

Klarheit schaffen

Wie Achtsamkeit den Alltag bereichert

In der Kindheit haben wir gelernt zu rechnen und zu schreiben. Im Laufe des Lebens haben wir so eine Menge Wissen angehäuft und dabei fast vergessen wie man – so wie ein Kind – das Glück im Augenblick finden kann. Immer mehr Menschen stellen im Alltag fest, dass nur noch wenig Zeit zum Ausruhen bleibt. Dabei ist doch jeder auf der Suche nach seinem individuellen Glück. Doch was braucht es, um glücklich zu sein? Einen Lottogewinn, ein Haus am See, die perfekte Beziehung oder den Traumjob? Gibt es eine Garantie oder sind die Menschen trotz Wohlstand öfter gehetzt und unzufrieden? Woran liegt es, dass wir so viele Möglichkeiten haben und dennoch die Erfüllung ausbleibt? Auf die große Hoffnung folgt nicht selten die Enttäuschung. Dabei zeigt uns das Leben, wie wir uns selbst täuschen. Aus Erfahrung wird man klug, heißt es.

Innere Leere

Auch in der Forschung sucht man Wege, um Menschen zu helfen, mit Hilfe der Achtsamkeit das Gefühl von Stress und innerer Leere zu heilen und neue Kraft und Lebensfreude zu gewinnen. Der Molekularbiologe Professor Jon Kabat-Zinn widmete sich in seiner Arbeit der Achtsamkeitsmeditation und etablierte die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft. Auf Basis von Erkenntnissen aus Studien fernöstlicher Weisheiten und Traditionen entwickelte er die Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Inzwischen hält der Weg der Achtsamkeit nicht nur Einzug in der medizinischen Behandlung. Sowohl in der Freizeitgestaltung und Erholung als auch in Kursen für Fach- und Führungskräfte im Businessbereich findet Achtsamkeit regen Zuspruch. Methoden zur Entspannung und Übungen der bewussten Beobachtung helfen dabei, Stress abzubauen und die persönliche Gelassenheit zu stärken.

Erfahrung des Moments

Achtsamkeit hat viele Gesichter. Um die Erfahrung von Achtsam-

keit zu machen ist die Übungspraxis darauf ausgerichtet, zu lernen, konzentriert zu bleiben und den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Neben meditativen Übungen wie zum Beispiel dem Sitzen in Stille gibt es körperorientierte Übungen mit gezielten Abläufen der Bewegung und Haltung.

Weiterhin gibt es zahlreiche Übungen, die speziell auf die Aufmerksamkeit bei einer Handlung, wie zum Beispiel dem Einschicken einer Tasse Tee, ausgerichtet sind. Viele Methoden eines Achtsamkeitstrainings stammen aus dem Hatha Yoga, der Vipassana- oder Zen-Meditation.

Das Besondere liegt im Einfachen, das es im Augenblick zu entdecken gilt. Dadurch erhält die Erfahrung des Moments eine kostbare Tiefe, die wir sonst in der Reizüberflutung des Alltags nicht wahrnehmen.

So ist beispielsweise das achtsame Gehen darauf ausgerichtet, dass eine Person mit ganzer Aufmerksamkeit einen Fuß vor den anderen setzt und dabei die Gedanken möglichst mit behutsamer Disziplin auf den Körper, die Bewegung und die augenblicklichen Empfindungen richtet. Diese Übung befreit von gedanklicher Zerstreuung und Unruhe.

Tiefe Gelassenheit

Das Leben in Achtsamkeit eröffnet ein bewussteres Erleben der individuellen Erfahrungen des Alltags. Die Achtsamkeitspraxis zeigt eine stärkende Wirkung auf die Fähigkeit der Konzentration und fördert den bewussteren Umgang mit den Mitmenschen. Mitgefühl und Selbstvertrauen bereichern die Persönlichkeit. Die Übung in kontemplativer Stille beruhigt und schafft eine Klarheit, die sich beispielsweise bei Entscheidungsprozessen kreativ auswirkt und wertvolle Impulse der Intuition hervorbringt. Kaum spürbar kann sich eine tiefe Gelassenheit entfalten. Im Auf und Ab des Alltags liegt die Perle ruhig am Meeresgrund, während an der Oberfläche die Wellen rauschen.

Konstanze Walde/
Coaching-Akademie Bamberg