

Alois Burkhard

Achtsamkeit

Entscheidung für einen neuen Weg

2. Auflage



In einer Bearbeitung von Juliane Stern
Mit einem Geleitwort von Martin Bohus

Wissen & Leben
Schattauer

Alois Burkhard

**Achtsamkeit –
Entscheidung für einen
neuen Weg**

herausgegeben von Wulf Bertram

Zum Herausgeber von „Wissen & Leben“:

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med., geb. in Soest/Westfalen. Studium der Psychologie und Soziologie in Hamburg. War nach einer Vorlesung über Neurophysiologie von der Hirnforschung so fasziniert, dass er spontan zusätzlich ein Medizinstudium begann. Zunächst Klinischer Psychologe im Univ.-Krankenhaus Hamburg-Eppendorf, nach dem Staatsexamen und der Promotion in Medizin psychiatrischer Assistenzarzt in der Provinz Arezzo/Italien und in Kaufbeuren. 1985 Lektor für medizinische Lehrbücher in einem Münchener Fachverlag, ab 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, seit 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Ist überzeugt, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen muss, wenn es effektiv sein soll. Aus dieser Einsicht gründete er 2009 auch die Taschenbuchreihe „Wissen & Leben“, in der wissenschaftlich renommierte Autoren anspruchsvolle Themen auf unterhaltsame Weise präsentieren. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Tiefenpsychologischer Psychotherapie und ist neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut und Coach in eigener Praxis tätig.

Alois Burkhard

Achtsamkeit – Entscheidung für einen neuen Weg

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

In einer Bearbeitung von Juliane Stern

Mit einem Geleitwort von Martin Bohus

 **Schattauer**

Juliane Stern

Schlossparkklinik

Herrengasse 45

67246 Dirmstein

E-Mail: J.Stern@spk-dirmstein.de



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: OM43119

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2010, 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlagabbildung: © djama, www.fotolia.com

Gesetzt von am-productions GmbH, Wiesloch

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-43119-3

E-Book: 978-3-608-16937-9

PDF-E-Book: 978-3-608-26936-9

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Geleitwort

Meditative Achtsamkeit meint nichts, als dass wir gezielt all unsere Aufmerksamkeit dem Strom innerer und äußerer Wahrnehmung schenken. Wir beobachten, ohne zu bewerten, wir konzentrieren uns auf diesen einen Augenblick der Wahrnehmung und begrüßen diesen Moment, so wie er ist, in all seinen Facetten. Am besten sollten wir dies täglich 20 Minuten in aller Stille praktizieren. Das klingt sehr schwierig, und das ist es auch.

Wenn es uns, oder unseren Patienten gelänge, regelhaft täglich ca. 20 Minuten zu meditieren, so würde sich denn die Wirkung der Achtsamkeit ganz von selbst entfalten: annehmende Haltung, Aufmerksamkeit für den Augenblick, wohlwollender Umgang mit sich selbst und den Dingen der Welt.

Nun, die wenigsten Therapeuten und Patienten sind in der Lage, diese hohen Ansprüche umzusetzen. Darüber kann man lamentieren oder man kann dies – ganz im Sinne der Achtsamkeit – annehmen, und das Beste daraus machen.

Marsha Linehan wählte diesen Weg. Sie dekonstruierte die verschlungenen Prozesse der Achtsamkeit in einzelne Fertigkeiten – also in Skills. Skills, das sind bewusst gewählte Kompetenzen, die eingesetzt werden, um mit akuten Problemen auch nachhaltig sinnvoll umzugehen, und um nachhaltige persönliche Ziele zu erreichen. Skills kann man benennen, man kann sie lehren und man kann sie üben. Damit werden sie zu lieben und unentbehrlichen Werkzeugen für alle, denen das Leben nicht so geschmeidig von der Hand läuft. Und das sind die meisten.

Achtsamkeit in der Psychotherapie – jenseits von der täglichen Meditation – ist also skillsbasiert. Die grundlegenden Prinzipien zu dieser skillsbasierten Achtsamkeit wurden in dem Manual „Interaktives Skillstraining für

Borderline-Patienten“ von mir herausgearbeitet. Basierend auf dieser Arbeit hat Alois Burkhard in jahrelanger Patientenarbeit eine umfangreiche Sammlung von Übungen, Aphorismen und Geschichten angelegt, die diese skills-basierte Achtsamkeit unterstützen und anreichern.

Nach dem Tod von Herrn Burkhard hat Frau Stern die Arbeitsgruppe Achtsamkeit in unserer Klinik weitergeführt und die Inhalte erweitert. Dies betrifft insbesondere die Aspekte der wohlwollenden Selbstfürsorge (loving kindness). Die nun vorliegende Neuauflage ist dahingehend bereichert und durch umfassende Übungsanleitungen sowie neue Kapitel z.B. zum Thema „Umgang mit Gefühlen“ oder „Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz“ erweitert worden. Angeregt wird auch eine Verbindung zwischen Achtsamkeit, Imagination und Kunsttherapie, welche sowohl in der Arbeit mit Patienten als auch im Buch Niederschlag findet.

Prof. Dr. med. Martin Bohus

Ordinarius für Psychosomatik und Psychotherapeutische
Medizin an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
Wissenschaftlicher Direktor des Instituts
für Psychiatrische und Psychosomatische Psychotherapie
am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim

Vorwort

Wie also anfangen?

Zunächst gilt es ein Vorwort für ein Buch zu schreiben, an dem ich zwar bereits mitgearbeitet habe, dessen maßgeblicher Autor, Alois Burkhard, aber 2012 verstorben ist.

Ich bin Alois in vielerlei Hinsicht dankbar. Er war ein ganz besonderer Mensch. Er hat durch seine offene, mitunter sehr direkte Art, seine wohlwollende und gebende Haltung bei seinen Freunden, seiner Familie, seinen Kollegen und nicht zuletzt seinen Patienten eine große Lücke hinterlassen.

Beim Thema Achtsamkeit war er derjenige, der mich 2006 in die Thematik eingeführt hat, mich in einer offenen und gewährenden Haltung hat hospitieren lassen. Er hat mich letztlich ermutigt, mich dem Thema Meditation anzunähern. Also habe ich in dieser Zeit erste Versuche zu meditieren gestartet, mich mehr oder weniger autodidaktisch mit Sitzmeditation auseinandergesetzt, was meist eine Überforderung war, da Unruhe und Überflutung von Gedanken mir das Leben schwer gemacht haben. Ich habe dann Retreats bei Willigis Jäger, Jon-Kabat Zinn und Saki Santorelli besucht, um eine Vertiefung zu ermöglichen – was mal mehr oder weniger erfolgreich war. Mit zunehmender Praxis trat dann gelegentlich das Gefühl auf, dass mir etwas fehlt, wenn ich nicht meditiere.

Der Abstand zwischen den dauernd auftretenden Gedanken wurde manchmal größer und es trat ansatzweise so etwas wie Stille ein. Das war eine interessante Erfahrung und eine Bestätigung, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde. Um meinen Patienten Achtsamkeit noch besser vermitteln zu können, habe ich dann die MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut gemacht.

2009 hat Alois mich eingeladen, an seinem neuen Achtsamkeitsbuch mitzuarbeiten. Er hat mir dadurch die Mög-

lichkeit gegeben, das bereits Gelernte und die gemachten Erfahrungen an einen potenziellen Leser (viele unserer damaligen Patienten haben uns gebeten und ermutigt, dieses Buch zu schreiben) weiterzugeben. Das Buch ist von Beginn an gut angenommen worden und hat viele Leser gefunden, was für uns eine wundervolle Bestätigung war.

2012 ist Alois dann nach langer Krankheit an Krebs gestorben.

Im Sommer 2014 teilte mir der Schattauer Verlag mit, dass das Buch fast vergriffen sei und dass es eine Neuauflage geben solle, gleichzeitig mit der Anfrage, ob ich mir vorstellen könnte, das Buch zu aktualisieren und zu überarbeiten.

Alois hat mir, über seinen Tod hinaus, die Möglichkeit und die Verantwortung übertragen, das Geschriebene weiterzuentwickeln und zu aktualisieren. Ich habe mich zunächst schwer getan, ein vollendetes und sehr erfolgreiches Buch zu verändern. Nach Rücksprache mit mir vertrauten Personen, die mich unabhängig voneinander durchweg ermutigten, habe ich mich ans Werk gemacht.

Es ist für mich eine große Herausforderung, welcher ich mich hiermit stelle.


Was ist neu?

Wir brauchen immer neue Reize. Die Neuauflage wird diesem Drang nach Neuem gerecht, aber wichtig war mir auch die Vertiefung und Ergänzung von Bewährtem.

In einigen Kapiteln erschien mir eine inhaltliche Verdichtung notwendig. Um Platz für Neues zu schaffen, habe ich einiges weglassen müssen. Auf Nachfrage von vielen Lesern habe ich die Übungen übersichtlicher angeordnet und besser von den theoretischen Inhalten abgegrenzt.

Besonderen Wert habe ich auf das Ausformulieren der Übungsanleitungen gelegt, da Übende, zumindest in den

Anfängen, klare Ansagen und Strukturen brauchen, um sich nicht verloren zu fühlen.

In einigen Übungen gibt es Anleitung zur Imagination. Wichtig war mir darüber hinaus, Achtsamkeit mit Kunst- und Gestaltungstherapie kombinierbar zu machen. Falls Sie selbst künstlerisch tätig sind oder kunsttherapeutisch arbeiten, bieten die mit dem Staffelei-Symbol  gekennzeichneten Übungen, Geschichten und Imaginationen eine inspirierende Basis.

Ein wesentlicher Aspekt meiner Grundhaltung ist auch der Humor, sowohl bei der Art und Weise, wie ich Übungen anleite, als auch im Umgang mit dem, was durch Übungen zu Tage tritt.

Im Buchteil „Umgang mit Gefühlen“ gab es eine deutliche Erweiterung. Ergänzend hinzugekommen sind Kapitel wie Traurigkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl, Stolz, „das Jetzt“, Umgang mit Gedanken, Time-out-Kurzbodyscan, Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz (z.B. Umgang mit Zwangspausen), Nicht-Bewerten, Abwarten und Tee-trinken und andere.

Um Inhalte zu verdeutlichen sind einige Kapitel durch Skizzen/Zeichnungen bereichert.

Ich habe ein Faible für (zumeist buddhistische) Geschichten, Gedichte und Zitate – alles, was hilft, Inhalte zu binden und besser zu transportieren. Somit werden Sie sowohl im Bereich der Texte als auch in den Übungen häufiger mit solchen konfrontiert.

Immer wieder bin ich darauf angesprochen worden, ob es das Buch auch zum Hören gibt. Zitat von einigen Patienten: „Wir wollen endlich was für die Ohren.“ Wir bieten daher bei dieser Auflage zum ersten Mal auch Übungen online als Audiodateien an. Ebenfalls online finden Sie eine Sammlung von Fotos, die ich für die Übung zum Nicht-Bewerten selber aufgenommen habe.

Was hat mich geprägt?

- Meine eigene Achtsamkeitspraxis, die übrigens niemals fertig ist.
- Meine 2009 abgeschlossene MBSR-Ausbildung, sowie die Begegnung mit Jon Kabat-Zinn.
- 2013 konnte ich in unserer Klinik je eine Woche an Workshops zum Thema ACT (Acceptance und Commitment Therapy) mit Prof. Eifert und 2014 an einem Workshop mit Prof. Paul Gilbert zum Thema Compassion teilnehmen. Beides hat mich sehr beeindruckt und fand Niederschlag in meiner Achtsamkeitsarbeit mit Patienten in der Klinik. Dem Thema Mitgefühl/Compassion habe ich somit im Text, in den Übungen und bezüglich der gesamten Grundhaltung Platz eingeräumt.
- Die Verbindung Achtsamkeit, DBT-Konzept (Dialektisch-Behaviorale Therapie) und Kunsttherapie.
- Maßgeblich geprägt, zensiert und vor allem auch bereichert sind Übungen und Text durch die Rückmeldung meiner Patientinnen und Patienten.

Wichtig war mir, den Charakter eines Arbeitshandbuches in den Vordergrund zu stellen. Ein Arbeitshandbuch, welches interessierte Laien zum Lesen und nicht zuletzt auch zum Üben einlädt. Aber auch ein Handbuch für Therapeuten, welches die Anleitung von Patienten in der Praxis erleichtert und auch Hintergrundwissen vermittelt. Es ist so aufgebaut, dass sich die einzelnen Fragmente ergänzen. Dem Leser ist es somit möglich, sowohl einzelne Kapitel, die ihm vielleicht zum gegenwärtigen Zeitpunkt interessant scheinen, herauszupicken, als auch das Gesamtwerk zu lesen, um sein Verständnis für Achtsamkeit zu vertiefen.

Danksagung

Dankbar bin ich vielen für vieles.

Dank sagen möchte ich dem Schattauer Verlag, meinen Lektorinnen Ruth Becker und Katharina Sporns-Schollmeyer für ihre freundliche, zugewandte und geduldige Art und ihre guten Ideen. Besonderer Dank gilt Martin Bohus, ohne den dieses Buch nicht möglich gewesen wäre, und der mich unter anderen ermutigt hat, diese Überarbeitung in Angriff zu nehmen.

Besonderen Dank auch an Lothar Steiger, der mich im Hintergrund und im Vordergrund maßgeblich unterstützt, ermutigt, ausgehalten und entlastet hat.

Ebenso gilt mein Dank meiner Tochter Franzi, die ein wunderbarer Mensch ist.

Danken möchte ich auch Eva Wagner, Alexander Rossa, Anni Herzog und Petra Schneider, mit denen ich die Achtsamkeitspraxis im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim teile und lebendig halte.

Und ganz besonders großen Dank an meine Patienten, die mich immer wieder wohlwollend und kritisch bezüglich der Methode herausfordern und deren Rückmeldung ich sehr schätze.

Dank sagen möchte ich außerdem Viktor Fechter, Anke Jarisch, Alexandra Kaczanowski, Wolfgang Reißer, Melanie Weinkötz und Sabrina Lieser, die Lust und den Mut hatten, sich gestalterisch in Form von Skizzen, Zeichnungen und Bearbeitung einzubringen, was eine echte Bereicherung für das Buch ist.

Mannheim, im Juli 2015

Juliane Stern

This page intentionally left blank

Inhalt

Entscheidung für einen neuen Weg	1
--	---

Achtsamkeit

Warum Achtsamkeit?	6
Mit Gedanken umgehen	38
Die Bedeutung von Mitgefühl	56
Annehmen und Akzeptanz	65
Die Rolle von Bewertungen	72

Stresstoleranz

Mit Stress umgehen	80
Konzentration auf den Atem	89
Innehalten und zu sich finden	93
Vertrauen	98
„Boxenstopp“ am Arbeitsplatz und im Alltag	102
Ungeduld	106

Umgang mit Gefühlen

Besser werden im Fühlen	114
Traurigkeit	120
Angst	123
Zorn, Ärger und Wut	127
Schuld	132
Neid	138
Großzügigkeit	143
Dankbarkeit	145
Freude und Glück	152
Einsamkeit	156

Lust und Verlangen	160
Scham	164
Stolz	172
Abschließende Bemerkung zum Umgang mit Gefühlen	177

Zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert

Vom Umgang mit dem Selbst	180
Festhalten und Loslassen	193
Nachwort	210

Die Audiodateien zu den Übungen



Auf vielfachen Leserwunsch stellen wir einige der Übungen nun auch als Audiodateien online zur Verfügung. So können Sie das Buch aus der Hand legen und sich ganz auf die Durchführung der Übung konzentrieren.

Folgende Übungen finden Sie auf unserer Seite www.schattauer.de/3119.html zum Download:

Verbundenheitsübung	S. 26
Beschreiben des eigenen Spiegelbildes	S. 34
Weißer Raum mit zwei Türen	S. 41
Imagination mitfühlende Farben	S. 60
Sitzmeditation	S. 93
Wie ein Kieselstein	S. 95
Standhaft wie ein Fels	S. 162

Sprecher: Daniel Wandelt

Produktion: audiobook-hoerbuch-produktion.de

Ebenfalls unter www.schattauer.de/3119.html haben wir eine Auswahl an Bildern bereitgestellt, die sich sehr gut für die beliebte Übung zum Nichtbewerten eignen. Eine Anleitung zu dieser Übung finden Sie im Buch auf S. 75.

This page intentionally left blank

Entscheidung für einen neuen Weg

Jeder Weg ist nur ein Weg
und es ist kein Verstoß gegen
sich selbst oder andere
ihn aufzugeben,
wenn dein Herz es dir befiehlt.
Sieh Dir jeden Weg scharf und genau an.
Versuche ihn so oft wie nötig.
Dann frage Dich, nur Dich allein ...
Ist es ein Weg mit Herz?
Wenn ja, dann ist es ein guter Weg;
Wenn nicht, dann ist er nutzlos.

Carlos Castaneda, 1997, Die Lehren des Don Juan.
Aus dem Amerikanischen von Céline und Heiner Bastian.
Alle Rechte an der Übersetzung vorbehalten S. Fischer Verlag

Alois Burkhard machte mich vor vielen Jahren auf dieses Gedicht aufmerksam. Es hängt bei mir zu Hause gerahmt an der Wand und hat sich in meinem Leben schon mehrfach als sehr hilfreich erwiesen.

Bei vielen Fragestellungen und Entscheidungen im Leben ist es eben durchaus wichtig, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und mit der eigenen inneren Weisheit in Kontakt zu kommen. Die meisten Menschen vertrauen anderen Autoritäten, bevor sie sich selbst fragen und mit dem eigenen Herzen antworten. Aber woher kann ein anderer Mensch besser wissen, was gut für jemanden ist?

Häufig höre ich Aussagen wie: „Ich weiß nicht, was ich will. Ich kann mich nicht entscheiden. Es sind zu 50 Prozent ja und zu 50 Prozent nein“. Dann ermutige ich die Betroffenen, sich zurückzuziehen, um sich in ihrem Inneren auf die Suche zu machen. Eine leichte Tendenz ist meistens zu erkennen und zu erspüren. Manches Mal sind es 80 zu 20 Prozent. Bei 49 zu 51 Prozent ist immerhin eine Richtung erkennbar. Diese Tendenz ist genau das, was für uns

gut wäre. Das Problem ist, dass wir verlernt haben, unsere inneren, häufig richtungsweisenden, Signale wahrzunehmen. Wir neigen dazu, sie zu übergehen. Man kann sich bestimmte Fragen eigentlich nicht stellen, ohne eine Antwort wenigstens zu errahnen.

Besser werden im Fühlen

Bezüglich unserer eigenen Gesundheit ist es häufig so, dass wir erst dann reagieren, wenn unser Körper uns quasi anschreit. Dann haben wir schon Symptome oder Krankheiten entwickelt.

Achtsamkeitsübungen sind nicht in erster Linie dafür gedacht, sich besser zu fühlen, sondern besser zu werden im Fühlen! Sekundär tritt, nach längerem Üben, Entspannung und mehr Ruhe ein, mehr Distanz zu immer wiederkehrenden, manchmal quälenden Gedanken und Gefühlen. Die Fähigkeit, achtsam mit sich und der Umwelt umzugehen, ist häufig verloren gegangen oder wurde noch nicht erlernt. Es gilt zunächst, sich für diese Grundhaltung zu entscheiden, sie etwas zu kultivieren und ihr Platz im eigenen Leben einzuräumen.

Anfangs ist es wichtig, keinen Leistungsdruck aufzubauen. Bei allem, was man besonders gut machen will, ist man schnell auch nicht gut genug. Das betrifft ebenso das achtsame Üben und Meditieren. Durch das Üben wird man sich des gegenwärtigen Erlebens gewahr. Man kann damit arbeiten, um langfristig die eigene Lebenseinstellung zu überprüfen. Es bietet weiterhin die Chance, sich über die eigenen Werten klar zu werden.

Desiderata

„Desiderata“ ist ein Text, in welchem sich sämtliche Grundhaltungen der Meditation wiederfinden: Geduld, Loslassen, Vertrauen, Akzeptanz und so weiter. Er wurde 1927 von Max Ehrmann geschrieben. Die Menschen beschäftigen sich seit Jahrtausenden mit dem Sinn des Lebens und der Frage, wie man leben soll. Das zieht sich durch alle Religionen und Regionen. Dieser Text taucht über Umwege sehr häufig auf und trifft die Dinge im Kern.

„Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann. Stehe – soweit ohne Selbstaufgabe möglich – in freundlicher Beziehung zu allen Menschen. Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu, auch den Geistlosen und Unwissenden, auch sie haben ihre Geschichte. Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden und dir nichtig vorkommen, denn immer wird es jemanden geben, größer oder geringer als du. Freue dich deiner eigenen Leistungen wie auch deiner Pläne. Bleibe weiter an deiner eigenen Laufbahn interessiert, wie bescheiden auch immer.

Sie ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeiten. In deinen geschäftlichen Angelegenheiten lass Vorsicht walten, denn die Welt ist voller Betrug. Aber dies soll dich nicht blind machen gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit. Viele Menschen ringen um hohe Ideale, und überall ist das Leben voller Heldentum. Sei du selbst, vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung. Noch sei zynisch, was die Liebe betrifft, denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie Gras. Ertrage freundlich gelassen den Ratschluss der Jahre und gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf.

Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem heilsamen Maß an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne und du hast ein Recht hier zu sein. Und ob es dir nun bewusst ist oder nicht: Zweifellos entfaltet sich das Universum wie vorgesehen. Darum lebe in Frieden mit Gott, was für eine Vorstellung du auch von ihm hast und was immer dein Mühen und Sehnen ist. In der lärmenden Wirrnis des Lebens erhalte dir den Frieden mit deiner Seele. Trotz all ihrem Schein, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist diese Welt doch wunderschön. Sei vorsichtig. Strebe danach glücklich zu sein.“

Max Ehrmann

Achtsamkeit

Warum Achtsamkeit?

Achtsamkeit scheint nach wie vor ein großes Thema zu sein, mit dem sich immer mehr Menschen beschäftigen. Die Anforderungen an den Einzelnen steigen, der Druck im Arbeits- und Freizeitbereich nimmt zu, die Anzahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen hat einen Höchststand erreicht. Während auf der einen Seite ein Überangebot an Ablenkungen besteht – Fernsehen, Internet, Handy, Computerspiele, Chatrooms –, waren auf der anderen Seite noch nie so viele Menschen so einsam.

Die Tendenz in der Gesellschaft ist es, immer mehr und möglichst gleichzeitig in immer kürzerer Zeit zu erledigen. Multitasking ist angesagt. Wenn man bedenkt, welche „To go“-Produkte auf dem Markt sind, zeigt dies eine weitere Tendenz auf, Dinge nebenbei zu erledigen. Ähnliche Phänomene sieht man bei Menschen, die vieles gleichzeitig machen: essen, lesen, Radio hören oder Auto fahren, Radio hören, telefonieren und vieles mehr.

In mancherlei Hinsicht ist die Fähigkeit zum Multitasking ja auch notwendig, um effektiv und erfolgreich zu sein. Die Gefahr besteht allerdings, dieses Muster auf fast alle Lebensbereiche zu übertragen. Manchmal geschieht dies in dem irrwitzigen Glauben, Zeit zu sparen. Aber seien Sie mal ehrlich: Wenn wir uns beeilen, um Zeit zu sparen, was machen wir eigentlich mit der gewonnenen Zeit? Wir füllen sie erneut mit anderen Dingen. Was nicht eintritt, ist ein Gefühl von Ruhe oder gar Stille, obwohl bei den meisten Menschen eine große Sehnsucht danach besteht.

Es ist schon verrückt, dass das Wort Entschleunigung, der Neologismus von Beschleunigung, in der Sprachentwicklung erst viel später (in den 70er-Jahren) entstanden ist. Wir sind häufig „online“ im Außen, in Kontakt mit anderen Menschen. In Bezug auf unsere eigene Person sind wir häufig „offline“. Dies führt dazu, dass wir Genuss weniger