

# Achtsamkeit

## von Stefan Strässle

### Was bedeutet Achtsamkeit?

Unter Achtsamkeit versteht man das bewusste Beobachten, die bewusste Wahrnehmung oder die bewusste Aufmerksamkeit gegenüber Bewusstseinsinhalten – Gedanken, Gefühle, Emotionen oder Sinneswahrnehmungen (sehen, hören, berühren, riechen, schmecken) –, die sich auf das eigene Selbst oder auf die Umgebung beziehen.

### Konzentration und Achtsamkeit

Die Konzentration unterscheidet sich grundlegend von der Achtsamkeit. Bei der Konzentration geht es um eine zeitlich begrenzte Fokussierung auf ein materielles Objekt, einen physischen Vorgang (Flamme einer Kerze, Sekundenzeiger, Ein- und Ausatmung, etc.) oder um die ebenfalls zeitlich begrenzte Fokussierung auf einen rein geistigen Impuls – das Denken, Fühlen oder Visualisieren einer gewünschten Realität. Man richtet dabei seine Aufmerksamkeit auf einen einzigen Ausschnitt des gesamten Spektrums aller Wahrnehmungsmöglichkeiten und blendet alle anderen Ausschnitte aus. So wie es Sportler tun, wenn sie sich auf ihren bevorstehenden Wettkampf konzentrieren und dabei alles um sie herum vergessen bzw. ausblenden. Es ist die Verbindung, die Vereinigung, das Verschmelzen oder Einssein mit dem einen. Dabei ist in jenen Momenten (sinngemäss) nur der eine, kleine Wassertropfen aus dem riesigen Ozean von Bedeutung.

Ganz im Gegensatz dazu steht die Entwicklung von Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet den Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsfokus auszudehnen und zu erweitern – und nicht wie bei der Konzentration einzuengen –, um so eine Bewusstseinsweiterung zu erfahren – eine offene und wache Präsenz voller Aufmerksamkeit gegenüber dem Inneren und Äusseren. Den Ozean wahrnehmen, statt nur den einen Wassertropfen aus dem Ozean. *Chögyam Trungpa* (1939 – 1987), ein buddhistischer Meditationslehrer hat Achtsamkeit deshalb als eine weit offene Geisteshaltung oder *Panorama-Bewusstheit* charakterisiert und bezeichnet.

*Krishnamurti* (1895 – 1986), ein indischer Philosoph, Autor, Theosoph und spiritueller Lehrer fasste das Thema Konzentration und Achtsamkeit in seinem Buch *Das Licht in dir* wie folgt zusammen: «Konzentration ist einschränkend, auf einen bestimmten Bereich begrenzt, während Achtsamkeit grenzenlos ist.»

### Mit Achtsamkeit ins Hier und Jetzt

Achtsamkeit ist eine Art Meditation – man beobachtet (symbolisch gesprochen) mit ungeteilter Aufmerksamkeit den Himmel mit den vorbei ziehenden Wolken. Achtsamkeit bedeutet nichts auszuschliessen und alles wahrzunehmen, was sich durch den Fluss des Lebens ergibt. So erlebt man sich inmitten des Lebensflusses. Man beobachtet, nimmt wahr und umarmt das, was gerade ist. Dieses Verhalten lässt einen weder zum bereits Geschehenen (Vergangenheit) noch zum Ungeschehenen (Zukunft) schweifen, sondern es lässt einen immer und jederzeit im Hier und Jetzt ruhen. Dadurch ist man dem ozeanischen Zustand des Einsseins mit allem nahe.

Wer diese Form der Achtsamkeit und das im Hier und Jetzt sein beherrscht, hat keine Zeit etwas zu bewerten oder zu be- oder verurteilen. Man ist einfach ein in sich ruhender Zeuge dessen, was geschieht oder ist, ohne es zu beurteilen. Auch Emotionen – basierend auf unserem Wertesystem – haben dann eine geringe Lebensdauer, weil man seine Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Bewusstheit umgehend auf die Dinge des Hier und Jetzt richtet. Das Leben wird durch die Kunst der Achtsamkeit intensiver, farbiger, lebendiger, reiner und authentischer. *Thich Nhat Hanh*, ein buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker sagte dazu in seinem Buch *Die fünf Pfeiler der Weisheit*: «Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurück zu kehren.»

Die Achtsamkeit hat im Buddhismus einen zentralen Stellenwert. Die Buddhisten üben sich in der Achtsamkeit durch Meditation. Buddhistische Meister betonen die Wichtigkeit, Achtsamkeit zu einer

prägenden und durchdringenden Geisteshaltung zu machen. Dabei geht es ihnen um die Lehre von den vier Grundlagen der Achtsamkeit – Achtsamkeit auf den Körper, die Empfindungen, den Geist und die Geistobjekte (Wünsche). Achtsamkeit gilt als 7. Glied des achtfachen Pfades, der erste Punkt der sieben Faktoren des Erwachens sowie die dritte der «Fünf Fähigkeiten» – Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Sammlung, Weisheit.

In wirklicher Achtsamkeit oder Bewusstheit existiert eine innere Klarheit, so klar wie die Quelle eines Bergbachs. Von Extremkletterern, die ohne Sicherung eine senkrechte Felswand hinauf klettern, weiss man, dass sie sich in einer solch klaren, wachen und reinen Achtsamkeit und Bewusstheit erleben. Ihre Sinne sind geschärft, sie sind komplett im Hier und Jetzt, ganz mit sich und ihrer selbst gewählten Aktivität verbunden. Aus diesem Grund sprechen Extremkletterer auch von den wunderschönsten Gefühlen und Momenten des Einsseins – eine Art Meditation –, die sie während dem Freiklettern erleben. Es ist nicht das Klettern an sich, sondern ihr Eintauchen ins Hier und Jetzt. Eine tiefe und schöne Erfahrung im Wunder des Augenblicks.

### **Achtsamkeit leben**

Es ist nicht das Klettern an sich, sondern das Eintauchen ins Hier und Jetzt. Die totale Hingabe an den jeweiligen Augenblick bringt die Magie (des Moments) zum Vorschein. Diese Hingabe führt dazu, dass man sich mit dem Augenblick vereint und dabei tiefe Gefühle der Glückseligkeit, des Friedens oder der Liebe erlebt. Dabei ist unwesentlich, was man gerade tut. Nur das Wie ist von Bedeutung! Man kann mit simplen Hausarbeiten wie kochen, Geschirr spülen, putzen oder nähen beschäftigt sein und sich dabei vollkommen im Moment erfahren. Den Moment, die Aktivität regelrecht umarmen, damit verschmelzen, sich vereinen. Wer sich so einlassen kann auf den jeweiligen Moment kann wunderbare Gefühle erleben.

Mir erging es so, als ich die Einheit zu einem Baum erlebte, indem ich ihn bewusst wahrnahm durch das Praktizieren von Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Mit Hingabe liess ich mich auf die Beobachtung, Wahrnehmung und Begegnung mit dem Baum ein. Ich war komplett gegenwärtig, zwar «gefangen» im Zimmer einer Militärkaserne, doch vielleicht freier als je zuvor, weil ich mich auf das wahre Leben eingelassen hatte – den magischen Augenblick! Ich liess mich nicht von der Geschäftigkeit und Oberflächlichkeit des Verstandes leiten, der immer vom jeweiligen Augenblick ablenkt und davonrennt. Sondern ich hielt inne und nahm den kostbaren Augenblick wahr – die Beobachtung und das darauf folgende Verschmelzen mit dem Baum. Gefühle tiefer Liebe folgten auf diese Hingabe des Herzens.

In seinem Buch *Das Glück einen Baum zu umarmen* schreibt *Thich Nhat Hanh*: «Nirwana ist die endgültige Dimension des Lebens, ein Zustand von Gelassenheit, von Frieden und Freude. Es ist kein Zustand, den du nach deinem Tod erlangst. Du kannst Nirwana jetzt gleich beim bewussten Atmen, Gehen und Teetrinken berühren.»

Wahre Achtsamkeit wertet das Beobachtete und Wahrgenommene nicht. Wahre Achtsamkeit ist einfach ein stiller Zeuge dessen, was ist. Nicht mehr und nicht weniger! Der Verstand versucht die Dinge, die er sieht, beobachtet und wahrnimmt einzuordnen, zu analysieren und zu bewerten. Wenn das geschieht verlässt man den Raum der Achtsamkeit und damit der Einheit und Liebe, des Friedens und Glücks.

*Krishnamurti* formulierte das so: « Du bist eine Sekunde lang vollkommen bewusst und in der nächsten bist du vielleicht unachtsam. Sei dir einfach bewusst, dass du unachtsam bist. Sage aber nicht: «Unachtsamkeit muss zur Achtsamkeit werden.» Dadurch erzeugst du nur einen Konflikt und in diesem Konflikt hören Bewusstheit und Achtsamkeit auf.»

Das Praktizieren von Achtsamkeit führt zu intensiven Lebensgefühlen. Das Leben, in seiner alltäglichen und unspektakulären Einfachheit, erscheint dann plötzlich farbiger, lebendiger, wundervoller, reiner, und magischer als zuvor. Alles nimmt eine gesteigerte Intensität an. Ich erlebte das, als ich mir als Teenager einbildete nur noch ein paar Wochen oder Monate zu leben zu haben. Diese Vorstellung liess mich jeden Moment auskosten, wie wenn es mein letzter wäre. Dank dieser von mir selbst inszenierten Täuschung erlebte ich das Leben so intensiv, schön und magisch wie nie zuvor. Trotz des über mir schwebenden Damoklesschwerds hatte mein Alltagsleben einen zauberhaften Touch. Ich

realisierte dabei, dass der Zauber des Lebens nicht von besonderen Erlebnissen, Umständen oder Orten abhängt, sondern von mir, dem Betrachter. Hingabe und Achtsamkeit für das Hier und Jetzt ist der Schlüssel!

*Andreas Tenzer*, deutscher Philosoph, Psychologe und spiritueller Lehrer schrieb dazu: «Wer da ist, wo er ist, geht nirgendwo hin.»

Das Wichtigste im Leben ist immer dieser eine Moment. Alles andere ist unwichtig – aus der Achtsamkeitsperspektive. Dieses hingebungsvolle Einlassen auf das Hier und Jetzt ist gleichbedeutend mit dem zwischenzeitlichen Verlassen des analytischen, logischen, rationalen Verstandes und dessen Interpretationen, Täuschungen und Verzerrungen. Es ist die Rückkehr in die Einfachheit des kindlichen Seins – Beobachten, was ist! Diese Rückkehr in die Einfachheit des Lebens im Hier und Jetzt führt einen in den Herzbereich, dort wo Glückseligkeit, Frieden und Liebe ihr Zuhause haben. Dann erst ist die Welt ein Lehrer oder Freund, anstatt ein Gegner. Dann ist die Welt und das Leben ein Spielplatz der authentischen Erfahrung. Unbedeutende Umstände verwandeln sich in wunderbare Gelegenheiten, um Achtsamkeit, Bewusstheit und damit Freiheit zu erfahren. Es ist die Rückkehr in dieses (urteilsfreie und unberührte) Bewusstsein, das sich auch bedingungslose Liebe nennt!

Diese Achtsamkeit kann man als Meditation erfahren beim Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen und Arbeiten, aber auch beim Händewaschen, Geschirrspülen, Wischen oder Kaffeetrinken, beim Gespräch mit Freunden, eigentlich bei allem, was man tut. Wer Geschirr spült denkt vielleicht bereits an die nächste Arbeit und versucht den Abwasch so schnell wie möglich hinter sich zu bringen. Oder man spült das Geschirr, um es wieder sauber zu haben – logisch, oder? Doch beide Verhaltensweisen – die zeitliche und die logische – haben zur Folge, dass man während der Zeit des Abwaschs, *nicht lebt*. Beide sind lediglich Mittel zum Zweck – das Geschirr wieder sauber zu haben. Mit Achtsamkeit Geschirr zu spülen, bedeutet hingegen, dass das Geschirrspülen in jenem Moment das Wichtigste ist, dass man es auskostet. Man spült Geschirr, um Geschirr zu spülen. Das ist Achtsamkeit. Das bedeutet sich dem einen Augenblick hinzugeben, ihn zu ehren.

In seinem Buch *Gedanken ohne den Denker* schreibt der amerikanische Psychotherapeut *Mark Epstein* über ein neues Selbst, das durch das Praktizieren von Achtsamkeit auftauchen kann: «In der intensiven Übung der Achtsamkeit kommt ein Punkt, von dem aus es mühelos und ungehemmt weitergeht, von dem aus die Erfahrung sich mit Gewahrsein, aber ohne Selbstbewusstsein (*ohne sich einem Selbst bewusst zu sein*) kontinuierlich entfaltet. Wenn diese Fluidität den Hauptinhalt des Gewahrseins bildet, weicht das auf dem Appetit basierende Selbst (*Ego*) der Frustrationen und Befriedigungen zurück. Dieses angespannte Selbst, das sich im Umgang mit aufdringlichen oder gleichgültigen Eltern gebildet hat, entspannt sich, und ein einfacheres, auf der Atmung basierendes Selbst taucht auf, das fähig ist, sich dem Augenblick hinzugeben.»

### **Achtsamkeit führt zu Liebe und Respekt**

Liebevoll, respektvoll und behutsam zu sein mit sich selbst, mit anderen, mit Dingen und der Natur rührt von Achtsamkeit her. Denn Achtsamkeit macht feinfühlig und lässt einen die innere und äussere Schönheit von Dingen, der Natur und anderen Menschen erkennen. Mittels Achtsamkeit kann man ganz in der Berührung, in der Verbundenheit und Einheit sein.

Der Umgang mit Dingen ist eine Spiegelung der inneren Haltung eines Menschen. Wie ein Mensch mit Dingen umgeht, so geht er mit sich selbst um. Sein Bewusstsein und sein Respekt drücken sich dadurch aus. Umgekehrt kann man durch den behutsamen Umgang mit Dingen innere Achtsamkeit lernen. Wenn ein Mensch die Welt als Freund betrachtet und freundlich mit ihr umgeht, wird sie auch freundlich mit ihm sein. Sie wird ein Teil von ihm, was sie schon immer war. Die Grenzen verschwinden. Die Einheit wird sichtbar. Liebe und Respekt sind dann gegenwärtig.

Achtsamkeit – gegenwärtig sein im Augenblick – ist das wahre Zuhause. Wenn man aus dem Augenblick heraus lebt, dann verschwinden Sorgen, Ängste und Nöte. Man entdeckt das Leben und seine Wunder.

*Thich Nhat Hanh* formulierte diese Erkenntnis so: « Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.»