



Schritt um Schritt, Atemzug um Atemzug

Claudia Suter, MBSR-Lehrerin, Supervisorin und Coach

Wie viele Schritte haben Sie heute gemacht? Nein, ich frage nicht nach dem Schrittzähler auf der Smartwatch. Haben Sie heute schon einen bewussten Schritt gemacht, bei dem Sie vom Aufsetzen der Ferse über das Abrollen bis zur letzten Bodenberührung der Zehen wahrgenommen haben, dass Sie gehen? Wenn Sie einen solchen Schritt getan haben, waren Sie heute bereits achtsam.

Achtsamkeit – was ist das?

Achtsamkeit ist in aller Munde. Die meisten Menschen haben zwar eine ungefähre Vorstellung davon, was das Wort bedeutet. Es präzise zu erklären, fällt allerdings schwer. Mit dem aufkommenden Interesse an Achtsamkeit und deren Erforschung wurde es bedeutsam, eine Definition zu entwickeln, auf die man sich einigen konnte.

Jon Kabat-Zinn, einer der Väter der modernen Achtsamkeitsbewegung, sagt es so: «Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.» (Aus dem Buch «Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, Mai 2015, S. 18»). Das tönt einfach, widerspricht aber unserem alltäglichen Verhalten und Tun. Einen grossen Teil unserer wachen Zeit verbringen wir damit, in Gedanken in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu schweifen (ca. 50 %). Wir verweilen nicht im Hier und Jetzt und verpassen, was gerade geschieht, was wir tun, denken und fühlen. Das ist zum einen schade, weil wir viele grosse und kleine Freuden, die das Leben uns schenkt und die uns guttun, übersehen. Zum anderen schaden wir uns damit. Die Zeit, die wir gedanklich in der Vergangenheit verbringen, ist zwar hin und wieder mit schönen Erinnerungen gefüllt. Öfter jedoch fragen wir uns, ob wir richtig gehandelt haben, was wir hätten anders tun können und ähnliches. Auch wenn wir an die Zukunft denken, gibt es Erfreuliches wie zum Beispiel die kommenden Ferien. Eher machen wir uns aber Sorgen und ängstigen

uns vor dem, was kommt. Es ist erwiesen, dass Menschen, welche die Gegenwart mehr wahrnehmen, glücklicher sind.

Ebenso viel Energie legen wir ins Beurteilen dessen, was geschieht. Wenn es uns gut geht, wünschen wir uns, dass die Situation so bleibt, wie sie ist. Oft aber passen uns die Umstände nicht und wir wollen sie anders haben, als sie sind. Wir beurteilen und teilen in



Achtsamkeitsübung

Stellen Sie sich auf beide Füsse und nehmen Sie den Kontakt zum Boden wahr. Was entdecken Sie? Schaukeln Sie vor und zurück, nach rechts und nach links. Wenn Sie ins Stehen kommen, versuchen Sie gleichmässig auf den ganzen Sohlenflächen zu stehen. Seien Sie mit so viel Aufmerksamkeit wie möglich bei der Wahrnehmung der Füsse.



Atemübung

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, beide Füsse haben Kontakt zum Boden. Vielleicht legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie für ein paar Minuten ein und aus, ohne den Atem zu steuern. Er ist so, wie er gerade fliesst, in Ordnung. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abdriftet, kehren Sie einfach wieder zum Atem zurück.

angenehm oder unangenehm ein. Genauso wenig wie wir Unangenehmes aus dem Leben verbannen können, ist es möglich, Angenehmes festzuhalten. Dies führt zu Unruhe, Unzufriedenheit sowie Leid und ist kräfteraubend.

Wirkungen von Achtsamkeit

Die Forschung zu Achtsamkeit und deren Anwendungen ist in den letzten Jahren sprunghaft gestiegen. Die Ergebnisse deuten auf eine ganze Reihe positiver Effekte hin. Nachgewiesen ist, dass regelmässiges Training die Aufmerksamkeitsleistung, die Wahrnehmung des Körpers, die Emotionsregulation und die Sicht auf sich selbst (Selbstbewusstsein) verbessert.

Achtsamkeit lehrt uns, wahrzunehmen, was ist, so wie es ist und in dem Augenblick, in dem es geschieht. Viele Menschen berichten, dass sie Situationen klarer erkennen und dadurch angemessener auf sie reagieren. Sie gewinnen mehr Abstand zu schwierigen Situationen. Das führt zu einem gelasseneren Umgang damit und zu weniger Stress. Manche erzählen, dass sie deutlicher wahrnehmen, was ihnen guttut oder was ihnen schadet und lernen, dementsprechend zu handeln. Ganz allgemein kann gesagt werden, dass Gesundheit und Wohlbefinden gestärkt werden.

Achtsamkeit lernen

Mittlerweile gibt es eine unübersehbare Anzahl an Büchern, Publikationen und Ratgebern. Das ist wertvoll und macht Achtsamkeit bekannt. Um im täglichen Leben und in schwierigen Zeiten von der Qualität zu profitieren, gibt es aber nur einen erfolgversprechenden Weg, den bereits Aristoteles formuliert hat: «Was man lernen muss, um es zu tun, lernt man, indem man es tut.» Es bieten sich verschiedene Programme zum Erlernen und Üben an. Das weltweit am weitesten verbreitete Achtsamkeitstraining ist MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Jon Kabat-Zinn hat es Ende der 1970er-Jahre für Menschen mit chronischen Erkrankungen entwickelt. Das Anwendungsgebiet hat sich seither enorm verbreitert und ist in der Präventionsarbeit, in der Bildung, der Wirtschaft und der Justiz angekommen. Im 8-wöchigen Kurs werden Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan), zum bewegten Umgang mit dem Körper (Yoga) und Meditation gelehrt. Viel Gewicht liegt auf der Integration in den Alltag,

der ununterbrochen beste Übungsmöglichkeiten präsentiert.

Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Der Arbeitsalltag ist oft hektisch und verlangt viel. Ansprüche werden von unterschiedlichsten Seiten gestellt. Es gilt mit unendlich vielen Informationen umzugehen. Kundinnen und Kunden sind anspruchsvoll, bringen schöne und bedrückende Geschichten mit. Die Arbeit fordert und die Administration wird zeitintensiver. Es ist nicht immer möglich, all dies mit der Arbeitskleidung am Arbeitsort zurückzulassen. Auf Dauer sind solche Bedingungen belastend und ungesund.

Ständig sind wir damit konfrontiert uns zu entscheiden. Oft tun wir einfach das, was wir immer tun, obwohl diese automatisiert ablaufenden Reaktionen nicht immer die geeignetsten sind. Achtsamkeit hilft, die Realität klarer zu sehen. Dies gibt uns die Freiheit, Entscheidungen bewusst zu treffen. Folgende und ähnliche Beispiele kennen alle aus dem eigenen Erleben:

- Ist es sinnvoll, nach einem intensiven, dicht gedrängten Morgen die Mittagspause mit administrativer Arbeit und einem Sandwich zu verbringen, um am Nachmittag so weiterzufahren wie am Morgen? Oder gibt es Alternativen, die das Wohlbefinden unterstützen und einen Abstand zur Arbeit verschaffen?
- Wie wichtig ist es, zwischen zwei Kundinnen noch schnell die News-App zu checken? Würden drei Atemzüge an der frischen Luft ohne Handy guttun?
- Sind durchgetaktete Arbeitstage ohne Pausen effizienter als Tage, an denen es möglich ist, sich eine Atempause zu gönnen,

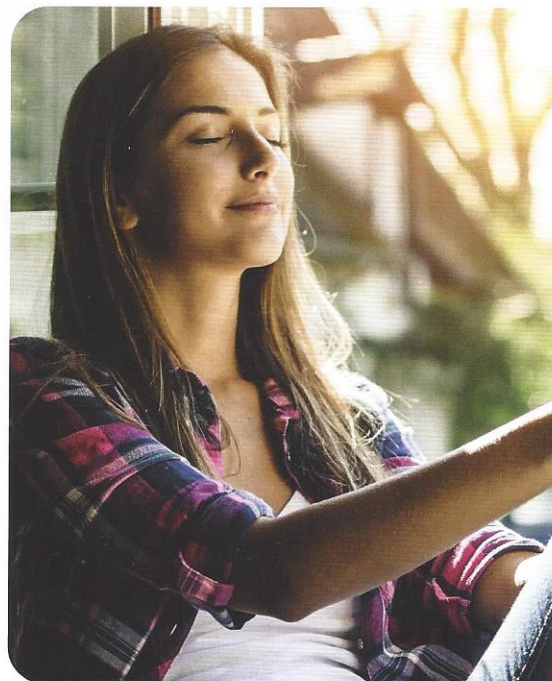
Alltagsübung

Wenn Sie am Morgen den Computer einschalten, tun Sie nichts anderes bis er aufgestartet ist. Warten Sie und nehmen Sie den Atem wahr. Spüren Sie beim Verlassen des Arbeitsortes die kühle oder warme Luft draussen. Nehmen Sie die Geräusche draussen wahr. Schauen Sie auf die Farben in der Umgebung. Gehen Sie die ersten Schritte langsam und bewusst.



Zur Person:

Claudia Suter
MBSR-Lehrerin
Supervisorin, Coach
achtsamkeit-beratung-bildung.ch



die Schultern zu entspannen, bewusst auf beide Füße zu stehen und sich zu erden, einen Moment nur für sich da zu sein?

- Ist es zulässig, sich mit einer Kundin zu freuen und die Freude auch selbst zu spüren? Oder ist es professioneller, distanziert zu bleiben?

Es gibt nicht die eine richtige Antwort. Das Entscheidende ist die bewusste Wahrnehmung und darauffolgend die in der jeweiligen Situation angemessene Handlung.

Achtsamkeit ist nichts Abgehobenes, das bloss auf einem Meditationskissen in stiller Atmosphäre stattfindet. Die achtsame Haltung ist eine Art, dem Leben zu begegnen, die sehr gut in unseren Alltag passt.

Sich auf den Weg der Achtsamkeit zu machen, ist ein lebenslanges Abenteuer. An ein Ende dieses Weges zu kommen, ist unmöglich. Der Satz «der Weg ist das Ziel» gilt in besonderem Masse für die Entwicklung und Integration von Achtsamkeit ins eigene Leben. Ob sich dafür Interesse, Offenheit für Neues und Anstrengung lohnen, kann wohl nur entscheiden, wer den Versuch wagt, sich auf das Abenteuer einzulassen.