

Achtsamkeit

*Eine
Verabredung
mit dem*

Leben

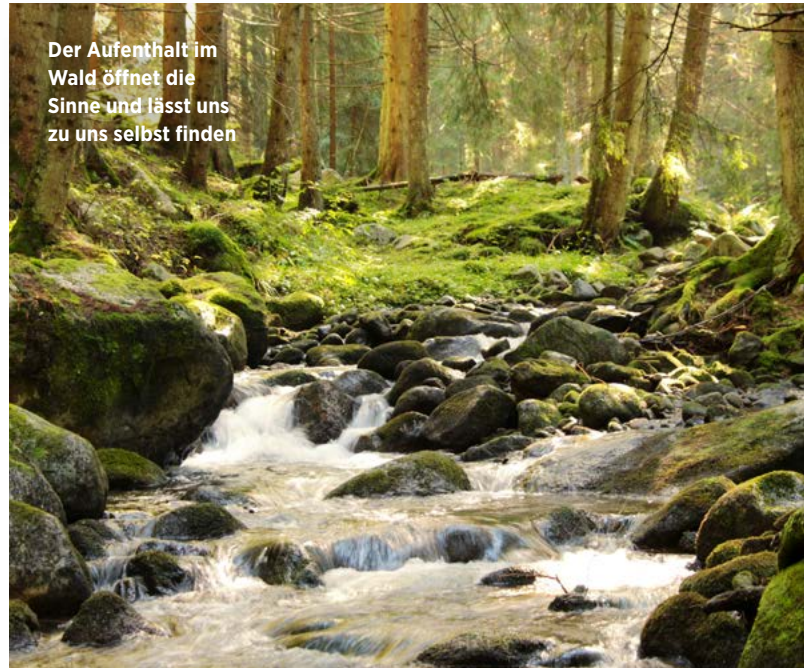
In einer Welt, die dem Äußerlichen verhaftet ist, kreisen die Gedanken der Menschen fast ausschließlich um Vergangenes oder Zukünftiges. Dabei gerät das achtsame Verweilen im Hier und Jetzt aus dem Blick. **Annette Lübbers** zeigt, wie wir uns wieder dem Moment widmen können und warum sich das positiv auf unser Gefühlsleben auswirkt.

Eigentlich sind wir Menschen tagtäglich von Wundern umgeben: Am Morgen überzieht die aufgehende Sonne unsere in Schatten und Nebel versunkene Welt mit einem zarten Schleier aus Licht. Ein Regenbogen leuchtet über wasserschwerem Land und Wildgänse fliegen in präzisen Formationen über den Himmel. Wassertropfen vereinen sich mit einer Rose zu einem zarten Gesamtkunstwerk. Und natürlich wird auch die kleine Wespe zu einem faszinierenden Geschöpf, wenn man sie bei ihrem Rendezvous mit der Blüte aus solch intimer Nähe betrachtet.

Aber nur allzu oft geht der moderne Mensch achtlos an den Wundern vorbei, die sich seinem Auge jeden Tag bieten. Viel zu häufig sind wir damit beschäftigt, über Vergangenes nachzusinnen oder die Zukunft zu gestalten. Pflanze und Tier kennen dagegen nur eine Zeit, das Hier und Jetzt. Dabei ist die Fähigkeit, jeden Moment bewusst zu erleben, eine Gabe, die jedem Lebewesen verliehen ist. Schließlich haben wir alle schon einmal Kinder beobachtet, die sich so selbstvergessen in ihrem Spiel oder in ihrer Buchgeschichte verlieren, dass weder die Stimme der Mutter noch ein nach Abendbrot verlangender Magen in ihr Bewusstsein dringen.

SCHLÜSSEL ZUR FREIHEIT

Kind, Tier und Pflanze: Unsere Mitgeschöpfe haben eine Fähigkeit, die der spirituelle Lehrer und Buchautor Eckhart Tolle „Gegenwärtigkeit“ oder den „Schlüssel zur Freiheit“ nennt.



Der Aufenthalt im Wald öffnet die Sinne und lässt uns zu uns selbst finden

Sie sei, schreibt der Autor, absolut notwendig, um die Schönheit, die Majestät und die Heiligkeit der Natur wahrnehmen zu können. In seinem kleinen Büchlein „Leben im Jetzt“ fragt er seine Leserinnen und Leser ganz direkt: „Hast du je in einer klaren Nacht in die Unendlichkeit des Raums geblickt, tief ergriffen von seiner Unermesslichkeit und seiner absoluten Stille? Hast du je auf das Rauschen eines Gebirgsbachs gelauscht, wirklich gelauscht? Oder auf den Gesang einer Amsel in der Dämmerung eines stillen Sommerabends? Um solche Dinge wahrnehmen zu können, muss der Geist still sein. Du musst für eine Weile deine persönliche Bürde an Problemen, an Vergangenen und Zukünftigem, ablegen und all dein Wissen vergessen, denn sonst wirst du schauen und trotzdem nichts sehen, lauschen und trotzdem nichts hören.“

EIN SPIRITUELLER, INDIVIDUELLER PFAD

Man kann diesen gänzlich dem Moment gewidmeten Augenblick Gegenwärtigkeit nennen. Das geläufigere Wort dafür heißt Achtsamkeit. Der Begriff stammt aus dem Buddhismus und nimmt Bezug auf zwei spezielle Lehrreden des Gautama Buddha, in denen Achtsamkeit oder sati als eine Form der meditativen Praxis beschrieben wird. Der Meditierende erlebt sati als einen Zustand, in dem er sich gänzlich im Augenblick befindet und dabei die Rolle eines schlichten Beobachters einnimmt, der weder in Worten beschreibt, noch in Gedanken analysiert und schon gar nicht verstandesgemäß bewertet. Diese Praxis der Achtsamkeit ist sehr viel mehr als nur eine für sich stehende Meditationstechnik. Nach buddhistischem Verständnis ist sie ein spiritueller Weg, auf dem jeder Mensch seine ganz eigenen und ihm angemessenen Erfahrungen macht.



**Ob Schreinerin, Korbflechter
oder eben Töpferin: Wer
völlig im eigenen Tun
aufgeht, erlebt freudvolle und
erfüllende Stunden**

gebung, ihrem Werkstück und mit sich selbst erleben.

Eckhart Tolle empfindet solche Augenblicke als befreit von der Zeit, man könne sie daran erkennen, dass das eigene Tun sich freudvoll, leicht und gänzlich unbeschwert anfühlt. Ein wundervoller Augenblick, der keinen Raum für schmerzvolle Gedanken an Vergangenes oder angstvolle Gedanken an die Zukunft lässt. Dass solche Augenblicke rar sind, weiß auch Eckhart Tolle: „Wenn du das, was du tust, nicht leicht, unbeschwert und voller Freude tust, heißt das nicht unbedingt, dass du lieber etwas anderes tun solltest. Unter Umständen genügt es, das Wie zu ändern.“ Der Buchautor rät: „Sieh zu, ob du dich nicht achtsamer auf dein Tun konzentrieren kannst, statt an das Ergebnis zu denken, das du damit erzielen willst. Sei mit gesammelter Aufmerksamkeit bei dem, was dir der

Für Eckhart Tolle ist Achtsamkeit sogar der einzige Weg, um durch unsere zeitgebundenen Lebensumstände hindurch unser zeitloses Leben anzuschauen: „In diesem Zustand ist deine Aufmerksamkeit vollständig auf das Jetzt konzentriert. Da bleibt nichts mehr, um Tagträumen nachzuhängen, zu grübeln, sich zu erinnern oder etwas vorauszuahnen. Es gibt weder Anspannung noch Angst, nur wachsame Gegenwärtigkeit. Du bist mit deinem ganzen Wesen, mit der Zelle deines Körpers gegenwärtig. In diesem Zustand ist das ICH, das Vergangene und Zukunft hat, die Persönlichkeit, wenn du so willst, kaum noch da. Trotzdem ist nichts Wertvolles verloren gegangen. Du bist immer noch im Wesentlichen du selbst. Du bist sogar noch mehr du selbst als je zuvor. Anders gesagt: Erst jetzt bist du wirklich ganz du selbst.“

MIT DER UMGEBUNG EINS WERDEN

Wirklich achtsame, gegenwärtige Momente kennen zum Beispiel Menschen, die völlig in ihrer Arbeit aufgehen. Da gibt es die wenigen noch traditionell arbeitenden Handwerker, die Schuhe in Handarbeit nähen, Weidenruten schälen, Seile drehen und Körbe flechten, aus Hölzern Schlitten bauen, aus Wachs und Gips Schmuckmodelle formen oder winzige Zapfen und Zahnräder in Uhren einpassen. Manchmal erzählen diese Menschen, wie sich die Stille in ihrer Werkstatt im Zusammenspiel mit den immer gleichen Handgriffen zu kontemplativen Momenten verdichtet und sie sich als völlig eins mit ihrer Um-

gebung bietet. Dazu gehört auch, dass du voll und ganz akzeptierst, was ist, denn du kannst dich nicht mit ungeteilter Aufmerksamkeit auf etwas konzentrieren, das dir eigentlich widerstrebt.“

EIN MEISTER IM WALDBADEN

Jörg Meier hat in seinem Leben nicht nur das Wie, er hat auch das Was geändert. Der 1966 geborene Journalist, Unternehmensberater und Medienagentur-Besitzer hat seinen früheren Jobs den Rücken gekehrt und im westfälischen Hille den ersten Shinrin-Yoku-Pfad in Deutschland angelegt. Der Begriff Shinrin-Yoku kommt aus dem Japanischen und bedeutet so



**Für bewusstes Verweilen
im Hier und Jetzt bleibt
in einem durchgetakteten
Leben wenig Zeit**



Jörg Meier hat im westfälischen Hille den ersten Waldbaden-Pfad Deutschlands angelegt und führt dort Menschen in achtsames Gehen und Atmen ein

viel wie Waldbaden. Eine in Japan anerkannte Therapieform, die sich die natürlichen Heilkräfte des Waldes zunutze macht: Nachweislich baut die Waldluft nämlich Stresshormone ab, senkt den Blutzuckerspiegel und fährt den Pulsschlag herunter. Gleichzeitig arbeitet unser Immunsystem im Wald auf Hochtouren und die Zahl der sogenannten Killerzellen erhöht sich deutlich.

Aber Jörg Meier führt Menschen nicht nur auf den Shinrin-Yoku-Pfad, um die physische Gesundheit der Teilnehmenden zu verbessern. „Der Wald ist wunderbar geeignet, um unsere Schritte mit dem Atem zu vermessen. Das Wahrnehmen des Atems in einer Verbindung mit den Schritten dient dazu, die Fokussierung auf das Gehen zu verstärken. Sie tauchen ganz in achtsames Gehen und Atmen ein!“ Und er fügt an: „Achtsam sein bedeutet, ganz bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein. So ohne Weiteres können wir Menschen das anscheinend nicht mehr. Achtsamkeitsübungen bilden eine Methode, mit der wir genau das erlernen können. Aber Achtsamkeit ist noch mehr: Eine Einstellung, eine innere Haltung. Für mich persönlich bedeutet Achtsamkeit eine Verabredung mit dem Leben.“

Für Jörg Meier begann sein eigener Pfad der Achtsamkeit auf einer Reise durch Costa Rica, die ihn auch in den Urwald führte: „Die Geräusche des Urwaldes, das Licht in den Bäumen, die Stimmen der Tiere, die Bilder vor meinen Augen – all diese Sinneseindrücke schienen sich ihren Weg von der äußeren Welt

direkt in mein Inneres zu bahnen. Da draußen gab es Raubkatzen, giftige Schlangen und Frösche, aber ich hatte keine Angst. Ich war im Augenblick verwurzelt, ich war zu Hause, ich war ganz bei mir.“ 2013 hört er auf einer Tagung von den japanischen Waldmedizinern. Er ist beeindruckt, lässt sich fortbilden und macht sich 2015 als erster deutscher Shinrin-Yoku-Coach selbstständig. „Unter meinen ganz persönlichen Kraftbäumen spüre ich mich, meinen Körper, meine Gefühle, mein Eins-Sein mit allem Lebendigen. Und ich begreife immer wieder neu: Mein Leben hat Sinn – wenn ich mich besinne. Und ich möchte, dass

andere Menschen das auch erleben. Natürlich kann ich auch viele schlaue, philosophische Bücher über solche Erfahrungen lesen. Aber es ist schwer, sich von gedruckten Buchstaben wirklich berühren zu lassen. Ich kann zum Beispiel alles lesen, was jemals über die Liebe geschrieben wurde. Aber wenn ich

„Wenn du das, was du tust, nicht leicht, unbeschwert und voller Freude tust, heißt das nicht unbedingt, dass du lieber etwas anderes tun solltest. Unter Umständen genügt es, das Wie zu ändern“

mich im Lieben nicht übe und die Liebe in meinem Herzen nicht spüre, dann weiß ich nicht, was Liebe ist“, erläutert Jörg Meier.

BEVOR DIE STRESSFALLE ZUSCHNAPPT

In unserem durchgetakteten Alltag sind Momente, wie ihn Jörg Meier erlebt hat und immer wieder erlebt, eher selten: Der Chef fordert höchsten Einsatz, der Partner oder die Partnerin macht Ansprüche geltend, die Kinder wollen beschäftigt, die



Medienwirtin Aline Schmid machte sich als Achtsamkeitstrainerin selbständig: „Ich wollte mit und für Menschen arbeiten“

heute 33-Jährige sagt: „Erst durch meine Achtsamkeitsübungen spürte ich: Ich habe einen tollen Job, ja! Aber er erfüllt mich nicht. Ich wollte mit und für Menschen arbeiten – und das tue ich heute.“ Aline Schmid hat sich als Achtsamkeitstrainerin und Mediatorin selbstständig gemacht. „Manche Menschen spüren während der Übungen zum ersten Mal, dass sie so viel mehr sind als ihre Gedanken“, erzählt sie. „Sie kommen wieder in Kontakt mit ihren Gefühlen und ihren Körpersignalen. Manche empfinden eine Art mitfühlende Güte für alles Lebendige und eine tiefe Ehrfurcht vor dem Leben selbst. Am Ende eines Lehrgangs höre ich oft Sätze wie: Ich bin wieder bewusster und weniger im Autopilot-Modus unterwegs. Ich nehme mich selbst und meine Umgebung wieder viel deutlicher wahr.“ Aline Schmid lacht: „Und das alles funktioniert ohne Om, Klangschalen und Räucherstäbchen.“

DIE KOLLEKTIVE SELBSTREGULIERUNG IN UNSERER KULTUR

Mittlerweile beschäftigt sich auch die wissenschaftliche Forschung mit der Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen. Der Psychologe Prof. Dr. Stefan Schmidt von der Forschungsgruppe Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie am Universitätsklinikum Freiburg kennt viele Gründe, die Menschen dazu bringen, sich in Achtsamkeit zu üben. Oft geht es um ganz praktische Dinge, die wenig zu tun haben mit dem ursprünglich buddhistisch-spirituellen Kontext, in dem die Achtsamkeitslehre sich entwickelt hat: mit Stress zurechtkommen, sich entspannen lernen, Krankheiten bewältigen, die Lebensqualität am Arbeitsplatz verbessern. Stefan Schmidt hält das Achtsamkeitstraining, in welcher Form auch immer betrieben, für eine „sehr hilfreiche Methode im Sinn eines universellen Werkzeuges“.

Dass dieses Thema gerade jetzt so viel Aufmerksamkeit findet, überrascht den Forscher nicht: „Die Spät- oder Postmoderne zeichnet sich durch die Merkmale der zunehmenden Funktionalisierung, Individualisierung, Rationalisierung, Kapitalisierung, Globalisierung und Beschleunigung aus. Die damit verbundenen Anforderungen an den Einzelnen werden

Freizeit sinnvoll verplant werden. Kein Wunder, dass 2016 in einer Stressstudie der Techniker Krankenkasse 23 Prozent der Befragten angaben, sich häufig gestresst zu fühlen. Drei Jahre zuvor waren es nur 20 Prozent. Überdurchschnittlich häufig gestresst fühlten sich die Menschen zwischen 30 und 39 Jahren. Auch das ist nachvollziehbar. In dieser Altersgruppe sind viele Menschen 24 Stunden am Tag damit beschäftigt, Karriere und Familie unter einen Hut zu bringen.

DEN AUTOPILOT-MODUS ABSCHALTEN

Bevor die Kommunikationswirtin Aline Schmid in die Stressfalle tappen konnte, stieg sie aus. 2013 meinte die junge Frau, ihren Traumjob gefunden zu haben: Sie arbeitete in einer erfolgreichen Internetagentur. Alles war neu, faszinierend, modern und dynamisch, aber auch komplex, fordernd – und schließlich überfordernd. Eine einfache, über Wochen verschleppte Erkältung wirft die junge Frau schließlich aus der Bahn. Sie fühlt sich krank und kraftlos.

Da fällt ihr ein Buch in die Hände: „Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit“ von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt. Aline Schmid ist fasziniert und überzeugt erst einmal ihren Chef: „Er war auch sofort offen für meine Idee und legte mir eine Ausbildung als Achtsamkeitstrainerin nahe. Danach könne ich ja das Firmenteam in Achtsamkeit weiterbilden. Das habe ich dann auch gemacht.“

Ein schönes Erlebnis, aber kurz danach kündigte Aline Schmid trotzdem und erfüllte sich endlich einen langgehegten Traum: ein halbes Jahr im Ausland Erfahrungen sammeln. Die



Die Meditation eignet sich hervorragend, um sich in Achtsamkeit zu üben

FOTOS: Aline Schmid; Microgen | Adobe Stock

zunehmend als inhuman erlebt. Die Popularität der Achtsamkeit lässt sich somit auch als eine kollektive Selbstregulierung unserer Kultur interpretieren.“ In einer immer schnelleren, stressigeren und immer mehr zerstreuten Umwelt suchen die Menschen, so der Forscher, nach ruhigen, entschleunigten, entfunktionalisierten Momenten und „nach einer inneren Ausrichtung und Haltung, mit der sie dieser Kultur begegnen können“. Tatsächlich vermutet Stefan Schmidt in der derzeitigen Entwicklung erst den Anfang eines neuen Diskurses, der sich um die Frage dreht: In welcher Grundhaltung oder in welchem Bewusstsein wollen wir zukünftig leben?

ERSTE SCHRITTE GEHEN, VON ZU ENG GESTECKTEN ZIELEN LÖSEN

Aber ist diese Entwicklung nicht eigentlich widersprüchlich? Wir suchen nicht die Mechanismen einer zunehmend krankmachenden Wirtschafts- und Arbeitsordnung zu verändern. Wir suchen nach Wegen, um unter dem Diktat dieser Ordnung weiter leben, arbeiten und funktionieren zu können! Aline Schmid nickt. „Generell besteht natürlich die Gefahr, dass Unternehmer ihren Mitarbeitenden Achtsamkeitsübungen nahebringen, um sie – ohne eine Zunahme an Fehltagen oder Kündigungen zu riskieren – noch effektiver ausbeuten zu können. Tatsächlich erlebe ich in meiner Arbeit aber eher Unternehmer, die sich wirklich um das Wohlergehen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen. Außerdem habe ich festgestellt: Menschen, die sich selbst, ihren Alltag, ihre Umwelt und ihre Gefühle wirklich bewusst erleben, spüren auch früher, wenn sie sich an einem Ort nicht mehr aufgehoben fühlen.“

Übergeordnete spirituelle Erfahrungen – etwa die Erlösung vom Ich oder besser gesagt vom eigenen Ego, wie sie



Die Seele auf ihrem Weg zur Vollendung

Was hat die Seele auf ihrer Reise zu lernen – im Erdenkleid sowie im Jenseits auf den einzelnen Bewusstseinsstufen? Wie ergeht es einer Seele, die in jungen Jahren ihren Erdenkörper verlassen hat? Wie sind die Planeten und die geistigen Wohnstätten in den Seelenreichen beschaffen? In diesem Buch gibt Christus durch die Prophetin und Botschafterin Gottes, Gabriele, Antwort auf viele Fragen und erklärt ausführlich den Heimgang der Seele von der Erde bis ins Vaterhaus, denn: Über sieben Bewusstseinsstufen geht der Weg der Seele zurück in das Reich Gottes, in die ewige Heimat – und diese Seelenstufen wieder zu aktivieren, ist die Aufgabe jeder Seele.

112 S., geb., Leineneinb., ISBN 978-3-89201-813-1, € 12,90

**Gabriele-Verlag Das Wort, Tel. 09391/504135
www.gabriele-verlag.com**

im Buddhismus angestrebt wird – suchen die meisten ihrer Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer allerdings nicht. „Dieser Anspruch ist für viele Menschen – auch für mich – erst einmal eine Nummer zu groß“, sagt Aline Schmid. „In einem ersten Schritt reicht es, wenn Menschen durch ein Achtsamkeitstraining zufriedener, motivierter, glücklicher, liebevoller und friedvoller werden. Das kann gelingen, wenn man sich innerlich von im Vorfeld zu eng gesteckten Zielen löst und sich ganz auf das Erlebnis Achtsamkeit einlässt.“

Und Jörg Meier, der Shinrin-Yoku-Coach, ergänzt: „Für mich ist der Wald der denkbar beste Ort dafür, Achtsamkeit zu lernen. Menschen brauchen heute mehr denn je ganz persönliche Orte der Kraft und der Besinnung. In einer Zeit, in der alte Traditionen nicht mehr funktionieren und es kaum noch verbindliche Rituale gibt, sollten wir uns solche Orte und Rituale selbst schaffen. Orte, an denen wir achtsam dem Leben und uns selbst begegnen können.“

BUCHTIPPS



»LEBEN IM JETZT. DAS PRAXISBUCH«
Eckhart Tolle,
Goldmann 2014,
160 Seiten, 9,99 Euro



»DIE WERTVOLLE MEDIZIN DES WALDES – WIE DIE NATUR KÖRPER UND GEIST STÄRKT«
Qing Li,
Rowohlt 2018, 320 Seiten,
16,99 Euro



»TIMEOUT STATT BURNOUT: EINÜBUNG IN DIE LEBENSKUNST DER ACHTSAMKEIT«
Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt,
Klett-Cotta 2018,
199 Seiten, 20 Euro