

Acht Prinzipien der Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit *

MBSR* – bietet ein systematisches, alltagsbezogenes Training und beinhaltet eine Reihe formaler wie informeller Übungen. Es ist vor 30 Jahren in den USA speziell für Menschen entwickelt worden, die unter starken Belastungen stehen, unter chronischen Schmerzen leiden oder Stress und Burn Out erleben.

Die Übungen zielen darauf ab, dass der Mensch

- Wieder mit sich selbst in den Kontakt kommt
- Mehr Bewusstsein, emotionale Stabilität, Konzentration und Präsenz entwickelt
- Die Ursachen von Belastungen, persönliche Reaktions-, Stressmuster- und Symptome erkennt
- Neue Perspektiven, Erkenntnisse, Wege und Handlungsalternativen für sich entdeckt.

Die folgenden daraus entwickelten Prinzipien können Ihnen helfen, im Alltag immer wieder zur Präsenz des Augenblicks zurückzufinden. Sie sind der Kern der Achtsamkeitsübungen. Diese Prinzipien im Alltag umzusetzen bedeutet, achtsam zu leben.

1 Wertneutralität

Wertneutralität ist eine offene Haltung allen Geschehnissen gegenüber: das was geschieht, nicht sofort in eine Schublade von gut oder schlecht zu packen. Nur in einer offenen Haltung ist es uns möglich, wirklich wahrzunehmen, was sich uns darbietet. Jede Wertung verzerrt das Bild und entfernt uns von dem, was ist.

Das Üben der Wertneutralität besteht darin, im ersten Schritt überhaupt erst einmal wahrzunehmen, dass wir gewertet haben, etwas in eine bestimmte Schublade gesteckt haben oder wir reflexartig ein schnelles Urteil über etwas gefällt haben. In dem Moment, wo wir es merken, entsteht eine Wahlmöglichkeit, eine Freiheit: wir können entscheiden, es in der Schublade zu lassen oder uns für eine neue Betrachtung zu entscheiden. Wertneutralität übt uns, die Dinge erst einmal so zu lassen, ohne Klassifizierung, ohne permanentes Werten. Die Natur wertet auch nicht und ist stets präsent.

2 Anfängergeist

Der Anfängergeist lädt uns ein, uns der Einzigartigkeit der gegenwärtigen Situation bewusst zu werden. Jeder Moment ist neu. Sie haben z.B. einzigartige Rosinen gegessen. Die Rosine gab es nur ein einziges Mal. Obwohl jede von ihnen den Namen Rosine trägt, unterscheidet sie sich doch von den anderen. Der Anfängergeist der Achtsamkeit beinhaltet ein bewusstes Verlassen unseres eingefahrenen Profiverhaltens. Das bedeutet, unsere Routinen zu verlassen, neue Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Der Anfängergeist verstärkt unsere Neugier, gibt Frische und Offenheit, und wir lernen unseren Forschergeist kennen. Er verhilft uns zu einem größeren Überblick, gibt uns neue Erkenntnisse und Erlebnisse.

3 Geduld

Geduld bedeutet, im Kontakt zu sein mit der Zeit der Dinge und diese anzuerkennen. Durch das Anerkennen der zeitlichen Dauer eines Prozesses ermöglichen wir uns, innerlich von unseren Manipulationsversuchen zurückzutreten, dem, was passiert, wieder Raum zu geben: Raum für Entfaltung, Raum für Entdeckung, Raum für Entwicklung. Die innere Haltung der Geduld ist ein stressfreier Zustand. Sie lässt uns mehr Details von der Welt mitbekommen und gibt uns gleichzeitig eine recht entspannte Gemütsverfassung. Es ist ein nährender Zustand, den wir alle aus unseren Kindertagen kennen, in dem wir noch Zeit hatten, Dinge zu beobachten und sich entfalten zu lassen. Aber heute wollen wir so gut wie möglich die Prozesse optimieren, damit es schneller läuft. Unser minutiös vollgetackelter Terminkalender lässt kaum Spielraum für entspannte und achtsame Abläufe.

Um Situationen genauestens zu erkennen, brauchen wir Achtsamkeit und Weisheit: das Wissen um die Zeit der Dinge.

* Jon Kabat-Zinn, MBSR – Stressbewältigungsprogramm mindfulness-based stress reduction

4 Vertrauen

Vertrauen in die Regungen und Zeichen unseres Körpers geht uns meist im Laufe unseres Lebens verloren, insbesondere wenn ein gestresster Körper immer verstörende Symptome zeigt und die Kraft zum Leben schwindet. Das Vertrauen in den eigenen Körper und die Signale wieder zu erlangen, darum geht es bei diesem Prinzip der Achtsamkeit. Vertrauen kommt von vertraut werden. Durch Körperübungen, Body-Scan und Atemmeditation kommen wir wieder in den Kontakt zu unserem Körper. Wir lernen, Symptome als hilfreiche Signale zu verstehen. Der Körper signalisiert uns Wohlgefühle oder unangenehme Befindlichkeiten. Wenden wir uns gegen diese Signale, machen wir unseren Körper zu unserem Feind, den es zu bekämpfen gilt. Darauf reagiert der Organismus verstärkt gestresst, prompt treten weitere Symptome des Unbehagens auf. Es liegt an uns, die Botschaften des Körpers aufmerksam und gleichzeitig auf eine undramatische Art und Weise zu lernen und zu verstehen. Übungen wie Body-Scan, Yoga und Atemmeditationen helfen uns dabei.

5 Akzeptanz

Akzeptanz ist die Basis jeglicher Haltung. Ohne Akzeptanz gibt es keinen Weg, keine Hilfe, keine Maßnahmen, keine Veränderung. Akzeptanz bedeutet, das, was ist, so anzuerkennen und stehen zu lassen, wie es sich auf der Faktenebene darstellt. Wir brauchen es weder gutzuheißen noch damit einverstanden zu sein. Es reicht, wenn wir es da sein lassen, wo es ist. Die Akzeptanz gibt uns die Fakten für die aktive Gestaltung unseres Lebens in die Hand. Der Unterschied zwischen Akzeptanz und Hinnehmen ist, dass das Hinnehmen wenig Klarheit besitzt und eher von einer passiven Haltung des Ausgeliefertseins geprägt ist. Es ist kein aktives Gestalten, die Verantwortung wird nicht bewußt übernommen. Akzeptanz ist klares Bewußtsein bei aktiven Entscheidungen.

6 Teflon-Geist

Teflon-Geist bezeichnet die Fähigkeit, sich wie eine Teflon-Oberfläche immer wieder von aufkommenden Reizen zu lösen, nicht mehr auf alle Reize anzuspringen. Diese Fähigkeit verhilft uns, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie schützt uns vor Reizüberflutung. Bei diesem Achtsamkeitsprinzip üben wir uns darin, die Eindrücke vorbeiziehen zu lassen, ohne an ihnen zu kleben. Alles gleitet ab wie an einer Teflon-Oberfläche.

Wenn wir alle Eindrücke und Informationen des Tages aufgenommen haben, muss unser Gehirn dies alles sortieren und verarbeiten. Dazu gesellt sich häufig noch eine Grübelneigung. Auf all diese Gefühlseindrücke reagiert unser Organismus, und häufig gestresst. Der Teflon-Geist hilft uns, zu viele Eindrücke wie Wolken an uns vorbeiziehen zu lassen.

7 Loslassen

Loslassen ist eine bewusste Entscheidung, unseren geistigen Klammergriff zu lösen. Doch bevor wir dies tun, muss es uns bewußt geworden sein, dass wir etwas festhalten. In der Achtsamkeitspraxis werden wir besser wahrnehmen, ob wir an etwas kleben bleiben, unsere Gedankengänge sich verstricken. Oft kauen wir zu lange an einem Problem herum. Immer wenn wir an etwas kleben bleiben, verlieren wir den Kontakt zu dem Moment. Ein Teil unserer Aufmerksamkeit ist an das Objekt unserer Sorgen gebunden. Wir sind nicht mehr hier, im Augenblick, sondern in der Vergangenheit oder mit unserer Aufmerksamkeit in der Zukunft, die wir oft noch gar nicht kennen. Fakt ist, dass weder Vergangenheit noch Zukunft greifbar sind. Das Jetzt ist der Moment, in dem wir uns lebendig wahrnehmen, wo wir kreativ gestalten. Die Vergangenheit ist vorbei und kann nicht mehr verändert werden. Die Zukunft ist noch nicht eingetroffen, und wir können nicht sicher sein, ob sie wirklich so eintreffen wird, wie wir sie uns vorstellen. Loslassen ist die praktische Übung, Erfahrungen sofort wieder ziehen zu lassen und so unsere Synapsen frei zu halten für neue Eindrücke des gegenwärtigen Moments.

8 Liebe und Mitgefühl

Liebe und Mitgefühl helfen uns dabei, freundlich und gelassen mit uns umzugehen. Zum Beispiel, wenn wir es immer noch nicht schaffen, Gedanken ziehen zu lassen. Wenn wir den Moment verpassen, dem Grübeln Einhalt zu geben. Liebe und Mitgefühl lassen uns bei aller Frustration und Mühe unsere Offenheit bewahren, um immer mit uns selbst freundlich und wohlwollend im Kontakt zu bleiben. Wir kultivieren eine innere Haltung des Wohlwollens uns gegenüber. Vielleicht fällt diese Übung uns am Anfang schwer, oftmals ertappen wir uns, wie wir uns wieder kritisieren, mehr Leistung von uns fordern. Das Achtsamkeitsprinzip Liebe und Mitgefühl erlaubt uns, neue Formulierungen und Gefühle für uns zu finden, die uns fördern und wohlgesonnen sind.

In Achtsamkeitsabenden oder Tagesworkshops führe ich Sie durch die verschiedenen Übungen und Meditationen. Termine auf der Webseite im Veranstaltungskalender vom Seminarhaus Vulkaneifel oder direkt 06573-996404.

www.seminarhaus-vulkaneifel.de info@seminarhaus-vulkaneifel.de