

Endlich ganz bei mir

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu unserem Glück. Doch wir können noch so viel über sie lesen, erst wenn wir bereit sind, sie mittels Übungen anzuwenden und tief in unserem Körper zu verankern, beginnt sich die Erfahrung unseres täglichen Lebens zu verändern

Ganz ehrlich: Wie oft ist es Ihnen schon passiert, dass Sie mit dem Auto an Ihrem Zielort eintrafen, ohne sich anschließend daran erinnern zu können, durch welche Landschaft Sie gefahren sind, welche Straßen Sie benutzt haben und wie Sie eigentlich dort hingekommen sind? Was ist in dieser Zeit geschehen? Und wo waren Sie?

Auf dem Weg der Achtsamkeit

Der amerikanische Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn würde Ihre Abwesenheit damit erklären, dass nicht Sie am Steuer saßen, sondern Ihr „Autopilot“. Dieser wird immer dann aktiv, wenn wir in Gedanken versunken und getrennt von Körper und Gefühlen unsere Alltagspflichten verrichten – in den Zeiten also, in denen wir über die Vergangenheit nachsinnen, die wir sowieso nicht mehr ändern können, und über die Zukunft spekulieren, auf die wir doch keinen Einfluss haben. Darüber vergessen wir das eigentliche Leben, es entgleitet

uns und scheint immer irgendwo anders stattzufinden, nur nie da, wo wir gerade sind. Und während wir immer noch auf das Leben warten und auf die intensiven Erlebnisse und ultimativen Kicks hoffen, die uns mit Wucht in den Augenblick und damit unser Leben katapultieren sollen, vollzieht sich unser Leben

des Seins gegenübergestellt. Ihr literarisches Schaffen galt der Suche nach diesen kostbaren Momenten, in denen sich unvermittelt der Schleier hebt und wir uns nicht mehr getrennt von der Welt erleben, sondern eins werden mit ihr. Es sind diese Augenblicke, die sich aufgrund ihrer geradezu bestürzenden In-

„Das Leben beginnt mit der Erfahrung des Einsseins.“

von uns gänzlich unbemerkt Augenblick für Augenblick. Es geht uns wie dem unglückseligen Mr. Duffy, dem James Joyce mit der folgenden knappen Charakterisierung ein literarisches Denkmal setzte: „Mr. Duffy lived a short distance from his body.“ Auch wir befinden uns in einem Zustand der Zerstreutheit meist neben unserem Körper lebend.

Auf der Suche nach den kostbaren Momenten

Virginia Woolf bezeichnete diesen Zustand als die Zeiten des Nicht-Seins, denen sie die eigentlichen Momente

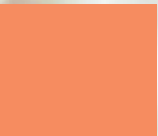
tensität in unser Gedächtnis graben und fortan unsere Sehnsucht nach einem Leben in Verbundenheit bestimmen. Um mehr Momente des Seins erleben zu können, begeben sich Menschen auf den Weg der Achtsamkeit, denn die Achtsamkeitspraxis vermag uns dorthin zu führen: in die unmittelbare Erfahrung des Lebens im Hier und Jetzt und damit zur Erfahrung des Einsseins.

Das Leben eines jeden Menschen, so der Hirnforscher Gerald Hüther, beginnt mit dieser Erfahrung des allumfassenden Einsseins und wir können den schmerzlichen Zustand des

Fotos: iStockphoto



Titel: Endlich ganz bei mir



Hilfe aus eigener Kraft



149 Seiten, Klappen-
brochure, mit zahl-
reichen Abbildungen
und Tabellen
€ 12,90 (D)
ISBN 978-3-608-86021-4

Gudrun Görnitz
Selbsthilfe bei Depressionen

Der persönliche Weg aus der Depression



CD mit 8 Seiten Booklet,
Laufzeit 71:44 Min.
€ 14,90 (D)
ISBN 978-3-608-86022-1

Friederike Potreck-Rose
**Sich eine Chance geben –
den Selbstwert stärken**
7 Hör-Übungen

Stärken Sie Ihren Selbstwert!



143 Seiten, Klappen-
brochure
€ 12,90 (D)
ISBN 978-3-608-86018-4

Elisabeth Reisch / Eberhard Bojanowski
Beziehungsglück
Die Kraft der Großzügigkeit

Ihr Weg zur erfüllten Partnerschaft

KLETT-COTTA *Leben!*

Wenn ich sitze ...

Ein Rabbi wurde von seinen Schülern gefragt, wie er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gelassen sein könne. Er antwortete: „Wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Da sagten seine Schüler: „Das tun wir doch auch, aber was machst du darüber hinaus?“ Er sagte wiederum: „Wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Und wieder sagten seine Schüler: „Das tun wir doch auch.“ Der Rabbi antwortete: „Nein, denn wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon; wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“ (aus: Willigis Jäger, „Ewige Weisheit“)

Anzeige

Getrenntseins später nur deshalb empfinden, weil wir den beglückenden Zustand des Einsseins bereits kennen. Erfahrungen auf unserem Lebensweg führen jedoch dazu, dass wir Teile unseres Selbst abtrennen und unterdrücken und damit die Spaltung von Geist, Körper und Gefühl vorantreiben. Diese abgetrennten und abgespaltenen Teile wieder zu vereinen ist die Sehnsucht

oder ergreift sie in einem Akt der Gnade plötzlich Besitz von unserem Herzen? Sicherlich mag dieses Glück einigen Auserwählten zuteilwerden, doch die meisten von uns werden sich hierfür wohl auf einen spirituellen Übungsweg begeben müssen. Ausgangspunkt und Zentrum aller Übungswege ist die Achtsamkeit. Sie ist die Voraussetzung für die Erlangung von Weisheit und für die Erfahrung von Liebe.

Lebe den Augenblick!

Wer nun jedoch glaubt, dass die Achtsamkeitsübung uns von einer Gipfelerfahrung zur nächsten führen würde, wird sich schon sehr bald enttäuscht sehen. Denn die eigentliche Aufgabe und Herausforderung der Achtsamkeitspraxis stellt sich als weitaus nüchterner und ernüchternder dar: Es geht um die Einübung der Präsenz in unserem ganz normalen Alltag. Es geht um die Integration von Körper, Geist und Gefühl im täglichen Leben. Denn es mag uns ge-

„Es geht um mehr Präsenz im ganz normalen Alltag.“

eines jeden Menschen, denn diese Momente stellen die beglückendsten in jedem Leben dar. Um dauerhaft glücklich zu werden, so Gerald Hüther, müsste es uns daher gelingen, die durch negative Erfahrungen entstandenen Verschaltungsmuster im Gehirn und die daraus resultierenden einengenden Vorstellungen und Haltungen aufzulösen. Wie dies zu schaffen ist? Auch darauf gibt der Naturwissenschaftler eine Antwort und vollzieht einen ungewöhnlichen Brückenschlag hin zur Spiritualität: allein durch vorbehaltlose und allumfassende Liebe.

Doch wie gelangen wir zur allumfassenden Liebe? Fällt sie denn vom Himmel

fallen oder nicht: Für die meisten von uns besteht das Leben nicht aus Gipfelerstürmungen und abenteuerlichen Expeditionen, sondern ist einem geregelten Arbeitsablauf unterworfen, besteht aus familiären und gesellschaftlichen Verpflichtungen und einer Vielzahl an Routineabläufen.

Für uns stellt sich daher die Frage, wie wir in unserem Alltagsleben so gegenwärtig sein können, dass dieses zu einem wirklichen Erlebnis wird. Achtsamkeit heißt also nichts anderes, als bei sich selbst und im eigenen Leben anzukommen. Das mag noch nicht einmal besonders angenehm sein, denn es beinhaltet die Akzeptanz dessen, was



Bei der Achtsamkeitspraxis geht es um die Integration von Körper, Geist und Gefühl.

wir da vorfinden. Es bedeutet, ganz eins zu werden mit dem, was ist, und mit dem, was man tut.

Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh ist seit vielen Jahren ein wahrhaft geduldiger Lehrmeister, der uns zerstreuten Westlern eine Vielzahl an praktischen Übungen zur Achtsamkeit an die Hand gibt. In seinem neuen Buch „Alles, was du tun kannst für dein Glück“ stellt er eine große Auswahl dieser achtsamen Übungen für den Alltag zusammen, angefangen beim achtsamen Essen, Duschen, Kochen bis hin zum Telefonieren und Autofahren. Die Übungen sind in ihrer Einfachheit für rege und kreative Köpfe, die so stolz darauf sind, die Kunst des Multitasking zu beherrschen, durchaus eine Herausforderung, wenn nicht gar eine Zumutung. „Wie langweilig“, begehrt mein eigener kritischer Geist ungeduldig auf, wenn ich in der Anleitung zum morgendlichen Teetrinken lese, wie ich bewusst einatmen und ausatmen, der Teetasse zulächeln und meine ganze Aufmerksamkeit auf das Trinken des Tees richten soll. Wie viel lieber würde ich diese Zeit nutzen, um mir Gedanken über meinen Artikel über Achtsamkeit zu machen, anstatt meine Zeit mit achtsamem Teetrinken zu verplempern! Doch allen Widerständen zum Trotz konnte ich wiederholt die Erfahrung machen, dass meine Gedanken eine ganz andere

Qualität erhalten, wenn ich mir die Zeit nehme, mich auf diese Übungen einzulassen. Denn mit der Achtsamkeit erhalten wir Zugang zur Quelle aller Kreativität, die aus der Verbundenheit mit dem Leben sprudelt.

Die Praxis der Achtsamkeit ist eine Sisyphos-Arbeit

Ein gemeinsames Merkmal dieser Achtsamkeitsübungen ist, dass sie in der Beschreibung sehr einfach anmuten, sich in der Praxis jedoch durchaus als Sisyphos-Aufgaben herausstellen. Nicht von ungefähr vergleicht die buddhistische Philosophie unseren unruhigen Geist mit einer Affenhorde, die erfahrungsgemäß immer dann besonders wild wird, wenn wir uns für eine ruhige Achtsamkeitsübung entscheiden. Ein kleiner Trost mag an dieser Stelle sein, dass die Lehrer aller spirituellen Traditionen die Achtsamkeit als eine der schwierigsten Übungen bezeichnen. Tatsächlich bleibt einem auf diesem Weg nichts erspart, und eines schon gleich gar nicht: die Bereitschaft zu üben. Daher ist es sicherlich von Vorteil, so die Achtsamkeitslehrerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit Dr. Linda Lehrhaupt, einen Kompass auf diesem Weg in ein unvertrautes Territorium bei sich zu haben und sich Menschen anzuvertrauen, die einem

Titel: Endlich ganz bei mir

Übung: Bewusste Körperwahrnehmung

Um die Wahrnehmungsfähigkeit zu stärken, kann die folgende Übung dienen, die uns hilft, im Alltag immer und immer wieder unseren Körper und die aktuellen Empfindungen zu spüren:

Machen Sie sich zunächst bewusst, in welcher Körperhaltung Sie sich gerade befinden: Sitzen – Stehen – Liegen – Gehen – Laufen.

Dann fragen Sie sich: „Was genau spüre ich in meinem Körper, jetzt, in diesem Moment?“ Spüren Sie die spezifischen Empfindungen, die in der jeweiligen Haltung präsent sind.

Versuchen Sie nicht, eine bestimmte Empfindung zu forcieren, zu suchen oder zu produzieren. Nehmen Sie nur das achtsam wahr, was tatsächlich gerade da ist. Sie müssen die Erfahrung auch sonst auf keine Weise beeinflussen. Verweilen Sie nur einen Augenblick dabei.

Wenn Sie dann Ihre Körperhaltung verändern möchten, seien Sie sich der Empfindung von Bewegung in Ihrem Körper bewusst.

Sie können sich auch fragen: „In welcher Haltung befinden sich gerade meine Arme? Was genau nehme ich in meinen Beinen wahr? Wo berühren die Beine den Stuhl oder Sessel, wenn ich sitze? In welcher Position befindet sich mein Kopf?“

Welche Bewegung nehmen Sie wahr, wenn Sie gehen?

Und vielleicht spüren Sie von Zeit zu Zeit auch Empfindungen aus dem Inneren Ihres Körpers wie ein Grummeln, ein Magenknurren, ein Ziehen, eine Verspannung.

Richten Sie die Aufmerksamkeit bewusst sowohl auf die Empfindungen im Inneren als auch auf die äußeren Empfindungen.

Erinnern Sie sich im Alltag, so oft es Ihnen möglich ist, an die Übung der bewussten, achtsamen Körperwahrnehmung.

(aus: Linda Lehrhaupt/Petra Meibert: „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“)

Titel: Endlich ganz bei mir

Wege dorthin weisen können. In ihrem Buch „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“ stellt sie hierfür das 8-wöchige Übungsprogramm aus dem MBSR vor, einer effektiven Selbsthilfemethode, die neben der Sitz- und Gehmeditation, dem Bodyscan und Yogaübungen vor allem auch Einübungen der Achtsamkeit in den Alltag beinhaltet.

Sich selbst täglich besser kennenlernen

Denn Achtsamkeit ist keine Theorie, sondern eine Praxis. Wir können noch so viel über sie lesen, erst wenn wir bereit sind, sie mittels Übungen anzuwenden und tief in unserem Körper zu verankern, beginnt sich die Erfahrung unseres täglichen Lebens zu verändern. Wir kommen uns selbst auf die Spur. Und wir lernen uns selbst täglich besser kennen. Solange wir hingegen in unseren Vorstellungen und Konzepten davon, wie wir selbst und die Welt sein sollten, gefangen bleiben, sind wir nicht wirklich präsent in unserem Leben und weit davon entfernt, in unserem Selbst und unserem Körper zu Hause zu sein. Wir verpassen viele unwiederbringliche Augenblicke unseres Lebens. Wir versäumen wichtige Momente mit den Menschen, die wir lieben. Und dabei wissen wir nicht ein-

mal, wie viele dieser kostbaren Augenblicke uns noch bleiben. Ungelebtes Leben ist die Ursache für unermessliches Leid in der Welt. Die Enttäuschung eines ungelebten Lebens ist häufig in den Augen alter Menschen zu sehen, gespeist aus der bitteren Erkenntnis, dass versäumte Lebenszeit unwiederbringlich verloren ist. Ungelebtes Leben zeichnet sich aber auch bereits in den Gesichtern junger Menschen ab, die sich ziellos und zerstreut durch die Welt bewegen.

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu unermesslichem Glück

Weshalb nur erlauben wir uns Tag für Tag den Luxus, so verschwenderisch und unachtsam mit dem einzigen Gut umzugehen, das uns für diese Reise mitgegeben wurde – unsere Lebenszeit? Wir leben in den Tag hinein, als ob uns alle Zeit dieser Welt zur Verfügung stünde. Wenn uns dies bewusst wird und wenn wir nicht den Rest unseres Lebens verschlafen wollen, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als uns auf einen Übungsweg zu machen. Dieser lehrt uns, immer wieder innezuhalten und zu reflektieren: Bin ich gerade wirklich anwesend in meinem Leben? Wie intensiv lebe ich den jetzigen Augenblick? Zweifelsohne erfordert es großen Mut

und Vertrauen, in der freien Luft des Augenblicks zu leben und damit all unsere Vorstellungen, Konzepte und vorgefertigten Annahmen darüber, wie das Leben sein sollte, zu verabschieden. „Achtsamkeit ist der Schlüssel zu unserem Glück“, versichert uns Thich Nhat Hanh. Ich bin gewillt, ihm zu glauben und mich weiterhin dem Wagnis eines achtsamen Lebens anzuvertrauen. Mir und allen anderen zerstreuten Zeitgenossen, die dabei immer wieder aus der Achtsamkeit fallen, seien die Worte von Jon Kabat-Zinn zur Erbauung mit auf den Weg gegeben: „Der Moment, in dem Sie bemerken, dass Sie nicht achtsam sind, ist ein Moment höchster Achtsamkeit“.

Christa Spannbauer

AUTORIN

Christa Spannbauer war Assistentin des Zenmeisters Willigis Jäger. Sie ist Autorin des Buches „Im Haus der Weisheit“ www.spuren-der-weisheit.de



BUCHTIPP

Linda Lehrhaupt
Petra Meibert
Stress bewältigen mit Achtsamkeit
Kösel, € 15,95



Anzeigen



Authentisches Ayurveda in Süd-Indien

Deutschsprachige Betreuung, erfahrenes Team, ausgezeichnete Kur-Ergebnisse, Urlaubs-Ambiente!
Sommer-Special: 4-Wochen-Kur für nur 1.600 Euro pro Person.
Gültig von Juni – August 2010.

info@oceanocliff.com
www.oceanocliff.com

oceanocliff
Ayurvedic Beach Retreat

im Malcantone, Südtessin
**casa
santo stefano**
Hotel Garni – Seminarhaus



Das «etwas andere» Albergo
Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in unseren zwei typischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert.

Angeli und Christian Wehrli
CH-6986 Miglieglia, Tel. 091-609 19 35
www.casa-santo-stefano.ch