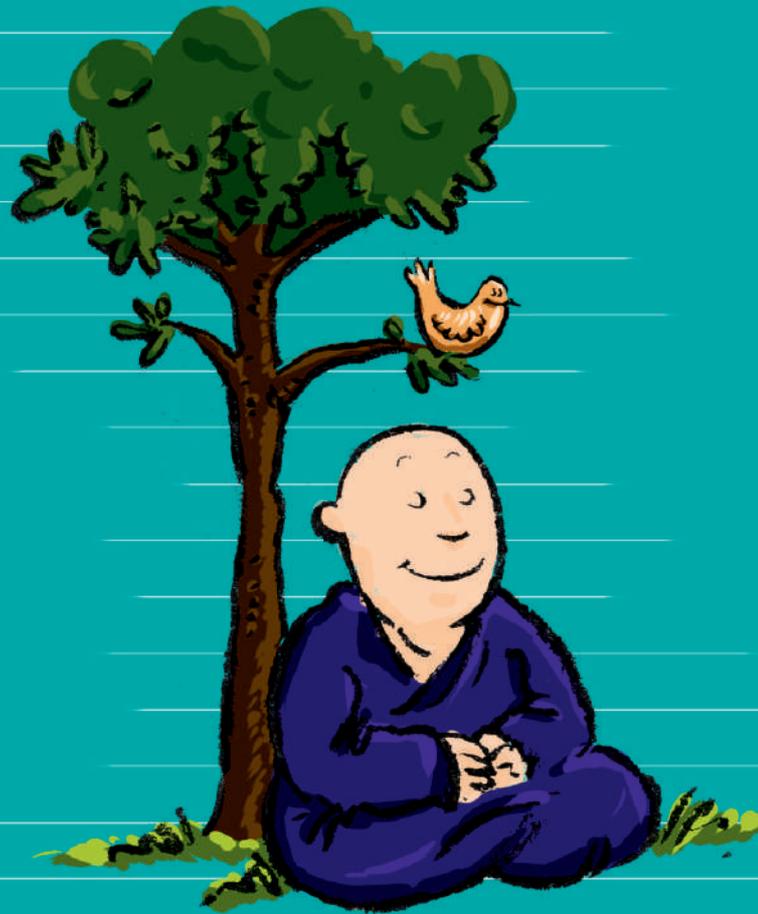


Das Übungsheft für gute Gefühle

Ilios Kotsou

Achtsamkeit



SCORPIO
We Change the World

Relaunch:
6. Umbruch
Imprimatur final
20.01.2022

Pantonefarbe
Türkis: 320 U



Ilios Kotsou

Achtsamkeit



Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

SCORPIO



Ilios Kotsou ist seit über zehn Jahren als Coach und Trainer tätig und forscht heute als Psychologe an der Universität von Louvain. Er ist Autor mehrerer Bücher zu den Themen emotionale Intelligenz und Achtsamkeit. Neben der psychologischen Grundlagenforschung gilt sein Interesse vor allem neuartigen Konzepten wie der Achtsamkeitstherapie oder den Methoden der Palo-Alto-Gruppe.

Die Originalausgabe ist erstmals 2010 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:
Petit cahier d'exercices de pleine conscience

© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20,
Case 184, CH-1233 Bernex.
www.editions-jouvence.com,
info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuausgabe 2022 Scorpio Verlag,
ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Danai Afrati & Veronika Preisler, München
Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-467-9
Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Einleitung

Gemessen an der Geschichte der Menschheit, ist unser Leben ein recht kurzes Abenteuer: Es dauert ein paar Jahrzehnte, höchstens etwa hundert Jahre.

Für die meisten von uns bleibt das Leben ein Rätsel. Im Lauf unserer einzelnen Lebensabschnitte stellen wir uns bestimmte Fragen: Wieso bin ich überhaupt hier? Hat das Leben einen Sinn? Wann werde ich diese Welt verlassen und wohin gehe ich?

Statt einer Einleitung möchte ich Ihnen hier eine ganz andere Frage ans Herz legen: Wann haben Sie begonnen bzw. wann werden Sie wirklich beginnen zu leben? Wie stellen Sie es an, dass Sie das Leben nicht erst kurz vor Ihrem eigenen Ende (oder dem Ihrer Angehörigen) schätzen lernen? Und das ungeachtet der äußeren Umstände, auf die Sie nicht immer einen Einfluss haben?

Was das anbelangt, ist Achtsamkeit eine Methode, mit der Sie wirklich Ihr Leben verändern können!

Ich möchte allerdings von vornherein klarstellen, dass es hier keinesfalls darum geht, den Umgang mit einem Zauberstab zu lernen, der alles Unangenehme in unserem Umfeld verschwinden lässt. Die Herausforderung der Achtsamkeit liegt nämlich gerade darin, dass wir



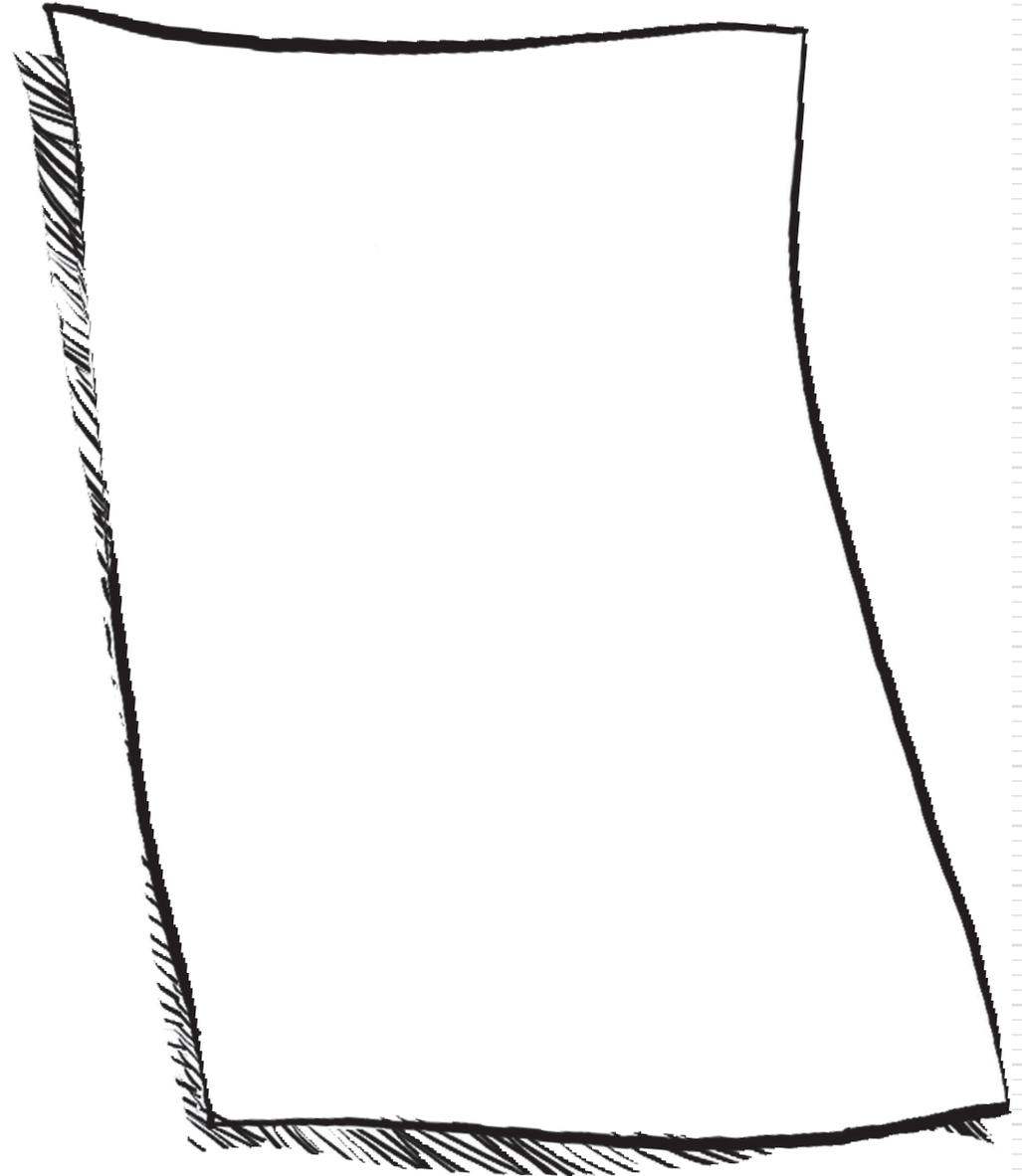
lernen, uns von der tief in uns verankerten Gewohnheit zu lösen, die Geschehnisse zu analysieren und in die Kategorien »gut« oder »schlecht« einzuteilen.

Dieses Übungsheft zur Achtsamkeit möchte Ihnen zeigen, wie Sie das Leben – was auch immer Ihnen zustößt – bestmöglich wertschätzen lernen: indem Sie nämlich Ihre außergewöhnlichen rationalen Fähigkeiten des Analysierens, Vergleichens, Kategorisierens und Bewertens für kleine Augenblicke, die zeitlich nach Belieben ausgedehnt werden können, abschalten.

Gute Reise!



Und was verstehen Sie unter Achtsamkeit?



»Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt,
ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.«

JON KABAT-ZINN

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit (engl. mindfulness) oder Achtsamkeitsmeditation ist eine Form der Aufmerksamkeit, die auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist, ein bestimmter Bewusstseinszustand: Es ist eine Art, offen für unsere Erfahrung zu sein, wie sie sich uns von Augenblick zu Augenblick präsentiert.

Achtsam zu leben bedeutet Jon Kabat-Zinn¹ zufolge, das Leben in all seinem Facettenreichtum anzunehmen, indem wir den nötigen Raum finden, um an Kraft wie auch an Weisheit wachsen zu können.

Unsere Erziehung, unsere Konditionierungen und bestimmte Automatismen verleiten uns dazu, dass wir gegen das Leben ankämpfen, wenn es schwierig ist, und es nicht (immer) genießen, wenn es angenehm ist. Außerdem werden wir von unserem mächtigen Gehirn, unserer »Denkmaschine«, oft mitgerissen (in die Vergangenheit, in die Zukunft), weg von dem, wo wir uns gerade befinden. Die Folge: Wir sind häufig unserem eigenen Leben entfremdet.

¹ Jon Kabat-Zinn ist emeritierter Professor der Medizinischen Fakultät von Massachusetts. Er ist der Urheber jener Studien, die die Achtsamkeit in der medizinischen und wissenschaftlichen Welt systematisiert und bekannt gemacht haben.

Achtsamkeit bietet uns die Möglichkeit, uns Schritt für Schritt mit der Aufmerksamkeit vertraut zu machen und uns wieder mit all unseren Sinnen zu verbinden.

Der erste Schritt besteht darin, dass wir lernen innezuhalten. Das sind wir – ständig mit Aktivitäten beschäftigt und von automatischen Gedanken überflutet – allerdings kaum gewöhnt.



Übung 1: Innehalten

Hören Sie nach diesem Abschnitt auf zu lesen und beobachten Sie Ihre Erfahrung, hier und jetzt. Wie ist das Papier beschaffen, das Sie in den Händen halten? Wie dick ist es? Wie biegsam ist es? Betrachten Sie die Umrisse dieses Hefts, seine Form, seine Farbe ... Wie riecht das Papier? Welche Gedanken gehen Ihnen gerade durch den Kopf? Wie fühlen Sie sich?

Meine Achtsamkeitspunktzahl

Überlegen Sie, wie Sie normalerweise reagieren, und beantworten Sie den kleinen Fragebogen². Geben Sie auf der Skala von 1 (fast immer) bis 6 (fast nie) an, wie oft Sie sich in der jeweiligen Situation wiederfinden. Zählen Sie am Ende Ihre Punkte zusammen und teilen Sie die Summe durch 9. So erhalten Sie Ihr Ergebnis (von 10 möglichen Punkten), das anzeigt, wie ausgeprägt Ihre Veranlagung zur Achtsamkeit ist – je höher Ihre Punktzahl, desto besser:

	1	2	3	4	5	6
Es kommt vor, dass ich ein bestimmtes Gefühl habe, es aber erst nach einer gewissen Zeit bewusst wahrnehme.						
Ich mache Dinge kaputt oder werfe sie um, weil ich unaufmerksam bin oder an etwas anderes denke.						
Ich habe Schwierigkeiten, mich auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart passiert.						
Ich gehe tendenziell schnell zu meinem Ziel, ohne darauf zu achten, was auf dem Weg passiert.						

² F. Jermann, J. Billieux., F. Larøi, A. d'Argembeau, G. Bondolfi, A. Zermatten et al. (2009): »Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric Properties of the French Translation and Exploration of its Relations with Emotion Regulation Strategies«, *Psychological Assessment* 21 (4), 506-514.

	1	2	3	4	5	6
Ich neige dazu, körperliche Anspannung oder Unbehagen so lange nicht wahrzunehmen, bis diese Empfindungen wirklich meine Aufmerksamkeit auf sich ziehen.						
Ich vergesse den Namen eines Menschen fast sofort, nachdem ich ihn das erste Mal gehört habe.						
Ich habe den Eindruck, dass ich im »Automatik-Modus« funktioniere, ohne dass mir besonders bewusst ist, was ich tue.						
Ich erledige Dinge sehr schnell, ohne wirklich darauf zu achten.						
Ich bin so sehr auf mein angestrebtes Ziel konzentriert, dass ich das aus dem Blick verliere, was ich gerade tue, um dieses Ziel zu erreichen.						
Ich verrichte Arbeiten oder Aufgaben automatisch, und merke gar nicht bewusst, was ich gerade tue.						
Ich ertappe mich dabei, wie ich jemandem mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.						
Ich fahre »auf Autopilot« und es kommt vor, dass ich erstaunt bin, mich dort wiederzufinden, wo ich bin.						
Ich ertappe mich dabei, dass ich wegen der Zukunft oder der Vergangenheit besorgt bin.						
Manchmal merke ich überrascht, dass ich Dinge tue, ohne darauf zu achten.						
Ich kaue, ohne mir wirklich bewusst zu sein, dass ich gerade esse.						
Gesamt						
Gesamt / 9 =					