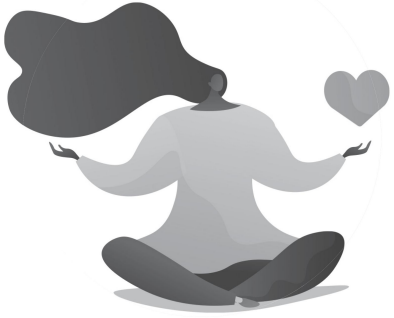
SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



ILIOS KOTSOU
ALIA CARDYN

MIT ACHTSAMKEIT DURCH DEN TAG

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima

SCORPIO

TEIL 1

Achtsamkeit

Immer mit der Ruhe! Achtsamkeit ist der Königsweg, um auch bei Stress und hohen Anforderungen Gelassenheit zu bewahren. Mit dem kleinen Entspannungs-Einmaleins – Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen wertfrei beobachten und jeden Moment präsent erleben – stellt sich fast wie von selbst ein ganz neues Lebensgefühl ein.

Der kleine Selbstcoach

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Durch die Schnelllebigkeit unseres Alltags, die dauernde Erreichbarkeit und eine permanente Reizüberflutung verlernen wir immer mehr, den Augenblick zu genießen, im Hier und Jetzt zu leben. Kein Wunder, dass wir uns oft gestresst und unter Druck gesetzt fühlen. Achtsamkeit ist ein wirksamer Schlüssel, um aus diesem Strudel herauszukommen und sogar bei hohen Anforderungen im Alltag gelassen zu bleiben.

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 möchten wir Ihnen 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!

Wir möchten 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.

Dieser kleine Selbstcoach 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-Zinn[1] 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.

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: 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 Buches, 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 Fragebogen[2]. 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.						

	1	2	3	4	5	6
Ich gehe tendenziell schnell zu meinem Ziel, ohne darauf zu achten, was auf dem Weg passiert.						
Ich neige dazu, körperliche Anspannung oder Unbehagen so lange nicht wahrzunehmen, bis diese Empfindungen wirklich meine Aufmerksamkeit auf sich ziehen.						
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.						

	1	2	3	4	5	6
Ich kaue, ohne mir wirklich bewusst zu sein, dass ich gerade esse.						
Gesamt						

Gesamt	...../ 9 = ...

»Gott besucht uns häufig,
aber meistens sind wir nicht zu Hause …«

Arno Backhaus

Machen Sie sich bewusst, dass Sie »abwesend« sind

Die meiste Zeit funktionieren wir mechanisch, automatisch, ohne die Erfahrung, die wir gerade durchleben, wirklich bewusst wahrzunehmen. Dieses automatische Funktionieren wirkt sich ganz entscheidend auf unsere Lebensqualität aus – in schwierigen Momenten ebenso sehr wie in angenehmen.

Wegen dieser chronischen Achtlosigkeit laufen wir Gefahr, an unserem Leben vorbeizugehen, abgekoppelt vom Wesentlichen. Wie oft werden wir im Lauf des Tages von Gedanken mitgerissen, die wir in Wahrheit gar nicht kontrollieren?

Übung:

Erstellen Sie eine Liste all Ihrer Aktivitäten vom Zeitpunkt Ihres Aufwachens an bis jetzt. Für wie viele davon können Sie wirklich sagen, dass Sie sie ganz bewusst und geistig präsent (ohne an etwas anderes zu denken) ausgeübt haben? Können Sie einschätzen, wie weit Sie wirklich aufmerksam waren und was Sie gleichzeitig getan (oder gedacht) haben?

Aktivität	Der Grad Ihrer bewussten Aufmerksamkeit bei dieser Aktivität in Prozent	Was haben Sie gleichzeitig noch getan?
Aus dem Bett aufstehen	5 %	Meinen Tag geplant
Frühstücken	15 %	Geträumt, Zeitung gelesen
Die Schultasche meiner Kinder vorbereiten	50 %	Geschimpft, auf die Uhr gesehen

Kleines Quiz zur Achtsamkeitsmeditation

	Stimmt	Stimmt nicht
1. Um achtsam zu meditieren, muss man aufhören zu denken.		
2. Meditieren heißt, sich seinen Träumereien hinzugeben.		
3. Meditieren heißt lange nachdenken.		
4. Das Ziel des Meditierens ist es, sich nach einem ermüdenden Tag zu entspannen.		
5. Achtsamkeitsmeditation ist eine religiöse Praxis.		
6. Das Ziel der Meditation besteht darin, unangenehme Gedanken zu unterdrücken.		
7. Meditieren ist eine ausschließlich selbstbezogene Praxis.		
8. Man braucht Zubehör (Räucherstäbchen, Meditationskissen), um richtig zu meditieren.		
9. Man kann nur meditieren, wenn man ruhig ist.		
10. Meditieren heißt, seine Gedanken in alle Richtungen zu drehen und zu wenden.		

Antworten: 1 bis 10: Stimmt nicht; es ist eine Liste von Vorurteilen über Achtsamkeitsmeditation.

Achtsamkeit ist Übungssache

Achtsamkeit ist eine Art, mit sich selbst und der Welt in Beziehung zu treten, die man trainieren kann und die Übung erfordert. Das ist es, was der buddhistische Mönch Matthieu Ricard als »Schulung des Geistes« bezeichnet.

Es ist unschwer zu verstehen, dass das regelmäßige Üben für das Erlernen einer Sprache oder eines Musikinstruments oder für das Ausüben einer Sportart unerlässlich ist. Dasselbe gilt auch für die Achtsamkeit. Regelmäßiges Üben ermöglicht es uns, uns mit dieser Art des bewussten Gegenwärtigseins zu verbinden, sogar (und vor allem!) in schwierigen Momenten.

Das Paradoxe an der Sache: Wir sind selten motiviert zu üben, wenn es uns gut geht: Meditieren, was für ein Zeitverlust, wo es doch so viel anderes zu »tun« gibt! Doch mitten in den Wirren einer schwierigen Situation bleiben uns häufig weder genug Energie noch die nötigen Ressourcen, um die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen. Achtsamkeit üben bedeutet, dass wir uns – indem wir unseren Fallschirm weben – Tag für Tag auf den Moment vorbereiten, wenn wir aus 5000 Meter Höhe aus dem Flugzeug springen müssen.

Zeichnen Sie Ihren eigenen Fallschirm:

»Der beste Moment zu üben ist immer … jetzt.«

Thich Nhat Hanh

Wissenschaftliche Studien zur Achtsamkeit

Programme zum Erlernen der Achtsamkeit werden von sehr vielen wissenschaftlichen Studien untermauert. Ihre Ergebnisse sind sehr ermutigend, sowohl was die Immunabwehr als auch was den Umgang mit chronischen Schmerzen und die Behandlung von Ängsten oder depressiven Rückfällen angeht.

Anders als lange Zeit angenommen, behält das Gehirn seine »Plastizität«, die Fähigkeit, sich zu verändern – und das selbst im Erwachsenenalter. Das ist eine revolutionäre Nachricht: Indem wir üben, können wir unsere Gehirnstrukturen beeinflussen und verändern, um unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität zu steigern.

Untersuchungen – insbesondere die buddhistischer Mönche (bei denen während der Meditation eine Kernspintomografie durchgeführt wurde) – zeigten in den Bereichen, die mit Gedächtnis, Selbstbewusstheit, Empathie und Stress zusammenhängen, messbare Veränderungen.

Selbst bei Personen, die erst seit zweieinhalb Monaten Achtsamkeitsmeditationen üben, sind diese Veränderungen schon zu erkennen.

Der Frosch im Kochtopf

Es heißt, wenn man einen Frosch in einen Kochtopf mit kaltem Wasser setzt und das Wasser nach und nach zum Kochen bringt, dann passt sich der Frosch an, wird benommen und träge, gewöhnt sich an die Temperatur und endet letztendlich gekocht … Wirft man ihn dagegen plötzlich in sehr heißes Wasser, rettet er seine Haut (und sein Leben!) mit einem großen Satz.

Wie steht es mit uns? In welchem Ausmaß sind uns, die wir ins Bad des Lebens eingetaucht sind, Änderungen der Temperatur oder des Wasserstands bewusst?

Schließlich stellt uns diese Metapher vor eine Frage: Macht uns der materielle Komfort, der uns einlullt, träge und benommen? Sind wir durch eingeschliffene Gewohnheiten konditioniert?

Falls ja, wie weit geht das und welche Auswirkungen hat es auf unser Gegenwärtigsein, darauf, wie bewusst wir das Leben wahrnehmen?

Unsere bewusste Aufmerksamkeit trainieren, unser Achtsamkeitsvermögen entwickeln: Das bedeutet, wir geben uns die Gelegenheit, für das Leben »präsent« zu sein – jeden Augenblick.

Übung: Die eigenen Körperhaltungen wahrnehmen

Spüren Sie jetzt bewusst Ihre Haltung. Ändern Sie sie nicht sofort. Wenn Sie sitzen, nehmen Sie jene Teile Ihres Körpers bewusst wahr, die die Sitzfläche und den Boden berühren. Gibt es angespannte Stellen? Beobachten Sie mehrmals täglich Ihre Haltung, während Sie sitzen, und nehmen Sie sie bewusst wahr.