

# Tradition und Aktualität der Achtsamkeitspraxis

## 1 Die Notwendigkeit der Achtsamkeit

„Wo Achtsamkeit praktiziert wird,  
wächst die Wahrnehmung für sich selbst und für einander.  
Wir werden gewahr,  
dass ein jedes von uns einzigartig und kostbar ist.  
Aus Achtsamkeit wächst das Verstehen  
und das Verstehen führt zu Liebesfähigkeit.  
Zu wissen, dass alle Wesen fühlen  
und auf der Suche nach Glück sind, erweckt unser Mitgefühl.  
Wo Mitgefühl ist, findet wirkliche Menschwerdung statt.  
Wo ein achtsames Alltagsmiteinander stattfindet,  
entsteht Gemeinschaft und Freude,  
die Basis für die Grundhaltung der Dankbarkeit.“

Die Welt unserer Kinder ist geprägt von Zersplitterung und Konfusion, von überwältigenden Bild- und Informationsfluten und von zunehmendem Vandalismus. Inmitten dieser Realität ist es eine Notwendigkeit, dass wir für die Kinder immer wieder Räume der achtsamen Gegenwärtigkeit öffnen.

Achtsamkeitslernen bedeutet im Kontext der Schule, den Kindern ganzheitliche und existenziell bedeutsame Erfahrungsmomente für Körper, Geist und Seele zu ermöglichen. Durch den Zugang zu sich selbst wird eine innere Reifung im Kind unterstützt, eine persönliche, bewusste Handlungskompetenz wird angeregt, die über das gewöhnliche Lernen hinausreicht. Somit ist das Achtsamkeitslernen und -üben eine Art Schule innerhalb der Schule. Intention ist es, gemeinsam den Weg des Herzens zu gehen. Achtsamkeit beginnt mit uns selbst und unserer Weise des Lehrer- und Lehrerinnen-Seins, mit der Kultivierung achtsamen Gewahrseins nach Innen und Außen.

Achtsamkeit ist eine Weise der Präsenz. Es geht (ganz im Gegensatz zum Multi-Tasking) darum, mit unserer ganzen Aufmerksamkeit hier und nur hier zu sein. Nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft. Es bedeutet, frei zu sein für das, was jetzt geschieht, indem wir vorurteilsfrei wahrnehmen und einander offen begegnen. An diesem Punkt werden die Lehrenden vieles von den Kindern lernen können, denn Kinder sind meist noch stärker in der Präsenz des Momentes, vor allem, wenn sie mit Freude und Spaß bei der Sache sein können. Kein Lernprozess übertrifft das Lernen, das mit Erlebnis und mit Freude gekoppelt ist.

Was erinnern wir aus unserer Schulzeit? Das Erfühlte, das Erlebte, das Geschmeckte und das Spiel! Was gibt es Intensiveres, als mit den Kindern die Elementarität der Sinneswahrnehmung, der Präsenz und der achtsamen Interaktion auf neue Weise zu entdecken? Alle Kapitel / Übungen dieser kleinen Schule der Achtsamkeit orientieren sich an den Sinneserfahrungen der Kinder:

Hellhörig werden für Klang und Stille, für Worte. Atem und Herzschlag fühlen. Die eigenen Gefühle wahrnehmen und annehmen. Im Berühren selbst berührt werden. Das Leben schmecken, ohne sofort zu benennen und zu kategorisieren. Einander beschenken und einander Gutes mit auf den Weg geben. Schritte des Friedens gehen lernen. Im Wahrnehmen und Staunen fühlen, wie sich Freude ausbreitet, die das Herz erfüllt. Intention der Achtsamkeitsschule ist die Herzensbewusstheit, die sich mehr und mehr weitet in eine Allverbundenheit mit allen Wesen.

Es handelt sich sowohl bei den Lehrenden als auch bei den Lernenden um eine Bewusstseinsentwicklung mit großer Wirkung auf Gesundheit, Stress- und Konfliktbewältigung, auf konkretes, nachhaltiges Handeln und auf ein bewusstes Gestalten unserer Beziehungen und unseres Umfeldes.

Insbesondere die personalen, sozialen und kommunikativ-kreativen Kompetenzen erfahren Erweiterung. Achtsam miteinander zu leben, bedeutet einen Zuwachs an Lebensqualität und Glücklichsein durch bewusste Lebensgestaltung und Sinngebung.

#### Achtsame Kinder

- lassen sich achtsam auf Lebenssituationen ein
- lenken ihren Aufmerksamkeitsfokus
- verweilen in Ruhe und können Stille genießen
- begegnen staunend und offen dieser Welt
- kennen sich selbst und ihre Gefühle
- finden sinnvolle Möglichkeiten, mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- kontrollieren zunehmend ihre Impulse, ein Anker in Momenten der Aggression gegen andere oder gegen sich selbst
- kommunizieren klar und in Verbindung mit sich selbst
- kennen Strategien der Stressbewältigung
- verfügen über Mittel zur Konfliktlösung
- haben ein wachsendes Selbstbewusstsein
- entwickeln Resilienz
- fühlen sich in andere Menschen ein und können sie verstehen
- empfinden Mitgefühl
- begegnen allen Wesen und Dingen mit Wertschätzung
- kennen verschiedene Qualitäten der Berührung (auch Zärtlichkeit)
- vertrauen ihren Ideen und ihrer Kreativität
- handeln bewusst und selbstbestimmt
- können Glücklichsein empfinden

## 2 Die Achtsamkeitsthematik im gesellschaftlichen Kontext

„Wenn es so wäre, dass Achtsamkeit nur eine Art Wellness oder Entspannungstechnik wäre, dann würde sie jeglicher Weisheit entbehren. Aber der tiefere Sinn der Achtsamkeit ist Weisheit, verkörperte Weisheit, verkörperte Güte.“

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist Kern der buddhistischen Lehre, das können wir überall nachlesen. Weniger bekannt ist, dass Achtsamkeit ein wichtiges Grundanliegen aller Religionen und philosophischer Traditionen ist. In den letzten Jahren haben viele Menschen Achtsamkeit für sich entdeckt und die Wissenschaft hat ihren Nutzen durchleuchtet. In diesem Zusammenhang wird Achtsamkeit nicht in erster Linie als Teil eines religiösen Systems verstanden, sondern als wirkungsvolle Maßnahme innerhalb der Geistes- und Naturwissenschaften. Medizinforscher und Neurobiologen finden immer mehr Belege dafür, dass der Mensch einen Ausgleich und innere Balance benötigt. Der Körper braucht Erholung, der Geist Muse, die Seele Ruhe. Die in den letzten Jahren enorm steigenden, berufsbedingten Burnout-Fälle schreien nach Stärkung der persönlichen Resilienz.

Ein Großteil der wachsenden Popularität der Achtsamkeitsanwendung im Westen ist Prof. Jon Kabat-Zinn, dem weltweit angesehenen Meditationslehrer, Mediziner und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts (USA), zu verdanken. Ihm ist es als Erstem gelungen, eine einfache Achtsamkeitspraxis genannt MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction / Stressreduktion durch Achtsamkeit) für seine Patientinnen und Patienten zu entwickeln, über Jahrzehnte medizinisch zu testen und systematisch in die medizinische Disziplin zu integrieren. (Dies ohne jeglichen Anspruch religiöser Anbindung an den Buddhismus). Viele seiner Patientinnen und Patienten litten unter Depressionen und unter chronischen Schmerzen. Sie konnten durch die tägliche Achtsamkeitspraxis (Körper- und Atemübungen, Meditation) einen Weg finden, mit ihrem Leiden umzugehen und ihr Leben dadurch grundlegend verändern. Die Übung der Achtsamkeitsmethode bringt Jon Kabat-Zinn auf einen einfachen Nenner: Halte inne, komme zu dir und nimm wahr,

was wirklich in dir und um dich herum geschieht. „Gewahrsein ist nicht dasselbe wie Denken. Es ist eine andere, das übliche Denken ergänzende Form der Intelligenz und wenn wir von Achtsamkeit sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des Herzens.“<sup>2</sup>

Achtsamkeit, sagt er, ist zutiefst einfach, aber nicht immer leicht, denn die tägliche Disziplin achtsamen Gewahrseins ist dabei unabdingbar. Resultat ist u.a., sich selbst mit liebevoller Annahme zu begegnen. Inzwischen wird MBSR weltweit gelehrt und erfolgreich praktiziert. Jon Kabat-Zinn gehört zu den wenigen ausgewählten Wissenschaftlern, die bei dem vom Dalai Lama ins Leben gerufenen *Mind and Life Institute* mitarbeiten.

### 3 Die Achtsamkeitspraxis: Sensibilisierung der Wahrnehmung

„Durch die Auswahl dessen, worauf wir die Aufmerksamkeit richten, gestalten wir unsere Erfahrungen. Langfristig haben diese Erfahrungen Auswirkungen auf die Verschaltungen in unserem Gehirn. Wir konstruieren auf diese Weise unsere Welt und unsere Beziehungen.“

Das Achtsamkeitsbuch, S. 30

Achtsamkeit ist ein natürliches menschliches Potential und bewirkt durch eine tägliche und disziplinierte Meditationspraxis eine Geistesschulung mit tiefgreifender Bewusstseinsentwicklung. So haben viele Religionen, wie z.B. Taoismus, Sufismus und die mystischen Traditionen des Christentums ihre eigenen Formen der Selbsterkenntnis und der Begegnung mit der Essenz des Seins und mit dem Göttlichen kultiviert. Doch nirgendwo ist die Achtsamkeitstradition so gründlich und so detailreich ausgearbeitet wie in den verschiedenen Zweigen des Buddhismus, und nirgendwo über so lange Zeit überprüft gewachsen. Das im Rahmen der buddhistischen Psychologie entwickelte Achtsamkeitskonzept findet inzwischen Integration in die verschiedenen Zweige der Psychotherapie. Folgende Achtsamkeitsaspekte geben einen kleinen Einblick in die Komplexität der Achtsamkeitsschulung, sowohl innerhalb des Buddhismus als auch in den wissenschaftlichen Bereichen Medizin und Psychotherapie.<sup>3</sup>

Achtsamkeit ist verbunden mit einem bestimmten Modus des Seins:

- Beobachtung und Gewahrsein innerer und äußerer Reize
- Die Aufmerksamkeit wird auf den jetzigen Moment gelegt
- Gewohnte Reaktionsmuster werden unterlassen
- Handeln erfolgt bewusst
- Es besteht eine Bewusstheit über den eigenen Aufmerksamkeitsprozess

Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte Haltung der eigenen Erfahrung gegenüber:

- Akzeptanz: Erfahrungen werden so akzeptiert, wie sie sind
- Nicht-Bewertung: Erfahrungen werden nicht als gut oder schlecht bewertet
- Anfängergeist: Die Dinge werden mit Interesse und Neugier so betrachtet, als ob man sie zum ersten Mal sehen würde
- Zulassen und Erlauben als Gegensatz zu Vermeidung und Unterdrückung von Erfahrungen
- Kein Veränderungswunsch: Dinge nicht anders haben wollen, als sie sind
- Intentionalität: Es besteht die Absicht, achtsam zu sein

Achtsamkeit ist mit Zielen und Wirkungen verbunden:

- Einsicht und Klarblick bedeuten, sich selbst und die Welt immer so wahrzunehmen, wie sie ist
- Ruhe, innerer Frieden und Gleichmut
- Entwicklung von Freiheit, Befreiung von Leid in umfassendem Sinne oder von einzelnen Symptomen im Sinne einer Heilung
- Entwicklung von liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude
- Selbstregulation