

Handout Auftaktwochenende 16./17. September 2023

Definitionen von Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.

Jon Kabat-Zinn: "Im Alltag Ruhe finden", Arbor S. 18

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wie jede andere durch Übung entwickelt werden kann. Wir können sie uns auch als einen Muskel denken. Der Achtsamkeitsmuskel wird durch Gebrauch sowohl kräftiger als auch geschmeidiger und beweglicher...

Für unsere praktischen Belange definiere ich Achtsamkeit ... als die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment einstellt.

Jon Kabat-Zinn: "Gesund durch Meditation", Knauer 2013, S. 22

Achtsamkeit lässt sich als ein Glockenton beschreiben, bei dem wir innehalten und schweigen, um zu lauschen. (...) Wir verfolgen unseren Atem – einatmen, ausatmen – und schaffen Raum für Stille. (...) Schon nach zwei oder drei Sekunden des achtsamen Atmens kann uns bewusstwerden, dass wir lebendig sind und atmen. Wir sind da. Wir existieren. Dann verstummt der innere Lärm und es entsteht etwas Weiträumiges, der Raum einer kraftvollen und beredten Stille.

Thich Nhat Hanh: Stille, die aus dem Herzen kommt, 2015, S.8f

Aufmerksamkeit bedeutet, den Geist in Besitz zu nehmen, in klarer und lebendiger Form, und Kontrolle über eines von vielen möglichen gleichzeitigen Objekten oder Gedankensträngen zu gewinnen. Ihr Wesen ist die Fokussierung und Konzentration des Bewusstseins. Sie beinhaltet, sich von etwas abzuwenden, um sich effektiv mit etwas anderem zu beschäftigen, und es ist ein Zustand, der das direkte Gegenteil eines verwirrten, trägen oder zerstreuten Geistes ist.

Williams James in Alan Wallace: Achtsamkeit: mehr als eine Methode zur Stressbewältigung, in: M. Zimmermann et al: Achtsamkeit. Huber 2012, S. 26

Die Praxis der Achtsamkeit kann folgende Wirkungen entfalten:

- wachsendes Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- größere innere Gelassenheit
- höhere Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- mehr Lebensfreude und Vitalität
- Stärkung des Immunsystems
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und seelischen Symptomen

Hinweise für die Praxis zwischen den Terminen:

- Möglichst häufig die ersten Bissen einer Mahlzeit achtsam zu sich nehmen – das heißt mit allen Sinnen: schauen, riechen, tasten, schmecken, hören(?)
- Täglich die Atemmeditation mit Audiodatei praktizieren (ca. 10 min)
- Wenn mehr Zeit da ist: Den Bodyscan mit Audiodatei praktizieren (25 min)
- Eventuell am Wochenende: den langen Bodyscan mit Audiodatei praktizieren (47 min)

Für den Austausch in der Buddy-Gruppe

Bitte trifft Euch mindestens einmal (gerne öfters) in der Zeit bis zum Ende des ersten Themas (10.10. 2023).

- Achtet darauf, dass jeder von Euch zu Wort kommt und versucht, Euch aufmerksam zuzuhören.
- Gebt Raum, zunächst persönliche Eindrücke und Erfahrungen zu schildern, ohne sie gleich zu bewerten oder Fragen, die aufgetaucht sind, zu beantworten.
- Ihr könnt den Austausch auch als Dyaden* gestalten.
- Anregungen für den Austausch:
 - Mit welchen Übungen hast du Erfahrungen gesammelt?
 - Wie gut ist es Dir gelungen regelmäßig zu meditieren? Was könnte Dich dabei unterstützen?
 - Wie wirkt die Praxis der Achtsamkeit in Deinen Alltag hinein und woran merkst Du das?

*Eine Dyade ist eine (formalisierte) Form des achtsamen Sprechens und Zuhörens:

- Bildet Gruppen mit 2 oder 3 Personen
- Legt fest, wer zuerst spricht und wer zuerst zuhört. Bei drei Personen gibt es zwei Zuhörende.
- Vereinbart eine Sprechdauer (3-5 Minuten).
- Haltet gemeinsam einige Minuten inne und übt das bewusste Atmen.
- Beginn des Gesprächs: Die zuhörende Person startet mit einer einladenden Frage. Sie hält dann den Gesprächsraum mit freundlicher Präsenz offen.
- Die andere Person kann nun erzählen, was für sie in Bezug auf die Frage gerade präsent ist. Es ist eine Einladung, aus dem Moment heraus zu sprechen. Dabei sind Pausen und Stillemomente willkommen.
- Die zuhörende Person unterbricht nicht, sie hört einfach nur zu (keine Fragen, Ratschläge, Kommentare, aktives Zuhören, ...) und achtet auf die Zeit.
- Die zuhörende Person kann anbieten mitzuteilen, was von dem Gehörten in Resonanz ging, also was sie berührt hat oder was sehr lebendig und spürbar wurde (nicht mehr als 2-3 Sätze).
- Wechsel: Die Person, die zugehört hat, wird eingeladen zu sprechen.

Zur Inspiration: Eine Cherokee-Legende

Ein alter Cherokee lehrt seinen Enkelsohn etwas über das Leben

„In meinem Inneren tobt ein Kampf“, sagte er zu dem Jungen.

„Es ist ein schrecklicher Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine ist Wut, Neid, Kummer, Bedauern, Habgier, Hochmut, Selbstmitleid, Schuld, Groll, Minderwertigkeitsgefühl, Lügen, falscher Stolz, Überheblichkeit und Ego.“

Er fuhr fort: „Der andere ist Freude, Frieden, Liebe, Hoffnung, heitere Gelassenheit, Demut, Güte, Wohlwollen, Empathie, Großzügigkeit, Wahrheit, Mitgefühl und Vertrauen.

Derselbe Kampf spielt sich auch in dir ab – und in jedem anderen Menschen.“

Der Enkel dachte einen Moment über diese Worte nach und fragte dann seinen Großvater:

„Und welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Cherokee erwiderte nur: „Der, den du fütterst.“

in: Russel Kolts, Thubten Chodron: Die Weisheit eines offenen Herzens. Arbor 2016, S. 23

Literaturhinweise:

- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation - Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, Knauer 2013. → Darin werden der gesamte MBSR-Kurs sowie Grundlagen und Hintergrundwissen zu diesem Achtsamkeitsweg vom Gründer selbst ausführlich beschrieben.
- Williams, Mark, Kabat-Zinn, John et al.: Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte, Arbor 2013.
→ Das Verständnis von Achtsamkeit wird auf vielfältige Weise und mit intensivem Hintergrundwissen und tiefer Erfahrung dargelegt – ein Buch zum Studieren für Jahre.
- Sedlmeier, Peter: Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiß, Rowohlt 2016. → Ein fundiertes Übersichtswerk über Forschungsergebnisse im weiten Feld von Meditationen, das dabei zugleich einen guten Überblick über verschiedene Meditationsformen bietet.