

Achtsamkeit

von Peter Dalferth

als Begleiter zur Potentialentfaltung

Wir wissen, dass sich jedes menschliche Denken und Verhalten und ebenso, das eigene Bild, das jeder vom Leben hat, aus dem Lebenslauf jedes Individuums entwickelt hat.

Dies wiederum äußert sich auch als Konsequenz in Form „tief“ eingepprägter, negativer Verhaltenseigenschaften, wie z.B. des Vorverurteilens, der Ungeduld, der Verslossenheit, der Voreingenommenheit, des Misstrauens, des Getrieben seins, des Verbohrt seins, des Fixiert seins, des Besorgt seins, der Unruhe usw.

Wir alle tragen, zumindest zeitweise, Teile dieser Eigenschaften in unterschiedlich starker Ausprägung in uns.

Diese, unbewussten oder bewussten Verhaltenseigenschaften hindern uns daran, unsere wahren Potentiale entfalten zu können!

Unser Anliegen sollte deshalb sein, derartig negative Prägungen situativ wahrzunehmen und daraufhin in der Lage zu sein, uns bewusst für ein anderes Erleben und Verhalten entscheiden zu können.

Jedoch sollten wir während dieses Prozesses nie zu streng mit uns selbst sein – es ist zu bedenken, dass es ja auch lange gedauert hat, bis es zur Verinnerlichung dieser Prägungen kam!

Es ist durchaus möglich, eine achtsamere Lebensführung entwickeln zu können. Unsere stetigen Bemühungen, die „Zeit zu optimieren“, geht jedoch zu Lasten der Achtsamkeit – oder treffender ausgedrückt: „es bleibt keine Zeit mehr für die Achtsamkeit“.

Viele Menschen betrachten dies wohl als Entwicklung, die nicht mehr aufzuhalten ist, oder sogar als Schicksal unseres Lebens. Womöglich sind manche sich dieser Tatsache gar nicht mal bewusst.

Wir können die Achtsamkeit aber wieder erlernen und einüben und hierdurch zu einem friedlicheren und liebevolleren Umgang mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und auch mit den Ereignissen des Lebens, gelangen.

Die Übung der Achtsamkeit kann darüber hinaus, zu erholsamen Entspannungszuständen beitragen, zu großer innerer Ruhe verhelfen und zu tiefen Einsichten führen.

Achtsam zu sein, bedeutet, in der Lage zu sein, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, aufmerksam und bewusst „wahr-“nehmen zu können – das betrifft sowohl die Wahrnehmung der Reize aus unserer Umwelt mit Hilfe unserer gegebenen Sinne als auch die resultierenden eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen.

Hierbei ist entscheidend, dass wir Geschehenes nicht voreilig beurteilen und bewerten, sondern, dass wir es im ersten Augenblick in einer offenen und annehmenden Art wahrnehmen.

Die Achtsamkeitspraxis ist keine Technik oder Methode, sondern vielmehr **eine innere Haltung dem Leben gegenüber**. Sie sollte weder als Ideologie, noch als Glaubensüberzeugung oder Kultur missverstanden werden.

Die Erfahrungen durch Achtsamkeit sind ebenso universell und individuell wie die Natur unseres Geistes.

Die sieben Säulen der Achtsamkeit

N i c h t B e u r t e i l e n : wir versuchen, die Rolle des neutralen Beobachters einzunehmen. Dadurch stellen wir unsere gewohnten Einstellungen zurück, geraten nicht in das gewohnte Muster des (Vor-) Verurteilens und können so bewusst bewerten, und dann unsere Entscheidungen und Handlungen in vollem Bewusstsein umsetzen.

Alltagsbezug: wir beurteilen bzw. verurteilen niemanden, denn wir kennen die Situation der anderen nie genau. Dadurch begehen wir weniger Fehler und erleben uns freier.

G e d u l d : bezeichnet unsere Fähigkeit, warten zu können. Geduld bezeichnet aber auch unsere Eigenschaft, mit ungestillten Sehnsüchten und unerfüllten Wünschen zu leben oder diese zeitweilig bewusst zurückstellen zu können. Ebenso umfasst Geduld unsere Fähigkeit, Schwierigkeiten und Leiden mit Gelassenheit und Standhaftigkeit ertragen zu können.

Alltagsbezug: wir haben Geduld mit uns selbst und unseren Mitmenschen und lassen uns nicht von Emotionen mitreißen. Die Dinge entfalten sich in ihrem eigenen Tempo, wir greifen nicht vorzeitig oder künstlich ein.

A n f ä n g e r – G e i s t : bezeichnet unsere Fähigkeit, allem in der Gegenwart Erlebtem, so zu begegnen, als begegnen wir diesem zum ersten Mal. Wir nehmen die Dinge mit klarem Geist, Natur und Menschen mit einer inneren Haltung der Offenheit und Unvoreingenommenheit, frei von den Verzerrungen der Gewohnheiten, mit einem neuen, offenen Blick wahr. Wir versuchen immer wieder, etwas zu entdecken, das wir bisher noch nicht wahrgenommen haben. Der Anfängergeist sorgt dafür, dass wir erkennen, dass es kein Moment und keine Erfahrung gibt, welche(r) einer anderen absolut gleich ist. Egal ob in Beruf oder Partnerschaft und, oder ob wir ein Musikstück zum x-ten Mal hören: Alles wird immer wieder neu erlebt, nichts ist wiederholbar.

Alltagsbezug: wir bewahren uns den Geist des Anfängers, das heißt, wir nehmen die Welt um uns herum wie ein Kind wahr, also ganz unbefangen. Dadurch erschließen sich uns immer wieder neue Dinge, wir erleben und entfalten unsere Kreativität.

V e r t r a u e n : Vertrauen in uns selbst – Selbstvertrauen - und Vertrauen in das Leben - Urvertrauen. Darauf zu vertrauen, dass alles, was uns im gegenwärtigen Augenblick an Erfahrungen begegnet, sei es im Inneren oder im Äußeren, genau so, wie es ist, richtig und gut ist. Geduldiges und nicht wertendes Gewahrsein dessen, was ist, gelingt um so leichter, je mehr wir dem, was uns widerfährt, mit einer Haltung des Vertrauens begegnen, auch wenn wir den Sinn und die Bedeutung dieser Erfahrung vielleicht noch nicht verstehen können. Oft ist die Bedeutung einer schwierigen Erfahrung für unser Leben erst im Nachhinein zu erkennen. Durch das Üben der Achtsamkeit können wir uns selbst immer näher kommen und gewinnen noch mehr Vertrauen in uns selbst, unser Handeln und in das gegenwärtige Geschehen. Und gleichzeitig können wir feststellen, dass wir von äußeren Autoritäten sowie von den Alltagsbedingungen immer unabhängiger werden. Je mehr wir Vertrauen in uns selbst und das Leben im allgemeinen entwickeln, um so gelassener, angstfreier und stressfreier gelingt uns unser Leben. **Alltagsbezug**: wir üben uns in Vertrauen, denn durch Misstrauen ziehen wir Negatives an. Selbst wenn unser Vertrauen vielleicht in der Vergangenheit missbraucht wurde: Dann vertrauen wir von Neuem!

N i c h t g r e i f e n : bezeichnet unsere Fähigkeit, dem Versuch zu widerstehen, einem bestimmten Ziel zu folgen, etwas bestimmtes erreichen zu müssen. Wenn wir nicht unmittelbar nach einem Ziel greifen, lassen wir der Gegenwart, dem Punkt an dem wir jetzt sind, eine Chance. Dann ist unsere Aufmerksamkeit, unsere Achtsamkeit ganz im Jetzt. Wenn wir uns zu sehr auf das Erreichen eines Zieles fixieren, schränkt das unsere Wahrnehmung der Vielfalt und der Möglichkeiten des gegenwärtigen Ausblickes ein. Die Idee des Nicht-Greifens widerspricht unserem Alltagsdenken völlig, weil wir häufig von der Vorstellung getrieben sind, das was ist, verändern oder verbessern und etwas leisten zu müssen. Wir müssen versuchen, uns von Erwartungen zu lösen. Häufig geht es darum, das was ist, so wie es in diesem Moment ist, anzunehmen und erst mal so sein lassen zu können. **Alltagsbezug**: wir nehmen uns dort wahr, wo wir gerade sind. Es gibt keinen Ort, an den es zu gehen gilt, es gibt nichts zu tun und nichts zu bekommen. Das scheint unendlich schwer, doch dieses Innehalten und Erleben des jetzigen Moments ist immer möglich.

A k z e p t a n z : wir nehmen die Dinge, die uns im Äußeren wie auch im Inneren begegnen, so an, akzeptieren sie, so, wie sie sind und betrachten Menschen und Geschehnisse möglichst unvoreingenommen, möglichst frei von eigenen Interpretationen. unser Geist ist klar und nicht getrübt von Ängsten und vorgefassten Meinungen. Wir können unsere Schwächen genauso akzeptieren, wie unsere Stärken. Wir sagen nicht: "Du musst dich ändern, damit ich mit dir umgehen kann", sondern sehen die Stärken und Schwächen des anderen, sie gehören zu ihr/ihm."

Alltagsbezug: wir akzeptieren, was ist. Wir hören damit auf, die Dinge und Menschen anders haben zu wollen. Das ist keine Resignation, sondern ein ruhiges Betrachten ohne Manipulation. Genau dadurch können sich Umstände verändern.

L o s l a s s e n : bezeichnet unsere Fähigkeit, vorgefasste Meinungen und Einstellungen, leidvolle Gedanken und Gefühle loslassen zu können. Erst mit der Energie des Loslassens können wir unsere innere Einsamkeit, unsere Unruhe, unsere Ängste und sorgenvolle Gedanken verlieren. Erst durch ein Loslassen unserer Meinungen und unserer Ansichten können wir zu einem tiefen inneren Frieden und letztlich zu Weisheit gelangen. Im Loslassen liegt das Glück. So sollten wir uns auch von manchen täglichen Einflüssen - auch aus der Werbung und den Medien, befreien, die uns oft suggerieren wollen, dass wir nur durch mehr Haben glücklicher werden. Man will uns einreden, dass diejenigen, die bestimmte Dinge besitzen, glücklicher sind und dass wir ständig glücklich sein müssen.

Alltagsbezug: wir üben das Loslassen. Festhalten ist leicht, loslassen erfordert Übung. Wir beginnen mit kleinen Dingen in unserem täglichen Leben, zum Beispiel mit dem Aufgeben einer alten Gewohnheit,

dann mit etwas Größerem. Je mehr wir loslassen können, desto einfacher wird das Leben, denn in Wirklichkeit verlieren wir nichts, sondern gewinnen uns selbst dabei.

Die Ziele der Achtsamkeit bestehen darin, uns unserer einzigartigen, individuellen Mitte zu nähern, ein liebevolleres, achtsameres „Miteinander-Leben“ führen zu können, um dadurch viele unserer wirklichen Potentiale kennenzulernen und entfalten zu können.

Möglichkeiten der Verstärkung unserer Achtsamkeit

- beim Gehen, - gehen wir bewusst, gehen wir langsamer, atmen wir bewusst
- beim Essen, - essen wir bewusst, essen wir rituell, d.h. feste Mahl-Zeiten, nehmen wir uns ausreichend Zeit, essen wir ausgewogen
- beim Atmen, - atmen wir tief, sind wir uns des Ein- und Ausatmens bewusst
- beim Sprechen, - sprechen wir überlegt und langsam, lassen den anderen aussprechen
- in der Liebe, - lieben wir bewusst, das heißt, wir geben und nehmen bewusst.

Ich wünsche uns allen „gemeinsam“ Gutes Gelingen!

Peter Dalferth

Eppingen, 29. Dezember 2015