

Halko Weiss  
Michael E. Harrer  
Thomas Dietz

Mehr  
Lebensqualität  
durch  
Entschleunigung

# DAS ACHTSAMKEITS ÜBUNGSBUCH

*Für Beruf und Alltag*



Klett-Cotta

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	7
-------------------------	---

## **Grundlagen**

Was ist Achtsamkeit? .....	17
Die vier Bausteine der Achtsamkeit .....	22
Worauf richtet sich die Aufmerksamkeit? .....	34
Wozu Achtsamkeit: Die Auswirkungen der Praxis .....	52
Das Teilemodell: Achtsamkeit zur Erforschung der Selbstorganisation .....	63
Achtsamkeit in Beziehungen .....	68

## **Praxis**

Grundsätzliches zur Praxis .....	81
Formale Praxis .....	83
Informelle Praxis .....	88
Innehalten und Selbsterinnern im Alltag .....	89
Grundsätzliches zu den einzelnen Übungen .....	93

## 6 Inhalt

### Die Übungen

Achtsames Sitzen: Atembeobachtung .....	101
Achtsames Liegen: Der Bodyscan .....	107
Achtsames Stehen .....	112
Achtsames Gehen .....	114
Achtsam Innen und Außen wahrnehmen .....	118
Zooming .....	122
Achtsame Selbstberührung: Die Hand auf der Brust .....	125
Achtsames Experimentieren mit dem Atem .....	128
Achtsames Spüren von Spannung und Entspannung .....	130
Achtsamer Umgang mit Unangenehmem: Die Eiswürfelübung .....	134
Achtsame Einladung und Erforschung eines Persönlichkeitsanteils .....	138
Achtsamer innerer Dialog .....	141
Achtsamkeit in der Begegnung zu zweit: Eine Berührung .....	145
Weitere Übungen .....	148
Zusammenfassende Hinweise zur Übung im Alltag .....	153

### Anhang

Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit .....	157
Weiterführende Literatur .....	167
Weblinks .....	168
Anmerkungen .....	169
Übungen auf den CDs .....	172

## ACHTSAMKEIT IN BEZIEHUNGEN

»Alles wirkliche Leben ist Begegnung«, meint der Religionsphilosoph Martin Buber. »There is no such thing as a baby; there is a baby and someone«, schreibt der Entwicklungspsychologe Donald Winnicott. Er macht damit deutlich, wie sehr man von Geburt an auf andere Menschen angewiesen ist. Ein Überleben ist ohne Andere nicht möglich. Der XIV. Dalai Lama drückt es so aus:

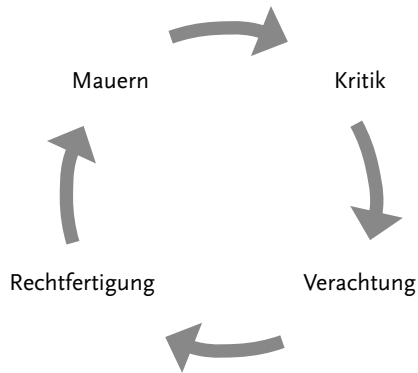
*»Paradoxerweise kann man sich selbst nicht helfen, wenn man nicht auch den anderen hilft. Ob wir wollen oder nicht, wir sind alle miteinander verbunden und niemand kann nur sein eigenes Glück verwirklichen. Wer nur an sich selbst denkt, wird Leid säen und ernten. Wer sich hingegen für andere einsetzt, sorgt automatisch auch für sich selbst. Wenn wir schon Egoisten bleiben wollen, sollten wir wenigstens intelligente Egoisten sein: Helfen wir den anderen!«<sup>21</sup>*

Auf der naturwissenschaftlichen Ebene zeigt der junge Forschungszweig der interpersonalen Neurobiologie, welche Auswirkungen die Beziehungen, in denen man lebt und als Kind gelebt hat, auf die Struktur und die lebenslange Entwicklung des Gehirns haben. So liegt es nahe, Achtsamkeit besonders in Beziehungen zu praktizieren. Auch in der Lehre Buddhas gibt der »edle achtfache Pfad« Hinweise zur Beziehungsgestaltung mit anderen Wesen. Im Folgenden wird auf zwei Arten von Beziehung eingegangen, die eng miteinander verknüpft sind: Partnerbeziehungen und die Beziehung zu sich selbst.

## Achtsamkeit in Paarbeziehungen

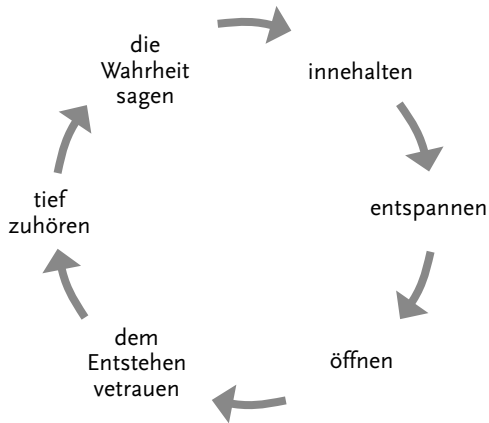
Es gibt viele Untersuchungen darüber, woran Paarbeziehungen scheitern. Durch eine Analyse des Umgangs der Partner miteinander konnte mit über 90 %iger Wahrscheinlichkeit vorausgesagt werden, wer in den nächsten Jahren getrennt sein wird.<sup>22</sup> Dazu dienten Videoaufnahmen von Gesprächen, speziell der Mimik und Messungen der Herzfrequenz. Es kristallisierten sich vier Verhaltensweisen heraus, die für eine Beziehung tödlich sein können: Kritik speziell an der Person oder dem Charakter des Anderen, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern. Diese vier zeigen sich meist in dieser Reihenfolge, wie eine Mannschaft beim Staffellauf. Wenn ihr Kreislauf nicht durchbrochen wird, reicht einer immer wieder den Stab an den anderen weiter. Das Mauern ist meist ein Schutzmechanismus gegenüber emotionaler Überflutung, die an einer deutlichen Steigerung der Herzfrequenz erkennbar ist. Da das System auf kämpfen, fliehen oder totstellen eingestellt ist, führt die Stressreaktion zu einer Einschränkung der Fähigkeit, zuzuhören und sich einzufühlen. Achtsamkeit kann dabei helfen, diese Überflutung frühzeitig zu bemerken. Man kann dann ein Streitgespräch unterbrechen und sich regulieren, um wieder aufnahmebereit zu werden.

Dieser Hintergrund macht deutlich, auf welche Weise Achtsamkeit in Beziehungen nutzbringend sein kann. So beschreibt etwa der »*Einsichts-Dialog*«<sup>23</sup> einen Kreisprozess mit sechs Schritten, den man als achtsamkeitszentriertes Gegenprogramm zum beschriebenen Teufelskreis verstehen kann:



»Teufelskreis« in Beziehungen

1. Innehalten lädt Achtsamkeit ein;
2. entspannen durch Akzeptanz und Fokus auf Ruhe;
3. öffnen durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Partner, Dasein im Anfängergeist und mit Konzentration auf das, was im Moment ist und dabei einen Spielraum haben;
4. dem Entstehen vertrauen, Flexibilität und Loslassen von Erwartungen;
5. tief zuhören, lauschen ohne zu bewerten und zugleich die eigenen Reaktionen beobachten, empfänglich und feinfühlig sein und
6. die Wahrheit sagen, die gegenwärtige Erfahrung teilen und dabei die Angemessenheit der Äußerung im Auge haben: Integrität und Fürsorge.



### Einsichts-Dialog

Achtsamkeit bringt somit spezifische Qualitäten in die Beziehung: Wertschätzende Akzeptanz statt Kritik und Verachtung, Öffnung statt Rechtfertigung und Mauern, Entspannung statt Überflutung. Achtsam sein bedeutet auch Präsenz. »Love is being present« sagt Thich Nhat Hanh. »Zu lieben bedeutet vor allem: da zu sein. Aber da zu sein ist keine einfache Sache. Einiges Training ist notwendig, einiges Üben. Wenn du nicht da bist, wie kannst du lieben? Da zu sein ist eine Kunst, die Kunst der Meditation. Denn Meditation bedeutet die wahre Präsenz in das Hier und Jetzt zu bringen.«<sup>24</sup>

Die buddhistische Tradition beschreibt als Früchte achtsamer Praxis vier Elemente der »wahren Liebe«: *Maitri* – Liebende Güte oder Wohlwollen. Dies ist nicht nur der Wunsch, jemanden glücklich zu machen und Freude zu bringen, sondern es ist auch die Fähigkeit, dies zu tun. Um das zu vermögen, meint Thich Nhat Hanh, sei es notwendig, sich Zeit zu nehmen und »tiefes Schauen« zu praktizieren. Voraussetzung dazu ist wiederum Präsenz, ganz aufmerksam, ganz wach, ganz achtsam zu sein. Die Frucht dieses tiefen Schauens ist Verstehen.

*Das kostbarste Geschenk  
für meine Lieben ist  
meine ungeteilte Präsenz*

Wenn man jemanden nicht versteht, ist es schwer zu lieben. Denn aus dieser Sicht ist Verstehen die Essenz der Liebe. Das zweite Element ist *karuna* – Mitgefühl. Das ist nicht nur der Wunsch, das Leiden der geliebten Person zu lindern, sondern auch die Fähigkeit, dies zu tun. Tiefes Schauen ist auch dazu notwendig. Es führt dazu, die Natur des Leidens zu verstehen, um dabei helfen zu können, etwas zu verändern. Das dritte Element ist *mudita* – Mitfreude. Wenn Liebe nur aus Leiden besteht, sei es keine wahre Liebe, meint Thich Nhat Hanh. Das vierte Element ist *upeksha* – Gleichmut oder Freiheit. Wenn man liebt – so wird betont – bringt man der geliebten Person Freiheit, innen und außen. »Hast Du genug Raum in Deinem Herzen und um Dich herum?«, sei eine wesentliche Frage, um zu prüfen, ob es wahre Liebe ist.<sup>25</sup> Für solch eine Freiheit ist die Disidentifikation von großer Bedeutung. Die Praxis von Achtsamkeit kultiviert all diese Elemente.

Wenn man jemanden nicht versteht, ist es schwer zu lieben. Denn aus dieser Sicht ist Verstehen die Essenz der Liebe. Das zweite Element ist *karuna* – Mitgefühl. Das ist nicht nur der Wunsch, das Leiden der geliebten Person zu lindern, sondern