

Achtsamkeit in allen Lebenslagen

Dass permanenter Stress und ein hektisches Leben auf Dauer gesundheitsschädigend sind, ist kein Geheimnis. Dass sich unser Leben immer schneller und immer überbordender gestaltet, ist ebenfalls kein Geheimnis. Doch wie kann man dieser Abwärtsspirale aus Stress und diversen Krankheitssymptomen entkommen bzw. schlichtweg mehr Ruhe und Frieden erlangen? Das auf buddhistischen Methoden und Meditationstechniken beruhende Achtsamkeitstraining ist seit einigen Jahren in der breiten Masse der westlichen Gesellschaft angekommen und wird auch auf seine Wirkungsweise hin weiter erforscht. Abbau von Stress, Ängsten und der Gefahr von Herz-Kreislauferkrankungen sowie die Stärkung des Immunsystems, erhöhte Konzentrations- und Gedächtnisleistungen sowie die Minderung von chronischen Schmerzen - all dies sind bereits erwiesene Auswirkungen von Meditation und Achtsamkeit.

Das simple Sein im Jetzt anstelle des Tuns - meist auch noch mehrerer Dinge gleichzeitig - ist es, was den Kern der Achtsamkeit ausmacht. Mit allen Sinnen wahrzunehmen, Befindlichkeiten zu akzeptieren, statt zu werten, bedeutet das Sein im Augenblick.

Die nur knapp 20-seitige Einleitung, mit der die britische Psychologin Corinne Sweet ihren Ratgeber "Einatmen, ausatmen, da sein" beginnt, gibt nur einen kleinen Einblick in die Achtsamkeitsmethode, stellt jedoch die Grundlagen verständlich dar. Mehr braucht man nicht, um anzufangen. Der Einleitung folgen 60 einfache Übungen, die wirklich jedermann immer und überall ausprobieren und natürlich auch regelmäßig trainieren kann. Denn eines ist Voraussetzung: die regelmäßige Praxis dieser Übungen, damit das Gehirn sozusagen umprogrammiert werden kann, um mit stressigen Situationen und quälenden Gedanken besser umgehen zu können. Denn eines macht die Autorin auch deutlich: Unsere Welt wird immer laut, schnell und anstrengend sein. Reizüberflutung und Anforderungen werden nicht weniger. Mit dem Achtsamkeitstraining kann man allerdings lernen, mit diesen Situationen und dem eigenen Alltag besser umzugehen.

Alltägliche Situationen sind es auch, die Corinne Sweet zum Anlass nimmt, kleine Atemübungen und Meditation zu trainieren. Sei es beim Duschen, beim Einkaufen oder beim Abwaschen - überall kann man dank der kurzen Anleitungen im Buch lernen, sich selbst zu beobachten, die Umwelt genauer wahrzunehmen und eine nichtwertende Haltung einzunehmen. Auch in schwierigen Situationen, z. B. bei Zurückweisungen, Streitereien, nach einer schlaflosen Nacht oder bei Erschöpfung nach einem anstrengenden Tag kann es helfen, sich aus der Situation herauszunehmen, Atemübungen zu machen und einen anderen Blick auf die Dinge zu erlangen.

Das regelmäßige Üben schafft dem Gehirn und dem Körper einen Handlungsspielraum, verlangsamt die automatisierte Gedankenkette und unterbricht den Autopiloten. Damit kehren insgesamt mehr Ruhe und Ausgeglichenheit ins Leben ein und diverse gesundheitliche Schwierigkeiten vermindern sich ebenfalls.

Corinne Sweets Ratgeber "Einatmen, ausatmen, da sein" heißt im englischen Original "The Mindfulness Journal", wobei das Wort "journal", also Tagebuch, es auch relativ gut trifft. Die Übungen sollten nicht nur zu einem täglichen Begleiter werden, sie decken auch alle Bereiche des täglichen Lebens ab. Das praktische Format erlaubt es außerdem, dass man das Buch auch mal in der Hand- oder Aktentasche mitnimmt und bei der kleinsten Gelegenheit kurz darin blättert, um sich eine neue Anregung zu holen. Und sei es nur eine kleine Meditation vor einer wichtigen Besprechung im Büro.

"Einatmen, ausatmen, da sein" ist einerseits für Einsteiger geeignet, aber auch für Fortgeschrittene. Letztere können sicher noch die eine oder andere Anregung aus Sweets Zusammenstellung holen. Wer sich jedoch eingehender mit den Hintergründen, Wirkungsweisen und Therapiemethoden der Achtsamkeitsmeditation beschäftigen möchte, sollte sich über kurz oder lang mit dem Standardwerk von Jon Kabat-Zinn, einem der Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction (kurz MBSR), vertraut machen.

