

Was ist Achtsamkeit und worin besteht ihre Kraft

Achtsamkeit, unsere angeborene Fähigkeit auf flexible und fließende Weise von Moment zu Moment ohne zu urteilen aufmerksam zu sein, ist eine angeborene universelle menschliche Fähigkeit. Achtsamkeit bedeutet, allem, was geschieht, die volle Aufmerksamkeit zu schenken, auf eine offene Weise, ohne dass wir zu Sklaven unserer Vorlieben und Abneigungen, Meinungen und Vorurteile, Projektionen und Erwartungen werden. Achtsamkeit ist die Wissensqualität des Gewahrseins, der Kernbesitz des menschlichen Geistes selbst und sie ist vor allem etwas durch Aufmerksamkeit und Gewahrsein charakterisiert und das sind menschliche Qualitäten, die für alle Menschen wichtig und von Wert sind.

Die Achtsamkeit fordert uns auf, unserem Leben so wie es gerade ist von Moment zu Moment stetige und bewusste Aufmerksamkeit zu schenken. Uns nicht abwenden, sondern zu lernen, das zu sehen, was vor uns auftaucht und mit ihm zu arbeiten.

Allerdings ist unsere gewöhnliche Achtsamkeit wenig entwickelt. Sie flackert und ist eingeengt, wir sind auf Automatik geschaltet und sind nicht mehr mit der Wahrheit unserer unmittelbaren Erfahrung in Kontakt. Das viele Leid in unserem Leben bringt uns dazu, uns zu verschließen, dumpf und taub zu werden, auf Autopilot zu schalten und nur die äußersten Ränder unserer menschlichen Situation wahrzunehmen. Eine ungeschulte Achtsamkeit bringt unserem Leben viele Nachteile, aber der Schatz einer voll entfalteten Bewusstheit lässt sich bergen, dadurch dass wir durch eine Vielzahl von formellen und informellen Methoden beginnen, sie in unserem Leben systematisch zu vertiefen, zu entwickeln und zu verfeinern, so dass wir sie in allen Situationen besser nutzen lernen.

Zu den wichtigsten Dimensionen und Facetten der Achtsamkeit zählen: Wachheit, Wachsamkeit, Zweckfreiheit, Wertschätzung, Achtung, Aufmerksamkeit, Nicht - Urteilen, Nicht Streben, Großzügigkeit, Nicht-Greifen, Nicht-Wegschieben, Nichtreaktivität, würdigendes Gewahrsein, (Selbst)-Erkenntnis, Präsenz.

Achtsamkeit ist eine Methode, mit der man tief ins eigene Innere schaut, um sich selbst zu erforschen und zu erkennen. Ein Mittel, ein Instrument, die inneren Landschaften von Körper und Geist zu erforschen. In welcher Situation auch immer wir uns befinden, selbst wenn es schmerzhaft und leidvolle Umstände sind, aus der Sicht der Achtsamkeit können wir mit jeder Situation „arbeiten“, wenn wir gewillt ist, uns allen Umständen und Situationen zu öffnen und sie sanft im Gewahrsein zu halten. Das bedeutet, sich unterschiedslos allen Erfahrungen und Geisteszuständen, auch der Trauer, des Schmerzes, der Niedergeschlagenheit, der Angst und Furcht bewusst zu werden. Achtsamkeit bietet einen Zugang zu Lebensdimensionen, die lange ignoriert, nicht mit Aufmerksamkeit bedacht und verleugnet wurden. Achtsam sein heißt, sich allen Aspekten des Lebens zu stellen und sie zu umarmen mit wachsenden Graden ans Gleichmut, Weisheit und Mitgefühl mit uns selbst.

Achtsam sein heißt, jeden Augenblick unseres Lebens wahrzunehmen und zu würdigen, auch die einfachen unscheinbaren Erfahrungen schätzen lernen. Auf jeden Augenblick antworten wie auf eine unvergleichliche Gelegenheit, die Schönheit und Freude zu empfangen, die in der Entfaltung des Lebens selbst liegt.

Achtsamkeit lässt sich beschreiben als ein einfaches und gleichzeitig hochwirksames Mittel, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren und uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen. Achtsam sein bedeutet auch, jeden Augenblick als Neuanfang zu sehen und sich von ihm in seiner Frische ansprechen zu lassen. Achtsamkeit besteht in einem hellwachen Geist, der unzerstreut jedes einzelnen Aspekts des momentanen Geschehens und ebenso dessen, was zu tun ist, gewahr ist.

Das Üben der Achtsamkeit ist eine erhellende und befreiende Arbeit. Erhellend ist sie, weil sie es uns ermöglicht, buchstäblich klarer zu sehen und dadurch Bereiche unseres Lebens besser zu verstehen, zu denen wir bisher keinen Zugang hatten oder mit denen wir uns nicht auseinandersetzen wollten. Dazu kann auch gehören, tiefe Emotionen zuzulassen - wie Kummer,

Trauer, Verletztheit, Wut und Angst – die im Gewahrsein zu halten oder bewusst auszudrücken wir uns bisher vielleicht nicht zugestanden. Wenn wir uns mit negativen Mustern und Wunden aus der Vergangenheit konfrontieren, sie annehmen und loslassen, dann bedeutet Achtsamkeitspraxis heilende Schattenarbeit. Achtsamkeit kann uns aber ebenso dabei helfen, Gefühle wie Freude, inneren Frieden und Glück zu würdigen, die oft unbemerkt an uns vorüberziehen. Sie wirkt befreiend, da sie uns ermöglicht, neue Arten zu sein zu entdecken, in uns selbst und in der Welt, Seinsweisen, die uns von jenem Trott befreien, in den wir so oft verfallen. Zudem wirkt sie stärkend, weil sie uns Zugang zu den Quellen der Kreativität, Intelligenz, Imagination, Klarheit, Entschlossenheit, Wahlmöglichkeit und Weisheit öffnet, die sich tief in unserem Innern befinden.

Wir orientieren uns in der Welt, in Situationen durch ein unaufhörliches begleitendes Denken. Unsere Denkprozesse entscheiden darüber, wie wir Wahrgenommenes interpretieren, wie wir eine Situation, ein Ereignis auslegen.

Wenn wir unachtsam sind, dann verlieren wir uns oft in den ewig gleichen negativen Gedanken über uns selbst, Andere und

die Welt. Wir sind meist nicht sehr kreativ in unserem Denken, klammern uns an negative Selbstbilder, negative Einstellungen und Überzeugungen, wiederholen immer wieder negative Botschaften, Urteile und Kommentare. So hindern uns Denkmuster und Denkroutinen daran, für unsere Probleme bessere Lösungen zu finden und sie verhindern häufig Inspiration, Wertschätzung und Freude in unserem Leben. Wir sind von bestimmten Denkmodellen, Denkroutinen und Weltbeschreibungen gefesselt, die durch ungeschulte Achtsamkeit eine magische Kraft besitzen, scheinbar unauflösliche Strukturen an Wirklichkeit zu schaffen, die unsere Wahrnehmung und unser Handeln stark einschränken.

Praktizierte Achtsamkeit befreit uns von den Einschränkungen und Fesseln unseres Denkens und öffnet unsere starren Wirklichkeitskonstrukte. Mit wachsender Bewusstheit unserer Denkprozesse werden die Routinen, Gewohnheiten und eingefleischten Muster unseres Denkens, Fühlens und Handelns durch die Übung der Achtsamkeit geöffnet und aufgelöst. Sie hat die Kraft, unsere Wahrnehmung und Sichtweisen neu auszurichten und unsere Sinne zu öffnen und zu erfrischen, indem sie unsere Denkmuster verändert und jene auflöst, die sich vor unser unmittelbares Erleben schieben.

Denkmuster sind wie Eiskristalle im Meer der Gedanken. Die Achtsamkeit ist der Sonnenaufgang in unserem Geist, der alles Eis zum Schmelzen bringt und dem Strom der Gedanken wieder Beweglichkeit, Flüssigkeit und Offenheit für alle Formen zurückgibt.“ **Karl Heinz Brodbeck** Über das Denken hinausgehend, eröffnet uns die Praxis der Achtsamkeit bisher unentdeckte oder vergessene Lebens-Möglichkeiten und erschließt uns die Offenheit und die Freiräume einer Situation. Sie schafft den Raum, den Spiel-Raum, in dem Situationen und Gegenstände neu wahrgenommen werden können.

Mit ihrer Hilfe lernen wir in zunehmendem Maße unsere einengenden Routinen und Automatismen zu verlassen. Wenn wir uns unserer Handlungen, unserer Wahrnehmung, unserer Welt - und Situationsbeschreibungen bewusster werden, dann eröffnen sich uns Freiräume im Handeln, Denken und Erleben.

Die generelle Medizin, das Heilmittel für negative Denkmuster und Muster überhaupt ist die Achtsamkeit. Sie ist Gegenmittel gegen das Gefangensein in eingefleischten Mustern und Gewohnheiten, Annahmen, und Wahrnehmungsmustern und unterstützt uns bei deren Auflösen. Die Bewegungsmuster des Körpers, des Denkens und die Gefühle sind wie Eiskristalle. Wenn sie unbewusst und automatisch-mechanisch ablaufen dann sind sie starr und scheinen sehr wirklich und fest zu sein. Im warmen Licht unserer Achtsamkeit schmelzen sie dahin. Wir können jeden Gedanken achtsam denken, jede Bewegung unseres Körpers bewusst ausführen und unsere Gefühle und Stimmungen beachten und dadurch verändern.

Durch die Schulung der Achtsamkeit entwickeln wir Stressresistenz, insofern eine entwickelte Achtsamkeit uns Schutz bietet in schwierigen und herausfordernden Situationen und in Zeiten von Bedrängnis, Belastung und Aufruhr.

Sie aktiviert und entfaltet unserer das Potenzial unserer inneren Ressourcen, wie Selbstvertrauen, Gelassenheit, Offenheit, positive Grundeinstellung, usf., die durch die Übung der Achtsamkeit gestärkt werden können.

Die Praxis der Achtsamkeit öffnet und verändert unsere typischen, starren und unflexiblen Reaktionen auf schwierige Situationen. Sie ermöglicht uns einen konstruktiven Umgang mit potenziellen Stressauslösern. Erster und wichtigster Schritt zur Befreiung von der automatischen Stressreaktion, also von den erlernten Denk - u. Verhaltensmustern, mit denen wir auf potenzielle Stressauslöser für gewöhnlich reagieren ist, der schwierigen Situation von Anfang an mit Achtsamkeit zu begegnen. Einfach dadurch, dass wir uns der Situation bewusst sind und wir gegenwärtig und wach sind, haben wir der automatischen Reaktion schon ihre Macht genommen und unsere Situation grundlegend verändert und damit wird Neues möglich. Wir sind von einer begrenzten und beschränkten Situation in eine neue Situation gelangt. Unseren Routinen, Automatismen, Gewohnheiten und eingefleischten Mustern wird die Macht genommen und Veränderung und Heilung können geschehen. Der einfache Vorgang des Sichbewusstwerdens kann einer Stresssituation bereits die Spitze nehmen. Dadurch versetzt er uns in die Lage, gesündere und produktivere Lösungen für unsere Probleme zu entdecken und unterstützt uns bei positiver Selbstveränderung.