



# Achtsamkeit wirkt

*Jeder Augenblick ist ewig,  
wenn du ihn zu nehmen weißt,  
ist ein Vers, der unaufhörlich  
Leben, Welt und Dasein preist.*

*Alles wendet sich und endet  
und verliert sich in der Zeit.  
Nur der Augenblick ist ewig.  
Gib dich hin und sei bereit.*

*Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden.  
Gönn ihm keinen Blick zurück.  
In der Zeit muss alles sterben,  
aber nichts im Augenblick.*

Dieses kraftvolle Gedicht von Konstantin Wecker<sup>1</sup> bringt viel von dem zur Sprache, was mir zum Thema „Achtsamkeit“ wichtig erscheint:

## Reine Achtsamkeit

Ich behaupte, dass so gut wie jeder Mensch schon Zustände „reiner“ Achtsamkeit erfahren hat: Momente, in denen die Zeit still zu stehen scheint und das Ich-Bewusstsein Pause hat: reines Staunen, Schauen, Lauschen, Spüren. Niemand mehr da, der „etwas“ anschaut, die alltägliche Struktur der Erfahrung („Subjekt“ – „Prädikat“ – „Objekt“: „Ich“ – „erlebe“ – „dies und das“) aufgelöst, pure Präsenz, einfach Gewahr-Sein, keine Trennung zwischen dem „Beobachter“ und dem „Gegen-Stand“ der Beobachtung.

Wenn in dieser Weise uns die „Ewigkeit des Augenblicks“ ergreift und den Vers rezitiert, „der unaufhörlich Leben, Welt und Dasein preist“, dann erleben wir die transformierende Kraft der Achtsamkeit ganz unmittelbar – bei einem Spaziergang, beim Blick in zwei Kinderaugen, in einer intimen sinnlichen Begegnung, aber vielleicht auch am Samstagmorgen im überfüllten Einkaufszentrum. Irgendwie ist man, für ganz kurze Zeit vielleicht nur, ein „anderer Mensch“ und hat die Gewissheit, dass es so doch eigentlich „richtig“ wäre. Das einzige, was wir dabei zu tun haben, ist, dieses Geschehen geschehen zu lassen. Man kann diese Erfahrung nicht herbei therapieren oder herbei meditieren, sie wird immer als Geschenk erlebt.

<sup>1</sup> Quelle: Konstantin Wecker, Jeder Augenblick ist ewig, aus dem Lied „SoScheeSchoA“, Sturm & Klang Musikverlag © 2011 (zitiert mit freundlicher Erlaubnis des Autors)

Was man aktiv tun kann, ist, sich zu er-inneren und immer wieder Bedingungen bereit zu stellen, die diesen Geistes- und Gemütszustand jenseits der Gegensätze und Unterschiede einladen. In den buddhistischen Traditionen nennt man das „praktizieren“.

Eine sehr einfache Übung dazu, die in so gut wie jeder Lebenslage möglich ist: Dem Ausatem gedanklich folgen, bis er wirklich zu Ende ist. Und in der natürlichen Atempause versinken und sich darin auflösen. Danach den ganz neuen Einatem zulassen. Im tibetischen Buddhismus heißt es: Jeder Ausatem ist ein vollständiger Tod. Jeder Einatem ist eine vollständige Wiedergeburt.

Hier erleben wir die Rück-Verbindung (re-ligio) in die „Ewigkeit des Augenblicks“ (Stille, Nichts-Alles, pure Präsenz...) und die natürliche Verbindung mit dem Leben, das in Zeit und Raum stattfindet. Vom Moment der Zeugung bis zum Tod finden wir nun mal in Zeit und Raum statt – und dabei ist es letztlich unerheblich, ob wir uns als Lebewesen mit einer Bewusstseinsantenne fürs Transzendente begreifen (Heidegger: Was uns zu Menschen macht, ist das Bewusstsein unserer Sterblichkeit) oder als spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen (Teilhard de Chardin). In einem berühmten Gedicht von Goethe<sup>2</sup>:

*Und so lang du das nicht hast,  
Dieses: Stirb und werde!  
Bist du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.*

### **Achtsamkeit in Raum und Zeit**

Achtsamkeit innerhalb der Raum-Zeit-Erfahrung hat die übliche (Subjekt-Prädikat-Objekt)-Struktur unserer Erfahrungen: „Ich“ unterscheide mich vom „Gegen-Stand“ meiner Erfahrung: „Ich“ spüre die Tastatur unter meinen Fingern. „Ich“ höre das Klappern der Anschläge. „Ich“ sehe die nächsten Buchstaben auf dem Monitor. „Ich“ denke „das ist viel zu viel Text“. „Ich“ nehme einen Schluck Kaffee.

Da ist „jemand“, der „etwas“ erlebt (wahrnimmt, empfindet...). Man könnte auch sagen: da ist jemand, der sich aufmerksam auf etwas bezieht<sup>3</sup>.

In diesem Zusammenhang bedeutet „Achtsamkeit“ die Art und Weise, die Qualität dieser aufmerksamen Bezogenheit. „Ich“ begegne der aktuellen Erfahrung (ein Sinneseindruck, eine Körperempfindung, eine Emotion, ein inneres Bild, ein Gedanke...) mit einer Haltung freundlicher (ohne Wertung), absichtsloser (ohne die Vorstellung, es sollte anders sein als es ist), offener (ich lasse es da sein, ohne mich damit zu identifizieren), entspannter, wacher Aufmerksamkeit. Und die einfachste Charakterisierung von „Focusing“ meint ja auch genau das: absichtsloses, aufmerksames Verweilen bei einem Felt Sense.

„Achtsamkeit“ bedeutet hier also gerade nicht, unbeteiligt, „neutral“ innerlich abseits zu stehen. Das ist ein leider häufiges Missverständnis über den so genannten „inneren Beobachter“. „Achtsamkeit“ bedeutet andererseits auch nicht, mit der momentanen Erfahrung zu verschmelzen. Achtsamkeit ist die Legierung von Bewusstheit und Liebe – und auf diese Art und Weise bin „Ich“ auf meine momentane Erfahrung bezogen. Diese Qualität der inneren Bezogenheit hat transformierende Wirkung. Denn nur was ohne wenn und aber da sein darf, kann sich wandeln. Im Focusing haben wir dafür das Konzept „Freiraum“, was im Kern bedeutet: „Ich“ kann mit dem sein, was genau jetzt da ist und mich darauf beziehen.

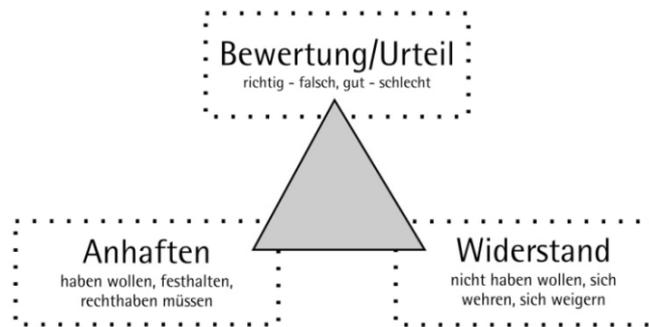
<sup>2</sup> Titel: Selige Sehnsucht. Quelle: West-östlicher Diwan 1819

<sup>3</sup> Johannes Wiltshcko: Focusing, ich-zentriert! FocusingJournal Nr.11, 2003

(<https://www.daf-focusing.de/wp-content/uploads/Wiltshcko-Focusing-Ich-zentriert-2003.pdf>)

Das ist im Prinzip so mühelos wie das kurze Verweilen in der natürlichen Atempause und erfordert eigentlich gar keine „Arbeit“.

Was im Lauf der Zeit (nicht in der Ewigkeit des Augenblicks) dann eben doch „Arbeit“ macht – und sei es die „Arbeit“, wach zu bleiben und dabei zu bleiben (bzw. die immer wieder neue Bereitschaft, sich wecken zu lassen) – das sind die zählebrigen Hindernisse, an die man bei diesem Prozess unweigerlich gerät. Eckhart Tolle<sup>4</sup> hat diese Hindernisse kurz und knapp als Anhaftung, Widerstand und Bewertung charakterisiert.



Was wir im Focusing „strukturegebundene Prozesse“ nennen, also immer wieder ähnliche, automatisierte Muster des Denkens, Fühlens, der Aufmerksamkeit und des Verhaltens, kann an Hand dieser „Triade der Hindernisse“ gut dargestellt und untersucht werden. Was bewerte ich automatisch als „gut“/„schlecht“, „richtig“/„falsch“? Was meine ich, unbedingt haben zu müssen? Was würde passieren, wenn ich's nicht habe? Was wäre das Schlimmste daran? Was will ich nicht haben? Und wenn doch? Welche inneren und äußeren Auslöser („wenn...dann...“) setzen reflexartige Prozesse von Bewertung-Anhaftung-Widerstand in Gang? Und woran kann ich das bemerken?

Bekanntlich lügt der Körper nicht. Das bedeutet, dass feine Veränderungen meiner körperlich-psychischen Gesamtverfassung mir Signale geben können, dass gerade jetzt im Moment ein Prozess von „Anhaften-Widerstand-Bewertung“ im Gang ist. Ein Spannungsmuster. Eine Verkrampfung. Ein Druck. Eine Blockade. Ein bisschen Atemnot.

Und dass jede konkrete Erfahrung von Lösung, Entspannung, Aufatmen... ein Hinweis auf eine Lockerung oder Auflösung einer strukturegebundenen Musteraktivität sein kann. Und so etwas passiert immer jetzt. Und jetzt. Und jetzt.

### Weiter Raum

Achtsamkeit schafft Weiträumigkeit im Fühlen und im Bewusstsein. In dieser entspannten und wachen Weiträumigkeit kann „Bewertung-Anhaften-Widerstand“ und jedes damit einhergehende Spannungsmuster Platz finden („einen Platz an der Sonne“), muss nicht bekämpft werden, kann da sein und muss doch nicht automatisch Regie führen, denn „ICH BIN“ in dieser wachen Weiträumigkeit ja auch noch da.

Als Focusing-Therapeut ist es das A und O (und alles dazwischen), nach Möglichkeit selbst in dieser Weiträumigkeit verwurzelt zu sein, diesen „Raum“ (der nicht dreidimensional gedacht werden kann) zu halten und zur Verfügung zu stellen.

Und dann...? Es gibt jede Menge zu tun. Lassen wir es sein.

<sup>4</sup> Eckart Tolle: Leben im Jetzt. München, Goldmann 2002