

Elisha Goldstein
& Bob Stahl

MBSR für jeden Tag

Die achtsamkeitsbasierte
Stressbewältigung im Alltag

Aus dem Amerikanischen von Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2015 Bob Stahl und Elisha Goldstein

© 2016 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

MBSR Every Day – Daily Practices from the Heart of Mindfulness-Based Stress Reduction

First published in the United States by: New Harbinger Publications Inc.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

Titelfoto: © 2016 Borut Trdina/istockphoto.com

Lektorat: Attila Jo Ebersbach

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

www.arbor-verlag.de /umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-164-4

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die sich dazu
entschließen, Achtsamkeit in ihr alltägliches Leben
zu bringen und damit die Welt zu einem
besseren Ort zu machen.

Inhalt

Einführung	9
------------	---

Teil 1 Ein Augenblick

1	Anfänger sein	21
2	Zur Besinnung kommen	24
3	Auf die Gedanken achten	27
4	Geduld üben	30
5	Spielen	33
6	Achtsamkeit auf eine einfache Aufgabe	36
7	Sich verbinden	39
8	Das Geschenk der Unvollkommenheit	42
9	Gemeinsame Praxis	45

Teil 2 Atmen

10	Einfach atmen	51
11	Vorbereitung auf die Praxis	54
12	Ort, Zeit und Haltung	57
13	Der Atem als Anker	61
14	Frieden schließen mit dem eigenen Geist	64
15	Dankbarkeit entdecken	67
16	Der eigenen Erfahrung vertrauen	70

Teil 3 Mit ganzem Herzen praktizieren

17	„Kindfulness“ – liebevolle Aufmerksamkeit	75
18	Selbstliebe	78
19	Sich der Freude öffnen	81
20	Lächeln (Es ist gut für Sie!)	84
21	Großzügigkeit	87
22	Verzeihen	90
23	Sanftheit	93
24	Das Herz für Andere öffnen	96

Teil 4 Meditation

25	Mit dem Körper beginnen	101
26	Die fünf Hindernisse	105
27	Die fünf Gegenmittel	108
28	Alles willkommen heißen	112
29	Sein lassen und loslassen	115
30	In die Schleuderrichtung lenken	117
31	Achtsamkeit für unterwegs	120
32	Atem, Körper, Klang	123

33	Denken geschehen lassen	126
34	Die Befreiung vom inneren Kritiker	129
35	Der vergleichende Geist	132
36	Zulassen, was ist	135

Teil 5 Sein

37	Lebendiges, liebevolles Gewahrsein	141
38	Unter die Oberfläche der persönlichen Identität tauchen	144
39	Die natürliche Balance finden	147
40	Die optische Täuschung des Bewusstseins	150
41	Achtung vor allen Wesen	153
42	Liebende Güte	156
43	Verbundenheit	160
	Literaturverzeichnis	163
	Danksagung	167
	Über die Autoren	168

Einführung

Dieses Buch enthält die wichtigsten Übungen aus dem Herzen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (*Mindfulness Based Stress Reduction*, kurz MBSR), einem auf Achtsamkeit basierenden Programm, das in der modernen Welt Anklang gefunden hat wie wenige andere. Auf den folgenden Seiten finden Sie einfache Möglichkeiten, wie Sie die Wissenschaft, die Kunst und die Praxis des MBSR in Ihr tägliches Leben übertragen können, um Leiden zu lindern und ausgeglichener und friedlicher zu leben. Sie werden Übungen kennenlernen, durch die Sie lernen können *Geduld zu finden, die Schönheit in der Unvollkommenheit zu sehen, mit Ihrem Geist und Ihrem Körper Frieden zu schließen, Ihrer Erfahrung zu vertrauen, Selbstmitgefühl zu entwickeln, sich selbst zu lieben, zu meditieren, sich von negativen Gedanken zu befreien und sich verbundener zu fühlen.*

Da Sie, wie wir betonen möchten, an Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden aktiv mitwirken, ist es ein bedeutsamer Akt der Selbstfürsorge, dieses Buch zu Ihrem Begleiter zu machen – man könnte es sogar Selbstliebe nennen. Warum das so ist? Nun, es ist inzwischen längst bekannt, dass sowohl die Art und Weise unserer Aufmerksamkeit als auch das, worauf wir sie richten, nicht nur unser Leben beeinflusst, sondern auch unser Gehirn. Wissenschaftliche Ergebnisse weisen konsistent darauf hin, dass die Übungen des MBSR sich positiv auf den Geist, den Körper und das Leben im ganz Allgemeinen auswirken.

Die Übungen ...

- verbessern die Immunfunktionen unter Stress (Davidson et al. 2003)
- erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Gehirns, sodass es auch unter Stress in der Lage ist, Gefühle zu verarbeiten (Davidson et al. 2003)
- vermehren die graue Substanz in der Insula und im Kortex des Gehirns (Hölzel et al. 2011)
- reduzieren chronische Schmerzen (Kabat-Zinn et al. 1998; Rosenzweig et al. 2010)
- verbessern das psychische Wohlbefinden, auch Eudaimonie genannt (Fredrickson et al. 2013)
- steigern auf natürliche Weise Empathie, Selbstmitgefühl und Mitgefühl (Shapiro, Schwartz und Bonner 1998; Shapiro et al. 2005)
- vermindern Ängstlichkeit (Miller, Fletcher und Kabat-Zinn 1995) und Zwangsstörungen (Baxter et al. 1992)
- beugen Rückfällen bei Depressionen vor (Teasdale et al. 2000, Segal et al. 2010)
- beugen Rückfällen bei Drogenabhängigkeit vor (Parks, Anderson und Marlatt 2001)
- verbessern die Lebensqualität selbst bei stressbedingter chronischer Krankheit (Carlson et al. 2007).

Es gibt ein recht bezeichnendes Sprichwort im MBSR: Ganz egal, womit du es zu tun hast – solange du lebst und atmest, ist das, was an dir stimmt, immer noch sehr viel mehr als das, was an dir nicht stimmt. Doch leider scheint es so zu sein, dass unser Geist uns die meiste Zeit eine andere Geschichte erzählt. Diese innerliche Erzählung dreht sich meistens darum, was mit uns eben nicht stimmt,

wie wir im Vergleich zu unseren Mitmenschen dastehen oder was an uns auf irgendeine Weise unzureichend oder zu bemängeln ist – und manchmal vielleicht auch darum, was ganz besonders toll an uns ist. Diese Geschichten sind oft die treibende Kraft hinter unserem alltäglichen Leiden. Eines der größten Geschenke der Achtsamkeit besteht darin, von innen heraus zu erfahren, dass wir nicht unsere Geschichten sind, und zwar noch nicht mal jene, die uns das weismachen wollen. Wir erkennen zunehmend, dass wir die Wahl haben, auf welche Weise wir aufmerksam sind und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Sie haben die Wahl aufzuwachen und *unter die Oberfläche der Geschichten zu tauchen, Ihre Routine zu durchbrechen, die Dinge sein zu lassen, wie sie sind, und „kindfulness“ zu praktizieren* – um schon einmal einige in diesem Buch vorgestellte Übungen zu benennen – und dann, anstatt in alten Mustern gefangen zu sein, in ein Leben in größerer Freiheit und voll neuer Möglichkeiten zu treten.

Was also ist zu *tun*?

Probieren Sie es aus!

Trotz all der beeindruckenden wissenschaftlichen Belege und persönlichen Berichte darüber, wie MBSR das Leben von Menschen verändert hat, bleibt es doch lediglich schöne Theorie, solange wir es nicht *ausprobieren*.

Natürlich können wir jede Menge inspirierender Blogs lesen, Audioaufnahmen anhören oder etliche Bücher lesen, aber wenn wir das Ganze nicht zu einer lebendigen Praxis machen, bringt das nicht viel. Es wird sich nicht wirklich etwas verändern, wenn wir die Praktiken nicht in die Tat umsetzen.

Sobald wir das tun, kommt ein umfassender Lernprozess in Gang. Wir erleben, wie eine einfache Praxis, wie zum Beispiel die, zu unseren Sinnen zu kommen, unseren hektischen Geist beruhigen

und uns wieder ins Gleichgewicht bringen kann (Kapitel 2). Nach einiger Zeit bemerken wir, dass wir mehr Selbstmitgefühl entwickelt haben (Kapitel 8), was, wie Studien gezeigt haben, einer der wichtigsten Faktoren in der Rückfallprävention bei Depressionen ist (Neff und Germer 2013). Kurzum, wenn wir MBSR zu einem Begleiter in unserem Leben machen, werden wir ganz allgemein glücklicher (Carmody und Baer 2008).

Doch obwohl es so viele triftige Gründe gibt, die für diese Praxis sprechen, ist sie herausfordernd, was vor allem an unseren Konditionierungen aus der Vergangenheit und an all den Reizen in der Außenwelt liegt. Um uns den Herausforderungen zu stellen, brauchen wir überzeugende Gründe. Und da uns niemand diese Gründe liefern wird, müssen wir sie selbst finden, für uns selbst.

Sie können Ihr persönliches Motiv, MBSR zu praktizieren, entdecken, indem Sie überlegen, welche Umstände in Ihrem Leben Sie dazu veranlasst haben, *MBSR für jeden Tag* in die Hand zu nehmen. Leben Sie mit Schmerzen oder einer Krankheit? Wollen Sie einen besseren Weg finden, damit umzugehen? Erleben Sie oft Stress? Haben Sie Schwierigkeiten, Arbeit und Privatleben in ein gutes Gleichgewicht zu bringen? Welche Veränderung erhoffen Sie sich dadurch, sich achtsamer mit den gegenwärtigen Herausforderungen auseinanderzusetzen? Vielleicht möchten Sie Klarheit gewinnen, Stress reduzieren oder Schmerz lindern, mehr Ausgeglichenheit finden oder mehr Frieden in Ihrem Leben schaffen? Intrinsische Gründe dieser Art sind die kraftvollsten Motive (Niemiec, Ryan und Deci 2009). Nutzen Sie sie, um dranzubleiben.

Mögen Sie erkennen, dass die Zeit, die Sie sich nehmen, um diese Lehren in Ihr Leben zu bringen, ein großes Geschenk an Sie selbst ist.

Jedes Mal, wenn Sie in Ihrem Leben dafür Raum schaffen, tun Sie sich selbst etwas Gutes. Um es mit den bekannten Worten des Psychologen Donald Hebb zu sagen: „Neuronen, die zusammen aktiviert werden, verbinden sich.“ Jedes Mal, wenn Sie sich der Praxis widmen und sich bewusst um sich kümmern, stärken Sie in sich das Gefühl, dass Sie wichtig sind. Das ist für uns alle

von Bedeutung, ganz besonders aber für Menschen, die in ihrer Kindheit sehr verunsichert wurden, weil ihnen die gegenteilige Botschaft vermittelt wurde. Wie würden die vor Ihnen liegenden Tage, Wochen und Monate wohl aussehen, wenn Sie sich ganz sicher wären, dass Sie wichtig sind?

Schätzen Sie ein, wie groß Ihr Stress ist

Es gibt viele Bücher, die Ihnen jede Menge Informationen darüber geben, wie Sie Stress bewältigen können, Ihnen aber keine Möglichkeit anbieten einzuschätzen, wie wirksam diese Ratschläge in Ihrem Leben sind. Wir möchten, dass Sie wissen, wie gut die Praktiken in diesem Buch für Sie funktionieren. Bevor Sie also mit den Übungen beginnen, bitten wir Sie, eine informelle Einschätzung Ihrer derzeitigen Stressfaktoren vorzunehmen. Sie können dann, während Sie das Material dieses Buches in Ihr Leben integrieren, zu dieser Einschätzung zurückkehren und überprüfen, ob Sie in Bezug auf Ihr Stressempfinden positive Veränderungen feststellen.

Zeichnen Sie eine Tabelle mit vier Spalten in ein Notizbuch. Listen Sie in der ersten Spalte die fünf Situationen auf, die für Sie derzeit die größten Stressfaktoren darstellen. Das könnte zum Beispiel sein: die Arbeit oder die Universität, Ihr Ehepartner, der Straßenverkehr, Menschenmengen, Alleinsein, das Weltgeschehen, Ihre finanzielle Situation, körperlicher Schmerz, ungesunde Ernährung, schlechter Schlaf und Ähnliches mehr. Je spezifischer Sie dabei sind, desto leichter werden Sie Ihre Fortschritte verfolgen können. Sie könnten zum Beispiel statt „Straßenverkehr“ „im morgendlichen Straßenverkehr zur Arbeit fahren“ schreiben, oder statt „meine Beziehung“, „mit meinem Partner über Geld diskutieren“.

Die anderen drei Spalten dienen Ihrer Einschätzung darüber, wie viel Stress Ihnen diese Situationen (a) jetzt, zu Beginn Ihrer Arbeit mit diesem Buch, (b) nach der Hälfte des Buches und (c) am Ende des Buches bereiten. Bewerten Sie nun also

jede Situation auf einer Skala von 1 (am wenigsten stressig) bis 10 (am stressigsten) und tragen Sie die Ziffer in der zweiten Spalte ein. Wenn Sie ungefähr bei der Hälfte des Buches angekommen sind, bewerten Sie jede Situation nochmals, und tun Sie dies erneut, wenn Sie die Lektüre beendet haben. So verfügen Sie über ein objektives Maß, um festzustellen, inwiefern das Buch Sie unterstützt.

Um Ihnen ein kleines Beispiel zu geben: Für John waren die Sonntagabende vor Beginn der Arbeitswoche sehr stressreich. Er nahm wahr, wie der Stress nach dem Abendessen anstieg, und wie dann, wenn er zu Bett ging, seine Gedanken durch seine mentale To-do-Liste rasten. Er bewertete diese Situation zu Beginn des Buches mit einer 8, also als sehr stressig. Als er dann angefangen hatte, Bewusstheit in immer mehr Momente seines Lebens zu bringen, seiner Atmung Aufmerksamkeit zu schenken und in sein Herz hineinzuspüren, nahm er eine weitere Einschätzung vor und stellte fest, dass er inzwischen seinen hektischen Geist öfter beruhigen konnte, also bewertete er die Situation mit einer 5. Gegen Ende des Buches wurde sein Geist manchmal zwar noch immer zur Schlafenszeit aktiv, jedoch war er viel sicherer darin geworden, selbst in dieser Situation Leichtigkeit und Frieden zu finden und bewertete sie mit einer 2. (Eine Anmerkung: Falls Sie alle Situationen auf Ihrer Liste mit einer 8 oder höher bewerten, ist es ratsam, zusätzlich zu diesem Handbuch therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.)

Während Sie die Einschätzung vornehmen, stellen Sie vielleicht fest, dass genau diese Stressfaktoren Sie dazu gebracht haben, dieses Buch über Achtsamkeit zu lesen. Rumi, der große Sufimystiker und Dichter aus dem dreizehnten Jahrhundert, schrieb: „Wende dich nicht ab. / Sieh weiter auf die verletzte Stelle. / Dort tritt das Licht in dich ein.“ Die folgenden Seiten bieten Ihnen Anleitungen, um diese belastenden Ereignisse dazu zu nutzen, die Schwierigkeiten in Ihrem Leben in Ihre größten Stärken zu verwandeln.

Wie Sie sich dieses Buch zunutze machen

Sowohl die Worte als auch die Praktiken in diesem Buch basieren auf jahrzehntelanger persönlicher Erfahrung und einer exponentiell ansteigenden Zahl wissenschaftlicher Studien. Das ist eine ganze Menge. Für dieses Buch haben wir daher das Beste aus dem Esprit und aus den Praktiken des MBSR ausgewählt, Elemente, von denen wir nicht nur wissen, dass sie wirksam Stress reduzieren und die Widerstandsfähigkeit stärken, sondern auch, dass sie den Menschen dabei helfen, zu einem lebenswerten Leben zu erwachen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit diesem Buch zu arbeiten. Sie können ein Kapitel nach dem anderen lesen und dem Pfad folgen, den wir für Sie ausgedeutet haben. Je nachdem, wie viel Erfahrung Sie mit der Achtsamkeitspraxis haben und was in Ihrem Leben gerade vor sich geht, fühlen Sie sich vielleicht aber auch von einem bestimmten Abschnitt besonders angesprochen, etwa von „Mit ganzem Herzen praktizieren“ (Teil 3), dann können Sie auch damit beginnen. Im Allgemeinen empfehlen wir, dass Sie sich für jede Übung ein paar Tage bis eine Woche Zeit nehmen und damit dem Buch erlauben, Sie ein Jahr lang durch Ihr Leben zu begleiten, durch unerwartete Entdeckungen, heilsame Ruhe, inneren Frieden und tiefe Freude.

Beim Schreiben des Buches haben wir mit Absicht jedes Kapitel so gestaltet, dass das Geschriebene im alltäglichen Leben integrierbar und anwendbar ist. Wo auch immer Sie mit diesem Buch hinwollen, *probieren Sie es einfach aus!* Vielleicht stellen Sie fest, dass sich augenblicklich etwas ändert, vielleicht verspüren Sie aber auch Ungeduld und wünschen sich schnellere, drastischere Veränderungen. Seien Sie gewiss, dass die Dinge sich ändern werden. Der Schlüssel zur Veränderung liegt darin, allem mit einer inneren Haltung zu begegnen, die am Lernen anstatt an einem Ergebnis orientiert ist (Dweck 2000, 2006). Mit einer ergebnisorientierten Haltung legen wir es geradezu darauf an, stecken zu bleiben,

denn jedes Mal, wenn wir einer Erwartung nicht entsprechen, kommt es uns wie eine Bestätigung vor, dass unsere Fähigkeiten ein für alle Mal fixiert sind. In einer Haltung des Lernens hingen können wir sogar auf die unvermeidlichen Rückschläge und Hindernisse neugierig sein, an sie anknüpfen und an ihnen wachsen. Beide Haltungen können zwar zu Veränderung führen, zur Meisterschaft aber führt nur eine.

Wir legen Ihnen ans Herz, sich für diese innere Arbeit mit Freunden, Familienmitgliedern, Kollegen und sogar unbekanntem Menschen zusammenzutun. Nichts unterstützt uns in der Ausübung einer Praxis so sehr wie andere Menschen. Falls Sie niemanden kennen, der daran interessiert sein könnte, diese Arbeit mit Ihnen zu teilen, können Sie unter <http://www.mbsrworkbook.com> oder unter <http://www.meetup.com> nachsehen, ob es in Ihrer Nähe eine Übungsgruppe gibt, die mit diesen Materialien arbeitet. Falls es noch keine regionale Gruppe gibt, ziehen Sie in Betracht, eine zu gründen – vielleicht gibt es ja noch viele andere Menschen, die mit der Achtsamkeitspraxis beginnen möchten. Indem Sie mit anderen in Kontakt treten, unterstützen Sie nicht nur sich selbst, sondern erzeugen auch Welleneffekte, die heilsam für die Menschen um Sie herum sind (und möglicherweise sogar für den ganzen Planeten).

Beginnen Sie wieder und wieder

Um ein altes Sprichwort ein wenig abzuwandeln: Die Lehren und Übungen in diesem Buch mögen einfach erscheinen, sind aber nicht immer leicht. Selbst wenn Sie die besten Absichten haben, werden Sie feststellen, dass Sie vom Weg abkommen. Wie bei allem im Leben ist es wichtig, auch hierzu ein spielerisches Verhältnis zu pflegen, eines, in dem Sie die Absicht fassen, die Anregungen und Übungen umzusetzen, und zugleich auch nachsichtig mit sich sind, wenn Sie auf dem Weg auf Hindernisse stoßen. Was lässt uns durchhalten, wenn uns das Leben mit seinen unvermeidlichen Herausforderungen konfrontiert?

Miriam war zweiundsiebzig Jahre alt, trainierte täglich und war für ihr Alter bemerkenswert in Form. Nach ihrem Geheimnis befragt, wie sie es schaffe, jeden Morgen nach dem Aufstehen zu trainieren, sagte sie: „An einem bestimmten Punkt habe ich einfach verstanden, dass ich es genauso betrachten muss wie Körperpflege. Ich stehe jeden Morgen auf, putze meine Zähne und nehme eine Dusche. Ich sehe das Training genauso. Wann immer es vorkommt, dass ich es nicht mache, verzeihe ich mir und fange einfach wieder damit an.“

Das beschreibt eine gute Möglichkeit, wie man auch an dieses Buch herangehen kann – als eine Art mentaler Zahnseide, als ein Teil der persönlichen geistigen Hygiene, um die wir uns jeden Tag kümmern. Es gibt ein buddhistisches Sprichwort, das besagt: „Wenn wir in die richtige Richtung blicken, müssen wir bloß immer weitergehen.“ Dem ließe sich noch hinzufügen: „Wann immer wir bemerken, dass wir vom Weg abgeraten sind, ist es nicht notwendig, den unbarmherzigen inneren Kritiker vorzuladen, wir können immer weise und mitfühlend nochmals beginnen und auf diese Weise einen Fuß vor den anderen setzen.“

Den ersten Schritt haben Sie bereits getan – herzlichen Glückwunsch! Während Sie nun weiter in die Richtung blicken, in die Sie zu gehen beabsichtigen, lassen Sie sich sagen, dass Sie dies nicht nur für sich selbst tun. Die Wissenschaft zeigt uns, dass unsere Haltungen und Verhaltensweisen Welleneffekte über viele Bekanntschaftsgrade hinweg haben (Christakis und Fowler 2007). Ihre Absicht und die Praxis, die Sie in *MBSR für jeden Tag* einbringen, ist nicht nur ein Geschenk für Sie selbst, sondern auch für unzählige andere Menschen.

Willkommen auf Ihrem Weg des achtsamen Lebens.

Teil 1

Ein Augenblick

Anfänger sein

Durch MBSR ist eine Übung, bei der man eine Rosine isst, berühmt geworden. Für den Fall, dass Sie sie noch nicht kennen: Es handelt sich um eine Übung, in der Sie Ihre kreative und spielerische Seite aufziehen und sich vorstellen, Sie seien ein Außerirdischer, der gerade eben auf diesem Planeten gelandet ist. Auf Ihren Erkundungsgängen entdecken Sie einen kleinen Gegenstand – eine Rosine. Da Sie ein solches Objekt noch niemals zuvor gesehen haben, heben Sie es vorsichtig auf und betrachten es ganz genau. Sie untersuchen Form, Farbe, Konturen, Größe und vielleicht sogar die durchscheinende Beschaffenheit des Objekts (für den Fall, dass Sie auf eine goldene Rosine gestoßen sind). Dann machen Sie mit den anderen Sinnen weiter. Sie befühlen die Rosine, untersuchen, ob sie rau oder weich ist, warm oder kühl, feucht oder trocken. Sie halten sie an Ihr Ohr, rollen sie hin und her, drücken sie ein wenig und lauschen. Dann halten Sie sie an die Nase und riechen einige Male an ihr. Schließlich befinden Sie sie für essbar und legen sie in den Mund; dabei fällt Ihnen auf, dass Ihr Arm genau weiß, wie er sich zu diesem Zweck bewegen muss. Die meisten Menschen stellen fest, dass ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft, wenn sie die Rosine

auf die Zunge legen. Sie bemerken, dass sich ihre Beschaffenheit auf der Zunge anders anfühlt als zwischen den Fingern. Während Sie sie zerbeißen, entfaltet sich langsam eine Geschmackssymphonie in bestimmten Bereichen der Zunge, bis schließlich das letzte Stückchen den Hals hinabwandert.

Es ist wirklich erstaunlich, was geschieht, wenn wir an eine schlichte Erfahrung wie die, eine Rosine zu essen, mit einem Anfängergeist herangehen. Viele Menschen sagen daraufhin etwas wie: „Ich habe gar nicht gewusst, dass eine Rosine ein Geräusch machen kann“, oder „Ich wusste gar nicht, dass mich eine einzige Rosine so zufrieden machen kann.“ Ein älterer Teilnehmer einer Gruppe sagte: „Mein Leben lang schon schaufele ich mir Rosinen händeweise in den Mund. Das hier ist wirklich verblüffend.“ Und nach einer kurzen Pause fügte er hinzu: „Erst jetzt wird mir klar, ... dass ich Rosinen eigentlich gar nicht mag.“ Alle brachen in Gelächter aus. Wie viele Dinge in unserem Leben tun wir aus Routine, obwohl wir sie nicht genießen oder obwohl wir wissen, dass sie uns nicht guttun?

Der japanische Zen-Priester Suzuki Roshi sagte: „Im Geist des Anfängers existieren viele Möglichkeiten, im Geist des Experten existieren nur wenige.“ Wenn die Definition von Achtsamkeit lautet „aufmerksam sein – absichtsvoll und ohne zu urteilen“, dann ist die Entwicklung eines Anfängergeistes für Achtsamkeit essenziell. Mit dem Geist eines Anfängers legen wir unsere konditionierten Vorurteile beiseite: darüber, was gut und was schlecht, richtig oder falsch, gerecht oder ungerecht ist. Stattdessen lassen wir uns mit Interesse und frischem Blick ein – wir essen eine Rosine zum ersten Mal. Wenn wir lernen, den Anfängergeist in unser alltägliches Leben zu integrieren, eröffnen sich unbegrenzte Möglichkeiten.

Probieren Sie es aus!

Abraham Joshua Heschel sagte: „Leben ist Routine, und Routine ist Widerstand gegen das Wundern.“

Der Anfängergeist ist eine praktische Herangehensweise, um aus alten Mustern auszubrechen und wieder mit dem Wunder des Lebens in Berührung zu kommen. Es geht darum, neugierig zu sein. Sie können das praktizieren, während Sie essen, einen Baum oder den Himmel betrachten, die Haut eines geliebten Menschen spüren, den Vögeln lauschen oder den Duft Ihrer Lieblingsnachspeise riechen.

Nehmen Sie wahr, wie sich der Anfängergeist körperlich, emotional und mental anfühlt. Mit anderen Worten: Wie fühlt sich Ihr Körper an, wenn Sie etwas zum ersten Mal auf sich wirken lassen? Welche Gefühle tauchen auf? Ist Ihr Geist eher zerstreut oder klar?

Nachdem Sie das eine Weile gemacht haben, sei es ein Tag oder eine Woche, reflektieren Sie darüber, was Ihnen aufgefallen ist. Gab es etwas, das Sie überrascht hat?

Zur Besinnung kommen

Eine der schnellsten Möglichkeiten, einen hektischen Geist zu beruhigen, besteht darin, sich zu besinnen – im wahrsten Sinne des Wortes. Norman Farb und seine Kollegen (2010) fanden heraus, dass die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment die Aktivität in jenem Teil des Gehirns verlangsamt, der mit gedanklichem Umherwandern zu tun hat. Das ergibt Sinn. Wenn Sie in einem Café sitzen und mit der Aufmerksamkeit bei Ihrem Getränk sind, nehmen Sie vielleicht seinen Duft, seine Temperatur und seinen Geschmack auf Ihrer Zunge wahr. Während Sie völlig in diese Erfahrung vertieft sind, machen Sie sich wahrscheinlich keine Sorgen darüber, was morgen sein wird. Falls Sie es aber trinken und sich dabei um den nächsten Tag sorgen, werden Sie es wahrscheinlich austrinken, ohne allzu viel davon zu schmecken.

Wir nehmen unsere Sinne oft als selbstverständlich hin und sind uns nicht bewusst, welch ein Geschenk sie sind, bis sie nachlassen oder irgendwann ganz dahingeschwunden sind. Vielleicht wird Ihre Sicht allmählich trüb und Sie benötigen eine Brille, oder in Ihren Ohren entwickelt sich ein Piepsen und Sie verlieren das Gehör. Vielleicht erschwert eine Nervenschädigung es Ihnen, Berührung zu spüren. Oder etwas so Simples wie eine gewöhnliche

Erkältung schränkt zeitweilig Ihren Geruchs- und Geschmacksinn ein. Wir müssen nicht auf eine Katastrophe warten – oder auch nur auf eine Erkältung – um anzufangen, uns im Hier und Jetzt dieser Geschenke bewusst zu werden.

Sie können anfangen, Achtsamkeit zu kultivieren, indem Sie den Anfängergeist in den Zauber Ihrer Sinne bringen. Nehmen Sie wahr, wie lebendig Sie in Wirklichkeit sind.

Probieren Sie es aus!

Nehmen Sie sich genau jetzt einen Moment der Dankbarkeit für diejenigen Ihrer Sinne, die gut funktionieren. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um den Anfängergeist in einen jeden Sinn zu bringen und ihn ganz bewusst zu erleben. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Geist auf das reagiert, was Sie spüren. Bewertet er das, was Sie spüren, als angenehm, unangenehm oder neutral? Werden Sie achtsam auf die Welt, im Außen wie im Inneren.

- *Hören* – Schließen Sie die Augen und lauschen Sie einfach auf die Geräusche um Sie herum. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Geist anspringt, um das Gehörte zu interpretieren und mit Bildern zu untermalen.
- *Sehen* – Werfen Sie einen Blick nach draußen. Lassen Sie sich einen Augenblick lang staunen, wie die Augen Lichtstrahlen aufnehmen und daraus Sinn erschließen. Sehen Sie all die Farben und Formen. Nehmen Sie wahr, was sich gerade bewegt und was regungslos ist.
- *Berühren* – Vielleicht haben Sie Lust, die Augen für einen Moment zu schließen und Ihre Haut oder vielleicht auch die einer geliebten Person oder eines geliebten Tieres zu spüren. Werden Sie sich bewusst, ob das, was Sie spüren, glatt oder rau ist, warm oder kalt, nass oder trocken. Was nehmen Sie wahr?

- *Riechen* – Gehen Sie in die Küche oder in die Nähe von jemandem, den Sie lieben, oder auch einfach einmal um den Block, und öffnen Sie sich der Welt der Gerüche. Wie fühlt sich das im Körper an?
- *Schmecken* – Das sollten Sie keinesfalls verpassen. Holen Sie sich ein wenig von Ihrem Lieblingsessen oder eine andere Kleinigkeit. Bringen Sie den Anfängergeist in das Schmecken, so wie in der vorangegangenen Rosinen-Meditation. Wenn es Ihnen gefällt, verweilen Sie ein wenig darin und entscheiden Sie sich dafür, das Angenehme bewusst auszukosten und dann wahrzunehmen, wie es schwindet.

Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihr Körperinneres und nehmen Sie wahr, was Sie fühlen, körperlich und emotional. Wenn Sie fertig sind, reflektieren Sie darüber, wie es war, den Anfängergeist in Ihre Sinne zu bringen. Bedanken Sie sich schließlich bei sich selbst, dass Sie sich die Zeit dafür genommen haben und würdigen Sie das Geschenk, überhaupt über diese Sinne zu verfügen. Versuchen Sie, die Bewusstheit über Ihre Sinne in jeden Tag zu bringen. Spüren Sie, wie viel Lebendigkeit darin liegt.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de