

DANIEL SIEGEL

# Achtsames Gewahrsein

Ängste reduzieren &  
gelassener werden

*Das Übungsbuch*

Aus dem Englischen übersetzt von Mike Schäfer



arbor

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel: *Becoming Aware. A 21-Day Mindfulness Program for Reducing Anxiety and Cultivating Calm* bei TarcherPerigee, einem Imprint von Penguin Random House, USA.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2022

Copyright der deutschen Ausgabe © 2022 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Copyright der Originalausgabe © 2021 by Mind Your Brain, Inc.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Illustrationen: Madeleine W. Siegel

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Alle Rechte vorbehalten

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

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

[www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt)

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 978-3-86781-385-3

# Inhalt

Einleitung 7

## ERSTE WOCHE

Mit dem Atem das Fundament legen 15

## ZWEITE WOCHE

Das Bewusstseinsrad erforschen 61

## DRITTE WOCHE

Das vollständige Bewusstseinsrad 95

Weitere Bücher von Daniel Siegel 156

Über den Autor 157

# Einleitung

**I**n diesem Übungsbuch möchte ich Sie einladen, die Architektur Ihres Geistes näher kennenzulernen. Die Achtsamkeits-Praxis, die ich entwickelt habe, heißt »Das Bewusstseinsrad«, und beim achtsamen Gewahrsein geht es, wie Sie sehen werden, um mehr, als einfach nur gewahr zu sein. Es geht auch darum, sich der verschiedenen Aspekte des Bewusstseins selbst gewahr zu werden. Ganz allgemein bedeutet Achtsamkeit, aus einem Leben aufzuwachen, in dem wir auf »Autopilot« fahren, und wach und sensibel zu werden für die Einzigartigkeit unseres alltäglichen Erlebens. Aus Automatismen herauszukommen, ermöglicht es uns, in unserem Leben und für unsere Lieben präsenter zu sein.

Auf den folgenden Seiten werden wir tief in die drei Fähigkeiten eintauchen, von denen man aus wissenschaftlichen Studien weiß, dass sie das Wohlbefinden fördern – und dass sie erlernbar sind:

- Fokussierte Aufmerksamkeit
- Offenes Gewahrsein
- Freundliche Absicht

Wenn wir fokussierte Aufmerksamkeit, offenes Gewahrsein und freundliche Absicht entwickeln, sind wir – dies hat die Forschung gezeigt – besser gerüstet, die Stürme des Lebens mit einer gewissen ruhigen Gelassenheit und Zufriedenheit zu verkraften. Die Forschung zeigt auch, dass wir unsere körperliche Gesundheit auf sehr reale und messbare Weise beeinflussen können, zum Beispiel durch:

1. Verbesserung der Immunfunktion, wodurch Infektionen besser abgewehrt werden.
2. Optimierung des Telomerase-Niveaus, eines Enzyms, das die Enden Ihrer Chromosomen repariert und pflegt und dadurch Ihre Zellen – also Sie! – jung, leistungsfähig und gesund erhält.
3. Stärkung der »epigenetischen« Regulierung der Gene, wodurch lebensbedrohlichen Entzündungsprozessen vorgebeugt wird.
4. Stressreduktion und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.
5. Mehr Verbindungen zwischen separaten Regionen im Gehirn – etwas, das sich »Integration« nennt und die neuronale Basis von Wohlbefinden und Widerstandskraft ist!

Wenn Sie dieses 21-Tage-Programm Schritt für Schritt durchlaufen, werden Sie die Übung des »Bewusstseinsrads« in Ihrer ganz eigenen, persönlichen Version praktizieren lernen. Ich hege die Hoffnung, dass Sie, wenn Ihre Praxis sich vertieft, entdecken werden – wie ich selbst und viele andere, die mit dem Bewusstseinsrad arbeiten, –, dass Sie größere Klarheit und inneren Frieden erleben, ein tieferes Gefühl der Stabilität, ja Vitalität, nicht nur während der Praxis selbst, sondern auch den restlichen Tag über.

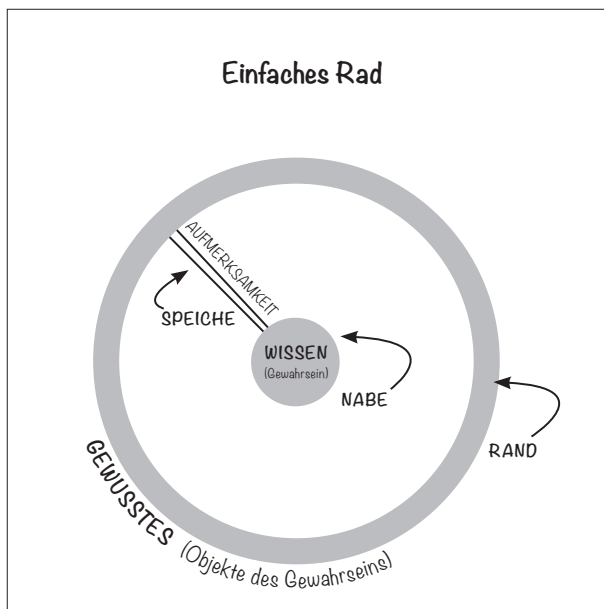
## Ein praktisches Werkzeug

Das Rad ist eine sehr nützliche visuelle Metapher für die Art und Weise, wie der Geist arbeitet. Sie fiel mir ein, als ich eines Tages in meinem Büro einen runden Tisch anschaute. Die Tischplatte bestand aus klarem Glas und war mit einem hölzernen Rand eingefasst. Mir kam der Gedanke, dass das Bewusstsein verstanden werden könnte als etwas, das sich in der Mitte eines Kreises befindet – eine Radnabe, wenn Sie so wollen –, von der aus wir in jedem Moment die Wahl haben, auf welchen Punkt in einem breiten Spektrum von Gedanken, Bildern, Gefühlen und Empfindungen wir uns fokussieren. Mit anderen Worten: Das, wessen wir uns bewusst sein können, ist auf dem hölzernen Rand repräsentiert; die lebendige Fähigkeit, gewahr zu sein, wahrzunehmen, zu erkennen, könnten wir in der Nabe verorten.

Die zentrale Nabe dieses Tisches – den wir nun als »Bewusstseinsrad« bezeichnen – steht für die lebendige Erfahrung des Gewahr-Seins: wissend wahrzunehmen, dass man/frau auf Elemente schaut, die zu bekannten Dingen des Lebens gehören. Der Rand repräsentiert das, was bekannt ist; in diesem Moment zum Beispiel sind Sie sich der Worte bewusst, die Sie auf dieser Seite lesen, und jetzt sind Sie sich vielleicht der Assoziationen gewahr geworden, die Sie bei diesen Wörtern haben – der Bilder oder Erinnerungen, die Ihnen in den Sinn kommen.

Das Bewusstsein umfasst unser subjektives Gefühl des Wahrnehmens – dass Ihnen zum Beispiel jetzt bewusst ist, dass ich das Wort »Hallo« niederschreibe. In diesem Buch werden wir uns von der Perspektive leiten lassen, dass das Bewusstsein sowohl das Wahrnehmen als auch das Wahrgenommene umfasst. Sie nehmen wahr, dass ich »Hallo« geschrieben habe. Das erkennende Wahrnehmen ist Gewahr-Sein; »Hallo« ist das Gewusste, der Wissensinhalt. Das Wahrnehmen (oder »Gewahrsein«) ist in der Nabe; die Wissensinhalte (das Gewusste) liegen auf dem Rand.

Stellen Sie sich nun einmal vor, was geschehen würde, wenn Ihre Aufmerksamkeit von der Nabe als Startpunkt aus auf irgendeinen der verschiedenen Bewusstseinsinhalte am Rand gelenkt würde, sich auf

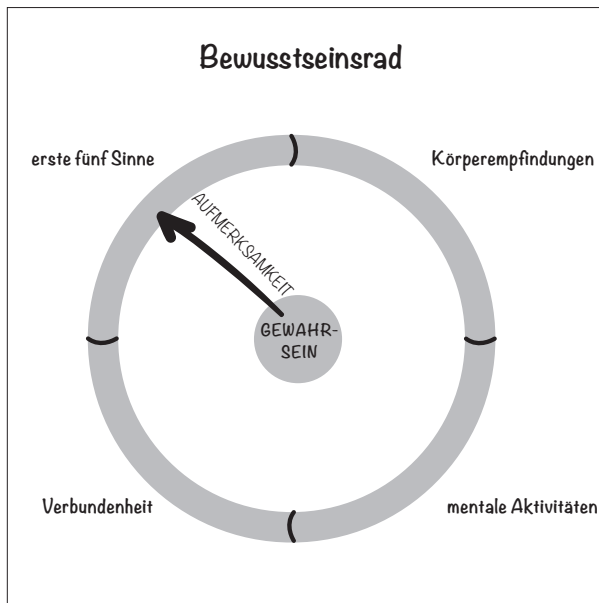


irgendeinen Punkt fokussieren würde – auf einen existierenden Gedanken, eine Sinneswahrnehmung oder ein Gefühl, einfach ein Element aus der riesigen Bandbreite der Dinge des Lebens, die sich am Rand des Rades befinden. Wir könnten nun die »Rad«-Metapher ausweiten und diese Momente, in denen sich die Aufmerksamkeit fokussiert, als »Speiche« des Rades bezeichnen. Eine Aufmerksamkeits-»Speiche« verbindet also die Nabe des Wahrnehmens mit dem Rand der bekannten Dinge des Lebens.

Beim praktischen Üben lade ich meine Klient:innen oder Studierenden ein, sich ihren Geist als so ein Rad vorzustellen. Als Nächstes nehmen wir in den Blick, wie der Rand in vier Teile oder Segmente aufgeteilt werden kann, von denen jedes eine bestimmte Kategorie von Wissensinhalten repräsentiert. Das erste Segment umfasst die Kategorie der fünf Sinneswahrnehmungen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Berühren; das zweite Segment repräsentiert eine weitere Kategorie, nämlich die der internen Signale des Körpers, zum Beispiel Empfindun-

gen aus den Muskeln oder den Lungen. Das dritte Segment enthält die mentalen Aktivitäten der Gefühle, Gedanken und Erinnerungen, während das vierte unser Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen und der Natur enthält, unseren »Beziehungs-Sinn«.

Die Übung des Bewusstseinsrades besteht darin, mit der Spitze der Aufmerksamkeit langsam den Rand des Rades abzutasten, dabei Element für Element des jeweiligen Segments in den Fokus zu rücken und dann mit der Spitze der Aufmerksamkeit zum nächsten Segment vorzurücken. Systematisch nehmen wir uns Randelement für Randelement vor und schreiten mit der Spitze der Aufmerksamkeit den Rand der Wissensinhalte ab. Durch die Rad-Übung können wir unsere Fähigkeit erweitern und ausdehnen, unser Gewahrsein so weit wie das Meer werden zu lassen, und können gleichzeitig bestimmte Elemente ins Visier nehmen und sie aus der Nähe betrachten. Menschen, die diese Übung machen, berichten, der Prozess fühle sich an wie eine Art Krafttraining für den Geist.





## **Ziel: Integration**

Die Übung des Bewusstseinsrades wurde konzipiert als Hilfsmittel, um ausgeglichener zu werden, indem die Erfahrungen in unserem Bewusstsein besser ins Leben integriert werden. Wie? Indem wir die vielfältigen Bewusstseinsinhalte auf dem Rand voneinander und vom wahrnehmenden Gewahrsein in der Nabe selbst unterscheiden lernen, können wir die Komponenten des Bewusstseins differenzieren. Indem wir durch die Bewegung der Aufmerksamkeits-»Speiche« die Inhalte am Rand systematisch mit der wahrnehmenden Bewusstheit der Nabe verbinden, wird es möglich, die differenzierten Teile des Bewusstseins zu verknüpfen. Auf diese Weise, durch Differenzieren und Verknüpfen, führt die Übung des Bewusstseinsrades zur Bewusstseins-Integration.

Die zentrale Idee hinter dem Bewusstseinsrad besteht darin, den Bewusstseinsraum zu erweitern und damit im Endeffekt die Art und Weise, wie wir unser Bewusstsein erleben, auszubalancieren. Balance ist ein alltägliches Wort, das wir wissenschaftlich verstehen können als Ergebnis eines Prozesses, den wir Integration nennen – es zuzulassen, dass Dinge sich voneinander unterscheiden, verschieden sind, und sie andererseits wieder miteinander verknüpfen. Indem wir differenzieren und verknüpfen, integrieren wir. Indem wir Integration schaffen, wird unser Leben ausgeglichen und koordiniert. Vielleicht benutzen verschiedene Wissenschaftsrichtungen dafür andere Begriffe, aber das Grundkonzept ist dasselbe. Integration – die Balance zwischen Differenzierung und Verknüpfung – ist die Basis optimaler Selbstregulierung, die uns erlaubt, zwischen Chaos und Erstarrung zu fluktuieren; Integration ist der zentrale Prozess, der uns blühen und gedeihen lässt. Auch Gesundheit entsteht aus Integration.

Auf einer pragmatischeren, alltäglichen Basis bedeutet das: von da, wo wir sehr reaktiv sind, wegkommen, hin zu einer empfänglicheren, ruhigeren Haltung – von der Panik zur Präsenz sozusagen. So einfach ist es tatsächlich, und so wichtig. Also, ohne weitere Vorreden, packen wir es an!



*Gewahr  
werden*



## Mit dem Atem das Fundament legen

**I**n der ersten Woche dieses Programms legen wir das Fundament für die Praxis des Bewusstseinsrades, und zwar, indem wir uns auf den wichtigsten Baustein konzentrieren. Wir lernen, mithilfe des Atems unsere Aufmerksamkeit zu stabilisieren.

Bewusstes Atmen schafft eine gewisse innerliche Kohärenz, was wahrscheinlich an der Struktur der Wiederholung von Inhalation und Exhalation, Einatmen und Ausatmen liegt. Es ist tief befriedigend und erdend, etwas zu erwarten, was dann geschieht, so wie es beim Atmen der Fall ist. Es kann dem Leben eine gewisse Zuverlässigkeit und Berechenbarkeit verleihen. Für viele ist es so, dass eine solche Fokussierung auf den Atem eine Kohärenz schafft, und zwar nicht nur durch physiologische Ausgeglichenheit in der Herzregion, sondern auch durch die geistige Klarheit, die lange über die reine Übungsphase hinaus anhalten kann. Diese Übung – sich auf den Atem zu fokussieren und zu ihm zurückzukommen, wenn der Geist abschweift – kann für die Entwicklung Ihrer

Meditationspraxis das beste Werkzeug sein und ein Geschenk, das Sie im täglichen Leben immer wieder beglückt. Denn, kaum zu glauben: Wir atmen ja immer!

In jedem Moment unseres Wachzustands gibt es einen unaufhörlichen Fluss von Energie und Information, der durch die Filter unseres Geistes fließt. Und wir können einen Weg finden, unser Wohlbefinden so aufzubauen, dass wir für jedes Objekt unserer Aufmerksamkeit offen sein können – Empfindungen, Erinnerungen, Fantasie – und nichts aus unserem Bewusstsein ausschließen müssen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Geist mit dieser »Her damit!«-Einstellung, von innen heraus offen für alles, was das Leben uns beschert! Sie sind registrierender Zeuge des Flusses, und ein Weg, diesen Zeugen zu stärken, besteht darin, die Linse zu stabilisieren, mit dem wir den Fluss erleben. Ein sehr nützlicher Ankerpunkt für diese Übung, einer, der sich in vielen Kulturen auf der ganzen Welt findet, ist der Atem. Wenn wir eine solche grundlegende Übung zum Atemgewahrsein machen, stärken wir die Fähigkeit des beobachtenden Zeugen und stabilisieren damit unsere Aufmerksamkeit. Mit der erweiterten Version des Bewusstseinsrades können wir, wie wir bald sehen werden, dieses Stabilisieren der Aufmerksamkeit fördern und auch weitere Aspekte hinzufügen, sowohl um den Energiefluss zu beobachten als auch zu ändern.

Für die erste Woche unseres gemeinsamen Weges lade ich Sie ein, abwechselnd die beiden nun folgenden Übungen mit dem Atem zu machen und Ihre Eindrücke davon auf den vorgesehenen leeren Seiten festzuhalten. Angemerkt sei noch, dass Sie im weiteren Verlauf natürlich dieses und jedes andere Element der Übung gerne Ihren Bedürfnissen entsprechend abändern können.

## **Meditation: Atem-Gewahrsein**

Ein paar Tipps zum Anfang:

VERSUCHEN SIE, WACH ZU BLEIBEN. Wenn man sich dem Inneren zuwendet, sich zum Beispiel auf die Körperempfindung beim Atmen fokussiert, lässt man die auf die Außenwelt gerichtete Aufmerksamkeit los. Für manche Menschen ist so ein innerer Fokus etwas so gänzlich Anderes als ein äußerer, dass es für sie fremd, seltsam oder sogar unangenehm ist. Manche Menschen finden diesen inneren Fokus öde und langweilig. In dieser Situation gibt es die Tendenz, diesen Fokus zu verlieren, weniger wach zu sein, schläfrig zu werden oder tatsächlich einzuschlafen. Zwar ist das berühmte »kleine Nickerchen« wahrscheinlich die am meisten unterschätzte menschliche Aktivität, aber vielleicht möchten Sie ja in den Genuss der segensreichen Wirkungen der Praxis kommen und bleiben deshalb lieber wach. Mehr noch: Hellwach zu bleiben gehört zu dem Prozess, in dem Sie lernen, den Aufmerksamkeits-Fokus des Geistes zu kräftigen, denn Sie merken, wann Sie groggy werden, und wecken sich dann wieder auf. Den Zustand Ihrer Wachheit tatsächlich zu »beobachten«, gehört zu dem Prozess, in dem Sie genau die Fähigkeit vertiefen, den Fluss von Energie und Information zu beobachten. Sie können diese Information über Ihre Schläfrigkeit nun nehmen und Ihre Energie entsprechend so modulieren, dass Sie wach bleiben, ja sogar noch wacher werden.

Ein Beispiel: Sie könnten, wenn Sie die Augen geschlossen haben, überlegen, ob Sie sie nicht ein wenig öffnen, um Licht hereinzulassen und das Gehirn zu stimulieren. Sie können die gesamte Übung mit offenen oder teilweise offenen Augen machen (die Lider einen Spalt offen). Wenn Sie das nicht wachhält, versuchen Sie es im Sitzen statt im Liegen. Wenn Sie sitzen, können Sie es im Stehen versuchen, und wenn Sie stehen, können Sie es mit Herumgehen versuchen. Um die Aufmerksamkeit zu stabilisieren, können Sie etwas tun, was den Energiefluss verändert und den Geist belebt. Es geht darum, dass Sie Ihre Wachheit und Ihren





Erste Woche

A series of 18 horizontal dashed lines for writing.



## Über den Autor

Daniel Siegel studierte an der Harvard Medical School und spezialisierte sich an der UCLA (University of California, Los Angeles) in Pädiatrie und Kinder-, Jugend-, und Erwachsenenpsychiatrie. Heute ist er Klinischer Professor für Psychiatrie und Leiter des Mindful Awareness Research Center an der UCLA sowie Gründer und Geschäftsführer des Mindsight Institutes, das sich der Förderung von Einsicht, Mitgefühl und Empathie bei Einzelnen, Familien und Institutionen widmet.

Er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter: *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*; *Das achtsame Gehirn*; *Mindsight – die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation*; *Wie wir werden, was wir sind*; *Achtsame Kommunikation mit Kindern*; *Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie*.

Daniel Siegel lebt mit seiner Familie in Los Angeles.

Weitere Informationen zu seiner Person, seinen Veranstaltungen, Büchern und Seminaren finden Sie unter:

[www.drdansiegel.com](http://www.drdansiegel.com)

[www.MindsightInstitute.com](http://www.MindsightInstitute.com)

## Arbor Verlagsprogramm

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](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Daniel Siegel

[www.arbor-verlag.de/daniel-siegel](http://www.arbor-verlag.de/daniel-siegel)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter:innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor:innen unserer Bücher und die Referent:innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)