

Andries J. Kroese & Mareike Franken

Der achtsame Weg durch Stress und innere Unruhe

Ein Achtsamkeitstraining



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Mette und mein „Soulmate“ Grete.

© 2005 Hegnar Media as, Oslo

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Oppnå mer med mindre stress

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 Yoshiko Funakoshi

Zeichnungen: © 2012 Anders Norman

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Susanne Jäger

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

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 978-3-86781-036-4

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	7
1 There's no business like flow business	9
2 Was ist das Problem?	17
3 AT – wie geht das?	29
4 AT – warum, weshalb, wozu?	55
5 Emotionale Intelligenz	89
6 Achtsamkeitsübungen	125
7 AT während der Arbeit	135
8 AT als Lebensstil	173
9 Zukunft	197
Literatur	201
Dank	203

Vorwort

Dieses Buch enthält die einzigartige Weisheit und verfeinerte Lehrmethoden von Andries Kroese, einem Gefäßchirurgen in Norwegen, den ich seit über 10 Jahren kenne. Uns verbinden Erfahrungen mit den traditionellen Formen der Meditation und ein tiefes Interesse, was sie uns Menschen im Westen zu bieten haben. Das Buch erscheint in einer Situation, in der wir in unserer zunehmend stressreichen Welt versuchen, ein gewisses Maß an geistiger Gesundheit und Ausgeglichenheit zu erreichen.

Andries kann auf eine lange ununterbrochene Meditationspraxis zurückblicken. Das bedeutet, dass er sein ganzes erwachsenes Leben lang, schon vor seiner medizinischen Ausbildung, ein treuer Schüler der Weisheitstraditionen war. In den vergangenen zehn Jahren hat er durch seine Bücher und Seminare Tausenden Menschen in Skandinavien – Angehörigen helfender Berufe wie Laien – seinen besonderen Ansatz zur Verringerung von Stress durch Achtsamkeitstraining vermittelt. Nun freue ich mich mit seiner Übersetzerin Marijke Franken, dass sein Ansatz zur Kultivierung von Achtsamkeit für Leser in der deutschsprachigen Welt verfügbar wird. Seinen Ansatz zeichnen Humor, großes Engagement und genaue praktische Anleitung aus.

Interesse an Achtsamkeit und ihrem beträchtlichen Potential, unser körperliches, geistiges und spirituelles Wohlbefinden zu verbessern, nimmt in unserer Zeit sprunghaft zu. Es wird durch

eine ständig wachsende Grundlage wissenschaftlicher Belege ihrer Wirksamkeit verstärkt und bestätigt. Ich habe die Hoffnung, dass dieses Buch zu immer mehr Verständnis der verhängnisvollen Wirkungen beiträgt, die Stress in unserem Leben haben kann, wenn wir ihn nicht ernst nehmen. Wir können ihm mit Veränderungen unseres Lebensstils begegnen, mit Veränderungen, die auf der Kultivierung von Schweigen und Stille, von Bewusstheit, Selbstmitgefühl und Freundlichkeit und auf tiefer Einsicht in Leiden und seine Ursachen, sowie Einsicht in Glück und seine Ursachen beruhen.

*Jon Kabat-Zinn
Oslo, Norwegen
30. April 2011*

1

There's no business like flow business

Wenn Sie mehr vom Leben haben wollen, sich aber weniger Stress wünschen, ist dieses Buch genau richtig für Sie. Alle Menschen wollen Erfolg haben und für ihren Erfolg auch gelobt werden. Der Preis, den Sie für Ihren Erfolg zahlen, sollte allerdings nicht zu hoch sein. Wenn Ihr Einsatz aber zu einem chronischen Stresssyndrom führt, sind die Grenzen erreicht. Wo sind Ihre Grenzen?

Achtsamkeitstraining (AT) kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen, und führt gleichzeitig zu einer besseren Lebensqualität und mehr Gesundheit. AT eignet sich besonders für Menschen im Arbeitsleben, sowohl für Arbeitgeber als auch für Arbeitnehmer. Dieses Buch ist einfach für jeden geeignet. Wenn ich Vorgesetzter, Führungskraft oder Chef schreibe, wende ich mich an Sie – den Leser des Buches. Wenn ich Arbeitnehmer, Angestellter schreibe, dann meine ich ebenfalls Sie.

Es gibt viele Bücher, die die Anforderungen eines guten, erfolgreichen Chefs beschreiben, selten aber wird darauf eingegangen, *wie* man diese bewältigt. Dieses Buch handelt eben davon, *wie* man es macht.

Ein guter Chef muss sowohl ein guter Kapitän als auch ein guter Passagier sein können. Chef und Mitarbeiter sitzen alle im selben Boot – alle profitieren davon, ihr Gleichgewicht und ihren Fokus

zu finden, besonders, wenn es zu stürmen anfängt. Das Schwierigste ist, sich selbst zu führen. Wir tragen selbst die Verantwortung für unser Leben, aber wie viel Hilfe steht uns eigentlich dafür von außen zur Verfügung? Wir werden geboren, ohne dass wir gefragt werden, und bekommen keine Information darüber, wo das Leben uns hinführen wird. Wenn wir eine Reise planen, beschaffen wir uns einen Reiseführer und eine Karte, aber wenn es um unsere Lebensreise geht, müssen wir uns weitgehend selbst zurechtfinden. Es tauchen immer dieselben existentiellen Fragen auf. Wo komme ich her? Was ist meine Rolle, meine Aufgabe? Wer bin ich? Was passiert, wenn ich sterbe? Was ist der Sinn des Ganzen? Wo setze ich meine Grenzen, wann sage ich Nein? Wie viel Verantwortung können wir selbst für unser Leben tragen, wenn wir doch eigentlich so wenig wissen? Dennoch müssen wir uns mit den Gegebenheiten des Lebens versöhnen. Wenn wir dies nicht tun, werden wir unsicher, ängstlich und gestresst. Wenn der Stress überhandnimmt, verlieren wir die Kontrolle, werden unglücklich und können sogar krank werden. Genau deshalb ist es für uns wichtig, einen guten Kompass zu finden, nach dem wir uns im Leben richten können. Ich habe, solange ich denken kann, nach einem solchen Kompass gesucht und habe eine souveräne Navigationsmethode gefunden: Achtsamkeitstraining. In diesem Buch teile ich meine langjährigen Erfahrungen mit AT mit, die mir sowohl als Chirurg als auch als Privatperson geholfen haben, mich zu meinem vollen Potential zu entwickeln.

Die größten Hindernisse können Sie durch die Anwendung von AT umgehen, indem Sie dem Lebensfluss, dem Flow folgen. Der Flow ist die universelle Energie, die die Essenz von allem ist und alles steuert.

Das Ziel des Lebens ist es, im Lebensfluss zu sein und es sich gut gehen zu lassen; nicht dauernd dagegen anzukämpfen oder vor dem Leben zu fliehen. Wenn Sie bewusst mit dem Fluss des Lebens in Berührung kommen, fühlen Sie sich wie der Fisch im Wasser. Mit AT arbeiten Körper und Geist synchronisiert zusammen, um leichter dem Strom folgen zu können. So können Sie mit weniger Kraft mehr erreichen.

Sie können sich sicher an solche Situationen erinnern, in denen Sie sich im Fluss befanden. Zum Beispiel, wenn Sie viel zu tun hatten, die Arbeit aber genossen, weil Sie Ihnen Spaß machte und Sie völlig versunken darin waren. Künstler und Musiker sind beinahe gezwungen, sich im Lebensfluss zu befinden, um kreativ sein zu können. Ein Dirigent sagte einmal: „Wenn man dort ist, schmelzen die Musiker mit der Musik und ihren Instrumenten zusammen.“ Topsportler sprechen von der Flusszone (the zone). Wenn zum Beispiel ein Tennisspieler, sein Schläger und der Ball eine einzige Energie bilden, scheint alles perfekt von alleine zu gehen.

Wenn Sie sich im Fluss des Lebens befinden, arbeitet Ihr analytisches und intuitives Gehirn in perfekter Harmonie zusammen. Alles scheint mit einer selbstverständlichen Leichtigkeit zu gelingen. Es scheint, dass ungeahnte Kräfte die Steuerung übernommen haben. Das ist ein magisches Erlebnis, das wir gerne immer wieder erleben wollen. Aber wenn wir bewusst versuchen, es zu erreichen, gelingt es uns nicht. Es verhält sich mit dem Fluss wie mit dem Schlaf: Sie können sich nicht vornehmen, augenblicklich einzuschlafen. Sie können nur die besten Voraussetzungen dafür schaffen. Sie können sich ebenfalls nicht in den Fluss hineinzingen, aber AT hilft Ihnen dabei, sich von ihm einfangen zu lassen. Im Jetzt finden Sie den Lebensfluss und AT hat den Schlüssel zum Jetzt.

In der Gegenwart finden Sie die Gemütsruhe und die Balance, die notwendig sind, um in den Fluss des Lebens zu gelangen. Im zeitlosen Jetzt haben Sie vollkommene Gemütsruhe. Sie sind ungestört von stressvollen Gedanken, die Zeit brauchen, um gedacht zu werden. Sie sind nur mit dem beschäftigt, was Sie gerade tun, von einem Augenblick zum nächsten. Ein Seiltänzer oder ein Surfer muss vollkommen im gegenwärtigen Moment sein, um die Balance halten zu können. Und das müssen Sie ebenfalls, wenn Sie unter Druck etwas leisten müssen. Sie können verschiedene Ziele für Ihr Leben aufstellen. Das wichtigste Ziel aber ist, so oft wie möglich im Lebensfluss zu sein. Dort sind Sie immer zufrieden, fühlen sich sicher und können Ihr Bestes leisten, ohne gestresst zu sein. Im Flow zu sein ist dasselbe, wie sich im Jetzt zu befinden.

Es wurden schon viele Bücher über Stress geschrieben, in denen erklärt wird, wie man damit umgeht. Es ist nützlich, zu hören, dass man das Tempo drosseln, eine Sache nach der anderen machen und zwischendurch stillstehen soll. Es wird empfohlen, sich mehr Freizeit zu gönnen, in eine Wellnessanlage zu gehen, gesünder zu essen, mehr zu schlafen, sich mehr zu bewegen und sich eventuell einen Hund zu kaufen. Wichtig ist, dass man versucht, die äußeren Stressfaktoren zu vermindern. Zu leicht aber werden die guten Vorsätze wieder vergessen.

Die meisten von uns werden von einem programmierten inneren Autopiloten gesteuert, der auf Stressfaktoren immer auf die gleiche Weise reagiert. Auf welche Weise steuert Sie Ihr Autopilot? Haben Sie einmal darüber nachgedacht? Sich über die Zukunft Sorgen zu machen, zu denken, was eventuell geschehen wird, und über die Vergangenheit zu grübeln, führt leicht zu einer unnötigen Stressspirale. Es führt dazu, dass Sie sich nicht auf Ihr Handeln im Hier und Jetzt konzentrieren können. Durch AT lernen Sie, diese Spirale aufzuhalten. Sie halten an und fassen Fuß in der Wirklichkeit – im Hier und Jetzt – und können sich in Ruhe auf das konzentrieren, was wichtig ist. Dieses Selbsthilfebuch beschäftigt sich damit, wie Sie das Steuer selbst in die Hand nehmen können. Am Ende sind nur Sie es und kein anderer, der darüber entscheidet, wie es Ihnen geht.

AT ist ein Prozess der Wahrnehmung, der Ihnen hilft, den Schalter des Autopiloten auszustellen und Situationen auf eine stressreduzierende Weise anzugehen. Durch das Beobachten der eigenen Person bekommen Sie größere Selbsterkenntnis und ein realistischeres Selbstvertrauen. Das brauchen Sie, um diesen Schritt auch wirklich tun zu können. Wird eine Herausforderung zu einem Problem, ist Ihre eigene Sichtweise verantwortlich dafür. Es ist leicht, andere für Ihre Schwierigkeiten verantwortlich zu machen. Allerdings ist häufig der Stress, den Sie sich selbst in einer Situation schaffen, das größte Problem. Besser ist es, sich eine optimistische Sichtweise anzueignen, die die Stressenergie in eine positive Triebkraft umwandeln kann. *Sie können Wellen und Wind nicht verändern, aber mit AT können Sie lernen,*

zu surfen. Sie entwickeln eine Balance zwischen Körper und Geist, aber auch zwischen Ihrem Privat- und Ihrem Arbeitsleben. Sie lernen, Ihre Energie vernünftig anzuwenden und Ihre Batterien während der Arbeit aufzuladen. Mit AT beginnen Sie, *mehr mit weniger Stress zu leisten*.



Mit dem Strom fließen

„*Going with the flow*“ – *mit dem Strom fließen* – bedeutet nicht, dass Sie passiv sind und Ihnen der Antrieb fehlt. Beim AT legen Sie die Ruder nicht aus der Hand. Sie folgen aufmerksam dem Strom und wissen, aus welcher Richtung der Wind bläst. Ein Chef, der Kontakt mit dem Flow hat, besitzt emotionale Intelligenz: Er befindet sich in Harmonie mit sich selbst, schaut voraus, wie sich der Betrieb entwickeln wird, und zieht die richtigen Konsequenzen. Ein guter Chef muss über emotionale Intelligenz verfügen, d. h. über Selbsteinsicht und Einfühlungsvermögen. Dieses Thema wird häufig in

Kursen und Seminaren für Führungskräfte behandelt. Leider wird selten thematisiert, *wie* man zu emotionaler Intelligenz kommt. Es gibt wohl keine bessere Methode als AT, um diese Eigenschaften zu entwickeln. Durch AT lernen Sie, Ihre rationalen und analytischen Gedanken mit Ihrem intuitiven Herzen zu harmonisieren. Ein Kennzeichen von emotionaler Intelligenz ist, dass Sie es nicht mit einer Windmühle aufnehmen und gegen sie ankämpfen, sondern dass Sie versuchen, *ohne unnötigen Kampf zu gewinnen – Sie wählen Ihre Kämpfe sorgfältig und bewusst aus.*

Persönlich stelle ich mir mein Leben folgendermaßen vor: Ich sitze in einem kleinen Kanu auf einem großen Fluss. Ich kann das, was im Leben geschieht, nur wenig oder gar nicht beeinflussen – Geburt, Krankheit und Tod –, aber ich kann versuchen, die größten Strudel und Hindernisse geschickt zu umfahren.

Durch AT bekommen und behalten Sie mehr Energie, weil Sie Ihre Energie nicht durch unnötigen Stress vergeuden. Außerdem verbessert sich Ihre Lebensqualität, weil Sie alles mit gesteigerter Aufmerksamkeit machen und erleben. Wenn Sie beim Arbeiten, Essen, Trainieren oder beim Zusammensein mit Ihren Freunden vollkommen achtsam sind, steigert das die Qualität des Erlebten enorm.

Die Methode stellt keine Konkurrenz zu anderen Methoden dar, die ebenfalls das Ziel haben, Lebensqualität zu erhöhen. Ganz im Gegenteil: AT knüpft diese zu einer harmonischen Ganzheit zusammen. AT kollidiert ebenfalls nicht mit religiösen, kulturellen oder politischen Auffassungen. Es ist niemals falsch, achtsam und voll bewusst zu sein. Im Gegenteil, es kann katastrophale Folgen haben, wenn man unaufmerksam ist. Zum Beispiel als Ehepartner, Pilot, Chirurg, Fußgänger oder auch in Bezug auf einen ganzen Betrieb. Wenn man erwägt, einen Betrieb zu vergrößern, erwartet man *Gewinnsicherung*. Können Sie sich eine solche Gewinnsicherung vorstellen, ohne dass die Beteiligten aufmerksam sind? AT kann Ihre wichtigste *Lebensversicherung* sein – sie deckt alles und ist gratis. Können Sie dazu Nein sagen? Dies ist ein praktisches Selbsthilfebuch. Nutzen Sie die Chance! Erlangen Sie mehr Erfolg mit weniger Stress.

Im Lebensfluss gibt es keinen Stress. Da sorgen Sie sich nicht darum, was Sie mit Ihrem Leben anfangen sollen, weil Sie merken, dass Sie selbst das Leben sind. AT hilft Ihnen, in *diesen Fluss zu gelangen*. Die meisten Menschen sind es nicht gewohnt, sich ganz in der Gegenwart aufzuhalten. Viel Training ist nötig; wenn Sie surfen lernen wollen, müssen Sie auch trainieren. Der Einsatz, den Sie für AT benötigen, verschmilzt ganz allmählich mit dem alltäglichen Leben. Sie können trainieren, während Sie Dinge erledigen, die Sie sowieso machen müssen. Direkt von Anfang an werden Sie die positive Wirkung dieser Methode erfahren. Ich schlage vor, dass Sie mit dem AT schon ab Kapitel III beginnen: AT – *Wie macht man das?* Da werden Sie meinen Freund und Wegweiser, den *Atmungsanker*, kennenlernen. Ich möchte gerne, dass Sie sich anfreunden. Viel Glück!

2

Was ist das Problem?

Ist Stress ein Problem für Sie? Die meisten Menschen klagen über zu viel Stress, aber nicht alle. In meinen AT-Kursen gibt es immer mal wieder einen Teilnehmer, der sagt: „Ich verstehe, was Sie meinen, aber wo liegt das Problem? Ich genieße diesen ‚Adrenalinkick‘, wenn ich gestresst bin.“ Oder ein anderer, der sagt: „Mich plagt Stress nicht, ich nehme den Tag, wie er kommt, das liegt in meiner Natur.“ Wird Stress zu einem Problem, ist zum größten Teil Ihre eigene Sichtweise dafür verantwortlich.

Größere Betriebe haben „Human Ressource (HR)“-Abteilungen, die die Aufgabe haben, die Qualität der Personalpolitik zu sichern und die Voraussetzungen für mehr Wohlbefinden und weniger Stress am Arbeitsplatz zu schaffen. Aber im Grunde hängt das Gelingen der guten Absichten in der Praxis von der Einstellung jedes Einzelnen ab. AT ist eine Selbsthilfemethode, die uns darauf hinweist, dass wir selbst die *Verantwortung für unser Wohlbefinden* tragen.

Stress ist O.K.

Stress ist im Prinzip in Ordnung. Menschen und Tiere haben einen natürlichen Abwehrmechanismus, die sogenannte *Flucht-oder-Kampf-Reaktion*. Durch die Evolution sind wir zum größten Teil vorprogrammiert, wir reagieren auf alle Arten von Stressfaktoren

auf die gleiche Weise. Wenn wir plötzlich vor eine Herausforderung gestellt werden, setzt sich unser sympathisches Nervensystem in volle Bereitschaft und Stresshormone wie Adrenalin und Cortison strömen in unser Blut. Unsere Aufmerksamkeit erhöht sich, die Pupillen werden größer, Herz und Puls schlagen schneller, der Blutdruck steigt, alle Muskeln ziehen sich zusammen und die Konzentration des Blutzuckers steigt. Wir sind bereit, zu reagieren – zu fliehen oder zu kämpfen. Bei den Menschen hat die Stressreaktion zusätzlich mentale Auswirkungen. Genau das Gegenteil geschieht in unserem Körper, wenn wir uns entspannen. AT hilft Ihnen, bei Bedarf die Entspannungsreaktion herbeizuführen.

Ohne die Flucht-oder-Kampf-Reaktion können wir nicht einmal über eine Straße gehen. Sie hilft uns, unsere Ziele zu erreichen. Es gibt *guten Stress* (Eustress) und *schlechten Stress* (Distress), je nachdem, welche physiologische Stressreaktion abläuft. Haben Sie schon einmal einen Löwen beobachtet, der Zebras jagt? Ich habe das ein paar Mal im Fernsehen verfolgt. Die Löwenfamilie liegt unter einem Baum. Es wird Zeit, Essen für die Familie zu beschaffen, und einer der Eltern, meist die Mutter, geht auf die Jagd. Sie sieht ein Zebra und drückt sich dicht an den Boden, um sich unbemerkt anschleichen zu können. Plötzlich laufen beide Tiere los. Nicht selten gelingt dem Zebra die Flucht. Anschließend sehen wir in dem Film, wie die Löwin in aller Ruhe zu ihrer Familie zurückgeht und sich wieder hinlegt, sich ausruht und wieder döst. Sie beschuldigt sich nicht etwa selbst: „Das war aber dumm von mir – ich war schon wieder zu langsam. Mein Misserfolg ist mir peinlich vor meinen Kindern und meinen Mann. Was werden wir tun, wenn ich es das nächste Mal wieder nicht schaffe?“ Beobachten wir, wie sich das Zebra nach dem gefährlichen Angriff verhält: Es steht da und grast. Es denkt nicht: „Meine Güte, das war knapp! Wenn ich mir vorstelle, die Löwin hätte mich erwischt, was wäre dann aus meinen Kindern geworden? Die Löwin kann jeden Moment wieder auftauchen. Ich kann nicht jedes Mal damit rechnen, so ein Glück zu haben.“ Beide Tiere haben die Episode abgeschlossen und verhalten sich entsprechend: Sie sind wieder ganz im Hier und Jetzt.

Tiere wenden die Flucht- oder-Kampf-Reaktion nur bei Gefahr an, z. B. bei der Jagd oder wenn sie selbst gejagt werden. Menschen sind nicht immer so klug. Typisch für schlechten Stress ist, dass wir unsere Energie verschwenden, indem wir uns in einer chronischen Alarmbereitschaft befinden. Eine Folge dessen ist, dass schon ein schwacher Reiz diese Alarmreaktion auslösen kann. Eine rote Ampel, ein kleiner Stau oder ein gesagtes Wort und schon sind wir wieder mitten in der Stressreaktion! Unser Leben wird vom Stress beherrscht. Schon die kleinsten Schwierigkeiten setzen die Stressspirale in Gang. Viele Menschen befinden sich in einem chronischen Stresszustand. Sie machen sich über die Zukunft Sorgen, die vielleicht niemals Realität wird. Oder sie grübeln über die Vergangenheit. Ein solcher negativer Stress ist auf die Dauer anstrengend – Energie wird auf dieselbe Weise wie bei einem schlecht isolierten Haus verschwendet. Auf lange Sicht kann diese Energieverschwendung zu zahlreichen Symptomen führen, zum Beispiel zu Müdigkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit, Verunsicherung, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, sexuellen Problemen, Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein oder Schmerzen in Rücken, Brust oder Bauch. Erkennen Sie diese Symptome?



Positiver Stress hält dich am Leben –
negativer Stress kann dich dein Leben kosten!

Symptome sind Warnzeichen. Sie ermahnen uns, den Kurs zu ändern, bevor wir ernsthaft erkranken. Eine chronisch erhöhte Konzentration von Stresshormonen im Blut kann zu erhöhtem Blutdruck, zu Herz- und Gefäßkrankheiten und zu einem geschwächten Immunsystem führen. Das zuletzt Genannte macht uns leichter empfänglich für Infektionen und kann sogar zu Krebskrankheiten führen. Medizinische Untersuchungen haben ergeben, dass Londoner Taxifahrer besonders gefährdet sind, stressbedingte Krankheiten zu erleiden. Dafür sind eine Reihe von Risikofaktoren verantwortlich: Übergewicht, Rauchen und zu wenig Bewegung. Darüber hinaus sind sie täglich bei ihrer Arbeit chronischem Stress ausgesetzt: Konkurrenz, Zeitdruck, anstrengende Passagiere, Verkehr und ökonomische Probleme. Taxifahrer sitzen still, werden immer wieder gereizt und können ihre Stresshormone nicht so benutzen, wie es eigentlich gedacht ist, nämlich für die Flucht- oder-Kampf-Reaktion. Die chronisch erhöhten Stresshormonwerte im Blut sind eine direkte Gesundheitsgefahr.

Als ich diese Zeilen noch einmal durchlas, dachte ich, dass sich alle Taxifahrer eigentlich ein Hüpfseil beschaffen sollten. Jedes Mal, wenn sie an den Taxistationen stehen und warten müssen, könnten sie ein paar Minuten Seil springen. Dabei verwenden sie ihre Stresshormone auf die richtige Weise. Ich mache keine Witze. Ich bin davon überzeugt, dass sie dadurch ihren Gesundheitszustand bedeutend verbessern könnten.

**Stresshandhabung bedeutet,
das eigene Leben handhaben zu können!**

Stress ist ein Problem

Stress ist ein allgemeines und weitverbreitetes Problem. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Stress zu einem der drei wichtigsten Gesundheitsprobleme der westlichen Welt. Mehr als die Hälfte aller Beschwerden, die einen Patienten zum Allgemeinarzt führen, sind stressbedingt. Nicht nur die Krankheit an sich, sondern auch der Stress rund um die Krankheit stellt ein schwerwiegendes Problem dar. Jeden Tag berichten die Medien über Stressprobleme. Es ist jedoch paradox, dass Stress modern zu sein scheint. Für manche ist Stress ein Zeichen für Status. Sie geben mit ihrer Zeitnot an und sprechen ununterbrochen in mindestens ein Handy als Zeichen dafür, wie unentbehrlich sie sind.

Die Vereinten Nationen haben Norwegen vier Jahre nacheinander zu einem der Länder mit der höchsten Lebensqualität gewählt. Dennoch steigt die Zahl der Krankschreibungen jährlich. Norwegische Zeitungen schreiben, dass die Norweger ein Volk sind, das unzufrieden ist und gerne jammert. Wir besitzen immer mehr und sind trotzdem nicht glücklich. Das kann vielleicht damit zusammenhängen, dass es heutzutage so viele schnelle Veränderungen in Technik, Wissenschaft, Kultur, Kommunikation und Globalisierung gibt. Potentielle Stressfaktoren sind Veränderungen im Arbeitsleben, schnelle Veränderungen von Konkurrenzsituationen, von marktwirtschaftlichen Faktoren und häufiger Wechsel von Führungskräften. Weitere Faktoren sind: Fusionen, Standortwechsel, höhere Ansprüche an Effektivität, Forderung von Überstunden, befristete Arbeitsverträge und im schlimmsten Fall Entlassungen. Wenn diese Veränderungen zu Krankschreibungen führen, ist zum Teil unser eigenes Reaktionsmuster dafür verantwortlich. Häufig entsteht Stress, wenn das Leben nicht nach unseren Erwartungen verläuft.

Niemals ist nur eine Ursache für unseren persönlichen Stress verantwortlich. Die Ursachen können sowohl genetisch bedingt sein als auch durch soziale Faktoren beeinflusst werden. In der Psychologie unterscheidet man A- und B-Persönlichkeiten. Die Menschen, die zum Typ A gezählt werden, besitzen oft Eigenschaften,

die häufig bzw. leicht zu Stress führen. Sie sind antriebsstark, genießen Konkurrenz, sind häufig angespannt und scheinen immer auf dem Sprung zu sein. Sie fahren ständig auf der Überholspur, auch wenn es gar keine gibt. Dieser Typ Mensch hat ein größeres Risiko, ein Burn-out-Syndrom oder Herz- bzw. Gefäßkrankheiten zu erleiden.

Ich definiere Stress als *ein Gefühl, die Kontrolle über die eigene Situation verloren zu haben*. Das Gefühl stimmt vielleicht gar nicht mit der Wirklichkeit überein. Vielleicht besitzen wir immer noch die Kontrolle, aber wir merken es nicht. Stimmen Sie dieser Definition zu? Sie umfasst eigentlich alle Situationen, in denen wir uns gestresst fühlen.

Zeitdruck

In den reichen Ländern haben wir alles, außer Zeit; so kommt es einem jedenfalls vor. Gehören Sie zu denjenigen, die oft sagen: „Ich habe keine Zeit“? Natürlich haben Sie das. Sie haben nicht die Zeit im Sinne von Besitzen. Genauso wenig besitzen Sie die Luft. Sie werden von der Zeit umspült, auf dieselbe Weise, wie Sie von dem Wind umarmt werden. Sie haben aber dennoch die Möglichkeit, die Richtung anzugeben.

Simultankapazität – das Vermögen, mehr als eine Sache auf einmal zu tun – wird häufig als gute Eigenschaft angesehen. Ab und an kann das praktisch sein. Wird es aber zu einem Lebensmuster, kann es zu chronischem Stress führen und ist für keinen von uns gut. Wie teilen Sie sich die Zeit ein? Das ist eine Frage der Priorität – Sie müssen ständig wählen. Durch AT bekommen Sie genügend Ruhe im Gemüt, so dass Sie die Zeit weise einteilen können. Im Bewusstseinszustand innerer Achtsamkeit entdecken Sie, dass Sie mehr als genug Zeit haben.

Unsere Zeit wird das „Hetzjahrhundert“ genannt. Ist damit das letzte oder das jetzige Jahrhundert gemeint? Das hängt ganz von uns selbst ab. In den letzten 50 Jahren wurden mehr Informationen produziert als in den vergangenen 5000 Jahren. Es ist

ein Paradox: Wir leben in einer mit zeitsparenden Technologien vollgestopften Gesellschaft (mit Spülmaschinen, Autos, Computern, Handys ...) und haben trotzdem das Gefühl, dass uns die Zeit davonrennt. Es scheint, dass wir gesteuert werden, immer beschäftigt sein zu müssen. Warum rennen wir wie ein Hund, der seinen eigenen Schwanz fangen will? Wovor laufen wir weg? Was versuchen wir zu betäuben? Schmerz? Angst? Tatsache ist, dass viele Menschen keine Stille und Ruhe aushalten können. Das Handy ist zu einer Art Nuckelflasche geworden. Wir fahren Freestyleski. Der Wissenschaftler Pascal sagte: „Das Problem der heutigen Zeit ist, dass der Mensch nicht alleine, ohne etwas Bestimmtes zu tun, in einem Raum sitzen kann.“

Wir haben mehr als genug von allem, was wir uns wünschen, und dennoch sind viele unzufrieden. Warum? Wir können keine *richtige* Zufriedenheit kaufen, denn sie kommt aus unserem Innern. AT ist ein Bewusstwerdungsprozess, der Gemütsruhe und Zufriedenheit mit sich bringt, unabhängig von äußeren Dingen. Wenn Sie Ihre Handlungen bewusster wahrnehmen, können Sie der Herr über Ihre eigene Zeit werden. Das Gefühl, genügend Zeit zu haben, ist in der heutigen Zeit der reinste Luxus. Wenn jemand behauptet, dass Zeit Geld ist, ist das ein Beweis für Armut.

Leben oder gelebt werden

Falls es Ihnen manchmal schwerfällt, Nein zu sagen, kann Ihnen AT dabei behilflich sein. Durch AT lernen Sie sich selbst besser kennen. Das gibt Ihnen mehr Selbstbewusstsein, und es fällt Ihnen leichter, Ihre eigenen realistischen Ziele zu verfolgen. Oft arbeitet man zusammen mit anderen in einem Team. Wenn einem eine Aufgabe zu schwer oder zu groß vorkommt, ist manchmal ein Nein notwendig. Seine Grenzen zu markieren muss nicht unbedingt als Schwäche bewertet werden. Im Gegenteil signalisiert man, dass man eine gewisse Kontrolle über sein Leben hat. Sie können sich nicht um andere kümmern, wenn es Ihnen selbst nicht gut geht und Sie sich nicht um sich selbst kümmern.

Mit AT lernen Sie den *Mittelweg* zu gehen – alles in Maßen –, weder zu viel noch zu wenig. Es ist kein gerader, langweiliger Weg ohne Höhen und Tiefen. Es ist ein Weg, auf dem Sie wissen, wann Sie Gas geben und wann Sie besser bremsen sollten. Zuviel Stress führt zum Burn-out-Syndrom. Bei zu wenig Stress besteht das Risiko der Unterforderung, das Gefühl, nicht von der Stelle zu kommen.

Das Gegenteil der Flucht-oder-Kampf-Reaktion ist die Entspannungsreaktion. Durch Studien der Verhaltenswissenschaften wissen wir, dass wir unser Bestes nicht geben können, wenn unser Geist von Angst, Sorgen, Verzweiflung oder Hass getrübt ist. Ihr emotionaler Zustand beeinflusst die Qualität dessen, was Sie tun. In einem ruhigen, unbeschwerten und offenen Zustand jedoch können Sie am meisten leisten. Durch AT lernen Sie, die Entspannungsreaktion gezielt anzuwenden.

Inwieweit leben Sie nach Ihren Vorstellungen und wie viel bestimmen andere über Ihr Leben? Sie haben die Wahl!

Burn-out-Syndrom

Bei einem Sportler nimmt die Stressreaktion nach einem Wettkampf unmittelbar ab, in der Wirtschaft funktioniert dies allerdings nicht so ohne Weiteres. Konkurrenz ist über einen längeren Zeitraum präsent und verschwindet meistens nie ganz. Wie sieht das bei Ihnen aus? Nach einer längeren Periode mit chronischem Stress können Ihre Batterien plötzlich leer sein. Sie laufen gegen die Wand und schaffen nicht einen einzigen Tag mehr bei der Arbeit. Chronischer Stress kann zu vielen verschiedenen Krankheiten führen, die verantwortlich dafür sind, dass wir schlechte Arbeit leisten. Wir können in eine negative Stressspirale geraten, die damit endet, dass wir den Stempel „Burn-out“ bekommen und somit für eine lange Zeit krankgeschrieben werden. Haben Sie Kollegen, die davon betroffen sind? Befinden Sie sich selbst in der Gefahrenzone?

Burn-out-Syndrom oder chronisches Müdigkeitssyndrom ist ein reales Gesellschaftsproblem, das physische, soziale und ökonomische Konsequenzen nach sich zieht. Aber die Bezeichnung

Burn-out-Syndrom sollte nicht unbedacht angewendet werden. Es ist eine ernste Diagnose. Die Chance, zu der ursprünglichen Arbeit zurückzukehren, wird als sehr gering eingeschätzt, auch wenn man wieder für gesund erklärt wird.

Das Burn-out-Syndrom wird normalerweise durch eine Kombination aus privaten und beruflichen Problemen verursacht. Der Arbeitgeber versucht, das Arbeitsumfeld so freundlich wie möglich zu gestalten, aber auch Sie selbst haben die Verantwortung, die Kontrolle über Ihr Leben zu behalten. AT ist ein Bewusstwerdungsprozess, der Ihr Bewusstsein schult und Ihnen somit hilft, sich selbst auf eine gesündere Lebensweise *umzuprogrammieren*. Als Erstes werden Sie sich bewusst, wie Sie in dieses Dilemma geraten konnten. Danach lernen Sie, einem eventuellen Rückfall vorzubeugen, indem Sie frühzeitig Symptome erkennen. Dies macht es möglich, die Stressspirale zu stoppen und den Kurs rechtzeitig zu ändern, bevor es wieder zu spät ist. Durch AT lernen Sie ebenfalls, die Batterien immer wieder aufzuladen und eine Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit zu finden.

Depression

Wir können Depression als das Unvermögen, froh zu sein, definieren. Das Leben scheint keinen Sinn zu haben und hoffnungslos zu sein. Langzeitiger Stress kann durch Müdigkeit und das Gefühl der Ausweglosigkeit zu einem depressiven Zustand führen. Es gibt viele Ursachen für Depression. Zum Beispiel können erbliche Faktoren, eine erschwerte Lebenssituation durch ökonomische Probleme oder eine ernste Krankheit, Sorgen oder Enttäuschung eine Rolle spielen. Menschen, die an chronischem Stress leiden, sind häufig auch depressiv. Sie haben nicht genügend Energie, das Ruder herumzureißen, um positiv denken zu können. Stress und Depression verstärken sich gegenseitig und münden in eine negative Stressspirale. Dies kann ansteckend sein und verheerende Auswirkungen im Arbeitsumfeld haben. Deshalb ist es wichtig, schon frühzeitig Symptome zu erkennen und rechtzeitig einzugreifen.

Stress ist eine Wahl!

Falls Sie unter vorübergehenden, leichteren Depressionen leiden, hilft es, mit einem guten Freund oder mit einer Person, der sie vertrauen, zu reden, etwas Schönes zu unternehmen oder sich zu bewegen. Bei ernstern Depressionen braucht man allerdings professionelle Hilfe. Es gibt Symptome, die sowohl bei chronischem Stress als auch bei Depression vorkommen: Müdigkeit, Leeregefühl, Antriebslosigkeit, verschlechtertes Konzentrationsvermögen, Vergesslichkeit, Entscheidungsunfähigkeit, aber auch Gereiztheit und Schlafstörungen. Typische depressive Symptome sind folgende: Pessimismus, Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Gleichgültigkeit, Angst und Schuldgefühle, des Weiteren schlechter Appetit oder das Gegenteil davon: zum Trost essen (Frustessen).

Auch Psychologen haben begonnen, AT für Patienten mit Depression anzuwenden. Die Patienten sollen lernen, die frühen Warnsignale zu erkennen. Durch AT kann einer erneuten, schweren Depression vorgebeugt werden. Durch AT erlernen die Patienten, frühzeitig Symptome im Körper zu erkennen. Mit Hilfe des Psychologen oder des Arztes oder auch auf eigene Initiative können gefährdete Patienten AT-Techniken wie Body-Scan (Kapitel V) anwenden, um nicht noch einmal an einer schweren Depression zu erkranken.

Lernen Sie zu surfen!

Ich habe negativen Stress definiert als ein Gefühl, die Kontrolle über eine Lebenssituation verloren zu haben. Das Ziel von AT ist, *die Kontrolle* über den Autopiloten, der das Steuer über Ihre Gedanken und Handlungen übernommen hat, *zu übernehmen*.

Was können Sie tun? Zuerst müssen Sie einsehen, dass Sie ein Stressproblem haben, und verstehen, dass Sie von ungeeigneten Reaktionsmustern gesteuert werden. Dann können Sie durch AT ein paar einfache Techniken erlernen, die Ihnen helfen, wenn es darauf ankommt, die Balance und die Ruhe zu behalten.

Eine schwierige Arbeitssituation, ein Konflikt oder eine Krankheit ist unumgänglich. Wie viel Sie sich von diesen Faktoren stressen lassen, hängt aber auch von Ihrer eigenen Sichtweise ab. Eine Frau, die an Multipler Sklerose leidet, hat ein lehrreiches Buch über dieses Thema geschrieben: „I’ve got MS, but MS hasn’t got me.“ (Ich habe MS, aber MS hat mich nicht.) MS ist eine unheilbare Nervenkrankheit, die zu zunehmenden Lähmungserscheinungen führt. Diese Patientin hat es geschafft, die Stressenergie effektiv anzuwenden, anstatt sich als Opfer zu fühlen. Im nächsten Kapitel können Sie selbst ausprobieren, wie Sie Stressenergie positiv anwenden können.

Auch für denjenigen, der mit Stress effektiv umgeht, kann AT die Lebensqualität erhöhen. Hier kann die Methode eher als Entspannungstechnik angewendet werden. Durch AT können Sie sich entspannen, sind aber gleichzeitig achtsam! Sie erlernen, den Fokus auf das zu richten, was gerade wichtig ist. Selbstverständlich steigt auch die Qualität dessen, was Sie tun, wenn Sie es mit Achtsamkeit ausführen. Möchten Sie von einem unaufmerksamen Chirurgen operiert werden? Glauben Sie nicht, dass ein Betrieb mit achtsamen und bewusst anwesenden Angestellten einen wichtigen Pluspunkt gegenüber anderen konkurrierenden Betrieben hat?

3

AT – wie geht das?

AT ist nicht nur eine effektive Entspannungsmethode, sondern auch ein *Lebensstil*. Ihre Lebensqualität erhöht sich, da Sie Ihren Tätigkeiten und Ihren Erlebnissen im täglichen Leben fortwährend Achtsamkeit schenken. Dadurch, dass Sie sich häufig selbst beobachten, erlangen Sie außerdem eine größere Selbsterkenntnis und ein realistisches Selbstvertrauen. Diese Fähigkeiten machen es leichter, Ihr Leben auf eine Stress reduzierende Weise zu gestalten. Beim AT werden hauptsächlich zwei Techniken angewendet:

1. Der *Atmungsanker*, um eine schnelle Entspannung zu erlangen, wann und wo Sie wollen.

2. *SOAL*, die Abkürzung für:

Stoppen (Kontakt mit dem Atmungsanker aufnehmen, innehalten)

Observieren (sehen und hören, beobachten, was geschieht)

Akzeptieren (und wenn nötig, überlegt reagieren)

Loslassen (hinter sich lassen)

Dies ist eine praktische Vorgehensweise, um Herausforderungen auf eine effektive Weise anzugehen.

Das Kapitel „Achtsamkeitstraining – wie geht das?“ wird vor dem Kapitel „AT - wieso, weshalb, wozu?“ behandelt. Der Grund dafür ist, dass Sie schon jetzt, während des Lesens, mit dem Achtsamkeitstraining beginnen können. Nach einer kurzen Einleitung schlage ich vor, dass Sie Kontakt zu Ihrem Atmungsanker aufnehmen. Ich hoffe, dass dies der Start für eine Lebensweise ist, die Ihnen mehr Freude und bessere Gesundheit bringt. Unabhängig davon, wie es Ihnen vorher ergangen ist.

Das Gefühl, die Kontrolle über eine Lebenssituation verloren zu haben, wird also als Stress definiert. Durch AT werden wir uns unseres eingebauten *Autopiloten* bewusst, der viel von unserem Stress verursacht. Er hat die Kontrolle über unser Leben übernommen. Wer ist eigentlich dieser Autopilot? Sie werden entdecken, wenn Sie in sich gehen, dass er aus Gedanken besteht. Nicht aus praktischen Gedanken, die wichtig sind, um praktische Aufgaben zu lösen, sondern aus ungeordneten Gedanken. Solche Gedanken, die mit der Vergangenheit noch nicht abgeschlossen haben oder die sich auf die Zukunft beziehen, die vielleicht niemals so eintreffen wird. Diese Art von Gedanken hat keinen Nutzen und verursacht nur unnötigen Stress. Mark Twain hat es dem Sinn nach so formuliert: „Ich bin ein sehr alter Mann und habe sehr viele Schicksalsschläge erlitten, von denen die meisten nie passiert sind.“

Wir müssen den Autopiloten, der uns fortwährend mit chaotischen Gedanken nährt, abschalten. Durch AT haben wir die Kontrolle, können den Autopiloten abschalten und uns somit eine Pause im Jetzt verschaffen.

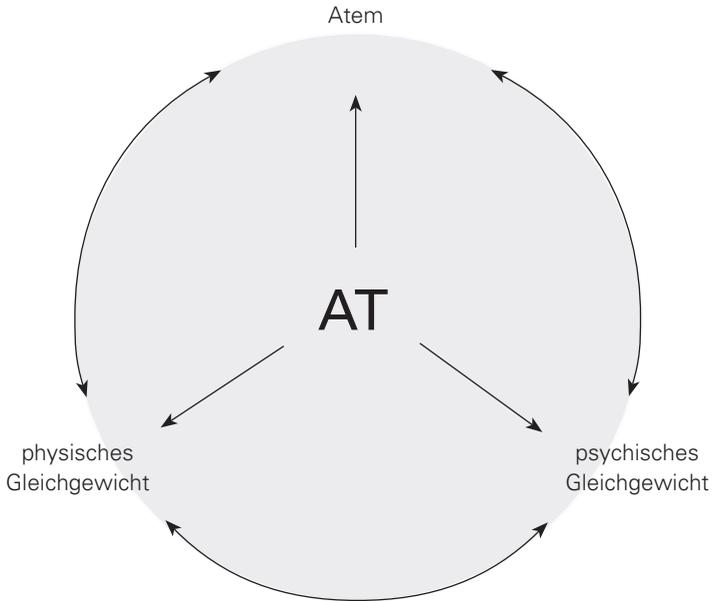
Das Jetzt

Bei einem der Meditationskurse in Indien, die ich besuchte, fragte ein Teilnehmer völlig unschuldig: „What time is it?“ Bevor jemand antworten konnte, sagte der Lehrer: „It is *now*.“ Sein lächelndes Auge ruhte auf uns, während wir die Antwort sacken ließen. Das hat Eindruck hinterlassen, sonst würde ich mich nach 25 Jahren nicht mehr an diese Begebenheit erinnern. Es gibt nur das Jetzt – das ist alles, was wir haben. Die Vergangenheit ist die Erinnerung an das vergangene Jetzt und die Zukunft ist die Vorstellung, die wir von dem zukünftigen Jetzt haben. Wird Ihnen das etwas zu viel? Entspannen Sie sich, es wird einfacher werden.

Viele Menschen verhalten sich so, als ob das Leben eine Generalprobe wäre für das, was kommen wird. Sie scheinen Angst zu haben, das Leben hier und jetzt zu erleben, und laufen vor dem zeitlosen Jetzt davon. Das ist paradox, denn im Jetzt finden Sie immer innere Ruhe und Zufriedenheit. Hier können Sie Ihre Batterien aufladen und kreativ sein.

Im Jetzt sein hat nichts mit Mystik zu tun. Wir wissen alle, wie schön es ist, uns bei unserem Tun in völliger mentaler Balance zu fühlen – völlig aufzugehen in unserer Aktivität, etwa beim Hören wunderbarer Musik oder bei einem schönen Naturerlebnis. In solchen Augenblicken vergessen wir alles um uns herum – wir haben keine Gedanken mehr. Es kommt uns vor, als ob die Zeit stillstünde. Die psychologische Zeit steht still, während die chronologische Zeit – die Uhr – weertickt. Sich im völligen Bewusstseinszustand innerer Achtsamkeit zu befinden ist gar nicht so einfach. Wir sind das nicht gewohnt und unsere rastlosen Gedanken kommen uns die ganze Zeit in die Quere.

Eine logische Frage ist deshalb folgende: „Wie komme ich in das stresslose Jetzt?“ Die Antwort ist: „Wenn Sie es schaffen, die ungeordneten, frustrierenden Gedanken, die sich fortwährend mit der Vergangenheit und mit der Zukunft beschäftigen, aufhalten zu können, kommen Sie automatisch ins Jetzt. Ich schlage vor, dass Sie dies auf der Stelle versuchen – versuchen Sie die Gedanken, für die Sie keine Verwendung haben, zu stoppen.“



Figur 1: Das Dreieck

Der Atmungsanker verankert Sie im Jetzt und gibt Ihnen in turbulenten Situationen festen Boden unter den Füßen. Psychische und physische Reaktionen und Symptome hängen mit der Atmung zusammen. Es ist ein einziger Mechanismus, der sich aus diesen drei unzertrennlichen Teilen zusammensetzt. Wenn Sie zu laufen anfangen, werden sowohl Ihre Psyche als auch Ihre Atmung beeinflusst. Wenn Sie psychisch gestresst sind, ziehen sich die Muskeln zusammen und Sie atmen schneller und oberflächlicher. Wenn Sie ruhig atmen, führt das sowohl zu psychischer als auch zu physischer Entspannung und Gemütsruhe und Sie sind offen für das, was im Hier und Jetzt passiert. Wenn Sie den Atmungsanker benutzen, steuern Sie nicht die Atmung, sondern beobachten nur die natürlichen Atembewegungen von Augenblick zu Augenblick. Wenn Sie der Atmung Aufmerksamkeit schenken, senkt dies die Atemfrequenz, was automatisch zu Entspannung führt. Sie können diesen Mechanismus in jeder stressigen Situation anwenden und sich damit beruhigen.

Übung I: Einfach ruhig atmen

Legen Sie das Buch für einen Moment zur Seite, schließen Sie die Augen und versuchen Sie, die Gedanken aus Ihrem Kopf zu schieben, bis es ganz still in Ihrem Kopf wird. Versuchen Sie dies ein paar Mal ...

Die meisten entdecken dabei, dass es unmöglich ist, die Gedanken willentlich zu stoppen. Die Gedanken leben ihr eigenes Leben, sie kommen und gehen von allein. Je mehr Sie versuchen, sich von ihnen zu befreien, desto stärker zwingen sie sich auf.

Mit AT gehen wir einen kleinen Umweg, um die Gedanken zu beruhigen: über die Atmung. Physische und psychische Prozesse sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Psychosomatische Krankheiten sind ein Ausdruck dafür.

Interessant ist, dass sogar Veränderungen in der Atmung mit physischen und psychischen Veränderungen einhergehen (Fig. 1). Wenn wir ängstlich oder ärgerlich sind, wird die Atmung schneller. Wenn wir bewusst anfangen, ruhig zu atmen, führt das zu Entspannung. „Einfach ruhig atmen“, sagt der Arzt zu seinem Patienten, bevor er die Spritze setzt. Sie können das jetzt und hier ausprobieren.

Atmen Sie so ruhig wie möglich und fühlen Sie, welchen Effekt das auf Sie hat – auf Körper und Geist. Nach ein paar Minuten sind vielleicht nicht alle Gedanken weg, aber Sie fühlen sich sehr wahrscheinlich entspannter, wenn Sie diese Übung ausführen. Nun gehen wir einen Schritt weiter und werden erfahren, was der Atmungsanker ist.

Atmung als Anker – der direkte Weg zur Gemütsruhe

Es ist nicht notwendig, die Atmung zu regulieren, um Entspannung hervorzurufen. Es reicht, die Achtsamkeit auf die natürliche Atmung zu richten, um mehr mentale und physische Entspannung zu erreichen (Fig. 1). Wenn Sie Ihre eigene Atmung beobachten, ohne sie irgendwie steuern zu wollen, beginnen Sie automatisch, ruhiger zu atmen, und erfahren eine innere Ruhe in Körper und Geist. Dieser Mechanismus wird Atmungsanker genannt. Er verankert Sie in einer stressfreien Gegenwart. Ich schlage vor, dass Sie diesen Atmungsanker genauer betrachten. Er ist nämlich das wichtigste Werkzeug des AT und umfasst Folgendes: *neutrale und vorurteilslose Bewusstwerdung Ihrer spontanen Atmung*.

Neutrale, vorurteilslose Beobachtung der Atembewegungen wird Atmungsanker oder Achtsamkeitsanker genannt, denn dieser vertäut Sie im ruhigen, friedvollen Jetzt. Der Atmungsanker ist wie ein Staubsauger, der alle unerwünschten Spannungen verschwinden lässt. Dies funktioniert nicht nur, wenn Sie still sitzen, sondern auch wenn Sie arbeiten oder selbst wenn Sie einen wettkampforientierten Sport ausüben. Sie können zu jeder Zeit Kontakt mit dem Atmungsanker aufnehmen, denn Sie haben ihn immer bei sich. Ich hoffe, dass der Atmungsanker bald Ihr Freund werden wird. Ihr Atemmuster ist nicht nur an den Nasenlöchern zu erkennen. Manche erkennen es leichter an den Atembewegungen im Bauch, da eine größere Körperoberfläche betroffen ist. Ich schlage vor, dass Sie nun Ihren Atmungsanker im Bauch kennenlernen.

Übung II: Atmungsanker I

Bleiben Sie einfach sitzen, dann fahren wir fort. Sitzen Sie, mit einem leichten Hohlkreuz und mit den Füßen flach auf dem Boden. Nacken und Kopf balancieren ohne Anstrengung auf Ihren Schultern, die Hände ruhen entspannt auf den Knien oder auf den Oberschenkeln. Auf welche Art und Weise Sie sitzen, spiegelt Ihren mentalen Zustand wider. Beabsichtigt wird, dass Sie ruhig aber aufmerksam sind. Je entspannter Sie sitzen, desto ruhiger wird es in Ihrem Kopf (Fig. 1).

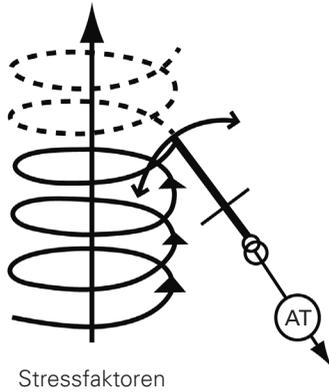
Es ist von Vorteil, die Augen zu schließen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch und anschließend ruhig weiter. Beachten Sie, welchen Einfluss dies auf Ihren Körper hat. Interessant ist, dass Sie die Atmung nicht bewusst verändern müssen, um Entspannung zu erfahren. Schon die reine Bewusstwerdung Ihrer Atembewegungen bringt mentale und physische Entspannung mit sich. Experimentieren Sie ein wenig und finden Sie heraus, ob meine Behauptungen stimmen. Bleiben Sie noch ein paar Minuten sitzen und fühlen Sie, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher ein- und ausströmt. Sie brauchen nicht auf eine spezielle Art zu atmen – akzeptieren Sie die Atmung, wie sie ist. Der Körper weiß sehr genau, wie er zu atmen hat, und ist nicht auf Ihre Hilfe angewiesen. Nehmen Sie beim Ein- und Ausatmen bewusst die Luft wahr, die Ihre Nasenlöcher unbeeinflusst passiert. Rein ... raus ... rein ... raus. Bemerken Sie, dass die Ausatmung länger dauert als die Einatmung und dass die Luft, die Sie ausatmen, etwas erwärmt ist? Richten Sie den Fokus noch ein paar weitere Minuten auf die Bewusstwerdung der Atmung. Geben Sie nicht auf, auch wenn die Konzentration nachlassen sollte und Sie unruhig werden. Konzentrieren Sie sich jedes Mal von Neuem auf die Atmung. Übung steigert die Fähigkeit!

Übung III: Atmungsanker II

Sitzen Sie weiterhin mit geradem Rücken und einer natürlichen Atmung, ohne die Atmung auf irgendeine Weise verändern zu wollen. Man kann die Atembewegungen im Bauch auch leicht sehen. Während Sie ein- und ausatmen, fühlt es sich an, als ob ein kleiner Ballon aufgeblasen und anschließend wieder geleert würde. Versuchen Sie, mit dem Atmungsanker im Bauch Kontakt aufzunehmen. Entscheiden Sie selbst, welcher Anker Ihnen besser gefällt, der im Bauch oder der an den Nasenlöchern. Der eine Anker ist nicht besser als der andere. Falls Sie sich nicht entscheiden können, schlage ich vor, dass Sie sich für den im Bauch entscheiden. Eine besonders effektive Entspannung wird durch die Kombination beider Anker erreicht. Sie beobachten die Atembewegungen an der Nase und im Bauch als einen zusammenhängenden Prozess.

Egal, für welchen Atmungsanker Sie sich entscheiden, versuchen Sie die Atmung nicht auf irgendeine Weise zu beeinflussen. Sie akzeptieren die Atmung, wie sie ist. Das führt zu weniger Stress und die Atmung wird von allein ruhiger. Ein interessantes Phänomen ist, dass alle körperlichen und seelischen Prozesse ruhiger und ausbalancierter ablaufen, wenn man sich ihrer bewusst ist.

Sie werden bemerken, dass der Unterschied zwischen Ihnen als Beobachter und der Atmung kleiner und kleiner wird und so langsam ganz verschwindet. Es scheint, als ob der ganze Körper wie eine große Lunge atmen würde. Sie werden eins mit den Atembewegungen und gleichzeitig werden Sie ruhig und aufmerksam. Solange wie Sie Ihre Achtsamkeit auf den Atmungsanker richten, fliegen Ihre Gedanken an Ihnen vorüber. Sie sind bewusst im Jetzt, ruhig und in Balance – ein perfekter mentaler Zustand, um die Herausforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen.



Figur 2: Die Stressspirale

Häufig verschlimmern sorgenvolle Gedanken eine stressige Situation und erschaffen somit eine Stressspirale. Durch den Kontakt mit dem Atmungsanker können Sie innehalten, die Stressspirale anhalten und sich auf das Jetzt konzentrieren, um auf eine effektive Weise die Herausforderung, vor der Sie stehen, anzugehen.

Wenn Sie negative Gedanken haben oder sich ängstlich oder depressiv fühlen, können Sie mit Hilfe des Atmungsankers eine *Nullstellung* Ihrer Seele erreichen – ein mentaler Zustand ohne beunruhigende Gedanken. Wenn es windstill ist, kann man die Wasseroberfläche als Spiegel benutzen. Auf die gleiche Art kann ein friedvolles Gemüt mit dem, was geschieht, ruhig und klar umgehen, ohne dabei die Balance zu verlieren.

Werden wir Stressfaktoren ausgesetzt, reagieren wir mit der Flucht-oder-Kampf-Reaktion. Das ist völlig normal – wir brauchen diese Reaktion, um zu (über-) leben. Sind die Stressfaktoren zu stark, können Sie in eine Stressspirale geraten, in der physische und psychische Reaktionen sich gegenseitig aufheizen und den eigentlichen Stress verstärken. Durch AT lernen Sie, Kontakt mit dem Atmungsanker aufzunehmen, um Ihre Gemütsruhe in solchen Situationen beizubehalten. Damit stoppen Sie die Energie der Stressspirale und wenden sie so, dass Sie Herausforderungen auf eine angemessene Weise angehen können (Fig. 2).

Die Gegensätze: Augenblick und Erwartung

Alle wollen gerne im Fluss des Lebens leben, allerdings stehen häufig stressvolle Gedanken über Vergangenheit und Zukunft im Weg. AT versucht, diese Hindernisse zu umgehen.

Im Jetzt werden Sie von dem Fluss eingefangen und der Atmungsanker ist der Schlüssel zum Jetzt. AT bewirkt, dass Sie sich im Modus des Seins befinden (being mode), d. h., Sie befinden sich von Augenblick zu Augenblick im Jetzt. Im Gegensatz dazu steht der Erwartungsmodus (becoming mode), in dem Sie sich mit dem beschäftigen, was vielleicht geschehen könnte. Im Fluss des Lebens, im Modus des Seins oder im Jetzt zu sein, von Augenblick zu Augenblick sind nur unterschiedliche Ausdrücke, die alle dasselbe meinen.

Der französische Philosoph René Descartes sagte: „Cogito, ergo sum“ – „Ich denke, also bin ich.“ Wenn Sie sich mit AT beschäftigen, wird es natürlicher sein, zu sagen: „Ich bin (im Jetzt), also gibt es mich.“

Während Sie sich im Fluss befinden, lassen Sie die Begebenheiten sich spontan entwickeln, während Sie sich auf das konzentrieren, was Sie im Hier und Jetzt machen. Dies kann sich geradezu fantastisch anhören, aber auch hier gilt es, den Mittelweg zu wählen – nicht zu wenig und nicht zu viel von allem. Manchmal müssen Sie eingreifen und manchmal müssen Sie abwarten, aber in beiden Fällen ist es von Vorteil, mit dem Fluss zu gehen. Ein guter Surfer gibt Meer und Wind Spielraum, greift aber bei Bedarf ein. Durch AT lernen Sie auf diese Art zu surfen.

**Genauso wie der Mond nicht von alleine scheint,
sondern nur das Licht der Sonne reflektiert,
sind unsere Erfahrungen
nur mit Hilfe des Bewusstseins möglich!**

Achtsamkeit

Achtsamkeit steht im Zentrum beim AT, darum möchte ich intensiver darauf eingehen und erläutern, was ich damit meine. Achtsam zu sein bedeutet, etwas bewusst wahrzunehmen. Bewusstsein ist die Energie, die dazu führt, dass Sie wissen, dass es Sie gibt – dass Sie da sind.

Ohne Bewusstsein wüssten Sie nicht, was Sie denken, sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, tun und erleben. Wenn Sie achtsam sind, sind Sie sich bewusst, was sich in Ihrem Bewusstsein abspielt. Sie nehmen Ihre Gedanken, Gefühle und Sinnesindrücke (durch Augen, Ohren Nase, Mund und Haut) wahr, die in Ihrem Bewusstsein erscheinen und wieder verschwinden. Wenn Sie nach dem Schlafen wieder aufwachen, ist es so, als ob Sie ein Licht in einem dunklen Raum entzündeten. Der Bewusstseinszustand ist wie eine Leinwand, auf der der Film Ihres Lebens mit allen Fortschritten und Misserfolgen gezeigt wird.

Konzentration ist gerichtete Bewusstheit. Wenn Sie den Fokus auf etwas Bestimmtes richten, blenden Sie alles Unwesentliche aus, um eine spezielle Aufgabe zu erledigen. Die Bewusstheit, die wir im AT anwenden, ist eine 360-Grad-Bewusstheit. Sie sind bei dem, was Sie tun, nicht nur mental gegenwärtig, sondern Sie sind sich ebenfalls des eigenen Selbst bewusst. Sie können dies erleben, wenn Sie am Strand stehen und ohne den Fokus auf etwas Bestimmtes zu richten, einfach geradeaus sehen und dabei das ganze Meer erfassen und sich gleichzeitig Ihrer eigenen Person bewusst sind (was Sie sehen, fühlen, riechen, hören und schmecken). Dies wird Weitwinkelperspektive genannt. Ich schlage vor, dass Sie eine Geschmacksprobe davon nehmen, wie es sich anfühlt, *neutral* achtsam zu sein.

Übung IV: Weitwinkel

Falls Sie gerade auf einem Stuhl sitzen, bleiben Sie sitzen. Sitzen Sie entspannt mit geradem Rücken und schauen Sie mit weit geöffneten Augen geradeaus. Sie lassen den Blick auf nichts Bestimmtem ruhen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit einem Weitwinkel mit mindestens 180, am besten mit 360 Grad sehen, ohne auf etwas Bestimmtes zu fokussieren. Es fühlt sich an, als ob Sie mit dem ganzen Kopf, sogar mit dem ganzen Körper schauen würden. Sie sind aufmerksam, denken weder an etwas Bestimmtes noch bewerten Sie die Gedanken und Gefühle, die auftauchen. Sie befinden sich in einem *totalen* Bewusstseinszustand. Bewusstsein beschäftigt sich mit nichts, es ist einfach nur da.

Beim AT wenden wir die unzensierte Achtsamkeit an – reine Bewusstheit. Reine Bewusstheit bleibt zurück, wenn alles andere (Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke) aus Ihrem Bewusstsein ausgeblendet ist. Das Bewusstsein ist dann wie ein blauer Sommerhimmel ohne Wolken. Diesen Zustand kann man mit dem verbliebenen Geschmack im Mund vergleichen, nachdem das eben Geschmeckte verschwunden ist.

Wir haben ein offenes Gemüt und sind uns allem, was auftauchen mag, bewusst. Wir betrachten alles mit einem Anfängergeist, d. h., wir betrachten uns selbst und unsere Umgebung mit Neugier – als ob wir noch niemals so etwas gesehen hätten. Die Art der Achtsamkeit, die wir im AT anwenden, wird im Englischen „*choiceless awareness*“ (offenes Gewahrsein) genannt. Das bedeutet, dass wir allem, was auftaucht, Aufmerksamkeit schenken, ohne dass wir das eine dem anderen vorziehen. Shakespeare sagte: „Nothing is good or bad. It's thinking that makes it so.“ (Nichts ist an sich gut oder schlecht. Erst das Denken macht es dazu.) Beim AT betrachten wir Lebewesen und Dinge, ohne die Wirklichkeit mit unseren subjektiven Etiketten *gut* oder *schlecht*

zu behaften. Das bedeutet nicht, dass wir alles gutheißen, wir begnügen nur allem mit einem vorurteilslosen Gemütszustand. Diese mentale Einstellung hilft uns, unnötigen Konflikten vorzubeugen und unsere Gemütsruhe und Balance beizubehalten. So können wir uns ruhig und effektiv Herausforderungen stellen.

Wenn Sie achtsam sind, befinden Sie sich automatisch im Jetzt, da Sie nur im Hier und Jetzt achtsam sein können, in genau diesem Augenblick. Es ist unmöglich, gestern oder morgen achtsam zu sein, ausschließlich im Jetzt ist das möglich. Wenn Sie sich Ihrer Atembewegungen (Atmungsanker) bewusst sind, kommen Sie automatisch ins Jetzt. Bewusst wahrgenommene Atembewegungen haben einen besonderen Vorteil – die Atmung wird automatisch ruhiger und das hat wiederum einen beruhigenden Effekt auf Körper und Geist (Fig. 1). Der Atmungsanker verankert Sie im Jetzt, wo Sie immer Stille und Ruhe finden.

Parallele Achtsamkeit

Bei der parallelen Achtsamkeit haben Sie Kontakt mit Ihrem Atmungsanker, während Sie gleichzeitig beobachten, was Sie denken, sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, sprechen etc. Diesen Zustand nenne ich parallele Achtsamkeit – Sie sind sich Ihrer Atembewegungen bewusst, während Sie sich gleichzeitig mit etwas anderem beschäftigen. Auf diese Weise können Sie AT in all Ihre Aktivitäten des täglichen Lebens integrieren. Wenn Sie den Fokus auf Ihr Sein im Hier und Jetzt richten, werden Sie entdecken, dass die Qualität dessen, was Sie tun und erleben, steigt; dies gilt ebenfalls jetzt, während Sie dieses Buch lesen.

Von Vorteil ist es ebenfalls, wenn Sie während einer Konversation parallel achtsam sind. Wenn Sie, zum Beispiel bei einer Besprechung, mit einer anderen Person reden, können Sie gleichzeitig Kontakt mit Ihrem Atmungsanker aufnehmen, der Sie augenblicklich ins Jetzt führt. Dies bringt Entspannung, Ruhe und Wachsamkeit mit sich, während Sie gleichzeitig mit voller Aufmerksamkeit Ihren Gesprächspartner beobachten und ihm



Nimm Kontakt mit dem Atmungsanker auf, wenn du telefonierst. Du entspannst dich und lädst deine Batterien auf. Das spiegelt sich ebenfalls in der Qualität des Gesprächs wieder, denn du bist mental ganz und gar anwesend.

zuhören können. Diese Situation kann mit einem Gespräch beim Autofahren verglichen werden. Während des Redens nehmen Sie gleichzeitig wahr, was auf der Straße passiert.

Ich schlage vor, dass Sie die parallele Achtsamkeit nun während des Lesens ausprobieren.

Versuchen Sie, den Rest des Buches mit paralleler Achtsamkeit zu lesen. Während Sie erfahren, was es mit dem Achtsamkeitstraining eigentlich auf sich hat, halten Sie die ganze Zeit Kontakt zu Ihren natürlichen Atembewegungen, entweder an den Nasenlöchern oder im Bauch oder einer Kombination der beiden. Sie werden merken, dass Sie sich während des Lesens entspannen und gut konzentrieren können und ebenfalls wach im Kopf sind.

Durch AT versuchen wir, im täglichen Leben so parallel wie möglich aufmerksam zu sein. Um diese Fähigkeit zu erlangen, müssen wir üben. Wir müssen erst bei gutem Wetter surfen lernen, bevor wir uns in den Sturm wagen können. Eine gute Vorbereitung, um den Atmungsanker auch in schwierigen Situationen anwenden zu können, ist das sitzende AT. Wir lernen Dinge mit einer mentalen Einstellung, die ich SOAL nenne, zu betrachten.

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

Mehr von Andries Kroese.

www.arbor-verlag.de/andries-kroese