Susan Smalley & Diana Winston

In diesem Moment

Die Wissenschaft und Praxis der Achtsamkeit

Übersetzt von Peter Brandenburg

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2010 Susan L. Smalley, PhD, and Diana Winston
© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
published by Arrangement with Susan L. Smalley, PhD, and Diana Winston

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Fully present: the science, art, and practice of mindfulness

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2013

Titelfoto: © plainpicture/Ableimages
Lektorat: Ursula Richard und Lothar Scholl-Röse
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
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 978-3-86781-068-5

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

Inhalt

	Einleitung	9
1	Was ist Achtsamkeit?	23
2	Erste Schritte mit Achtsamkeit	51
3	Atmung und Bewusstheit	71
4	Achtsame Bewegung	95
5	Arbeiten mit körperlichem Schmerz	125
6	Sich schlecht fühlen	153
7	Sich wohlfühlen und glücklich werden	183
8	Aufmerksam sein, aber wie?	219
9	Anstrengendes Denken	247
10	Was ist im Weg?	279
11	Achtsamkeit in Aktion	301
	Glossar	317
	Anmerkungen	323
	Danksagung	357

Für alle, die die Neugier bewegt,
mit Achtsamkeit ihren Geist
und ihr Herz zu erforschen

Der Mensch ist Teil des Ganzen … [aber] er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes. … Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unsere persönlichen Wünsche und auf Zuneigung zu einigen uns am nächsten stehenden Menschen beschränkt. Unsere Aufgabe muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unseres Mitgefühls erweitern, sodass er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umfasst.

Albert Einstein

Einleitung

Ein nicht erforschtes Leben ist nicht lebenswert.

Sokrates

Die meisten Menschen würden dieser Aussage Sokrates' wohl zustimmen, doch stellt sich die Frage, wie viele von uns wirklich wissen, *wie* man das eigene Leben untersucht, während es sich entfaltet, und wie man das in geschickter Weise tut. Mehr noch, wie viele halten es überhaupt für möglich, sich die *Zeit* dafür zu nehmen? Wir leben in einer Gesellschaft, die von Schnelligkeit, Technik und einer Informationsüberflutung gekennzeichnet ist. Trotz außerordentlicher Fortschritte in Wissenschaft und Technik, vom Entziffern unserer Genome bis zum Zugang zu Informationen via Internet, leben wir in einer Zeit zunehmender Angst und wachsender Zweifel an unserer Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Veränderung zu bewirken, sei es in unserem Körper, im Leben oder in der uns umgebenden Welt. Gefühle von Angst, Frustration, Stress und Verwirrung scheinen global zuzunehmen und die weltweit gestiegenen Zahlen psychischer Erkrankungen bei Erwachsenen und Kindern spiegeln wahrscheinlich diese schwierige Situation.

Inmitten unserer von Technik gesättigten und Angst produzierenden Kultur interessiert sich die wissenschaftliche Forschung immer mehr für die uralte Praxis der Achtsamkeit als Gegenmittel für alle möglichen Krankheiten der modernen Welt und als eine Art Instrument, mit dem wir unser Leben auf eine geschickte Weise untersuchen können. Die Achtsamkeitspraxis wurde in einem religiösen Kontext entwickelt und ist zu einem säkularen Hilfsmittel der Untersuchung des modernen Bewusstseins geworden. Dieses Buch ist eine Einführung in das Warum und das Wie von Achtsamkeit, verfasst von einer Wissenschaftlerin – sie befasst sich mit dem Warum – und einer Achtsamkeitslehrerin – ihr Gebiet ist das Wie.

Was ist Achtsamkeit und was kann sie bewirken?

Achtsamkeit kann man als einen Bewusstseinszustand betrachten, der von Aufmerksamkeit für die gegenwärtige Erfahrung in einer Haltung offener interessierter Neugier charakterisiert ist. Sie ist eine Qualität von Aufmerksamkeit, mit der man jeder Erfahrung begegnen kann. Achtsamkeit kann durch bestimmte Übungen wie Meditation, Yoga oder Tai-Chi entwickelt werden, aber auch durch kreative, künstlerische Prozesse oder beim Gehen und Wandern in der Natur. Man kann Achtsamkeit aber auch dadurch fördern, dass man sie im ganz alltäglichen Leben anwendet, in jedem beliebigen Moment – beim Essen oder wenn man Auto fährt, duscht oder eine E-Mail verfasst.

Meditation bezeichnet hier eine Vielfalt an Techniken und Übungen, die sich auf das Gewahrsein auswirken oder bei denen Kontemplation als Mittel der Selbsterforschung verwendet wird. Es gibt Hunderte Meditationsformen, darunter Entspannungs- und Konzentrationstechniken, Visualisierungen und Formen religiöser Mantrapraxis und des Gebetes. Eine große Untergruppe dieser Praktiken, wie Achtsamkeitsmeditation, zenbuddhistische Meditation, Transzendentale Meditation, aber auch Yoga, Tai-Chi und Qigong, zielen vor allem darauf ab, die Bewusstheit zu verbessern. Diese Meditationsformen unterscheiden sich in ihrer Auswirkung

auf das Bewusstsein, aber alle sind Mittel, die Bewusstheit zu verbessern und zu vertiefen, oder, wie manche sagen würden, „das Bewusstsein zu erweitern". Wir haben dafür den Begriff „Übungen Achtsamer Bewusstheit" (ÜAB) (engl. Mindful Awareness Practices) geprägt. Auch die Achtsamkeitskurse, die wir an unserem Zentrum, dem Mindfulness Awareness Research Center (MARC) der University of California Los Angeles (UCLA) geben, nennen wir so.*

Übungen Achtsamer Bewusstheit gibt es seit mindestens 5000 Jahren. Während Achtsamkeitsmeditation besonders in der 2500 Jahre alten buddhistischen Tradition wurzelt und entwickelt wurde, findet man Varianten auch in den Praktiken der alten Griechen, der Taoisten, der amerikanischen Ureinwohner, verschiedener religiöser Traditionen und in den Schriften von Dichtern, Philosophen und Wissenschaftlern aller Zeiten. Obwohl die Achtsamkeitsmeditation von ihren Wurzeln her uralt ist, ist sie für unsere moderne Zeit vollkommen geeignet. Sie ist eine Praxis, die jeder anwenden und üben kann, unabhängig von Alter, Hintergrund oder Religion. Die Forschung, die sich mit Achtsamkeit befasst, hat gezeigt, dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu Veränderungen in unserem Leben führt. Sie kann:

- Stress verringern
- chronische körperliche Schmerzen lindern
- das Immunsystem stärken
- schmerzhafte Lebensereignisse wie den Verlust eines geliebten Menschen oder eine schwere Krankheit bewältigen helfen
- mit negativen Emotionen wie Wut, Angst und Gier umgehen helfen
- Selbst-Bewusstheit steigern, um schädliche Reaktionsmuster im Denken, Fühlen und Handeln zu entdecken

---

* Im Buch werden sie im Folgenden als Achtsamkeitsübungen oder Achtsamkeitskurse oder -gruppen bezeichnet (Anmerkung des Übers.).

- Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern
- positive Emotionen wie Glück und Mitgefühl steigern
- zwischenmenschliche Fähigkeiten und Beziehungen verbessern
- Suchtverhalten wie Essstörungen, Alkoholabhängigkeit und Rauchen reduzieren
- Leistungsfähigkeit, sei es bei der Arbeit, im Sport oder beim Lernen und Studieren, verbessern
- Kreativität stimulieren und freisetzen
- die aktuelle Struktur unseres Gehirns positiv verändern

Wenn man der noch jungen Forschung über Achtsamkeit glaubt, gewinnt man leicht den Eindruck, als wäre Achtsamkeit ein Allheilmittel für alles, was uns plagt, und vielleicht lässt sie sich als eine einfache Lösung für komplexe Probleme betrachten. Für viele Menschen stellt Achtsamkeitspraxis eine hervorragende Ergänzung zu anderen Ansätzen dar, um Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern, wie Psychotherapie, körperliche Bewegung, gesunde bewusste Ernährung oder medikamentöse Behandlung. Obwohl Achtsamkeit die Höhen und Tiefen des Lebens nicht beseitigen kann, verändert sie, wie Erfahrungen – sei es der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Trennung oder Scheidung, Probleme zu Hause oder in der Schule, Geburten, Heirat, Krankheiten, Tod und Sterben – uns beeinflussen, und wie wir selbst solche Erfahrungen beeinflussen. Mit anderen Worten: *Achtsamkeit verändert die Beziehung mit dem Leben*. Achtsam leben bedeutet nicht, dass man in einer „perfekten" Welt lebt, sondern eher, dass man ein erfülltes und zufriedenes Leben in einer Welt lebt, zu der Freuden ebenso gehören wie Probleme und Leiden.

In diesem Buch wird untersucht und beschrieben, wie man im Alltag achtsamer sein und wie man eine Achtsamkeitspraxis nutzen kann, um Wohlbefinden zu fördern. Aber es geht hier auch darum, wie sich individuelle Unterschiede – in unseren Genen und der Umwelt, die uns formt – auf die

Fähigkeit auswirken, achtsamer zu leben. Die Achtsamkeitsmeditation ist ein Hilfsmittel, mit dem wir mehr über uns selbst und darüber entdecken können, was für eine Beziehung wir zu der uns umgebenden Welt haben. Dies kann uns helfen, mehr von uns selbst aus der Erste-Person-Perspektive zu verstehen, so wie die Wissenschaft das mithilfe von Untersuchungen aus der Dritte-Person-Perspektive tut.

In diesem Moment ist aus der Zusammenarbeit einer Wissenschaftlerin, Sue Smalley, und einer Achtsamkeitslehrerin, Diana Winston, an ihrem Zentrum, dem Mindful Awareness Research Center (MARC) am Jane and Terry Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior an der University of California Los Angeles (UCLA) entstanden. MARC widmet sich der Förderung achtsamer Bewusstheit durch Unterricht, Bildungsarbeit und Forschung, um individuelles Wohlbefinden und eine freundlichere Gesellschaft zu fördern. In unserem Zentrum unterrichten wir Menschen in ärztlichen Heilberufen oder im psychischen Gesundheitsbereich, an der Universität oder in Schulen Lehrende, Studierende, Eltern, alte und junge Menschen in den wissenschaftlichen Grundlagen von Achtsamkeit sowie deren Anwendung. Wir tun das in Achtsamkeitskursen, Workshops und Trainings und erforschen ihre Wirksamkeit im Hinblick auf die Förderung von Wohlbefinden.

Wir fühlen uns beide der Arbeit mit Achtsamkeit tief verpflichtet und empfinden eine starke Neugier in Bezug auf die Schnittstelle von Wissenschaft und die Anwendung und Praxis von Achtsamkeit. Obwohl die Wissenschaft in den USA das vorherrschende kulturelle Paradigma ist, glauben wir, dass die uralten Praktiken aus dem Osten das Leben im modernen Westen bereichern, beeinflussen und ergänzen können. Wir möchten Achtsamkeit auf eine für unsere Zeit relevante Weise vorstellen. Wie kann eine säkulare, wissenschaftliche Sprache so verwenden, dass man in ihr beschreiben kann, was einmal die Domäne von Mystikern und Philosophen war? Und wie kann Achtsamkeit – neben Blackberrys, iPods, iPhones und Internet – eine positive Wirkung auf das Leben von Menschen im 21. Jahrhundert haben? In diesem Buch wird versucht, diese Fragen zu beantworten. Dazu wird Achtsamkeit aus der Perspektive einer Wissenschaftlerin – Sue –, aus der einer Achtsamkeitslehrerin – Diana – und aus der eines Anwenders,

also aus Ihrer Perspektive als Leser, untersucht, der Sie die praktischen Übungen, die wir vorstellen, lernen und Erfahrungen mit ihnen machen.

Und so haben wir uns zusammengefunden, um dieses Buch zu schreiben.

Sues Geschichte

Als ich 47 war, habe ich etwas erlebt, was man eine mystische Erfahrung nennen könnte. Zu der Zeit lebte ich das hektische Leben einer Vollzeitprofessorin an der UCLA, war zugleich Mutter dreier Kinder und die Frau eines erfolgreichen Unternehmers in der Unterhaltungsindustrie Hollywoods. Obwohl ich nach außen glücklich wirkte, war ich eigentlich eine zynische Wissenschaftlerin, die sich unter Konkurrenzdruck und unterbewertet fühlte und neidisch und ärgerlich auf die Welt war. Materieller Reduktionismus – die Vorstellung, dass alles aus einer materiellen Sicht erklärbar ist – war für mich eine selbstverständliche Sichtweise, die ich nicht in Frage stellte. Für Menschen, die die Dinge anders sahen, kannte ich keine Toleranz. Freundinnen und Freunde von mir, die sich Aktivitäten des „New Age" wie Yoga und Meditation widmeten, hielt ich für naiv und verdreht.

Meine Welt entsprach dem typischen Chaos des 21. Jahrhunderts – zu viel zu tun und zu wenig Zeit, da ich Beruf, Mutterschaft und Hollywood bewältigen musste und mich permanent in einem Zustand hoher Empfindlichkeit befand. Ich arbeitete an der Forschung nach Genen für Autismus und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Anfangs hatte ich mich diesem Forschungsgebiet mit Leidenschaft und Liebe zugewandt, aber war dann in einer argen wissenschaftlichen Routine gelandet. Um zunehmenden Gefühlen der Apathie und Wut zu begegnen, hatte ich ein paar Jahre zuvor eine Therapie begonnen und überwand langsam die äußeren – und inneren – Barrieren, die ich mir geschaffen hatte. Ich glaube, dass diese intensive Arbeit daran, die Vergangenheit loszulassen und ein starkes Selbstgefühl (sense of self) aufzubauen, den Grund für meine mystische Erfahrung gelegt hat.

Zu dieser Erfahrung kam es in Folge einer nahen Berührung mit dem Tod – einem kleinen Melanom in einem frühen Stadium –, und die Erfahrung dauerte etwa 30 Tage. Kurz vorher hatte ich mein Verhalten radikal verändert, weil ich überzeugt war, dass ich nur so mein Leben retten könnte. Ich erkannte, dass mich mein westlicher Lebensstil krank machte und dass ich heilen könnte, wenn ich eine ganz andere Richtung einschlüge. Ich hörte auf, eine Uhr zu tragen. Ich begann mit Yoga, Meditation, einer makrobiotischen Diät, Akupunktur, Massage und Medizin auf ganzheitlicher Basis, um das Melanom zu behandeln. Durch diese radikalen Veränderungen wurde ich mir meiner Routinen, meiner Gewohnheiten und meines konditionierten Verhaltens stärker bewusst. Eines Tages glitt ich dann plötzlich in einen Zustand der „Selbsttranzendenz", in dem ich „mich selbst" losließ und Teil eines großen verbundenen Netzwerks wurde, eine tiefe wechselseitige Verbundenheit mit allen vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Dingen erfuhr und wusste, dass ein Ich sowie Raum und Zeit im Grunde illusionär sind. Ich funktionierte zwar weiter als Professorin, Ehefrau und Mutter, aber ich hatte doch das Gefühl, in eine andere Dimension gelangt zu sein. Interessanterweise verschwanden die negativen Emotionen, die ich so gut kannte – Wut, Angst, Gier und Neid –, und ich empfand nur Liebe, Mitgefühl und Freundlichkeit. Wenn wir alle miteinander verbunden und Teil eines Ganzen sind, würde ich mich nur selbst absichtlich verletzen, wenn ich andere verletze. Das zeigte mir diese Erfahrung.

In ihr fühlte ich mich mit allen Lebewesen und unbelebten Dingen tief verbunden – von Steinen über Ameisen und Fremde bis zu meinen verstorbenen Großeltern und meinen lebendigen Kindern. Und meine Welt fing an, sich wirklich zu verändern. Ich fand neue Freundinnen und Freunde, wurde Vegetarierin, sah und beobachtete die Welt, als wäre sie ganz neu. Ich genoss jeden Tag, jeden Moment und hatte das Gefühl, ganz „im gegenwärtigen Moment" zu leben. Dabei erlebte ich jede Aktivität, die mir als Routine vertraut war, als vollkommen neu.

In der Zeit danach versuchte ich zu verstehen, was mit mir passiert war. Ich versuchte, die Erfahrung zu begreifen, indem ich sie aus der Perspektive der Wissenschaft betrachtete – in der Sprache der Kultur, der ich vertraute. Ich recherchierte und ging allem nach, was ich über Veränderungen

des Gehirns finden konnte und was das Geschehene hätte erklären können. Und ich wendete mich der Philosophie, Physik, Neurowissenschaft, Psychologie, Kunst und Dichtung und den Schriften der großen Religionen zu. Ich kam zu dem Ergebnis, dass meine Erfahrung von der Wissenschaft zwar erklärt werden kann, aber zugleich nur in der Erfahrung der Erste-Person-Perspektive wirklich zugänglich ist. Ich machte die Entdeckung, dass viele Wissenschaftler – von Albert Einstein bis Jonas Salk – dies auch verstanden und darüber geschrieben hatten. Zum Beispiel hatte Einstein geschrieben: „Der intuitive Geist ist eine heilige Gabe, der rationale Geist ist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, die den Diener ehrt und die Gabe vergessen hat."

Meine innere Suche und Forschung hatte meine mystische Erfahrung ermöglicht, aber das alltägliche „Leben in Bewusstheit" war es, was mich befähigte, sie zu verstehen. Durch diese Erfahrung erkannte ich, dass das Loslassen konditionierter Gewohnheiten und Ansichten von der Welt neue Formen der Kreativität freisetzt. Diese Kreativität hat mich oft neue Verbindungen sehen lassen, und in dieser Verbundenheit entsteht immer mehr Mitgefühl. Diese mystische Erfahrung hat meine Arbeit, mein Handeln, Denken und Fühlen und die Weise verändert, wie ich mit Familie, mit Freundinnen und Freunden und mit der Welt in Beziehung bin und handle. Sie war die Kraft, die mich dahin geführt hat, wo ich heute bin. Meine eigene Praxis der Selbstentdeckung war vor fünf Jahren sehr intensiv, aber sie setzt sich heute auf vielerlei stille und stetige Weise fort: Ich meditiere regelmäßig und praktiziere Yoga, aber ich mache auch lange Wanderungen und schreibe, male und bin überhaupt gern in der Natur unterwegs. Am wichtigsten ist vielleicht, dass ich für die freudigen wie die schmerzhaften Momente im Leben offen und neugierig bleibe.

Im Jahr 2005 habe ich zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen an der UCLA unser Zentrum MARC gegründet, um die Bedeutung und den Wert innerer Entdeckungen zu erforschen und hervorzuheben – um den Schlüssel zu Mitgefühl oder zum „Herzen" zu finden, der in institutionellen Settings oft fehlt. In unserem Zentrum werden Wissenschaftler, Ärzte und Studenten ermutigt, nicht zu vergessen, den Prozess der Selbst-Erforschung so intensiv zu verfolgen, wie sie ihren wissenschaftlichen Scharfsinn

verfeinern. So versuchen wir, Wissen und Erfahrung um dieses Potential in die Öffentlichkeit zu bringen. Wir hoffen, in den akademischen Institutionen das Bewusstsein für den Wert beider Wissensformen zu wecken – für das äußere System der Wissenschaft – Rationalität, Ratio – und für den inneren Prozess der Erforschung – für das, was Einstein Intuition nannte.

Dianas Geschichte

Gleich nach dem College reiste ich, ein wenig verwirrt und verzweifelt, was ich mit meinem Leben machen sollte, aus einer Laune heraus nach Indien. Zuerst bin ich wie jeder Tourist gereist, habe mir das Taj Mahal angeschaut und die brennenden Ghats von Benares gesehen. Dabei habe ich mich von Currys von der Straße ernährt, in dubiosen Hotels übernachtet und war von der Kultur mit ihrem Nebeneinander von Schönheit und Leid fasziniert. Es war in Dharamsala, dem Sitz der tibetischen Exilregierung des Dalai Lama in Indien, wo meine eigene spirituelle Reise begann. Da begegnete ich buddhistischen Lehren, die mir eine Antwort auf Fragen boten, von denen ich nicht einmal wusste, dass ich sie hatte: Was verursacht Leiden? Was kann man machen, um wahres Glück und Wohlbefinden zu erfahren? Ich reiste dann bald in den Süden Thailands, wo ich in einem Dschungelkloster mein erstes zehn Tage dauerndes Achtsamkeitsretreat erlebte. Jeden Morgen standen wir im Dunkeln um vier Uhr auf, um mitten unter kreischenden Affen und krähenden Hähnen stille Sitzmeditation zu üben. Jeden Tag saß ich auf einem harten Betonfußboden, hielt aus und tat mein Bestes, mir meiner Atmung bewusst zu bleiben und meine wilden chaotischen Gedanken zu zügeln.

Obwohl es sehr subtil und nicht dramatisch war, wusste ich am achten Tag, dass etwas sehr Bedeutsames in mir geschehen war. Ich empfand ein winziges Gefühl von Frieden und begegnete damit etwas, womit ich nicht vertraut war. Tief unter den Wellen an der Oberfläche – unter den Dramen, unter meiner Identität, meinen Frustrationen und meinem Selbsthass – gab es ein ausgedehntes, beruhigendes Gefühl, dass ich in Ordnung

war, dass ein stiller, klarer, friedlicher innerer Zustand für mich erreichbar war, dass ich Glück finden konnte. Dieses Glück war nicht das typische Vergnügen, bei dem es um materiellen Erfolg oder Besitz geht, sondern ein tiefes Glück von etwas ganz tief in mir, das nicht von äußeren Bedingungen abhängig war.

Dieser erste Schimmer führte zu einem zwanzigjährigen Weg mit der Einsichtsmeditation. In der frühen buddhistischen Sprache heißt sie *Vipassanā*, was manchmal auch mit „Achtsamkeit" übersetzt wird. Diese Praxis wurde für mich zu einem Weg zu Frieden, Mitgefühl, Unbeschwertheit und Wohlsein. Sie wurde zu einem Weg, auf dem ich mir zu vertrauen begann, Zugang zu meiner inneren Weisheit gewann und mich tief kennenlernte. Letztlich wurde sie zu dem Grund, von dem aus ich die Welt verstehe und in ihr handle.

Zwischen meinem zwanzigsten Lebensjahr bis Anfang dreißig verbrachte ich die meiste Zeit in Achtsamkeitsretreats in den USA und in Asien, oft monatelang ohne Unterbrechung. Im Jahr 1998 lebte ich ein Jahr in Burma (Myanmar). Ich wohnte in einer kleinen, sehr einfachen Hütte in einem Waldkloster und übte ununterbrochen Achtsamkeit, in vollkommenem Schweigen, mit nur zwei Mahlzeiten am Tag, beide während der ersten Tageshälfte, und mit kahl geschorenem Kopf, und hatte die Gelübde einer buddhistischen Einsiedlerin abgelegt. Dazu gehörte die Verpflichtung, nicht zu stehlen, nicht zu töten, nicht zu lügen, und natürlich auch, zölibatär zu leben. In diesem Jahr entwickelte ich eine Art Stärke und Mut. Es kam zu einer heftigen Begegnung mit meinen inneren Dämonen, und ich lernte, sie zu überwinden und Frieden unter ihnen zu finden, während ich zugleich tiefe Zustände von Transzendenz und Freude erreichte.

Nachdem ich in die USA zurückgekehrt war, begann ich am Spirit Rock Meditation Center Vipassanā zu lehren. Jahrelang unterrichtete ich Jugendliche in Achtsamkeit, aber im Jahr 2002 begann ich ein vierjähriges Lehrertraining, das von einigen der führenden buddhistischen Lehrerinnen und Lehrer Amerikas geleitet wurde. Ich lernte, wie man Retreats, Workshops und Kurse leitet und auch meinen eigenen Stil zu finden, wenn ich Menschen jeden Alters buddhistische Lehren und Übungen vermittelte.

Eine meiner Interessen war die Verbindung von buddhistischer Praxis und sozialer Veränderung. Ich hatte mich Mitte der Neunziger Jahre der Aufgabe gewidmet, eine ehrenamtliche buddhistische Organisation aufzubauen, die Buddhist Alliance for Social Engagement. Bei meiner Tätigkeit als Lehrerin und Organisatorin ging es zum großen Teil darum, Aktivisten und andere Menschen und Organisationen, die sich für soziale Veränderung engagierten, mit Achtsamkeit bekannt zu machen. Aber an einem gewissen Punkt begann ich mich zu fragen, wie viel Wirkung meine Arbeit eigentlich hatte. In einer Welt voller gewaltiger Ungleichheiten unterrichtete ich Achtsamkeit, Mitgefühl und Ausgeglichenheit – aber veränderte sich die Gesellschaft dadurch wirklich?

Etwa zu dieser Zeit nahm Sue zu mir Kontakt auf und fragte mich, ob ich Interesse hätte, an einer Studie der UCLA über Achtsamkeit und ADHS mitzuarbeiten und dort auch zu unterrichten. Sie meinte, meine Erfahrung mit dem Unterricht von Jugendlichen könne den Forschern helfen, einzuschätzen, ob diese Bevölkerungsgruppe von Achtsamkeit profitieren könnte. Durch diese Arbeit sah ich noch deutlicher, wie die Hilfsmittel und Übungen, die ich so viele Jahre lang im buddhistischen Kontext gelernt hatte, sowie meine eigene tägliche Praxis einen Schatz an Wissen und Erfahrung geschaffen hatten, von dem Menschen in vielen nicht buddhistischen Zusammenhängen profitieren konnten. Ich war von der Arbeit Jon Kabat-Zinns beeindruckt, der Achtsamkeit auf dem Gebiet der Medizin und in Krankenhäusern eingeführt hatte, um mit seinen Programmen zur Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduktion (MBSR)) Patienten zu helfen, die unter chronischem Schmerz litten. Dieser Ansatz ist jetzt, zwanzig Jahre später, ein weltweit verbreiteter. Ich dachte an mein eigenes Verlangen, allen Menschen die Werte von Mitgefühl, Beziehung, Freundlichkeit und Gerechtigkeit zu vermitteln, und erkannte, dass Achtsamkeit in einem weltlichen Kontext, in einem universitären Setting zu unterrichten – mit allen Ressourcen, Forschungsmöglichkeiten, Mitarbeitern und der Anerkennung durch eine universitäre Gemeinschaft – eine spannende Weise sein und eine Wirkung auf die Gesellschaft haben könnte. Wenn wir diese Werte Institutionen vermitteln konnten, wären gewaltige Veränderungen möglich. Sue und

ich teilten diese Vision, deshalb beschloss ich, den Sprung zu wagen, als sie mir einen Job am MARC anbot, das sich damals im Aufbau befand. Es wurde zu einer der aufregendsten Unternehmungen meines Lebens.

Über dieses Buch

Dieses Buch ist entstanden, weil wir in Verlegenheit waren, wenn Teilnehmende unserer Achtsamkeitskurse uns fragten: „Was für ein Buch empfehlen Sie uns?" Obwohl es viele hervorragende Bücher über Achtsamkeit gibt, spiegelt ihre Orientierung immer die Interessen und die Sichtweisen der Autorinnen und Autoren – manche stehen dem Buddhismus nahe, manche wenden sich an Angehörige helfender Berufe im Bereich psychischer Gesundheit oder an Neurowissenschaftler und in manchen geht es um bestimmte Probleme wie zum Beispiel Stress. Wir haben versucht, Achtsamkeit auf eine Weise darzustellen, die unsere eigene Sicht spiegelt, und bei der es um eine Ausgewogenheit von Wissenschaft – oder Ratio – und Kunst – oder Intuition – geht. Diese Ausgewogenheit sieht bei uns beiden verschieden aus, daher versuchen wir in diesem Buch eine Balance zwischen diesen zwei Orientierungen zu finden, indem wir unsere beiden Stimmen kombinieren. Wir hoffen, dass wir ein gut lesbares und für Anwender leicht zugängliches Handbuch geschaffen haben, das Ihnen nicht nur die praktischen Aspekte von Achtsamkeit vermittelt, sondern Sie auch anleitet, selbst Ihren Verstand und Ihre Intuition zu gebrauchen, um zu entdecken, wie diese Übungen Ihnen wie der Gesellschaft nutzen könnten.

Jedes Kapitel von *In diesem Moment* bietet in Abschnitten über „Wissenschaftliche Grundlagen", „Die Kunst der Achtsamkeit" und „Die Übung" eine wissenschaftliche und eine auf Erfahrung gegründete Sicht, wie Achtsamkeit Ihr Leben formen kann, und daneben praktische Übungen. Die Übungen sind angeleitete Meditationen, die vorweg aufgenommen oder von jemandem vorgelesen werden können, wenn Sie üben. Eine Alternative sind vergleichbare Meditationen, die von der Website unseres Zentrums – www.marc.ucla.edu – kostenlos heruntergeladen werden.

Die ersten Kapitel beginnen mit praktischen und grundlegenden Informationen und sind der Frage „Was ist Achtsamkeit?“ sowie Überlegungen gewidmet, wie man mit einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis beginnen kann. Dann betrachten wir verschiedenen Facetten unseres Lebens, bei denen Achtsamkeit eine Wirkung haben kann: physischen Schmerz, negative und positive Emotionen, Aufmerksamkeit, Stress erzeugendes Denken und Arbeiten mit Hindernissen, mit denen wir konfrontiert sind. Im letzten Kapitel verlassen wir den Rahmen von Wissenschaft, Kunst und Praxis und thematisieren – unterstützt durch die Forschungsergebnisse der Wissenschaft, soweit es sie gibt –, wie wir Achtsamkeit in die Welt bringen können.

Da wir am MARC weiter mit Wissenschaftlern und Praktikern zusammenarbeiten, diskutieren wir oft die Notwendigkeit, Achtsamkeit als einen inneren Zustand zu beschreiben, der mit einer Vielfalt von Mitteln initiiert, kultiviert oder verbessert werden kann – auch durch die Übungen der Achtsamkeitsmeditation, die in diesem Buch beschrieben werden. Praktiken, die Achtsamkeit verbessern, fördern auch Selbsterkenntnis und Bewusstheit. Aber wir müssen alle selbst den Weg finden, der am besten zu uns passt. Ihre Erfahrung ist wahrscheinlich ganz anders als unsere oder die Erfahrung anderer. In *Walden* schrieb Henry David Thoreau:

Richte deinen Blick nach innen, und du wirst
in deinem Geist tausend Regionen finden,
die noch unentdeckt sind. Bereise sie, und sei
Experte für die Kosmografie des Ortes, an dem du zu Hause bist.

Kosmografie des Ortes, an dem Sie zu Hause sind – das innere Universum Ihres Geistes –, ist Ihre eigene Erfahrung, und die möchten wir mit diesem Buch fördern.

Die Achtsamkeitsmeditation war nützlich für uns, und die Forschung belegt zunehmend ihre Wirksamkeit für viele Menschen. Wir möchten aber auch betonen, dass es nicht nur einen Weg gibt, wie Sie „den Blick nach innen richten“ können. Zu glauben, dass eine Methode einer anderen überlegen sei, ist eine Falle, die Sie vermeiden sollten. Wenn Sie ohne

vorgefasste Vorstellungen nach innen schauen und sich von den Entdeckungen, die Sie in Ihrem inneren Universum machen können, leiten lassen, werden Sie möglicherweise Überraschendes erleben. Der taoistische Meister Laotse hat geschrieben: „Ein guter Reisender hat keinen festen Plan und hat nicht die Absicht, anzukommen." Möge die Reise Sie zu einem Leben mit mehr Präsenz führen.

1 Was ist Achtsamkeit?

„Schön", sagte Puh, „was ich am liebsten mag …", und dann musste er aufhören und nachdenken. Denn obwohl Honigessen eine sehr gute Sache war, gab es einen Moment, kurz bevor man zu essen beginnt, der noch besser war, als wenn man das tut, aber er wusste nicht, wie man das nennt.

A. A. Milne, Pu baut ein Haus

Ein bekannter Psychiater hat einmal einem Saal voller Experten für psychische Gesundheit die Frage gestellt: „Was ist der Sicherheitsgurt für psychische Gesundheit?" Sicherheitsgurte retten Leben, Anschnallen ist eine einfache Sache, um sich vor physischen Schäden zu schützen. Was ist ein vergleichbares Hilfsmittel, das vor psychischen Gefahren schützt? Was ist der Sicherheitsgurt, der einen vor Depression, Angst, Schmerz und Leiden und auch davor schützen kann, unglücklich zu werden?

Achtsamkeit kann dieser psychische „Sicherheitsgurt“ sein, der auf der holprigen, gewundenen Straße des Lebens Schutz bietet, unabhängig davon, ob man sich unerwarteten Abgründen oder schrecklichen Unfällen gegenübersieht oder ob die Strecke ruhig und eben ist.

Merriam-Webster's Dictionary definiert „achtsam“ (mindful) als „geneigt, gewahr oder bewusst zu sein“, und „Bewusstheit“ (awareness) als „Wachsamkeit beim Beobachten dessen, was man erlebt und wahrnimmt“. Synonyme für „Bewusstheit“ (awareness) sind unter anderem „wach“, „wachsam“, „gewahr“ und „bewusst“. Achtsame Bewusstheit (mindful awareness) – ein Synonym für Achtsamkeit – bedeutet, „sich der Bewusstheit bewusst zu sein“. Diese Vorstellung, die Bewusstheit seiner selbst und Reflexionsfähigkeit impliziert, kommt der Definition von Selbstbewusstsein (self-consciousness) sehr nahe.[1] Ein erfahrener Achtsamkeitslehrer, Henepola Gunaratana, beschreibt Achtsamkeit wie folgt: „Wenn einem etwas zum ersten Mal bewusst wird, gibt es, kurz bevor man es identifiziert, einen flüchtigen Moment reiner Bewusstheit … bevor man anfängt, darüber nachzudenken … bevor der Verstand sagt: ‚Ah, es ist ein Hund.‘… Dieser fließende, entspannt fokussierte Moment reiner Bewusstheit ist Achtsamkeit.“[2] Ein achtsamer innerer Zustand ist etwas anderes als ein Zustand, bei dem man in Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft verloren ist oder automatisch handelt, quasi im Autopilot-Modus. „Achtsamkeit praktizieren“ bedeutet üben oder daran arbeiten, diesen inneren Zustand zu verfeinern und zu schärfen. Wir stimmen wahrscheinlich alle darin überein, dass sich das gut anhört. Wer möchte sich schließlich nicht seiner Erfahrungen bewusst sein? Und doch ist Bewusstsein, wie wir sehen werden, ziemlich schwer fassbar und wissenschaftlich zu definieren. Es verändert sich andauernd. Man denkt, man wüsste etwas, und dann entdeckt man, dass das, wovon man meinte, dass man es wüsste, nicht ganz stimmt. Ständig wachen wir zu einem Wissen auf, bewegen uns von Unwissenheit zu Bewusstheit. Das, dessen wir uns bewusst sind, verändert sich ständig.

In diesem Kapitel geht es um die wissenschaftlichen Grundlagen von Achtsamkeit, darum, wie man sie definiert und wie man sie messen kann, inwiefern sie sowohl ein Zustand als auch ein Persönlichkeitsmerkmal sein kann und welche Rolle sie bei der Selbstregulierung spielt. Danach wen-

den wir uns den praktischen Aspekten von Achtsamkeit zu, um zu verstehen, wie sie in unserem Leben funktioniert, damit wir anfangen können, sie zu kultivieren.

Wissenschaftliche Grundlagen

Wir stehen immer noch am Anfang, Achtsamkeit aus einer wissenschaftlichen Perspektive zu verstehen. Im Laufe der letzten 20 Jahre hat es eine exponentielle Zunahme der Forschungsarbeiten über Achtsamkeit gegeben: von etwa 80 publizierten Texten im Jahr 1990 bis zu über 600 im Jahr 2000.[3] Doch im Vergleich mit anderen Verhaltensweisen, von denen bekannt ist, dass sie die physische oder psychische Gesundheit fördern wie Ernährungsgewohnheiten oder körperliche Bewegung, wird über Achtsamkeit immer noch relativ wenig geforscht.

Es gibt zwei Arten von Studien über Achtsamkeit: Studien, die danach fragen, was Achtsamkeit ist und wie man sie messen kann, und Studien, die sich dafür interessieren, welche positiven Wirkungen die Achtsamkeitspraxis hat. Während die Fragen der Wissenschaftler sich wahrscheinlich wenig von den Fragen unterscheiden, die Sie haben, besteht ein großer Unterschied darin, wie nach Antworten gesucht wird. Wissenschaft ist ein methodisches Vorgehen, das Phänomene aus der Dritte-Person-Perspektive beobachtet. Das bedeutet, dass sie ein *objektiver* Prozess ist, der Wissen liefert, das intersubjektiv vergleichbar ist, also unabhängig davon, wer forscht. Im Gegensatz dazu ist Achtsamkeit eine Aktivität der Erste-Person-Perspektive, das heißt eine *subjektive* Methode, deren Ergebnisse schwer zu vergleichen sind – stellen Sie sich vor, wie schwierig es wäre, zu entscheiden, welcher von zwei Menschen „bewusster" ist. Wenn man Achtsamkeit aus der Sicht der Wissenschaft betrachtet, entfernt man sie von dem, was sie eigentlich ist – eine subjektive Erfahrung. Und doch kann man so ein Verständnis von den gemeinsamen Elementen der Achtsamkeit, wie sie von vielen Menschen berichtet werden, und von den Veränderungen in Gehirn und Körper gewinnen. Diese Veränderungen können

mit Hilfe moderner Techniken und besonderer Methoden wie der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT), der Immunologie und der Genetik beobachtet und erforscht werden. Doch wie gut die Wissenschaft Achtsamkeit auch immer beschreiben mag, sie kann nicht die Erfahrung der Achtsamkeit selbst erfassen. Wissenschaftler können die chemische Zusammensetzung eines Apfels beschreiben – seine Farbe, die Oberfläche und den Geschmack, aber keine Beschreibung wird der Erfahrung gerecht, die man macht, wenn man in einen Apfel beißt. Wenn man Achtsamkeit benennt und sie mit den Mitteln der Naturwissenschaft zu erfassen versucht, sollte man nicht vergessen, dass die *Bezeichnung* und die *Erfahrung* der Achtsamkeit nicht dasselbe sind. Dies ist der Grund, weshalb wir in diesem Buch Achtsamkeit sowohl aus der Perspektive der Wissenschaft als auch als eine Fertigkeit betrachten – Achtsamkeit wirklich verstehen bedeutet, nicht nur aus wissenschaftlicher Sicht etwas über sie zu wissen, sondern auch Achtsamkeit zu praktizieren.

Mit der Achtsamkeit ist es wie mit dem Elefanten in einem buddhistischen Text, den sechs blinde Männer zu beschreiben versuchen. Weil jeder einen anderen Teil berührt, beschreibt ihn jeder anders. Wenn man sich die wissenschaftliche Literatur anschaut, sieht man, dass Aspekte der Achtsamkeit im Zusammenhang verschiedener Forschungsgebiete beschrieben werden: in der wissenschaftlichen Literatur über Kreativität, über Intuition, über Selbst-Bewusstheit, über Einsicht und über Positive Psychologie, um nur ein paar Bereiche zu nennen. Aber um Achtsamkeit zu erforschen, braucht man eine Arbeitsdefinition und dann Verfahren, mit denen man sie objektiv erfassen und messen kann. Die Arbeitsdefinitionen von Achtsamkeit enthalten alle den Aspekt einer „Bewusstheit oder Aufmerksamkeit bei der gegenwärtigen Erfahrung". Dieser Grunddefinition werden bestimmte qualifizierende Kriterien hinzugefügt, die diese Art Aufmerksamkeit oder Bewusstheit – rezeptiv, offen – oder die Orientierung bei der Erfahrung – unparteilich, neugierig, nicht wertend, annehmend – beschreiben. [4] Jenseits dieser Definition gibt es vielfältige Auffassungen darüber, was Achtsamkeit ist. Manche Wissenschaftler betrachten Achtsamkeit als eine kognitive Fähigkeit, auf eine bestimmte Weise zu *denken*. Andere sehen sie als Teil der Persönlichkeit, als eine *Disposition*, auf bestimmte Weise auf die

Welt zu reagieren, und wieder andere betrachten sie als einen kognitiven Stil, als eine *bevorzugte Weise zu denken*.[5] Alle drei Konzepte beschreiben möglicherweise Aspekte der Achtsamkeit, aber von keinem allein scheint sie hinreichend genau und befriedigend erfasst zu werden. Um zu entscheiden, wie man sie am besten erfassen kann, muss man sie untersuchen, und dazu braucht man eine Arbeitsdefinition und Hilfsmittel, mit denen man sie erfassen und messen kann.

Achtsamkeit messen

Die meisten Messungen von Achtsamkeit verwenden Fragebögen, mit denen man die Selbsteinschätzung von Probanden zu erfassen versucht. Sie enthalten Aussagen wie diese: „Ich achte darauf, wie meine Emotionen sich auf meine Gedanken und auf mein Verhalten auswirken", „Ich achte nicht darauf, was ich tue, weil ich Tagträumen nachhänge oder besorgt oder sonst wie abgelenkt bin", „Es gefällt mir nicht, wenn ich irrationale Vorstellungen habe"[6] und „Es kommt mir so vor, als funktionierte ich automatisch und ohne viel Bewusstsein darüber, was ich tue".[7] Wenn man sich die Eintragungen der Probanden zu diesen Aussagen anschaut, sieht man, dass manche Aufmerksamkeit beschreiben, andere eine Qualität des Beobachtens und wieder andere beschreiben eine Tendenz, äußerst kritisch zu werten. Bei der Auswertung ist der Index für Achtsamkeit umso höher, je neugieriger und aufmerksamer – ohne zu bewerten – jemand bei der Erfahrung im gegenwärtigen Moment ist. Vielleicht die sinnvollste und schlüssigste Gruppe von Kriterien bei allen zurzeit zur Verfügung stehenden Verfahren hat mit der Aufmerksamkeit selbst zu tun: mit der Fähigkeit, bei der Erfahrung des gegenwärtigen Moments die Aufmerksamkeit zu halten.

Die Fragebögen besitzen eine hohe *Reliabilität*, das heißt, ihre Aussagekraft ist über die Zeit stabil. Der mit dem Testverfahren ermittelte Index kann sich verändern, weil sich der Proband verändert hat, nicht weil sich die Punkte des Fragebogens (scale items) verändert haben. Ein zuverlässiges Verfahren für eine Messung des Körpergewichts wäre zum Beispiel die Waage eines Arztes. Eine weniger verlässliche „Messung"

7 Sich wohlfühlen und glücklich werden

Die meisten Leute sind so glücklich, wie sie es sich vornehmen.

Abraham Lincoln

Eine wissenschaftliche Studie der Soziologen James Fowler und Nicholas Christakis aus dem Jahr 2008 hat gezeigt, dass Glück sich in sozialen Netzwerken etwa wie ein Virus verbreiten kann. Man kann buchstäblich vom Glück von Freunden und nahestehenden Menschen „infiziert" werden, wenn auch in verschiedenem Maß. Fowler und Christakis zeigten zum Beispiel, dass man in 25 Prozent der Fälle vom Glück angesteckt werden kann, wenn ein Freund, der weniger als eine Meile entfernt wohnt, glücklich wird; 34 Prozent sind es, wenn es ein unmittelbarer Nachbar ist; 14 Prozent, wenn es ein Bruder oder eine Schwester ist, der oder die näher als eine Meile entfernt wohnt, und nur zu 8 Prozent infizieren Menschen sich am Glück einer Partnerin oder eines Partners, mit der oder dem sie zusammenleben.[1] Die Daten zeigen, dass sich Glück ausbreiten kann,

aber der Mechanismus, wie das passiert, ist noch unbekannt. Neben dieser Frage gibt es eine Menge anderer Fragen, die sich die Wissenschaftler gegenwärtig stellen, und die Hauptfrage ist diese: Was ist überhaupt Glück?

Seligkeit und Glück, Freude und Ausgelassenheit sind Wörter, die Zustände extremen Glücks beschreiben, eines Gefühls, das wir alle manchmal erleben und das von Ereignissen wie der Geburt eines Kindes, einer Heirat, einem unerwarteten Jobangebot oder einem kreativen Schub ausgelöst wird. Sind diese besonderen seligen oder beseligenden Zustände dasselbe wie Glück im täglichen Leben? Warum sind manche Menschen glücklicher als andere? Wie kann man Glück steigern? Wenn Wissenschaftler diesen Fragen Aufmerksamkeit schenken, indem sie Hilfsmittel wie bildgebende Verfahren zur Untersuchung des Gehirns und der Genomik anwenden, fragen sie auch, ob Achtsamkeitsmeditation und Liebende-Güte-Übungen Glück steigern können und wenn ja, warum sie das tun.

Wissenschaftliche Grundlagen

Extreme Ausgelassenheit kann von vielerlei Erfahrungen ausgelöst werden, auch von Drogen, psychischen Störungen, Hirnverletzungen, durch Natur- und religiöse Erfahrungen. Aldous Huxley hat die Wirkung von Meskalin als ein Mittel beschrieben, eine Welt von „visionärer Schönheit" zu entdecken.[2] Die Psychologin Kay Jamison, die an einer manisch-depressiven Störung leidet, beschrieb Ausgelassenheit als eine „wichtige Phase akuter Manie" und als „pathologische Begeisterung" mit einer „gefährlichen Unterströmung".[3] Jill Bolte Taylor hat die Seligkeit, die sie erlebte, als eine Hirnblutung ihre linke Hemisphäre ausschaltete, so beschrieben: „… mein Geist war frei, eine Welle in dem Fluss seligen Strömens zu ergreifen."[4] Niko Tinbergen und Narghanita Laski sind Ethologen – Wissenschaftler, die das Verhalten von Tieren erforschen – und sie meinen, in der Natur zu sein sei die verbreitetste Erfahrung „transzendenter Ekstase". Das kommt gut in den Worten George Copways zum Ausdruck, der sagte: „Und wo immer ich sie sehe [Natur], strömen Emotionen der Lust in meine Brust und steigen

und brechen wie Wellen an den Ufern des Meeres."[5] Auch William James hat religiöse Ekstase vielfach beschrieben. Hier ein repräsentatives Beispiel:

> *Die gewöhnliche Empfindung der Dinge, die mich umgeben, verblasste. Für den Moment blieb nichts als eine unaussprechliche Freude und ein Jauchzen. Es ist unmöglich, die Erfahrung ganz zu beschreiben. Sie war wie die Wirkung eines großen Orchesters, wenn alle getrennten Töne in einer schwellenden Harmonie verschmolzen sind, die dem Hörer kein Bewusstsein lässt außer davon, dass seine Seele nach oben geweht wird und fast vor ihrer eigenen Emotion birst.*[6]

Ein gemeinsamer Zug dieser verschiedenen Zustände von Seligkeit ist ein Gefühl von *Selbsttranszendierung;* man erhebt sich über die traditionelle alltägliche, selbstbezogene Weltsicht. Bei ekstatischen Erfahrungen gibt es eine Verschiebung von einer Sicht, die auf einem selbstbezogenen „Ich" beruht, das sich als unabhängig agierend versteht, zu einer Sicht, die auf einem intuitiven Gefühl von Interdependenz und „Einssein" (oneness) mit einem Gegenstand der Erfahrung beruht, unabhängig davon, ob dieser Gegenstand Musik, Kunst, Natur, ein anderer Mensch oder das ganze Universum ist. Teilhard de Chardin hat die intuitive Erfahrung des Einsseins mit dem Universum als die „universelle Einheit des Seins" beschrieben.[7] Diesen Zustand der Selbsttranszendierung kann man als das eine Ende eines Kontinuums begreifen, wie man sich zum Universum als Ganzem verhalten kann; ein Kontinuum, das sich von einer selbstbezogenen, unabhängigen Perspektive an dem einen Ende bis zu einer selbsttranszendierenden, interdependenten Sicht am anderen Ende erstreckt.[8] Psychologen habe andere Begriffe verwendet, um diese Spannweite von selbstbezogen bis selbsttranszendierend zu beschreiben. Wie in Kapitel 5 erwähnt, nennt Mark Leary von der Duke University die selbstbezogenen Erfahrungen „hyperegoisch" (hyper-egoic) und die selbsttranszendierenden Erfahrungen „hypoegoisch" (hypo-egoic)[9], während Mihaly Csikszentmihalyi, ein führender Experte auf dem Gebiet der Kreativität, die selbsttranszendierenden Erfahrungen „Flow" nennt.[10] Selbsttranszendierende Erfahrungen sind oft mit Gefühlen seligen Glücks und tiefer Freude verbunden sowie mit Kreativität, Freiheit und einer veränderten Wahrnehmung der Zeit.

Die „Positive Psychologie“

Die Positive Psychologie ist ein relativ neues Gebiet der Psychologie. In ihrem Mittelpunkt steht die Untersuchung „authentischen Glücks“, ein Forschungsgebiet, das in einem Garten entstand. Martin Seligmann, ein Psychologe, der für seine Arbeit über Depression bekannt ist, gilt als der Pate der Positiven Psychologie. Sie entstand, als er mit seiner fünf Jahre alten Tochter Nikki im Garten arbeitete. Als sie Unkraut jätete, das ausgerissene Unkraut in die Luft warf und tanzte, wurde er ärgerlich. Er wollte, dass die Arbeit getan würde, und schrie sie deshalb an. Nikki erinnerte ihn daran, wenn sie mit ihren fünf Jahren aufhören könne, zu jammern oder zu quengeln (was sie dann auch tat), dann könne er aufhören, ein Brummbär zu sein. In dem Moment hatte er eine Erleuchtung: Er würde den Fokus seiner Aufmerksamkeit, der bisher auf das schmale Gebiet der Psychologie der psychischen „Störungen“ und „Erkrankungen“ gerichtet war, erweitern und die *Förderung* von Wohlbefinden durch die Erforschung menschlicher Stärken und Tugenden einbeziehen.[11] Die Veröffentlichung, die zu einem Meilenstein dieses neuen Gebiets wurde, war das *Handbook of Positive Psychology*, das das *Diagnostische und Statistische Handbuch Psychischer Störungen* –, das Handbuch für die Diagnose psychischer Störungen, ergänzen sollte.[12] Das neue Handbuch zur Klassifizierung menschlicher Stärken lieferte eine Grundlage für eine genauere Erforschung der Glückskomponenten.

Glücksmodelle

Psychologen gehen davon aus, dass Glück mit einem Gefühl der Erfüllung entsteht, damit, ein *sinnvolles* Lebens zu leben. Hilfsmittel, die Sinn vermitteln oder für Sinn sorgen, sorgen daher auch für Glück. Nach diesem Modell gibt es vier Hauptbestandteile von Sinn: Ziele – eine Verbindung zu Ereignissen in der Zukunft –, Werte – Ideen, die einen befähigen zu entscheiden, ob Handlungen richtig oder falsch sind –, eine Empfindung von Selbstwirksamkeit – die Überzeugung, etwas bewirken zu können – und Selbstwertgefühl – die Überzeugung, dass man gut und wertvoll ist. Glück wird gesteigert, wenn man diese Komponenten stärkt, und zu Traurigkeit

und Verzweiflung kommt es, wenn sie abnehmen oder verschwinden.[13] Zur Forschung der Positiven Psychologie gehört die Untersuchung der Hilfsmittel, die diese vier Komponenten fördern, und es hat sich gezeigt, dass Glück tatsächlich gefördert werden kann. Zum Beispiel hat die Gruppe um Seligman fünf verschiedene Übungen untersucht, die dies zum Ziel haben, und herausgefunden, dass alle fünf das Empfinden von Glück verbesserten, aber nur zwei von ihnen noch nach sechs Monaten eine Wirkung hatten. Diese ersten Studien stützen die Vorstellung, dass man Hilfsmittel entwickeln kann, mit denen Glück oder Glücksgefühle dadurch gesteigert werden können, dass die vier Sinnkomponenten gezielt angesprochen werden.

Im Gegensatz zu einem auf Sinn basierenden Glücksmodell argumentiert Robert Cloninger, ein psychiatrischer Genetiker an der Washington University in St. Louis, dass authentisches Glück nur bei einer *Persönlichkeitskohärenz* entsteht, die letztlich *intuitive Bewusstheit* verlangt. Nach Cloningers Modell ist ein Individuum mit einer kohärenten Persönlichkeit jemand, der nicht nur ein Gefühl für Sinn, Ziele und Zielorientierung, Werte und Selbstwertgefühl – die vier Komponenten des auf Sinn beruhenden Modells – besitzt, sondern auch über intuitive Bewusstheit verfügt. Dieses Modell hat eine Parallele bei den alten Griechen: Nach Platos Glücksvorstellung führt ein nicht rationaler Wissensmodus – Intuition – zu einem fundamentalen Verständnis oder einer Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit. Plato nannte diese Einsicht „das Gute". Im Gegensatz dazu stehen die auf Sinn beruhenden Modelle von Glück, die nicht diese intuitive Bewusstheit verlangen, mehr im Einklang mit der Sicht des Aristoteles, wonach Glück durch tugendhaftes Handeln entsteht.[14]

Persönlichkeitskohärenz

Das auf Persönlichkeitskohärenz basierende Modell von Cloninger wurde über mehrere Jahrzehnte hinweg aus einem ursprünglichen Modell der Temperamente weiterentwickelt und umfasste zunächst die Charakterentwicklung und schließlich auch zu Kohärenz führende intuitive Bewusstheit.[15] *Temperament* wird als Muster unserer biologischen Reaktion auf die Umwelt definiert. Dazu gehören Vermeiden – wie man auf schmerzhafte

Reize reagiert, Annäherung – wie man auf neue Reize reagiert, Abhängigkeit von Belohnung – wie man auf verschiedene Grade von Belohnung reagiert, und Ausdauer – die Haltung, bei etwas zu bleiben und nicht aufzugeben. Den Temperamentszügen entsprechen bestimmte Verschaltungen im Gehirn.[16] *Charakter* beschreibt unsere Subjekt-Objekt-Beziehungen – wie man sich zu sich selbst verhält, (Selbststeuerung) – wie man sich zu anderen verhält (die Bereitschaft und Fähigkeit zur Kooperation) – und wie man sich zum Universum im Ganzen verhält (Selbsttranszendierung).[17] Zu Kohärenz kommt es, wenn ein Individuum, gleich mit welchem Temperament, sich charakterlich weiterentwickelt, wobei sich ein intuitives Verständnis darüber einstellt, wie abhängig wir von Natur aus sind, ein Bewusstsein, dass wir unauflöslich verflochten und verbunden sind.

Die Forschung an Tausenden von Individuen, bei der auf der Grundlage von Eigenberichten die Persönlichkeit erfasst wurde, hat ergeben, dass umfassendes Glück darauf zurückgeht, dass jemand in folgenden drei Charakterbereichen überdurchschnittlich hohe Werte aufweist: Selbststeuerung (S), Bereitschaft und Fähigkeit zur Kooperation (K) und Selbsttranszendierung (T) (siehe Abb. 4).[18] (Die Großbuchstaben S, K und T weisen auf überdurchschnittlich hohe Werte hin, die Kleinbuchstaben s, k und t zeigen unterdurchschnittliche Werte an.)

Achtsamkeit hat mit Charakterzügen zu tun: Individuen mit höheren Werten auf Skalen oder Subskalen, die Achtsamkeit messen, weisen auch höhere Werte auf, wenn mittels Selbsteinschätzung Charakterzüge gemessen werden.[19]

Die Charakterzüge der Persönlichkeit

Selbststeuerung bezieht sich darauf, wie man sich selbst sieht, welche Beziehung man zu sich selbst hat. Man kann sie mit Kriterien wie diesen ermitteln: „Mein Verhalten wird von bestimmten Zielen geleitet, die ich mir in meinem Leben gesetzt habe."[20] Wenn man in hohem Maß selbst gesteuert ist, fühlt man sich für seine Handlungen verantwortlich, ist zielorientiert, akzeptierend, einfallsreich und hoffnungsvoll. In gewisser Weise entspricht der Grad an Selbststeuerung den Werten für das Maß an

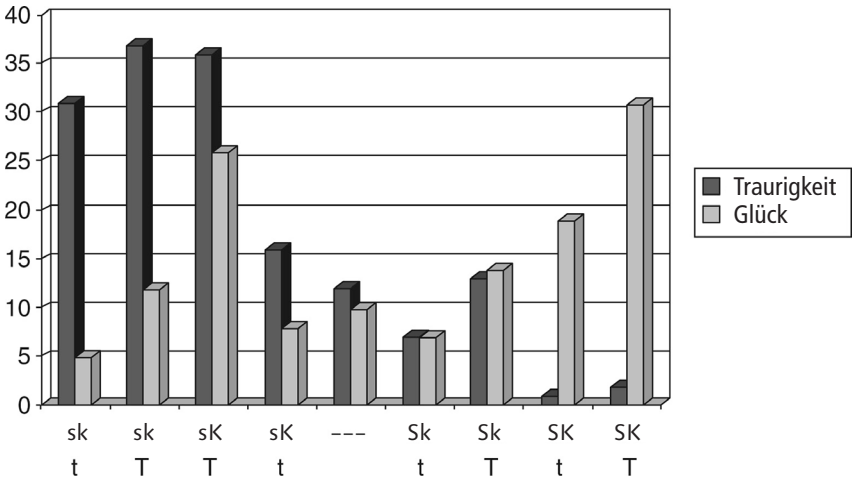

Abb. 4 Die verschiedenen Charakter-Konfigurationen, beschrieben mit S, K und T, und der jeweilige prozentuale Anteil von glücklichen und traurigen Menschen (aus Cloninger, Feeling Good [2004], Abb. 3.3).

Selbstregulierung – das heißt, wie gut man sein Handeln, seine Gedanken und Gefühle beobachten und modifizieren kann, um Ziele zu erreichen oder sich an die Umwelt anzupassen.[21] Niedrige Werte auf dieser Skala entsprechen einem geringen Selbstwertgefühl und einem Risiko, an verschiedenen psychischen Störungen zu erkranken. Bei Erwachsenen zum Beispiel, die zu dem Zehntel der Bevölkerung gehören mit den niedrigsten Werten auf dieser Skala wie auch auf der Skala, die die Bereitschaft und Fähigkeit zur Kooperation misst, besteht eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, an einer Persönlichkeitsstörung zu erkranken.[22]

Bereitschaft und Fähigkeit zu Kooperation bezieht sich darauf, wie man sich anderen gegenüber verhält, welche Beziehung man zu anderen hat, und wird an Kriterien wie diesem gemessen: „Normalerweise kann ich andere Menschen akzeptieren, auch wenn sie sehr anders als ich sind.“[23] Individuen mit hohen Werten auf dieser Skala haben Qualitäten wie Toleranz, Versöhnlichkeit, Empathie, Hilfsbereitschaft und Mildtätigkeit. Die vor einiger Zeit entdeckten Spiegelneuronen – Hirnzellen, die bei der Entwicklung der Fähigkeit zu Imitation, Empathie und sozialem Verhalten

Literatur aus dem Arbor Verlag

Rick Hanson mit Richard Mendius

Das Gehirn eines Buddha

Die angewandte Neurowissenschaft
von Glück, Liebe und Weisheit

Das Gehirn eines Buddha weist uns wirksame Wege, wie wir Liebe, Weisheit und wahres Glück in unserem Leben erfahren können, und erklärt uns auch physiologisch, wie und warum das funktioniert.
Der Strom unserer Gedanken formt unser Gehirn und vermag uns so, neue Möglichkeiten, Handlungsräume und Gefühlswelten zu eröffnen – oder auch zu verschließen. Demgemäß lautet die grundlegende Botschaft aktueller neurobiologischer Forschung: „Indem du dein Gehirn verändern kannst, kannst du dein Leben ändern."
Gestützt auf jüngste Forschungsergebnisse zeigt uns *Das Gehirn eines Buddha* auf, wie wir unser Gehirn stimulieren und stärken können, um zu erfüllenderen Beziehungen und zu einem stärkeren Gefühl von innerem Vertrauen und Wert zu finden.

ISBN 978-3-86781-025-8

Mark Williams, Jon Kabat-Zinn et al.

Achtsamkeit

Ihre Wurzeln, ihre Früchte

Achtsamkeitsbasierte Ansätze finden in den Bereichen der Medizin, Psychologie, Neurowissenschaft, Bildung, bei Führungskräften in der Wirtschaft und in anderen wichtigen gesellschaftlichen Institutionen immer mehr Verbreitung. Neue Paradigmen entstehen aus der Begegnung zweier wirkungsvoller und sich gegenseitig fördernder Erkenntnisweisen: der Weisheitstraditionen Asiens und der modernen empirischen Wissenschaft.
Damit die tiefgründige Substanz der meditativen Praxis in diesem Prozess erhalten bleibt, ist ein sehr subtiler Prozess notwendig, der einerseits die Tiefe des Dharma bewahrt und andererseits offen und anpassungsfähig bleibt für die Erfordernisse und Erkenntnisse unserer heutigen Welt. Vor diesem Hintergrund sind die Beiträge in diesem Buch nicht hoch genug einzuschätzen. *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte* ist ein unverzichtbares Werk für Praktizierende und Therapeuten, die die Essenz dieser transformativen Praxis bewahren und sie auf authentische Weise in unsere Gesellschaft tragen wollen.

ISBN 978-3-86781-088-3

Christopher Germer

Der achtsame Weg zur Selbstliebe

Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit

Das Leben ist hart, vieles kann enorm schieflaufen.
Oft schämen wir uns dann und werden selbstkritisch. Wir fragen uns: „Warum schaffe ich es nicht?“ oder „Warum ich?“. Vielleicht setzen wir auch alles daran, uns selbst wieder „in Ordnung zu bringen“, und machen damit alles nur noch schlimmer.
Doch wir können lernen, mit Kummer und Leid auf eine andere, gesündere Art und Weise umzugehen. Anstatt schwierigen Gefühlen mit erbittertem Widerstand zu begegnen, können wir unseren Schmerz anschauen, beobachten und mit Freundlichkeit und Verständnis darauf reagieren. Das ist Selbstliebe: Wenn wir uns voller Mitgefühl so um uns selbst kümmern, wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden.
Bereits ein Augenblick, in dem wir mitfühlend und liebevoll mit uns selbst umgehen, kann unseren Tag verändern und viele solcher Momente können unserem Leben eine ganz neue Richtung geben. Die Befreiung aus der Falle destruktiver Gedanken und Gefühle durch mitfühlende Selbstliebe kann unsere Selbstachtung von innen heraus stärken und sogar Depressionen und Ängste vertreiben.
Erfahren Sie, wie Sie sich dieses Mitgefühl und diese Liebe entgegenbringen können, wenn Sie sie am dringendsten brauchen: Wenn Sie vor Scham fast vergehen, wenn Sie vor Wut oder Angst die Fäuste ballen oder sich zu verletzlich fühlen, um ein weiteres Familientreffen zu überstehen.

„In diesem wichtigen Buch erhellt Christopher Germer die unendliche Vielzahl von Synergien, die zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl bestehen. Er zeigt effektive Wege auf, wie wir auf geschickte Weise sicherstellen können, dass wir uns selbst einladen, im liebevollen Herzen des Gewahrseins selbst zu verweilen.“

Jon Kabat-Zinn

ISBN 978-3-86781-011-1

Herausgegeben von Christopher Germer, Ronald Siegel & Paul Fulton

Achtsamkeit in der Psychotherapie

Die Anwendung achtsamkeitsbasierter Interventionen in der Psychotherapie findet derzeit schnelle Verbreitung. Hinter dem Titel „Mindfulness Based Cognitive Therapy“ (MBCT) verbirgt sich eine neue Strömung, die Psychologen und Psychotherapeutinnen eine solide Grundlage für die klinische Anwendung der jahrtausendealten Achtsamkeitspraxis vermittelt.
Mit *Achtsamkeit in der Psychotherapie* legen nun Christopher Germer, Ronald Siegel und Paul Fulton ein Grundlagenwerk zu den wesentlichen Fragen der Achtsamkeitspraxis im klinisch-therapeutischen Kontext vor. *Achtsamkeit in der Psychotherapie* zeigt sehr praxisnah klinische Anwendungsfelder und die Relevanz der Achtsamkeitspraxis auf – über das gesamte Spektrum emotionaler Störungen hinweg. Eine umfassende Erläuterung der Grundbegriffe und des Konzeptes achtsamkeitsbasierter Interventionen machen das Buch zu einem unerlässlichen Werkzeug auf dem Weg der Integration der Achtsamkeitspraxis in die therapeutische Arbeit.

„Ein bahnbrechender Beitrag zum neu entstehenden Feld der achtsamkeitsbasierten Interventionen in Psychologie, Psychiatrie und Medizin.“

Jon Kabat-Zinn

ISBN 978-3-936855-71-5

Karen Kissel Wegela

Die Kunst, wirklich zu helfen

So nutzen Sie Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz,
um anderen zu helfen, sie zu unterstützen und zu ermutigen

Unser Partner steckt nach dem Jobverlust in der Krise. Die Tochter erlebt den ersten Liebeskummer. Der Klient leidet an einer chronischen Depression. Wir erleben Menschen in Not und möchten helfen – aber wie? Manch einer wird da zum „hilflosen Helfer". Dabei können wir alle lernen, wie man sich anderen einfühlsam zuwendet, besser zuhört und besonnener handelt.

Die Kunst, wirklich zu helfen basiert auf einer grundlegenden Einsicht: Wer mit seiner eigenen Trauer, Angst oder Wut nicht im Reinen ist, wird mit solchen Gefühlen auch bei seinen Mitmenschen nicht umgehen können. Lernen wir, mit uns selbst liebevoll, achtsam und präsent in jedem Augenblick zu sein, wird unser Gegenüber das spüren und sich von uns getragen fühlen. Die größte Herausforderung besteht nicht darin, sein Problem korrekt zu analysieren, sondern darin, mit ihm „in Schmerz und Bedrängnis anwesend zu sein".

Karen Kissel Wegela baut mit ihrem Ansatz der „kontemplativen Psychotherapie" eine Brücke zwischen Ost und West. Ihr Heilmittel ist das bedingungslose Ja zu uns selbst. Wer das verstanden hat, wird aufhören, an sich und anderen „herumzudoktern". Die radikalste Veränderung geschieht, wenn wir nicht mehr krampfhaft versuchen, uns zu verändern.

ISBN 978-3-86781-073-9

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