

Wirkungsbereiche der Achtsamkeit

Claude Mannewitz

Es gibt zahlreiche gut dokumentierte Wirkungen der Achtsamkeitspraxis. Eine Möglichkeit, sie ordnend zusammenzufassen, besteht in der Unterscheidung von sechs Bereichen:

1) Das Gedankenkarussell (Aufmerksamkeitslenkung)

Eine der am häufigsten auftretenden Eigenarten des Geistes besteht darin, sich in Gedankenschleifen einzugraben. Ein Gedanke erzeugt den nächsten, der wieder den übernächsten, und nach kurzer Zeit ist man wieder beim ersten Gedanken angelangt. Meist sind es Gedanken mit negativem Geschmack. Und ohne produktives Ergebnis. Und mit jedem Ritt auf diesem Karussell gräbt sich diese Spur tiefer im Gehirn ein, sodass der Geist immer leichter dieser Verlockung verfällt.

Je früher die Achtsamkeit diesem Teufelskreis auf die Schliche kommt, desto besser. Am besten ist es, wenn die Achtsamkeit schon beim ersten Gedanken dieser Schleife die rote Warnlampe aufleuchten lässt und man sie so am Durchlaufen hindern kann.

Im nächsten Schritt folgt das kurze Innehalten, in dem untersucht werden kann, ob diese Gedanken nützlich sind. Wenn sie es nicht sind, wird die Entscheidung gefällt, den drohenden Kreislauf zu unterbinden, indem die Aufmerksamkeit in eine andere Richtung gelenkt wird. Es folgt die entschlossene Zuwendung zu diesem neuen Objekt.

Der Wahl des neuen Aufmerksamkeitsobjekts kommt eine wichtige Rolle zu. Denn die soeben geblockten Gedanken haben eine beharrliche Tendenz, sich immer wieder einzumischen. Deswegen ist es günstig, ein oder zwei primäre Anker-Objekte der Aufmerksamkeit zu trainieren, die dem Geist vertraut sind und bei denen er sich einigermaßen stabil fühlt – wie zum Beispiel der Atem.

2) Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion (Aufmerksamkeitslenkung)

Wie alle biologischen Wesen sind wir konditioniert, auf einen Reiz mit einer Reaktion zu antworten. Diese Antworten können genetisch programmiert oder erlernt sein. Sie enthalten sowohl nützliche als auch schädliche Antworten.

Nützlich ist etwa der Augenlidreflex bei Blendung des Auges; der Fluchtreflex bei Gefahr kann ebenfalls nützlich sein. Schädliche Reflexe können zum Beispiel das sofortige Essen bei Hungergefühl oder spontane Wutausbrüche bei provokanten Äußerungen sein. Aber auch Gedanken und Gefühle, die nicht gleich zu Aktionen führen, zählen in diesem Sinne zu Reaktionen: negative Gedanken bei Kränkungen oder Schmerzen, Versagensängste bei ungewohnten Anforderungen – und sehr viele mehr.

Diese Reflexe können wir beeinflussen. Dazu muss die Achtsamkeit als Erstes den Reiz so schnell wie möglich erkennen, bevor die Reaktion angelaufen ist. Also wahrnehmen: „Hunger“, „Kränkung“, „Überforderung“ etc. Es folgt das kurze Innehalten, das den Raum eröffnet, um entscheiden zu können: Ist die gewohnte Reaktion sinnvoll? Wenn nicht, wodurch sollte sie ersetzt werden?

Dies kann zu einem kurzen Durchatmen führen, das innerlich beruhigt und zu Distanz verhelfen kann. Es kann auch dazu führen, dass ein Reiz anders bewertet wird, zum Beispiel dass eine Anforderung mehr als Herausforderung gesehen wird statt als Überforderung.

Achtsamkeit eröffnet somit einen Handlungsspielraum, sich anders als üblich zu entscheiden, Situationen anders zu bewerten, sich selbst anders zu bewerten.

3) Umgang mit starken Emotionen (Emotionsregulierung)

Gefühle können eine ungeheure Macht auf uns ausüben. Ängste, Kränkungen, Eifersucht, Einsamkeit, Schuldgefühle sind manchmal kaum zu ertragen, und sie können uns so sehr in ihren Bann ziehen, dass sie uns zu Handlungen bewegen, die uns und anderen erheblich schaden.

Mit der Achtsamkeit streben wir nicht danach, diese Gefühle loszuwerden. Stattdessen versuchen wir, sie zu erkennen und vollkommen zu akzeptieren. Dabei beziehen wir uns nicht auf ihren Inhalt und die in ihrem Schlepptau entstehenden Gedankenketten, sondern erforschen sie als körperliche und mentale Phänomene. Ebenso wenig befassen wir uns mit ihrer Entstehung und ihren Ursachen, sondern begreifen sie als natürliche Erscheinungen des Geistes, die wir dabei beobachten, wie sie gleich den Wolken am Himmel aufziehen und wieder vergehen.

Wir verschieben also unseren Fokus vom Gefangensein in dem Gefühl zu dem Gefühl als Objekt unserer Aufmerksamkeit. Wir können so mit den Gefühlen leben und sind dennoch ihrem Griff nicht mehr ausgeliefert.

4) Umgang mit Schmerzen

Wie die Forschung der letzten Jahre zeigt, ist ein großer Teil des Leidens am Schmerz auf die Einstellung zu ihm zurückzuführen. Und diese können wir gestalten. Hierbei hilft die Achtsamkeit, indem sie die Gedanken und Vorstellungen, die wir mit dem Schmerz verbinden, erkennt und somit den Weg für eine andere Haltung bahnt.

Besonderes Augenmerk verdient der Widerstand gegen den Schmerz. Als eine natürliche Reaktion ist er gleichzeitig ein Teil des Problems, da er den Schmerz erst groß macht und uns erschöpft. Achtsamkeit hilft, den Widerstand gegen den Schmerz aufzugeben und durch wohlwollende Akzeptanz zu ersetzen.

Eine Möglichkeit besteht darin, dem Schmerz die volle Aufmerksamkeit als körperlichem Phänomen zuzuwenden. Ihm so dicht auf die Pelle rücken, dass er sich in seiner flüchtigen

Natur entlarvt. Es kann dann geschehen, dass er nicht mehr als unser Schmerz empfunden wird, sondern als unpersönliche Erscheinung, als Spiel der Natur.

5) Lebensintensität, Präsenz

Ein Großteil unserer Alltagsverrichtungen läuft automatisch ab - Abwaschen, Autofahren, Essen, Gehen etc. Das ermöglicht uns, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen und unsere Energien zu schonen - wir laufen unter „Autopilot“. Im Übermaß praktiziert sorgt dieser Autopilot aber für Unruhe, Nervosität und mangelnde Konzentration. Wir verpassen die kleinen Wunder des Alltags durch ständiges Abgleiten in Gedanken zu Vergangenheit und Zukunft.

Achtsamkeit lenkt entspannte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Sie sorgt für wohlwollende Akzeptanz des Geschehens und schenkt so Dankbarkeit und Zufriedenheit. Die Dinge werden bewusst erlebt, sie erscheinen in neuem Glanz und bereichern das Leben durch Präsenz und neugewonnene Intensität.

6) Die Stille des Geistes

Wir tragen die Sehnsucht nach Ruhe und Frieden in uns. Aber wenn die Gelegenheit sich ergibt, dass der Geist wirklich zur Ruhe kommen kann, halten wir die Stille nicht aus und suchen nach Zerstreuung. Oder der Geist wird träge und schläft ein.

Mit dem Training der Achtsamkeit lernen wir, in der Ruhe gleichsam wach zu sein. Wir kosten die Stille des Geistes aus, tanken Kraft in ihr und gewinnen Klarheit. Und wir erfahren das Glück der inneren Stille, das unabhängig von äußeren Anlässen ist.