

Bohlmeijer • Hulsbergen

# Im Augenblick leben

In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit  
der Akzeptanz- und Commitmenttherapie



**BELTZ**

die wir alle uns stellen sollten, lautet: »Wie würden wir uns fühlen, wenn unser ganzes Leben weiter genau so verlaufen würde, wie es bisher verlaufen ist?« Wenn Sie darauf ehrlich »Großartig!« antworten können, wissen Sie, dass Sie im Augenblick leben. Doch wenn Sie antworten: »Ich will nicht darüber nachdenken«, oder wenn Sie sich nicht sicher sind, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass eine Menge Arbeit vor Ihnen liegt und dass Sie dieses Buch wahrscheinlich nicht ohne guten Grund in die Hand genommen haben.

## **Achtsamkeitsübung: Body-Scan**

Eine der wichtigsten Voraussetzungen, die Sie benötigen, um »im Augenblick leben« zu können, ist Achtsamkeit. Achtsamkeit beinhaltet, dass Sie merken, was in Ihnen vor sich geht und wie Sie auf diese Vorgänge reagieren, ohne dass Sie das, was Sie wahrnehmen, beurteilen. Achtsamkeit ist deshalb so wichtig, weil sie Ihnen hilft, in Ihrem Leben automatisierte unbewusste Muster zu entdecken. Sie können erst dann Dinge verändern, wenn Ihnen klar ist, wie Sie zurzeit leben. Mithilfe von Achtsamkeit können Sie auch Ihre Intuition und Ihre angeborene Weisheit stärken: Ihr Körper und Ihr Herz signalisieren Ihnen oft, wie und was Sie über etwas Bestimmtes denken, und Sie werden mit der Zeit lernen, diese Hinweise zu erkennen.

Achtsam zu sein lernt man in der Regel durch bestimmte Meditationsübungen, die insbesondere Jon Kabat-Zinn für die westliche Welt übersetzt hat. Die entsprechenden Übungen in diesem Buch basieren auf seinem Ansatz. Achtsamkeit zu entwickeln, erfordert am Anfang viel Übung, und möglicherweise werden Sie dabei mit starkem Widerstand oder mit einer ungeheuren Rastlosigkeit konfrontiert. Doch das ist unvermeidbar. Wenn Sie einen wunderschönen Garten anlegen wollen, müssen Sie zunächst viel Unkraut entfernen. Sie werden aber merken, dass Ihnen diese Arbeit allmählich immer leichter fallen und als immer natürlicher erscheinen wird.

In der hier beschriebenen Übung lernen Sie, die Empfindungen zu beobachten, die in Ihrem Körper auftreten. Man könnte sagen, dass Sie an jedem Körperteil »den Puls ablesen«, indem Sie die Aufmerksamkeit darauf richten. Häufiges Üben versetzt Sie in die Lage, zuverlässiger (und schneller) zu registrieren, was in Ihnen vor sich geht, wie Sie sich fühlen, wie Sie auf Erlebtes reagieren. Längerfristig ermöglicht es Ihnen, die automatischen Reaktionsmuster zu überwinden.

Die Übung dauert ca. 17 Minuten. Führen Sie sie in der kommenden Woche jeden Tag durch. Wählen Sie dafür eine ruhige Zeit im

Tagesverlauf. Sorgen Sie dafür, dass Sie währenddessen von niemandem gestört werden. Und stellen Sie einen Wecker, der nach einer bestimmten Zeitspanne ein Alarmsignal gibt.

Beim Body-Scan wird die Aufmerksamkeit nacheinander (in einem ruhigen und steten Tempo) auf den linken Fuß, den linken Unterschenkel, das linke Knie, den linken Oberschenkel, das *ganze linke Bein*, den rechten Fuß, den rechten Unterschenkel, das rechte Knie, den rechten Oberschenkel, das *ganze rechte Bein*, die Hüften, den Schambereich, den Bauch, die Brust, den Rücken, den *ganzen Rumpf*, die linke Hand, den linken Unterarm, den linken Ellbogen, den linken Oberarm, den *ganzen linken Arm*, die rechte Hand, den rechten Unterarm, den rechten Ellbogen, den rechten Oberarm, den *ganzen rechten Arm*, die Kehle, den Hals, den Hinterkopf, die Stirn, Nase und Mund, den Kiefer, den *ganzen Kopf* gerichtet. Beziehen Sie danach den ganzen Körper in Ihr Gewahrsein ein (eine detailliertere Beschreibung des Body-Scan finden Sie im Anhang zu diesem Kapitel auf Seite 33).

Bei dieser Übung geht es nicht darum, sich zu entspannen, sondern darum festzustellen, »was da ist«. Die Empfindungen, die Sie dabei spüren, können unangenehm, angenehm oder neutral sein.

Sollten Sie feststellen, dass Ihr Geist abschweift (vielleicht abgelenkt durch einen zusammenhangslosen Gedanken oder ein Geräusch), dann registrieren Sie dies nur und richten Sie die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper.

## **Innehalten und Nachdenken**

Sie sind mit diesem Buch über das Leben im Augenblick nun schon ein wenig vertrauter. Es will Ihnen zu einem Leben verhelfen, in dessen Mittelpunkt nicht mehr der Kampf gegen den psychischen Schmerz steht, sondern die Gestaltung im Sinne Ihrer persönlichen Werte. Doch wir finden, dass es jetzt an der Zeit ist, ein wenig innezuhalten und sich einige Fragen zu stellen. Wir wollen verhindern, dass Sie in ein paar Wochen enttäuscht aufgeben; das wäre einfach zu schade, weil Sie dann viel Zeit und Energie vergeudet hätten.

### **Will ich das hier wirklich?**

Sind Sie motiviert genug, um in Ihrem Leben notwendige drastische Veränderungen vorzunehmen? Wollen Sie Raum für Veränderung schaffen? Sie können dies herausfinden, indem Sie sich Rechenschaft darüber geben, ob Sie sich im Laufe der vergangenen Woche Zeit für

dieses Buch und die darin beschriebenen Übungen genommen haben. Sind Sie momentan bereit, andere Aktivitäten, denen Sie sich normalerweise widmen, zurückzustellen, um die Übungen in diesem Buch auszuführen? Vielleicht haben Sie gute Gründe, im Moment nicht damit weitermachen zu wollen. Vielleicht sind Sie mit Ihrem Leben, wie es zurzeit ist, einigermaßen glücklich. Vielleicht haben Sie auch gehofft, dass sich bestimmte Probleme schnell lösen ließen. Vielleicht war der Hauptgrund dafür, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, ein Problem, das nun gelöst zu sein scheint. Wenn das so ist, könnten Sie das Buch fürs Erste zur Seite legen und es später wieder zur Hand nehmen.

### **Will ich mich selbst anschauen?**

Dieses Buch hat einen Sinn und Zweck, *wenn* Sie bereit sind, Ihr eigenes Verhalten und Ihre Möglichkeiten zu untersuchen. Aber wenn Sie noch auf Ihren Ärger über die Menschen in Ihrer Umgebung und Ihre Lebensumstände fixiert und nach wie vor fest entschlossen sind, sie zu verändern, sollten Sie besser genau das zuerst versuchen. Führt das zu nichts, bleibt die Frage: Sind Sie bereit zu sehen, welchen Anteil Sie selbst an Ihren Problemen haben?

### **Welche Lernerfahrungen habe ich gemacht?**

Wir empfehlen Ihnen, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken, welche Erfahrungen Sie in Ihrem Leben bisher mit dem Lernen gemacht haben. Und was haben Sie in den letzten Jahren neu gelernt? Welches Verhältnis haben Sie zum Lernen? Sind Sie geduldig oder geben Sie schnell auf? Auch in diesem Buch gibt es neue Fertigkeiten zu erlernen. Über Ihre bisherigen Erfahrungen mit dem Lernen nachzudenken, hilft Ihnen vielleicht in den kommenden Wochen, schneller bestimmte Muster zu erkennen. Und wenn Sie diese Muster erkannt haben, können Sie nötigenfalls anders als bisher damit umgehen.

Notieren Sie nun einige Ihrer bisherigen Erfahrungen mit dem Lernen.

---

---

---

---

---



werden und wo genau Sie seinen Kontakt zum Stuhl und zum Boden spüren.

- Richten Sie die Aufmerksamkeit nun auf Ihr linkes Bein und Ihren linken Fuß. Stellen Sie fest, was Sie in diesem Bereich empfinden. Falls Sie nichts spüren, ist das kein Problem. Sie könnten sich entspannt oder angespannt fühlen, Schmerzen empfinden und Wärme oder Kälte spüren. Stellen Sie Ihre Empfindungen in diesem Augenblick fest, und erkennen Sie sie an.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit nun auf Ihr rechtes Bein und Ihren rechten Fuß.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf das gesamte rechte Bein und den rechten Fuß.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf beide Beine.

Ihre Aufmerksamkeit wird während dieser Übung früher oder später abschweifen. Vielleicht verfangen Sie sich in Gedanken, vielleicht werden Sie auch angespannt und ungeduldig. Abschweifen ist normal und menschlich. Sobald Sie *registrieren*, dass Sie abgeschweift sind, befinden Sie sich wieder in der Gegenwart und Sie können mit dem Body-Scan fortfahren.

- Lösen Sie die Fokussierung auf die Beine und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Rumpf. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Hüften ... das Becken ... den Rücken ... den Bauch ... und den Brustkorb ... Registrieren Sie, was Sie wahrnehmen, und erkennen Sie es an. Erfassen Sie Ihren gesamten Rumpf mit Ihrer Aufmerksamkeit.
- Und nun richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Schultern. In diesem Bereich kann sich Anspannung aufbauen. Schenken Sie ihm freundlich Ihre Aufmerksamkeit. Versuchen Sie, nichts zu verändern. Lassen Sie zu, was Sie empfinden.
- Und nun richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre linke Hand und den linken Arm. Stellen Sie fest, ob in diesem Bereich Empfindungen auftauchen. Falls Ihnen nichts auffällt, ist das auch in Ordnung. Sie könnten ein Kribbeln, Wärme oder Kälte, Anspannung oder Schmerz spüren. Lassen Sie zu, was immer es ist.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit nun auf die rechte Hand und den rechten Arm. Fokussieren Sie auf den gesamten rechten Arm.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf beide Arme.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Kehle und Hals. Stellen Sie fest, was Sie dort spüren. Was immer es sein mag, es ist in Ordnung, es zu spüren. Sie brauchen nichts zu verändern.
- Und nun wenden Sie die Aufmerksamkeit Ihrem Kopf und Gesicht zu. Achten Sie auf Empfindungen auf der Rückseite des Kopfes, auf der