

in unseren Köpfen. Die Zukunft ist bloße Vermutung und Projektion. Wenn wir stets in Gedanken schon zwei Schritte im Voraus leben oder um Erinnerungen kreisen, verlieren wir, an dem einzigen Ort zu sein, wo wir unser Lebendigsein erfahren können: im Hier und Jetzt.

Nur in der Gegenwart können wir mit uns selbst in Kontakt kommen – mit unseren Verwundungen ebenso wie mit unserer Weisheit und mit unseren Potenzialen an Heilung und Entwicklung. Die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken ermöglicht es, sich als ganz lebendig zu erfahren. Dies eröffnet Quellen von Kraft und Freude, die zuvor unbemerkt und nicht zugänglich waren.

... und den Autopilot

# abschalten

Sie kennen wahrscheinlich auch einen Mangel an Achtsamkeit aus Ihrem Alltag. Sie fahren zum Beispiel mit dem Auto oder Fahrrad eine bekannte Strecke, und Ihnen fällt plötzlich auf, dass Sie den letzten Kilometer ganz automatisch zurückgelegt haben, ohne es wirklich zu merken. Oder Sie haben den Herd ausgeschaltet, sind sich dessen aber nicht mehr sicher, da auch diese Handlung ablief, während Sie in Gedanken mit etwas ganz anderem beschäftigt waren. Wir können diesen unbewussten Zustand den Autopilotmodus nennen.

Das geschieht natürlich nicht nur bei äußeren Vorgängen. Kennen Sie Situationen, in denen Sie automatisch in ein bestimmtes Gefühls- oder Verhaltensmuster hineinfallen? Der

Moment, in dem Sie das erkennen, ist – ähnlich wie bei der erwähnten Autofahrt – ein Aufblitzen von Achtsamkeit. Durch Übung können Sie lernen, häufiger und vor allem früher aufzuwachen und den Autopilot abzuschalten. Je früher das geschieht, desto bessere Chancen haben Sie, bewusst zu entscheiden, wie Sie handeln möchten.

## Unabhängig von Kulturkreis und Religion

Viele Übungen zur Achtsamkeit stammen ursprünglich aus dem Buddhismus und werden seit über 2500 Jahren in den Klöstern Asiens praktiziert. Heute üben sich weltweit Millionen von Menschen in der Kunst des bewussten Lebens. Dies ist ein zutiefst menschliches

Bedürfnis und keinesfalls an irgendeine Religion oder an einen Kulturkreis gebunden. MBSR zeigt Ihnen, wie Sie Achtsamkeit einfach und ohne Ideologie trainieren können, und lädt Sie ein, die Übungspraxis an die Anforderungen Ihres Alltags anzupassen. Nur so kann die Achtsamkeit zu einer Qualität werden, die einen festen Platz in Ihrem Leben findet. Dabei ist sie nicht als weiterer Punkt auf Ihrer Erledigungsliste zu verstehen, sondern vielmehr als das Bemühen, allen Bereichen Ihres Lebens in einer wachen und offenen Geisteshaltung zu begegnen.

## Den Achtsamkeitsmuskel stärken

Achtsamkeit zu üben ist grundsätzlich

vergleichbar mit dem Trainieren eines Muskels. Jedes Mal, wenn Sie die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zurückbringen – gegen den Widerstand der Gewohnheit, in Gedanken schon zwei Schritte weiter zu sein –, spannt sich Ihr Achtsamkeitsmuskel an. Je öfter Sie diese Übung durchführen, desto kräftiger wird Ihre Achtsamkeit und desto leichter und natürlicher wird es für Sie, zurück ins Hier und Jetzt zu kommen.

Es gibt allerdings einen wesentlichen Unterschied zwischen einem Muskel und der Achtsamkeit: Für die Kräftigung eines Muskels ist es relativ unbedeutend, wie Ihre Geisteshaltung während des Trainings ist und ob Sie nebenbei sogar an etwas ganz anderes denken. Bei der Übung der Achtsamkeit sind