



HALKO WEISS
MICHAEL E. HARRER
THOMAS DIETZ

DAS ACHTSAMKEITS BUCH

GRUNDLAGEN
ÜBUNGEN
ANWENDUNGEN

Aktualisierte
und erweiterte
Neuausgabe



Klett-Cotta

Achtsamkeit bedeutet, die Welt in zunehmendem Maße so wahrzunehmen, wie sie ist. Die einzelnen Elemente des Wahrgenommenen können immer mehr differenziert und durch genaue Beobachtung intensiver erlebt werden. Sich darüber bewusst zu werden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit in der Außenwelt richten, führt zur Einsicht, welchen Ausschnitten der Welt wir uns zuwenden. Es kann auch klar werden, welche Ausschnitte wir ausblenden. Wir können auch weniger benutzte Sinne schulen, können die Konzentration auf bisher wenig beachtete Objekte und ihre Qualitäten üben.

Achtsam zu sehen bedeutet, sich bewusst und absichtsvoll darauf zu konzentrieren, was wir mit unseren Augen wahrnehmen: Formen, Farben, Bewegung. Eine Rose zu sehen heißt, die einzelnen Blütenblätter, den Stängel, die Dornen, die Formen und feinen Farbschattierungen ganz genau wahrzunehmen. Dabei kann die Vorstellung helfen, die Rose auf eine Weise zu betrachten, als ob wir noch nie eine Rose gesehen hätten. Dies hilft, alle Assoziationen und Erinnerungen, die wir an Rosen knüpfen, für eine Weile in den Hintergrund rücken zu lassen um uns rein auf die visuelle Wahrnehmung zu konzentrieren. Um die Welt noch intensiver und vollständiger wahrzunehmen und zu genießen, können wir auch noch achtsam an der Rose riechen oder unseren Geschmackssinn nutzen, die Feinheiten einer liebevoll zubereiteten Mahlzeit zu erforschen.

Fokus Ruhe

Neben der Konzentration und Fokussierung auf Objekte gibt es auch die Möglichkeit, auf jenen Hintergrund zu fokussieren, in dem die Wahrnehmungen auftauchen: die Ruhefokussierung. Ruhe ist sowohl in der Innenwelt als auch in der Außenwelt zu finden. Man kann auf die Pausen zwischen den Geräuschen und auf innere Ruhe fokussieren. Der innere Bildschirm kann auch leer oder grau sein, der Körper entspannt sich, innerer Frieden kehrt ein.

Fokus Wandel

Den Fokus auf Wandel, auf Veränderungen zu richten, ist eine Anleitung, die am besten auf dem Hintergrund der buddhistischen Psychologie zu verstehen ist. Diese sieht in der Illusion von Stabilität und Dauerhaftigkeit eine wesentliche Quelle von Leid. In Wahrheit sei alles in Veränderung begriffen, alle gegenteiligen Wünsche sind zum Scheitern verurteilt. Gemäß der Anregung Buddhas, Aussagen nicht ungeprüft zu glauben, kann eben genau diese dauernde Veränderung

der Welt, eben dieses Fließen zum Gegenstand der Beobachtung gemacht und damit erfahrbar werden. Wandel und Fluss können sowohl in der Innenwelt, als auch in der Außenwelt bewusst aufgesucht, fokussiert und beobachtet werden. Mit zunehmendem Training gelingt es, immer feinere Veränderungen immer genauer wahrzunehmen.

Fokus »Liebende Güte«

In vielen buddhistischen Traditionen spielt der Fokus auf »Liebende Güte« eine wesentliche Rolle. Als Richard Davidson (2002, S. 10), ein bedeutender amerikanischer Wissenschaftler auf dem Gebiet der Achtsamkeitsforschung, tibetische Mönche um ihre Mitarbeit in einem Forschungsprojekt bat, stieß er auf ein für ihn völlig unerwartetes Hindernis. Die Mönche fragten ihn, welche Auswirkungen die Forschungsergebnisse im Hinblick auf das Wohlergehen anderer Menschen hätten. Sie mussten mithilfe des Dolmetschers erst überzeugt werden, dass die Forschung ihrem wesentlichsten Ziel dient, anderen Wesen zu helfen, was einem Ausdruck Liebender Güte entspricht. Die Kultivierung von Zuständen Liebender Güte bis zur Verinnerlichung einer entsprechenden Haltung ist ein wesentlicher Teil buddhistischer Geistesschulung. Ziel ist die ausgewogene Entwicklung der Qualitäten von Liebender Güte (metta, maitri), Mitgefühl (karuna), Mitfreude (mudita) und innerem Frieden (Gelassenheit und Gleichmut; upekkha). Sie sind die natürliche Grundlage menschlichen Glücks.

»Wenn das Bewusstsein offen und friedlich ist, ruhen wir in Gleichmut. Wenn unser friedliches Herz anderen Wesen begegnet, füllt es sich mit Liebe. Wenn diese Liebe mit Schmerz konfrontiert wird, wandelt sie sich ganz automatisch zu Mitgefühl. Trifft sich diese Liebe mit dem offenen Herzen jedoch mit Glück, dann wird Freude daraus«, schreibt Jack Kornfield (2008, S. 542) in »Das weise Herz«, einem Buch, in dem er als amerikanischer Buddhist und Psychotherapeut wesentliche Prinzipien buddhistischer Psychologie erklärt.

Die klassische Form der Kultivierung von Liebender Güte ist die sogenannte »Metta-Praxis«. Diese Praxis beginnt damit, sich selbst zu visualisieren und dabei traditionelle Formeln zu wiederholen wie: »Möge ich Sicherheit und Gesundheit erfahren. Möge ich glücklich sein.« In Achtsamkeit wird dabei auf Gefühle von Liebender Güte fokussiert, die sich im Körper und speziell im Herzen bemerkbar machen. Vielen Menschen fällt es allerdings schwer, sich selbst Liebe zu schenken. Es ist dann auch möglich, sich an Situationen zu erinnern, in denen Akzeptanz und Liebende Güte von anderen Wesen erfahren

wurde. Dabei wird auf die durch die Erinnerungen oder Vorstellungen ausgelösten Empfindungen und Gefühle fokussiert. Wenn Liebende Güte auf diese Weise erfahrbar ist, kann man sie sich auch selbst schenken. Die Praxis wird dann stufenweise auf andere Wesen ausgedehnt: Zunächst auf Wohltäter, geliebte Menschen und Freunde. Später dann auf Menschen, denen man neutral gegenübersteht, zu denen flüchtige Kontakte bestehen. In der nächsten Stufe wird das Feld der Liebenden Güte auf schwierige Menschen und jene ausgedehnt, gegenüber denen man Ablehnung empfindet. Im letzten Schritt schließt dieses Feld alle fühlenden Wesen mit ein. *(siehe Übung »Liebende Güte«-Meditation, S. 119)*

Wozu Achtsamkeit?

Das Training von Achtsamkeit dient der Entwicklung und Verfeinerung von drei zentralen menschlichen Fähigkeiten (vgl. Young, S., 2013, 2016): Klarheit, Gleichmut und Konzentration. Klarheit ist die Voraussetzung dafür, sich selbst immer mehr so wahrzunehmen, wie man ist. Klarheit und Einsicht helfen auch, die Welt immer mehr so wahrzunehmen, wie sie ist. Gleichmut hilft körperliches und emotionales Leiden zu verringern, Konzentration ist notwendig, um sich dem zuwenden zu können, was wichtig ist. Konzentration vertieft Erfahrungen und führt zu größerer Erfüllung.

Klarheit und Einsicht

Klarheit wird als Fähigkeit verstanden, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist. Die buddhistische Psychologie bezieht sich dabei auf die Innenwelt. Sie definiert Klarheit als Fähigkeit, den einzelnen Komponenten der Erfahrung, wie sie in den unterschiedlichsten Kombinationen von Augenblick zu Augenblick auftauchen, auf der Spur zu sein. Die Klarheit bringende Komponente von Achtsamkeit kann mit einem Mikroskop verglichen werden. Mikroskope vergrößern das Auflösungsvermögen der Wahrnehmung für die äußere Welt. Mittels Achtsamkeit kann die Zusammensetzung der Innenwelt genauer erforscht werden. Ein Mikroskop gibt Einblick in die Zusammensetzung des Körpers, von Geweben, Zellen und deren Bestandteile. Bei zunehmender Fähigkeit zu Achtsamkeit werden immer feiner jene einzelnen Elemente wahrgenommen, die das Erleben begründen. Man erkennt, wie einzelne Wahrnehmungselemente wie Körperwahrnehmung, innere Bilder oder Selbstgespräche zusammenwirken und so komplexe Phänomene entstehen wie Erinnerungen, Leiden, Erfüllung, Verbundenheit, Getrenntheit oder ein Ich-Gefühl. Man kann erkennen welche Muster das eigene Leben prägen - wie man sich selbst organisiert (*siehe Exkurs »Der Mensch als ein sich selbst organisierendes lebendiges System«, S. 133*). Es wird möglich, körperlich immer feinere Energie-Ströme wahrzunehmen, was andere Kulturen Qui, Chi oder Prana nennen. Auf einer transpersonalen Ebene wird Verbundenheit mit Allem erfahrbar.

Die Außenwelt, aber auch die Innenwelt, wird nur in Ausschnitten

wahrgenommen. Die Filterung der Wahrnehmung und ihre Bewertung erfolgt automatisch auf dem Hintergrund individueller Lebenserfahrungen. Wahrnehmungen werden ständig, automatisch und unbewusst mit früheren Erfahrungen verglichen und in Konzepte eingeordnet. Neue Erfahrungen werden auf der Suche nach einer sinnvollen Bedeutung in diesen Hintergrund eingearbeitet. Diese automatisierte Grundorganisation ist bei der Bewältigung des Alltags hilfreich zur Orientierung und zur schnellen Setzung von Prioritäten. Sie führt allerdings auch dazu, dass die Welt nur sehr ausschnittsweise und durch Vorerfahrungen verzerrt wahrgenommen wird.

Achtsamkeit zielt auf einen ausschließlich wahrnehmenden Geisteszustand, auf die »reine« Registrierung der betrachteten Fakten. Durch die verlängerte direkte Beobachtung vertieft sich der Kontakt mit dem Objekt und der Beobachter bleibt gegenwärtig. Automatische Reaktionen oder die Filterung durch Konzepte werden verzögert oder können ausbleiben. In diesem Zustand können dann auch psychische Reaktionen zum Gegenstand der Beobachtung gemacht werden. Achtsamkeit verhilft auf diese Weise dazu, sich der Ereignisse der inneren und äußeren Welt als Phänomene bewusst zu werden. Sie ermöglicht, aus einer Welt aufzuwachen, die wir mit Hilfe unserer Konzepte konstruieren und interpretieren. Die Wahrnehmung der Welt bekommt so eine neue Frische, Reaktionen erfolgen weniger automatisch und flexibler.

Diese Art wahrzunehmen ist nicht mit distanzierter Desinteresse zu verwechseln. Sie entspricht mehr einer engagiert teilnehmenden Beobachtung. Achtsamkeit führt somit nicht zu einer Distanzierung vom Leben oder zu abnehmendem Interesse an den Mitmenschen. Ganz im Gegenteil. Achtsamkeit ermöglicht, die Realität immer mehr so wahrzunehmen, wie sie ist, und verstärkt damit unser Einfühlungsvermögen. Über Einfühlung führt sie zu Mitgefühl mit sich selbst und anderen Menschen und darüber hinaus zu ökologischem Bewusstsein und Handeln.

Erweiterung und Verfeinerung der Wahrnehmung

Geistesschulung durch Achtsamkeit ist ein Ausdauertraining der geistigen Kräfte der bewussten Wahrnehmung, die sich mit zunehmender Übung verändert und intensiviert. Die Schwelle des Wahrnehmbaren sinkt. Das Auflösungsvermögen unseres »inneren Mikroskops« vergrößert sich. Es ist, als ob eine 15-Watt-Glühbirne in einem dunklen Raum durch eine 100-Watt-Halogenleuchte ersetzt würde. Die eine ermöglicht gerade noch den Tisch und den Stuhl zu