

## Vortrag am 6.6.2013 in Eggenburg

im Rahmen der ersten Eggenburger Umwelt und Energietage,  
initiiert und organisiert von: Eva Gasper, Leiterin der Stadtbücherei Eggenburg  
anlässlich des Weltumwelttags am 5.6.2013



## Mit Achtsamkeit zum Umweltbewusstsein

Ein hilfreicher Weg zu absichts- und einsichtsvollem Handeln



Dr.<sup>in</sup> Ulrike Pastner (UP)  
Soziologin, Coach und  
Achtsamkeitsexpertin

Mag. Thomas Schütt (TS)  
Klinischer und Gesundheitspsychologe

*Verändert sich unser Bewusstsein, verändert sich auch unser Umgang mit den natürlichen Ressourcen. Kultivieren wir Achtsamkeit, sehen wir Alternativen zu vorherrschenden ökonomischen Handlungsmustern und leisten einen wertvollen Beitrag zu einer besseren Lebensqualität für uns alle.*

### Inhalt

Wie kam es zum heutigen Abend? (UP) .....	1
Ablauf und Struktur des Abends (TS) .....	3
Was verstehen wir unter dem Begriff „Achtsamkeit“? (TS) .....	4
Verbreitung und Anwendung von Achtsamkeit im Westen (UP) .....	10
Wie funktionieren wir? Ein kurzer Einblick in die Funktionsweise unseres Organismus (TS) .....	13
Wie begegnen wir den Herausforderungen unserer Zeit? (UP) .....	18
Was können wir tun? (TS) .....	20
Konkrete Achtsamkeitspraxis im Alltag - (UP und TS) .....	21
Literaturvorschläge für den Büchertisch am 6.6.13 .....	24



## Wie kam es zum heutigen Abend? (UP)

Wir möchten das Thema sehr konkret und greifbar angehen und wollen eingangs zeigen, was wir damit meinen.

Mit Achtsamkeit werden uns Zusammenhänge bewusster. Was zur Frage führt, wie es dazu gekommen ist, dass dieser Abend *heute* zu diesem *Thema*, in dieser *Zusammensetzung* und in dieser *Form* stattfindet.

Welche Geschichte kann davon erzählt werden? Es gibt da einige Varianten wie zum Beispiel: „Angefangen hat alles mit Blick auf den Stephansdom.“ - Oder: „Ich lese ganz gerne die Eggenburger Stadtnachrichten. Da steht immer etwas Interessantes drin“ Oder: „Wie Eva Gasper im letzten Jahr auf einer spannenden Fortbildung Frau Dr. Unterthurner über Achtsamkeit sprechen hörte und Gefallen daran fand“...

Wo setzen wir an, wenn wir eine Geschichte erzählen? Wie Sie später noch sehen werden, könnten wir den Beginn der Geschichte des heutigen Abends schon vor 2500 Jahren ansetzen. Doch das würde Sie und mich ziemlich überfordern, und selbst dann wäre es vermutlich nicht der eigentliche Anfang.

Irgendwie hängt alles mit allem über Raum und Zeit zusammen, und es wird schnell ziemlich komplex und unüberschaubar. So müssen wir im Alltag die Dinge vereinfachen und eine Auswahl treffen. Andernfalls könnten wir uns gar nicht darüber verständigen. Gleichzeitig sollten wir uns darüber klar sein, dass unsere Auswahl immer auch eine *Konstruktion der Wirklichkeit ist und nicht die Wirklichkeit selbst*. Nicht zu vergessen, dass unsere Geschichten immer davon abhängen, wem wir sie erzählen und in welcher Stimmung wir gerade sind. Auch unser professioneller Hintergrund, unser Wissen und unsere Erfahrungen beeinflussen unsere Sicht der Dinge wesentlich. Soweit zur *Illusion einer eindeutigen und objektiven Wahrheit* oder Wirklichkeit. Jeder und jede von uns würde diesen Abend vermutlich völlig anders gestalten. Doch vermutlich würde beim Umweltthema jedeR nach den größeren Zusammenhängen und Wechselwirkungen fragen.

Wie die Dinge zusammenfließen und miteinander verbunden sind, lässt sich am Bild des Wassers gut darstellen.<sup>1</sup> Es beginnt mit den Tropfen, die vom Himmel fallen und den Quellen, die aus dem Boden sprudeln. Das Wasser bildet Rinnsaale und vereinigt sich zu Bächen. Aus den Bächen werden kleinere Flüsse, die mit dem Zulauf weiterer Bäche größer werden und schließlich nach und nach zu einem großen Fluss werden. Der Kamp wäre nicht so ein prächtiges Flüsschen ohne seinen 150km langen Weg durch das Waldviertel. Es braucht das Zusammenkommen aller

---

<sup>1</sup> Angesichts des aktuellen Hochwassers der Donau bedarf eine „Flussmetapher“ einer Vorbemerkung. Wie Geschichten in der heutigen Zeit erzählt werden, zeigt sich an der laufenden Medienberichterstattung. Es wird sehr viel von den materiellen Schäden berichtet, doch viel weniger davon, wie gross im Umgang mit den dramatischen Ereignissen die immateriellen Aspekte an Bedeutung gewinnen. Wieviele Tausende von Stunden an ehrenamtlicher Hilfe geleistet werden, wieviel an Mitgefühl, Mitmenschlichkeit und emotionaler Unterstützung entstehen, wieviele wertvolle Gespräche geführt werden, Beziehungen sich neu gestalten... Dies wäre eine zusätzliche Betrachtung Wert. Gäbe es eine Bilanz, die materielle *und* immaterielle Aspekte zeigen würde, wie würde diese aussehen?

Zuflüsse und es braucht den Kreislauf des Wassers und die unterirdischen Strömungen und nicht zuletzt die jahrtausendalte Geschichte von Gebirgsfaltungen und Landschaftsformierung.

Wie weit sehen wir eine bestimmte Situation als etwas Gewordenes an, als das Zusammenkommen von bestimmten Ursachen und Bedingungen? Wie weit ist uns bewusst, wie die Situation *jetzt* geworden ist, wenn wir ihr heute begegnen?

Ich denke, der wichtigste Hauptfluss - der Grosse Kamp sozusagen - für diesen heutigen Abend war, dass Eva Gasper die Eggenburger Umwelt- und Energietage organisiert hat - und an dieser Stelle können wir uns noch einmal ganz herzlich bedanken für dieses wundervolle Engagement!

Ich fand (als kleines Bächlein hinein in den Purzelkump) im Frühjahr in den Eggenburger Stadtnachrichten den kleinen Absatz zur Ankündigung der geplanten Tage, unter dem Motto „Achtsamkeit - mir gegenüber, - gegenüber anderen Mitmenschen - gegenüber anderen Lebenswelten“.

Da mich das Thema „Achtsamkeit“, wo auch immer ich es sehe, sofort elektrisiert, schrieb ich Eva ein Email, dass ich mich schon seit 10 Jahren intensiv mit diesem Zugang befasse. Wir setzten uns zusammen und Eva lud mich ein, einen Beitrag zu gestalten. Wie es der Zufall wollte, hatte ich wiederum letzten Herbst Thomas bei einem Seminar im Wiener ersten Bezirk (mit Blick auf den Stephansdom) kennengelernt. Bei dem Seminar ging es um Psychotherapie und Achtsamkeit. Wir freuten uns, so nah voneinander zu wohnen und das Interesse an dem spannenden Thema zu teilen. Das brachte mich auch auf die Idee, den Abend gemeinsam zu gestalten. Wieder zwei Flüsschen, die zusammenfanden.

Wir haben uns dann einige Male getroffen, um diesen Abend vorzubereiten, und das war wirklich ein schönes Gewässer, vergleichbar mit dem Ottensteiner Stausee. Mit ganz tiefen Stellen, mit langsamen Fliessen und funkelnden Wasserspiegelungen und großen Mengen an Wasser. Ein sehr kreativer und spannender Prozess.

An diesem heutigen Abend (wie auch jetzt beim Lesen dieses Papiers) kommen nun auch *Ihre* kleinen und großen Bäche dazu, was unseren Kamp - sagen wir, wir sind eben in der Höhe von Stiefern - noch weiter strömen lässt. Wer weiß, in welcher Weise er später in die Donau münden wird und wie seine Wasser - vermischt mit allen anderen Zuflüssen - eines fernen Tages ins Schwarze Meer fließen werden?

Man könnte dieses Bild noch weiter ausführen, doch Sie wissen mittlerweile, worauf es hinaus soll. Wir möchten das Thema der Wechselwirkungen, das allgemeine Vernetztsein und das universelle Verbundensein zum Querschnittsthema des heutigen Vortrags machen. Wir möchten damit diese eher ungewohnte Art der Sicht bzw. des Umgangs mit Erfahrung vertrauter machen. Wir glauben, dass diese Herangehensweise notwendig ist, um den Herausforderungen unserer Zeit und den Problemen mit unserer Umwelt zu begegnen. Wir müssen viel klarer werden im Hinschauen, wie die Dinge miteinander verbunden sind, und v.a. wie jedeR einzelne von uns in dieses Netz eingebunden ist. Und wie wiederum unser Handeln und unser Tun oder Nicht-Tun das ganze Netz beeinflusst. Es lohnt sich herauszufinden, wo unser Handeln und Tun seinen Ursprung hat, und wie wir weise mit diesem Wissen umgehen können, ohne das Ganze - und damit wiederum uns - zu verletzen.

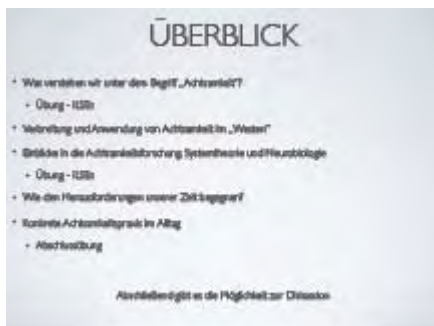
Bevor Thomas Ihnen jetzt einen Überblick über den Abend geben wird, lade ich Sie zu einem kurzen Innehalten ein. Wir haben den Abend mit Achtsamkeit in *Theorie und Praxis* angekündigt. Es ist unüblich, sich in großen Gruppen still zu verhalten. Das kommt uns meistens komisch vor. Am besten probieren wir das einmal vorsichtig aus, für zwei Minuten. Es geht dabei nicht um Ziele erreichen, Sie brauchen nichts davon mit anderen auszutauschen. Es ist ein einfach ein kurzes für-sich-sein, ein nach innen gehen. Mit dieser ersten klitzekleinen Übung wollen wir einen ersten Geschmack des Innehaltens vermitteln und uns diesem praktischen Zugang später noch ausführlicher nähern.



## Erste Übung Stille - Warum bin ich heute hier?

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick. Lassen Sie mit dem folgenden Klingelton Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen ziehen. --GLOCKE-- Überlegen Sie nun für sich, wo Ihr Fluss seinen Anfang nahm, und warum Sie heute hier sind. Spüren Sie in Ruhe der Frage nach: „Warum bin ich heute hier?“ --PAUSE-- „Warum bin ich heute hier?“ -- Kommen Sie mit dem Glockenton wieder langsam zurück in den Raum --GLOCKE--

## Ablauf und Struktur des Abends (TS)



### ÜBERBLICK

- Was verstehen wir unter dem Begriff „Achtsamkeit“?
  - Übung - ILSE3
- Verbreitung und Anwendung von Achtsamkeit im „Westen“
- Einblicke in die Achtsamkeitsforschung, Systemtheorie und Neurobiologie
  - Übung - ILSE3
- Wie den Herausforderungen unserer Zeit begegnen?
- Konkrete Achtsamkeitspraxis im Alltag
  - Abschlussübung

Abschließend gibt es die Möglichkeit zur Diskussion

Unser für Sie geplante Ablauf gestaltet sich als ein Wechsel von Theorie und Praxis von Achtsamkeit, denn Achtsamkeit ist eine Haltung, die praktiziert und eingeübt werden muss, sonst bleibt sie nur bloßes Konzept.

Im ersten Schritt wird es darum gehen, was wir unter „Achtsamkeit“ verstehen, wie weit die Bedeutung von Achtsamkeit über unser alltägliches Verständnis dieses Begriffs hinausgeht. In diesem Zusammenhang werden wir auch gemeinsam beleuchten, was Achtsamkeit *nicht* ist und welche Missverständnisse mit diesem Begriff verbunden sind.

Zwischen den Theorieteilern wird Ulli Sie bei kurzen Achtsamkeitsübungen anleiten.

Wie hat sich Achtsamkeit im „Westen“ (Europa, USA) entwickelt? Wo liegen die Wurzeln von Achtsamkeit (Mindfulness)? In welchen Konzepten der Wirtschaft, Politik oder Therapie finden wir Achtsamkeit vertreten?

Auch möchten wir Ihnen neuere Erkenntnisse der Neurowissenschaften zum Thema näher bringen. Das achtsame Gehirn, wie funktionieren wir, welche Veränderungen löst Achtsamkeit in den Regionen des Zentralen Nervensystems aus? Warum können wir nicht unabhängig und isoliert von unserer Umwelt existieren, warum sind wir mit allem verbunden?

Wir geben dazu kurze Einblicke in die Achtsamkeitsforschung, Systemtheorie und Neurobiologie.

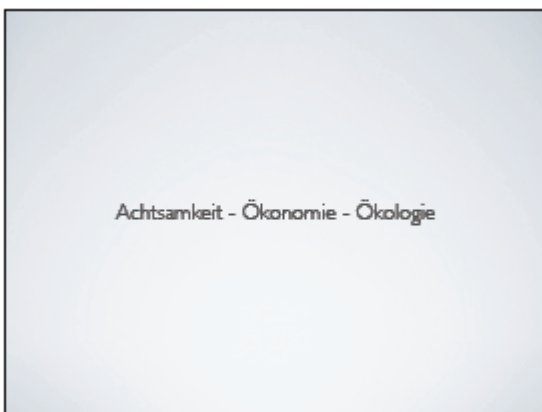
Danach möchten wir auf den Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit eingehen, die sich in einer beschleunigten und immer komplexeren und vernetzten Welt zunehmend stellen. Das gilt

nicht nur für Gesellschaften, sondern auch für jeden einzelnen als Teil davon. Wir kommen auf unsere Wirtschafts- und Lebensweise, den Umgang mit Ressourcenvernichtung und Umweltzerstörung zu sprechen und zeigen, welche Erklärungs- und Lösungsansätze bspw. die „Tiefenökologie“ dazu anbietet.

Darauf folgt das Thema „Achtsamkeit und Umweltbewusstsein in der Praxis“. Was können wir tun, um die Welt - in kleinen Schritten - zu verändern? Wir möchten Ihnen konkrete kleine Übungen vorstellen, die Sie im Alltag leicht anwenden können. Sie benötigen dazu kaum Hilfsmittel, nur sich selbst.

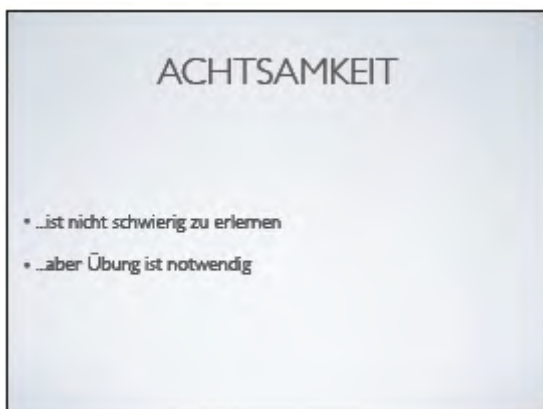
Abschließend gibt es die Gelegenheit zur Diskussion.

## Was verstehen wir unter dem Begriff „Achtsamkeit“? (TS)



Die *Ökologie* (griechisch ο κος oikos ‚Haus‘, ‚Haushalt‘ und λόγος logos ‚Lehre‘; also ‚Lehre vom Haushalt‘, früher auch Mesologie) ist ursprünglich die Teildisziplin der Biologie, welche die Beziehungen der Lebewesen untereinander und mit ihrer unbelebten Umwelt erforscht. Sinngleich wird zuweilen der Begriff „Bioökologie“ verwendet, um diese gegenüber der Geoökologie abzugrenzen.

Die Wirtschaft oder *Ökonomie* ist die Gesamtheit aller Einrichtungen und Handlungen, die der planvollen Deckung der Nachfrage dienen. Ökonomie ist diejenige menschliche wirtschaftliche Aktivität, die (mit dem Ziel einer bestmöglichen Bedürfnisbefriedigung) planmäßig und effizient über knappe Ressourcen entscheidet.



Achtsamkeit - Mindfulness (Kunstwort von Prof. Rhys-Davis) - Sati (Pali: Erinnern, Geistesgegenwart, Wissenskларheit, Mitgefühl...)

Wer von Ihnen hat sich mit dem Thema Achtsamkeit schon auseinandergesetzt?

Wie lange dauert die Gegenwart, das Jetzt?

### **Was ist Achtsamkeit - wozu brauche ich das?**

Das „*urteilsfreie Betrachten der Erfahrungen im gegenwärtigen Moment*“ (Dissertation Hölzel). Jede Aktivität, die unser Gewahrsein (Achtsamkeit führt zu Gewahrsein) im Hier und Jetzt fördert. Alles Lebendige existiert nur in der Dimension der Gegenwart. Es fühlt sich gut an, einfach nur zu sein. „Jede momentane Erfahrung ist ein lohnendes Objekt für Achtsamkeit“. Sie können den Vögeln lauschen, bewusst Schmecken beim Essen, Oberflächenbeschaffenheiten bewusst wahrnehmen, den Atem an einer Stelle wahrnehmen, an dem sie das gut können (Nase, Bauch, Brust).

Weder die Vergangenheit existiert, noch die Zukunft, nur der gegenwärtige Augenblick. Wir entscheiden uns, zu erforschen, was im Augenblick vor sich geht. Kurze Augenblicke des achtsamen Gewahrseins können Stress erheblich reduzieren. Das Sein (Being) im gegenwärtigen Augenblick wirkt befreiend von den Gedanken an Vergangenheit und Zukunft. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen wirken.

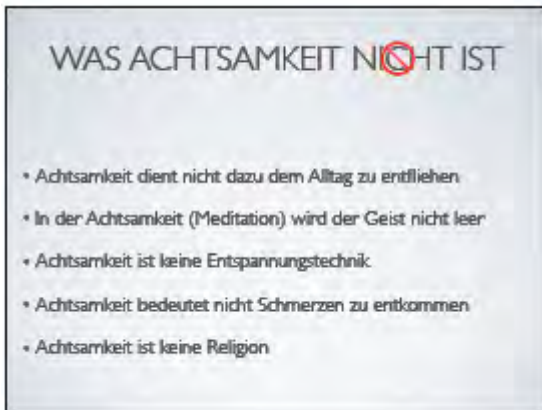
- \* Achtsamkeit ist ebenso eine *Haltung nicht zu werten*, zu beobachten, sich für das Hier und Jetzt zu entschließen. Gedanken, Gefühle, Handlungsimpulse, Wahrnehmungen, Empfindungen... mit voller Aufmerksamkeit (mindfulness) zu betrachten.
- \* Achtsamkeit ist auch ein Merkmal unseres Denkens, das mehr oder weniger ausgeprägt sein kann.
- \* Achtsamkeit ist einsichtsorientiert ein offenes „*Monitoring*“.
- \* Durch Achtsamkeitspraxis wird Mitgefühl (gegenüber sich selbst und der Umwelt - allen Wesen), Gelassenheit, Güte, Weisheit und Liebe entwickelt.

### **Achtsamkeit ist nicht schwierig zu erlernen!**

Der Geist neigt dazu, immer wieder abzuschweifen, das ist seine Natur. Sie werden genau dann achtsam, wenn Sie darüber verzweifeln, dass Sie nicht genug achtsam sind. Denn dann nehmen Sie schwierige Gedanken und Gefühle besonders wahr.

Wichtig dabei ist die *Übung*. Ohne zu üben lernen wir nicht. Die Entwicklung von Achtsamkeit ist genauso ein Lernprozess wie Klavier spielen zu lernen.

Achtsamkeit im Alltag ist eine „informelle“ Meditationspraxis. Achtsamkeit kann aber auch in einer „formellen“ Praxis geübt werden, im Rahmen meditativer Praxis. Hier gibt es unterschiedliche Schulen und Traditionen.



### **Achtsamkeit dient nicht dazu dem Alltag und der Realität zu entfliehen.**

Denn mit Achtsamkeit stellen wir den *direkten Kontakt zu jedem Augenblick* unseres Lebens her. Egal wie dieser sich gestaltet. In dieser Haltung (Gewahrsein) werden die einfachsten Dinge mit voller Aufmerksamkeit wahrgenommen, werden zu etwas besonderem. Es gilt beispielsweise einem Aroma, einem Geruch, einem Geräusch die ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, ein Gefühl der Zufriedenheit zu entwickeln, und damit keine extremen Gefühle entstehen zu lassen.

Achtsamkeit dient auch dazu uns selbst, unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu erforschen, ohne negativ bewertete Seiten unseres Lebens auszublenden, zu verdrängen oder zu ignorieren. Selbstakzeptanz („wie wir sind“ vs. Selbsthass) ist eine Voraussetzung, um auch seine Umwelt akzeptieren zu können. Achtsamkeit fördert auch die Selbstakzeptanz.

Wie oft sind wir glücklich oder zufrieden am Tag - können Sie sich erinnern? Wie oft sind wir unglücklich? Wünschen wir uns endlich mal zu scheitern, uns zu blamieren oder zu versagen? Oder wünschen wir uns glücklich zu sein? Kann das Versagen genauso wertvoll sein wie das Gelingen (Bild von Garten, Rosen und Dornen)? Was ist der Motor für Veränderungen? Welchen Bildern der Gesellschaft entsprechen wir? Was bedeutet „Leistung“ für uns? Legen wir einen rosa oder schwarzen Schleier über die Realität oder machen wir uns unsere Muster und Festsetzungen durch Achtsamkeitstraining bewusst?

### **In der Achtsamkeit (Meditation) wird der Geist nicht leer.**

Das Gehirn wird immer Gedanken hervorbringen, das ist die Aufgabe dieses komplexen Organs, genauso wie andere Organe Sekrete erzeugen. Der Geist ist wie ein kleiner Affe, der rastlos von Baum zu Baum springt. Achtsamkeit verhilft uns zu einer ausgewogenen Beziehung zu Gedanken, Empfindungen und Gefühlen, zu einem Lösen des Wirrwarrs („durch den Wind sein“) von Emotionen und Gedanken. Der Geist kommt zur Ruhe, wird aber nicht leer.

Durch die achtsame Beobachtung entwickeln wir ein tiefes *Verständnis zur Funktionsweise* des Geistes aber auch zu unserer Umwelt.

### **Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik.**

Wenn uns durch achtsames Beobachten und Ergründen bewusst wird, was in uns und um uns vor sich geht, wenn wir die *Brille der Bewertungen und Verdrängung ablegen wollen*, kann das auch sehr *unangenehme Gefühle hervorrufen* und gar nicht angenehm sein. Das ist v.a. der Fall, wenn wir uns in schwierigen Lebenssituationen befinden.

Je besser wir uns selbst kennen lernen, desto weniger werden wir jedoch durch diese Gedanken überrascht und verunsichert oder überrollt. Durch das Beobachten und nicht-Bewerten wird die

*Haltung gegenüber unserem Innenleben weniger reaktiv.* In emotionalen Stürmen können wir besser bestehen, diese erkennen und Ursachen loslassen.

### **Achtsamkeit bedeutet nicht Schmerzen zu entkommen.**

„Full Catastrophe Living“ - der Untertitel des MBSR Grundlagenwerks von Jon Kabat-Zinn ist ein kleiner Hinweis darauf, dass das Leben nicht leicht ist.

Leid = Schmerz x Widerstand

Zwei Pfeile: 1. Erfahrung + 2. Bewertung und daraus abgeleitete Geschichten

Wir machen selten etwas, ohne den Wunsch uns besser oder wohler zu fühlen. Etwas wie Schmerz zu akzeptieren und zu betrachten, ohne darauf zu reagieren, fällt uns sehr schwer.

Achtsamer Umgang mit Schmerzen heißt zu lernen, nicht davor davon zu laufen. Je mehr ich versuche davonzulaufen, desto mehr wird es mich belasten. Es ist wie bei einem Stier, der sich auf freiem Feld leichter beruhigt als in einer engen Box. Achtsamkeit schafft emotionalen Raum für den Schmerz und ermöglicht „Das Annehmen der ganzen Katastrophe“ (Kabat-Zinn).

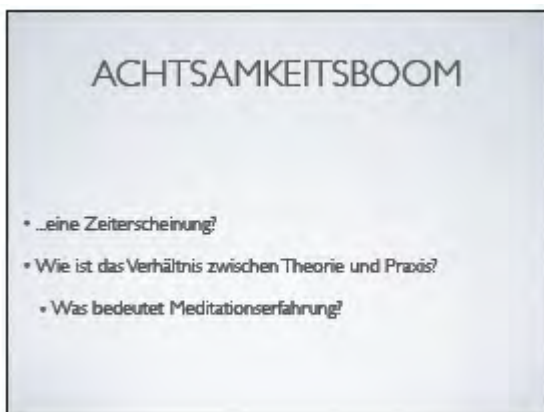
### **Achtsamkeit ist keine Religion - aber auch Teil der Religionen.**

Wenn wir das Thema Achtsamkeit beleuchten, kommen wir nicht um die Wurzeln im Buddhismus herum. Daher wird im Folgenden dieser Bezug immer wieder Erwähnung finden. Buddhismus wird jedoch hier weniger im Sinne einer Tradition oder Religion verstanden, sondern als eine Jahrtausend alte Beschäftigung mit der Funktion des Geistes, eine „Wissenschaft des Geistes“.

Die Erforschung des Inneren durch Meditation (Nachsinnen) finden wir aber ebenso in anderen Religionen wie im Christentum. Z.B. bei Angelus Silesius: *„Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir: Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“*

Ob wir diesen inneren Kern „Gott“ oder „Buddha-Natur“ nennen, muss jeder für sich selbst entscheiden. Wichtig ist diesen Kern des Mitgefühls, der Einsicht und der Weisheit zu entwickeln und zur Entfaltung zu bringen. Es ist - wie gesagt - eine Entscheidung, die jeder für sich treffen muss, eine Einladung, ein Weg. Es geht hier nicht um „Richtig“ oder „Falsch“, nicht um „Verbote“ oder „Gebote“ sondern um einen Weg der Freiwilligkeit und Erkenntnis. Es ist keine Glaubensfrage.

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt der *buddhistischen Psychologie*, der Wissenschaft vom Geist. Siddhartha Gautama, ein Sohn aus adeligem Haus und „Aussteiger“, hat vor 2500 Jahren auf Basis der Achtsamkeit begonnen, einen Weg zu Glück und Zufriedenheit zu suchen und gefunden. Achtsamkeit kann im Rahmen einer Religion oder Tradition praktiziert werden aber auch unabhängig davon.





## **Erlebt Achtsamkeit einen Boom, ist es eine Zeiterscheinung?**

Mit der Popularität (400 Publikationen mit dem Wort „mindfulness“ im Jahr 2011) und der Vermarktung von Achtsamkeit wächst die Gefahr der Verflachung des Begriffs. Das Achtsamkeitskonzept wird im Rahmen therapeutischer Schulen immer öfter als etwas scheinbar Neues dargestellt, als ein weiteres Mittel einer kognitiven und Verhaltenstherapie. Achtsamkeit wird damit aus einem breiteren Kontext isoliert und herausgelöst, nicht mehr als wichtiger Teil eines ganzheitlichen Konzepts betrachtet, das vor rund 2500 Jahren entwickelt worden ist. Viele Autoren stellen diese Erkenntnisse auch immer wieder als ihre scheinbar eigenen dar.

Sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen, bedeutet sich mit dem Wesen der Wirklichkeit und ihren Zusammenhängen zu beschäftigen, dieses zu ergründen. Es ist im wesentlichen ein praktischer Weg zum Verständnis des Geistes, zu einer inneren Erkenntnis und Befreiung von Festsetzungen. Es ist eine empirisch „psychologische“ Vorgehensweise, deren Wirkung durch moderne wissenschaftliche Methoden (Bildgebende Verfahren) nachgewiesen werden kann. Auch die moderne Quantentheorie, ein Konzept der Physik, dessen Gültigkeit bislang nicht widerlegt worden ist und welches das Entstehen unseres Universums erklärt, ist erstaunlich übereinstimmend mit den Erkenntnissen dieser alten Wissenschaft.

Einstein: *„Wenn es irgendeine Religion gibt, die den Ansprüchen moderner Wissenschaft gewachsen ist, heißt sie Buddhismus.“*

## **Wie verhält es sich mit Theorie und Praxis der Achtsamkeit?**

Achtsamkeitstheorie und -praxis sind zwei sich ergänzende Welten. Theorie ohne Praxis bleibt bei einer bloßen Beschäftigung wie mit jedem anderen Thema. Theorie ohne Praxis ist hohl. Jedoch ist die Theorie auch hilfreich, um Anregungen für die Praxis zu bekommen und sich mit den Thema tiefer auseinanderzusetzen. Viel über Achtsamkeit zu wissen und zu lehren, aber diese nicht selbst zu praktizieren, beinhaltet keine Authentizität. Achtsamkeit muss erfahren werden, um diese auch vermitteln zu können.

Viele Bücher über das Thema zu lesen, ist nur bedingt hilfreich (Die Landkarte ist nicht die Landschaft). Um etwas zu verändern, ist ein Entschluss notwendig und eine aktive Handlung. Die Welt und wir selbst verändern uns nicht durch Gedanken alleine. Wir können zwar durch Gedanken unsere Sicht auf die Welt verändern aber nicht die Welt selbst. Die Handlung ist unabdinglich.

Achtsamkeitspraxis unterstützt nachweislich den Therapieprozess bei psychischen Erkrankungen (Depression, Ängsten,...) im Sinne von Bewusstmachen, nicht-Verdrängen, Erforschen von Emotionen und Gedanken sowie den Umgang damit.

Beim achtsamen Ergründen sollten wir uns auch immer wieder die Frage stellen „Soll es so bleiben?“ - So wird Achtsamkeit ein Weg der Veränderung.

„Weltfrieden erreicht man nur durch inneren Frieden.“ (Dalai Lama)

### **Meditationserfahrung bedeutet**

- ... innere Erfahrungen wahrzunehmen und zu beschreiben
- ... die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu zentrieren, den „Autopiloten“ verlassen
- ... eine nicht wertende Haltung
- ... innere und äußere Erfahrungen über dem Beobachteten einnehmen
- ... innere Vorgänge kommen und gehen lassen, begrüßen, Hand schütteln und weiterziehen lassen
- ... Erkennen was hilfreich ist und was nicht!

## Zweite Übung - Vorstellen von ILSE<sup>3</sup>, Ihrer Begleiterin in die Achtsamkeit (UP)

Vorbemerkung:

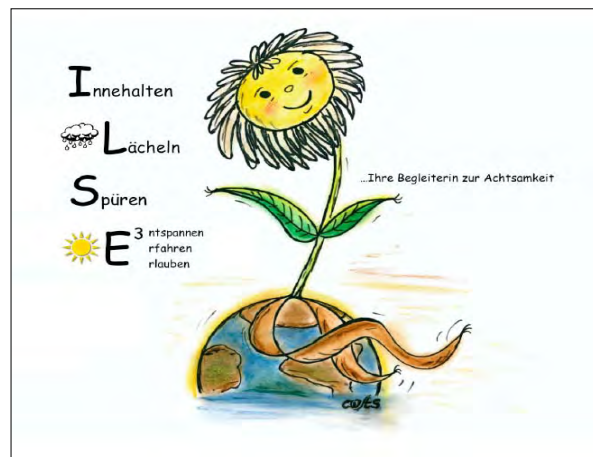
Eingangs ist uns sehr wichtig, Ihnen zu sagen, dass Sie bei diesen kurzen Übungen von rund 5 bis 10 Minuten Dauer nicht mitmachen müssen.

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis haben und Sie die Anleitungen sonderbar oder seltsam finden, können Sie sich jederzeit davon zurückziehen. Schauen Sie sich die schönen Wandmalereien an und denken Sie Ihre eigenen Gedanken. Bleiben Sie bitte die kurze Zeit über ruhig, um die anderen nicht zu stören. Achtsamkeitsübungen leben von Freiwilligkeit. Seien Sie sich bewusst, dass kein Mensch Sie in der Welt zwingen kann, irgendwelche inneren Übungen mitzumachen, wenn Sie es nicht wollen. Diese Freiheit zu erkennen, ist etwas sehr Wichtiges und auch sehr Schönes.

In diesem Sinne fordern wir Sie auf, Begriffe, die Ihnen nicht so gefallen für sich durch bessere zu ersetzen. Es gibt in dieser Hinsicht kein „richtig“ oder „falsch“, sondern bloß ein „hilfreich“ oder „nicht hilfreich“. Wählen Sie in jedem Fall die hilfreichere Variante, mit der es Ihnen leichter fällt, sich Ihrer Erfahrung sanft und freundlich zu nähern.

Falls Sie schon eine eigene Achtsamkeitspraxis haben, dann können Sie freilich die für Sie bewährten Methoden wählen, um nach innen zu gehen. Ich darf Sie jedoch an den „Anfängergeist“ erinnern, wie wichtig es ist, alle Konzepte immer wieder fallenzulassen und immer wieder von vorne zu beginnen.

Ich hoffe, diese Einführung macht die Sache nicht mysteriöser als Sie ist. Sie werden sehen, die Haltung von Achtsamkeit einzunehmen, ist sehr viel einfacher als Sie glauben. Es ist einfach ein bewusstes wohlwollendes Ankommen im Jetzt und Hier. Das ist paradoxerweise so einfach, dass wir von selbst kaum auf die Idee kommen.



Setzen Sie sich bitte bequem hin. Nehmen Sie die bestmögliche Körperhaltung ein, die es Ihnen erlaubt, die nächsten 5 bis 10 Minuten ruhig, aufrecht und bequem zu sitzen. Halten Sie den Blick gesenkt oder schließen Sie die Augen. Lassen Sie mit dem folgenden Klingelton Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen ziehen --GLOCKE--

Nehmen Sie einen tiefen wunderbaren Atemzug - So fühlt es sich an, lebendig zu sein. Genau Jetzt... Es gibt den schönen Ausspruch: Achtsamkeit ist Deine beste Freundin, und so wollen wir Ihnen für diesen Abend eine Begleiterin in die Achtsamkeit mit dem Namen ILSE vorstellen, die das Einstimmen und das nach Innengehen erleichtern soll.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> ILSE wurde für den heutigen Abend entwickelt. Das nette Bild wurde von Thomas' Tochter dafür gezeichnet.

Die Buchstaben von „Ilse“ stehen für „Innehalten, Lächeln, Spüren und Entspannen - Erlauben - Erfahren“. Und ich möchte das beim ersten Mal genauer ansagen. Beginnen wir also mit **I wie Innehalten**. Machen Sie einfach eine Pause von den alltäglichen Gewohnheiten. Steigen Sie, so weit es geht, aus den normalen Aktivitäten von Geist und Körper aus. Kommen Sie ganz im gegenwärtigen Moment an. Fragen Sie sich: Wie fühle ich mich - genau jetzt?

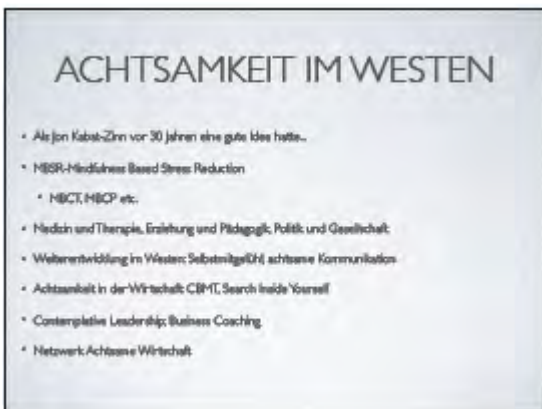
**L wie Lächeln**. Lassen Sie ein kleines Lächeln in Ihren Mundwinkeln entstehen. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch ein Lächeln in Ihren Augenwinkeln vorstellen. Wenn Sie ganz experimentierfreudig oder fortgeschritten sind, dann können Sie auch mit jeder Ihrer Körperzellen lächeln. Wie würde sich das anfühlen? - Lächeln entspannt uns und versetzt uns in eine gute freundliche Stimmung.

**S wie Spüren**. Spüren Sie kurz durch Ihren Körper, was es da zu spüren gibt. Wie es sich anfühlt Stelle für Stelle - Kopf, Nacken, Hals, Schultern, Arme, Hände... Oberkörper, Bauch, Rücken... Spüren Sie Ihr Gewicht im Sessel. Spüren Sie die Beine entlang zu den Füßen, Oberschenkel, Knie, Schienbeine, Unterschenkel... Spüren Sie das Gewicht Ihrer Fußsohlen am Boden... Wie fühlt sich das jeweils an? Und wie fühlt sich der ganze Körper nun an?

Und schließlich **E für Entspannen**. Falls Sie gerade Spannungen in Ihrem Körper wahrgenommen haben, dann lassen Sie sie jetzt los. Entlassen Sie jede kleinere oder größere Spannung mit dem nächsten Ausatmen. Wie fühlt es sich an, sie loszulassen? Und falls sich die eine oder andere Spannung nicht lösen wollte, dann steht das **E auch für Erlauben**. Erlauben Sie der Spannung, da zu sein. Wenn Sie nicht gehen will, bleibt sie halt da. Sie darf gerne bleiben. Achtsamkeit ist immer freundlich und wohlwollend. Und zuguterletzt steht **E für Erfahren**. Öffnen Sie sich dem Fluss der direkten Erfahrung. Von Moment zu Moment, was immer sich zeigen will.

Jetzt haben Sie **Ilse, Ihre Begleiterin in die Achtsamkeit** also eingeladen und sind körperlich ganz da in diesem Moment. Spüren Sie, wie Sie atmen, wie es Sie atmet. --PAUSE-- Sie müssen gar nichts tun, es atmet ganz von allein. Folgen Sie Ihrem Atem, ohne ihn zu verändern. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Bauchdecke und folgen Sie dort<sup>3</sup> den sich ständig verändernden Empfindungen des Atems. Spüren Sie das Heben und Senken der Bauchdecke von einem Atemzug zum nächsten. --PAUSE-- Sobald Sie abgelenkt werden, kommen Sie zum Atem zurück. --PAUSE-- Wenn jetzt gleich wieder die Glocke ertönt, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam wieder in den Raum. Lockern Sie Ihre Sitzhaltung und öffnen Sie langsam die Augen. Seien Sie wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt. --GLOCKE--

Das ist also die Praxis der Achtsamkeit in einer sehr einfachen Form.



## ACHTSAMKEIT IM WESTEN

- Als Jon Kabat-Zinn vor 30 Jahren eine gute Idee hatte...
- MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction
- MBCT, MBOP etc.
- Medizin und Therapie, Erziehung und Pädagogik, Politik und Gesellschaft
- Weiterentwicklung im Westen: Selbstmitgefühl, achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit in der Wirtschaft: CBMT, Search Inside Yourself
- Contemplative Leadership; Business Coaching
- Netzwerk Achtsame Wirtschaft

## Verbreitung und Anwendung von Achtsamkeit im Westen (UP)

Es heißt, dass **Jon Kabat-Zinn** auf einem Retreat (buddhistisches „Achtsamkeitsseminar“) die Idee hatte, man könne die im Buddhismus zentrale und so effektive Methode der Achtsamkeit - die

<sup>3</sup> Der Atem könnte etwa auch bei den Nasenöffnungen oder im Brustbereich gespürt werden.

formal in der Meditation geübt wird - von allem Buddhistischen entkleiden und sie den westlichen Menschen zugänglich machen. Und das tat er denn auch vor rund 30 Jahren. 1979 gründete der ausgebildete Molekularbiologe in Massachussets die Stress Reduction Clinic, wo er anfangs mit SchmerzpatientInnen arbeitete, denen im schulmedizinischen System nicht mehr geholfen werden konnte.

Eine seiner Aussagen:

„Achtsamkeit ist eine alte buddhistische Praxis, die auch für das Leben in der heutigen Zeit noch von großer Bedeutung ist. Diese Praxis hat nichts mit Buddhismus an sich zu tun, und man braucht auch nicht Buddhist zu werden, um sich ihr zu widmen. Vielmehr geht es dabei darum, aufzuwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben; zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen und jedem Augenblick, in dem wir leben, in seiner Fülle schätzen zu lernen. Doch das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst.“ (Jon Kabat Zinn - Im Alltag Ruhe finden, S17)

Jon begann in seiner Klinik gemeinsam mit **Saki Satorelli** das Programm der **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** zu vermitteln und seine Auswirkungen in umfangreicher Begleitforschung zu untersuchen. MBSR - Die Übersetzung ins Deutsche wäre „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ - wird als achtwöchiger Kurs mit genauem Curriculum angeboten. Pro Woche trifft man sich in einer Gruppe 2,5 Stunden und gegen Ende des Seminars verbringt man einen ganzen Tag mitsammen. Neben der Vermittlung der Theorie von Stressforschung und der Diskussion in der Gruppe über eigene Erfahrungen im Umgang mit Stress werden hauptsächlich Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Körperübungen aus Yoga miteinander verbunden. Eine zentrale Methode ist außerdem der sogenannte „Body Scan“, mit der man den Körper in wohlwollender Weise systematisch durchspürt bzw. abtastet. Man lernt diese Übungen, um sie für sich allein regelmäßig anzuwenden. Ziel ist, eine achtsame Haltung in den Alltag zu integrieren.

MBSR hat einen richtigen Siegeszug hinter sich und wird weltweit mit Erfolg in mehr als 200 Kliniken angewendet.

Mittlerweile sind weitere „MB Ansätze“ entwickelt worden und gibt es eine regelrechte „AchtsamkeitsRevolution“ v.a im medizinischen und psychotherapeutischen Bereich.

Abgeleitet von MBSR wurde **MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy** - Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) zu einer sehr bekannten und erfolgreichen Methode. Sie wurde u.a. von **Mark Williams** an der Universität Oxford entwickelt. Es handelt sich dabei nicht um eine Therapie im engeren Sinn, sondern um eine Prophylaxe für Menschen, die bereits früher an einer Depression gelitten haben. Mit MBCT wird die Rückfallswahrscheinlichkeit deutlich reduziert.

Am PSZW<sup>4</sup> (Thomas' Arbeitsplatz) gibt es ja auch einen therapeutischen Schwerpunkt mit Achtsamkeit. Professor Remmel und seine MitarbeiterInnen fehlen mit ihren Beiträgen in keiner Fachzeitschrift und an keinem der Fachkongresse.

Bei uns in Europa noch wenig bekannt ist **MBCP (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting** - Achtsame Geburtshilfe und Elternschaft), ein von **Nancy Bardacke** in den USA entwickelter Ansatz. Die Hebamme kombiniert MBSR mit Fachwissen aus der Geburtsvorbereitung und hat bisher mehr als 70 Elternkurse durchgeführt. Dabei wird nicht nur mit Mythen der Geburt aufgeräumt, sondern werden auch die Väter stark miteinbezogen. In den neunwöchigen Kursen wird sowohl über physiologische Vorgänge während der Schwangerschaft und Geburt gesprochen, als auch achtsames Gewahrsein und Yoga praktiziert. Einfache Übungen - wie zum Aushalten von Schmerzen - helfen den werdenden Eltern mit der Schwangerschaft umzugehen und sich auf die Geburt vorzubereiten. Ich habe Nancy beim letztjährigen Achtsamkeitskongress in Wien kennengelernt und ihren Workshop besucht. Sehr spannend, wie sie vorgeht.

Achtsamkeit wird in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen als hilfreich angesehen. So hat etwa der Kongressabgeordnete **Tim Ryan** ein Buch **“A Mindful Nation”** verfasst, in welchem er

---

<sup>4</sup> Psychosomatisches Zentrum Waldviertel in Eggenburg

sogar den amerikanischen Spirit mit Achtsamkeit wiederbeleben will. Untertitel: „How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit“.

„Achtsamkeit“ ist ohne Zweifel „in“, was manche Kritiker dazu verleiten mag, den neuen Zugang als Modeerscheinung abzutun. Wenn es eine Modeerscheinung ist, dann eine, die in anderen Breitengraden seit 2500 Jahren anhält...

In Österreich gibt es die Website <http://www.achtsamleben.at>, auf der der Psychiater Michael Harrer umfassend Infos zu Achtsamkeit sammelt. Dort finden sich neben den eben hier genannten Einsatzbereichen auch noch die Themenfelder: „Achtsamkeit in der Altenpflege“, „Politik und Recht“ und „Erziehung und Pädagogik“.

Mittlerweile gibt es auch Ansätze von Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen - und auch Lehrern und Lehrerinnen kann Achtsamkeitstraining in ihrem stressigen Job gute Dienste leisten. Das Ehepaar Kabat-Zinn hat ein Buch herausgegeben mit dem Titel: „Mit Kindern wachsen“, das sehr populär geworden ist.

Im deutschsprachigen Raum ist der **Arbor Verlag** zu nennen, der umfangreiche Publikationen, Konferenzen und Ausbildungen rund um Achtsamkeit anbietet. Dabei zeigt sich, dass der Ansatz zusehends ausgeweitet wird hin zu **achtsamer Kommunikation** und **Selbstmitgefühl**. Also nicht nur die Einsatzgebiete wachsen, sondern auch der Ansatz erfährt eine auf den Westen angepasste Weiterentwicklung.

Einer meiner Schwerpunkte ist Achtsamkeit im Wirtschaftsbereich.

Das „**Potential Project**“ in Skandinavien führt Achtsamkeitstrainings in Unternehmen unter dem Titel „**CBMT**“ (**Corporate Based Mindfulness Training**) durch. Dabei werden u.a. Programme für „Mindful Working“, „Mindful Meetings“, „Mindful Emailing“ oder „Mindful Leadership“ eingesetzt.

Auch bei **Google** können MitarbeiterInnen seit Jahren mehrwöchige Achtsamkeitstrainings besuchen. Dazu gibt es ein Buch, das ich v.a. Technikern gut empfehlen kann - die Erklärungen und der Humor sind ganz auf sie abgestimmt. Es wurde von einer Google Führungskraft (Chade-Meng Tan) geschrieben und heißt witzigerweise: **Search Inside Yourself** - Suche in dir selbst.

Achtsamkeit setzt sich auch zunehmend im Wirtschaftsberatungsbereich durch. **Trigon**, eine führende österreichische Unternehmensberatungsfirma hat bspw. einen Schwerpunkt „Contemplative Leadership“, und stellt in Newslettern u.a. den Vorteil einer achtsamen Herangehensweise vor, den Einsatz von Achtsamkeitsprogrammen in Unternehmen oder wie stressgeplagten Managern mit MBSR geholfen werden kann.

Ich selbst habe schließlich eine **Business Coaching** Ausbildung in Deutschland gemacht mit dem Titel „**Emotional Intelligent Coachen**“, wo nicht direkt die Methoden angeleitet werden, sondern die Haltung von Achtsamkeit Grundlage für die Coaching Arbeit ist. Eine gelungene Verbindung von Wirtschaft und Achtsamkeit, die sich großer Nachfrage erfreut.

Das **Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“** setzt entsprechende Impulse, das Wirtschaftsleben in Deutschland und Österreich achtsamer zu gestalten, wobei sehr konkret und fundiert auf unser aller Eingebundensein in die Wirtschaft eingegangen wird. In der renommierten Zeitschrift für Organisationsentwicklung (ZOE) erschien eben ein Interview mit dem deutschen Gründer des Netzwerkes **Kai Romhardt** zum Thema „**Müheloses Management durch Achtsamkeit**“. Die Anliegen des Netzwerkes gehen über die Arbeit des Einzelnen an sich selbst hinaus, indem kreative gemeinsame Aktionen in Richtung einer Achtsamen Wirtschaft durchgeführt werden.

So wird z.B. von der Wiener Gruppe regelmäßig ein **Mindful Co Working Day** abgehalten, wo gemeinsam meditiert, achtsam kommuniziert, für sich allein gearbeitet und zum Abschluss gemeinsam gegessen wird. So in der Art könnte gemeinschaftliche Arbeit aussehen.

Stellt sich die Frage: Achtsamkeit als Universalheilmittel? Bei so viel Popularität ist durchaus angebracht, mit beiden Beinen auf dem Boden zu bleiben und sorgfältig zu prüfen, was alles unter diesem Namen angeboten wird.

Darüber hinaus ist es wichtig zu sehen, wo Achtsamkeit seine Wurzeln hat und dass es sehr viel mehr ist als eine trendige, einfache Stressbewältigungsmethode. Aber dieses Thema hat Thomas ja schon ausreichend angesprochen.



### WIE FUNKTIONIEREN WIR?

- Ein kurzer Einblick in die Funktionsweise unseres Organismus
- Gehirn und Vernetzung
- Komplexe Systeme und Selbstorganisation
- „use it!“

### Wie funktionieren wir?

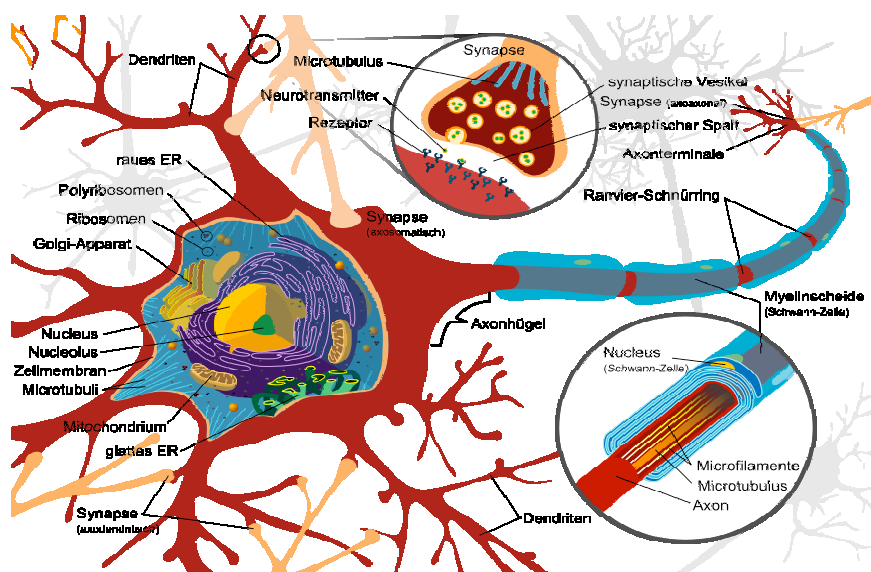
### Ein kurzer Einblick in die Funktionsweise unseres Organismus (TS)

### Achtsamkeit und Neurobiologie

Gerade im letzten Jahrzehnt hat die Achtsamkeitsforschung einen wahren Boom erlebt. Die Anzahl der Publikationen zu diesem Thema ist wie schon erwähnt seit den Anfang 90er Jahren um ein Vielfaches gestiegen. Nicht zuletzt ist die Entwicklung funktionaler bildgebender Verfahren ein Grund dafür wie beispielsweise des fMRT und die kostengünstigere und leichtere Zugänglichkeit dieser Verfahren.

Mit Hilfe der Technik können wir dem Gehirn bei der Arbeit zusehen. Wir sehen, welche Bereiche bei welchen Gedanken oder Tätigkeiten aktiviert sind und welche nicht.

### NERVENZELLE



Das Gehirn ist unser komplexestes Organ. Es besteht aus 1,1 Billionen Zellen, davon etwa 100 Milliarden Nervenzellen, wobei jede Zelle in Bau und Funktion für sich alleine ein Wunder darstellt. Diese Nervenzellen sind wiederum vernetzt, die Vernetzung ist für die Komplexität unseres Denkens erforderlich. Eine Nervenzelle alleine für sich genommen kann nicht viel bewirken. Die komplexe Vernetzung aller Nervenzellen schafft unsere Welt.



Wir nehmen nicht eine absolute Wirklichkeit wahr, nicht eine Wirklichkeit wie sie ist - sondern wir nehmen die Umwelt durch unser Nervensystem wahr, durch Erregungen und der Verbreitung von Erregungen in unserem Gehirn, quasi in einer Übersetzung. Denken wir beispielsweise an Farben, Gerüche und anderes. Das sind subjektive Empfindungen, eine Bewertung von dem, was durch unsere Sinne und durch die weitere Verarbeitung der elektro-chemische Information im Gehirn entsteht.

Es gibt in der Natur kein „Rot“ oder „Grün“, kein „schön“ oder „hässlich“. Ich kann zwar aufgrund des ähnlichen Baus der Nervensysteme davon ausgehen, dass mein Grün dem Grün des anderen in etwa entspricht - sicher sein kann ich mir aber nicht. Diese Eigenschaften sind reine Zuordnungen oder Konstrukte der menschlichen Informationsverarbeitung, nicht greifbar.

Wie wir denken, so sehen wir die Welt. Wir sehen unsere Umwelt durch die Brille von dem, was wir von Geburt an (von anderen) gelernt haben und unseren grundlegenden Anlagen des Nervensystems.

Wo unsere Gedanken genau sitzen, können wir bis heute nicht sagen. Wir wissen zwar, dass bestimmte Bereiche spezifischen Leistungen zuordenbar sind und entsprechend aktiviert werden. Aber ein Korrelat für einen einzigen Gedanken haben wir noch nicht gefunden.

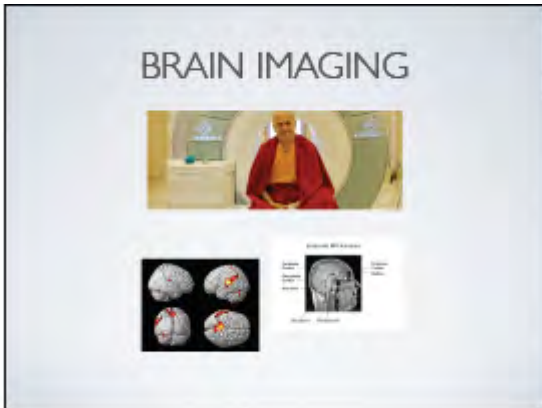
Achtsamkeit ist eine Technik, die mir das bewusst macht, die mich Gefühle und Gedanken wahrnehmen, beobachten und prüfen lässt. Es geht im Grunde darum, das Gehirn zu erforschen und zu trainieren, mir meinen Automatismen bewusst zu werden und damit auch klarer und mit Einsicht handeln zu können. Ich bin - im Ideal - nicht mehr jemand, der automatisch denkt und handelt, sondern bewusst und willentlich entscheidet, sein Denken dort einsetzt, wo es wirklich nötig ist - ohne einen Knäuel innerer Gedanken und Gefühle. Achtsamkeit ist in dieser Weise auch eine Methode, um den Umgang mit negativen Emotionen zu erlernen.

Fähigkeiten oder Denkmuster können wir erlernen und haben wir erlernt. Auch ein Umlernen meiner Art zu denken oder mich zu verhalten, funktioniert. Das passiert beispielsweise in einer Psychotherapie.

Alles ist lernen - „use it or loose it“. Fertigkeiten müssen trainiert werden, um sie zu erhalten oder auszubauen. Unser Gehirn lernt hauptsächlich durch das Widmen unserer Aufmerksamkeit auf eine Sache hin. Das sollte nicht oberflächlich geschehen, sondern im Rahmen einer „Tiefenverar-

beitung“. Diese Tiefenverarbeitung ist erforderlich, um nachhaltig neuronale Vernetzungen auszubilden. Tiefenverarbeitung bedeutet, sich mit einem Thema ausführlich auseinander zu setzen, Querverbindungen zu schaffen. Wir lernen nur, wenn wir neue Inhalte in bisherige Informationen einbetten, mit diesen verlinken.

Die geschickte Nutzung von Achtsamkeit, in der Sie aktiv Ihre Aufmerksamkeit nach Innen oder Außen auf ihre Umgebung richten, hilft Ihnen dabei.



Eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu trainieren, ist beispielsweise die Achtsamkeitsmeditation. Britta Hölzel, eine Kollegin, die auch kurz bei uns im PSZW gearbeitet hat und danach nach Boston in das *Massachusetts General Hospital* gegangen ist, um dort im Bereich der Achtsamkeit zu forschen, hat die Veränderungen im Gehirn mittels fMRT untersucht. Dazu hat sie buddhistische Mönche in die „Röhre“ geschickt und sich die Aktivierungen der Gehirnareale angesehen.

Gemeinsam mit Britta Hölzel beschäftigt sich auch der Psychologe Ulrich Ott mit diesem Thema: Achtsamkeit wirkt und verändert nachweislich unsere Gehirnstrukturen. Jede bewusste Beschäftigung mit dem Hier und Jetzt, mit Tätigkeiten, löst Wachstumsprozesse im Gehirn aus.

Wie beeinflusst Meditation unser Gehirn? Je nach Aufmerksamkeitsfokus werden unterschiedliche Areale des Gehirns aktiviert, die für Emotionen oder Sinneswahrnehmungen zuständig sind. Für die Steuerung der Aufmerksamkeit werden ebenso Netzwerke gebildet, um den Fokus zu erhalten. Auffälligkeiten zeigen sich beispielsweise in der Wellenaktivität der elektrischen Hirnströme. Zu Beginn der Meditation zeigen sich Hinweise auf einen entspannten Wachzustand (Alpha-Wellen). Danach kommt es zu regelmäßigen Theta-Wellen sowie einer Mischung mit Alpha-Wellen. Der Frequenzbereich unterscheidet sich aber vom Dösen oder Einschlafen durch die Regelmäßigkeit. Meditierende sind sofort ansprechbar.

Während der tiefen Meditation kommt es zu schnellen Beta-Wellen - was ein Zeichen für eine außergewöhnlich stabile Konzentration ist. Am Ende kann der Alpha-Rhythmus fortgesetzt werden. Während der Meditation wird das Zeitgefühl auch stark verändert oder geht verloren. Es kommt zu einer Verschiebung der EEG-Aktivität zur linken Hirnhälfte, was mit einer positiven Gefühlslage in Verbindung gebracht wird. Auch die Immunantwort ist dabei stärker (Abbau von Stress).





## ACHTSAMKEIT - EFFEKTE

- Körperliche Empfindungen
- Emotionsregulation
- Bewertung und Regulation
- Gefühl der Präsenz, Freude und Verbundenheit
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Bewegungssteuerung
- Regulation von Atem, Herz und Kreislauf
- Mehr graue Substanz bei Meditierenden

Bildgebende Verfahren: Mit diesen Verfahren wird deutlich, welche Bereiche durch Achtsamkeits-Meditation trainiert werden (Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker).

- Körperliche Empfindungen (Atem-Achtsamkeit, Body-Scan)
- Emotionsregulation (Gleichmut, keine automatischen affektiven Reaktionen)
- Bewertung und Regulation der Erregung
- Gefühl der Präsenz, Freude, Verbundenheit
- „Tor des Bewusstseins“ - Aufmerksamkeitssteuerung
- Bewegungssteuerung
- Regulation von Atmung, Herz und Kreislauf (Harmonisierung, Gleichgewicht)
- Mehr graue Substanz bei Meditierenden

Wir können nicht ohne unser Umfeld existieren. Wir sind Teil davon. Unser Nervensystem, unser ganzer Organismus lebt durch Veränderung, durch Reizwechsel und Stoffaustausch mit seiner Umgebung. Essentiell ist hierbei auch der Atem. Wir bewegen uns wie Fische im Wasser in einem Ozean von Sauerstoff, CO<sub>2</sub>, Stickstoff und Edelgasen. Wir sind damit ständig im Austausch durch Ein- und Ausatmen. Nicht umsonst ist bei Achtsamkeitsübungen oder der Meditation die Beobachtung des Atmens essentiell.

Wir sind auch durch die Aufnahme von Nahrung und deren Ausscheidung mit unserer Umwelt im Austausch. Durch die Transpiration geben wir Feuchtigkeit ab, um uns zu kühlen, durch die Haut nehmen wir aber auch Stoffe auf. Unsere Haut ist ein „Grenzorgan“, aber ein sehr durchlässiges.

Wir können weder ohne Sonnenlicht, ohne Wärme, ohne Nahrung, ohne ein Umfeld, das unser Nervensystem anregt, existieren. Wenn Nervenzellen ohne einen Reizwechsel stimuliert werden, stellen sie ihre Funktion ein. Nur durch unsere Umwelt kann sich unser Nervensystem von Geburt an entwickeln. Zellwachstum und Vernetzung erfordern eine anregende Umgebung.

Wir sind vor allem soziale Wesen (Dalai Lama: „social animals“). Achtsam den Umgang miteinander zu lernen, ist eine wesentliche Herausforderung.

Wenn uns das klar wird, wenn wir durch Achtsamkeit und Meditation zu dieser tiefen Einsicht gelangen, dann können wir gar nicht anders, als mit unserer Umwelt und unseren Ressourcen verantwortungsvoll umgehen - ohne dass jemand den Zeigefinger heben muss, um uns zu zwingen oder darauf hinzuweisen. Und wir werden daraus auch unseren Mitmenschen gegenüber eine wertschätzende und wohlwollende Haltung entwickeln. Weil wir durch Achtsamkeit eine in uns angelegte Ethik und Verbundenheit entwickeln und unser Mensch sein entfalten. Dazu müssen wir uns aber Zeit nehmen und dieses Bewusstsein unserem Planeten gegenüber entwickeln. Wir sind Teil, können nicht aus uns heraus und für uns alleine existieren. Das ist keine Ideologie sondern wissenschaftliches Faktum.



## Dritte Übung

Setzen Sie sich bitte wieder bequem hin. Nehmen Sie die bestmögliche Körperhaltung ein, die es Ihnen erlaubt, die nächsten 5 bis 10 Minuten ruhig, aufrecht und bequem zu sitzen. Halten Sie den Blick gesenkt oder schließen Sie die Augen. Lassen Sie mit dem folgenden Klingelton Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen ziehen --GLOCKE--

Nehmen Sie einen tiefen wunderbaren Atemzug - So fühlt es sich an, lebendig zu sein. Genau Jetzt.

Sie haben ILSE ja schon kennengelernt und wir lassen uns nun wieder von ihr in die Achtsamkeit begleiten. Erinnern Sie sich an die Stationen: **Innehalten** - **Lächeln** - **Spüren**: Kopf, Nacken, Hals, Schultern, Arme, Hände. Oberkörper, Bauch, Rücken. Spüren Sie Ihr Gewicht im Sessel. Spüren Sie die Beine entlang zu den Füßen, das Gewicht Ihrer Fußsohlen am Boden. Wie fühlt sich das jeweils an? Und wie fühlt sich der ganze Körper nun an? **Entspannen**: Lassen Sie Spannungen los - **Erlauben**: Sollten noch Spannungen da sein, nehmen Sie sie an - **Erfahren**: Öffnen Sie sich dem Fluss der direkten Erfahrung. Von Moment zu Moment, was immer sich zeigt.

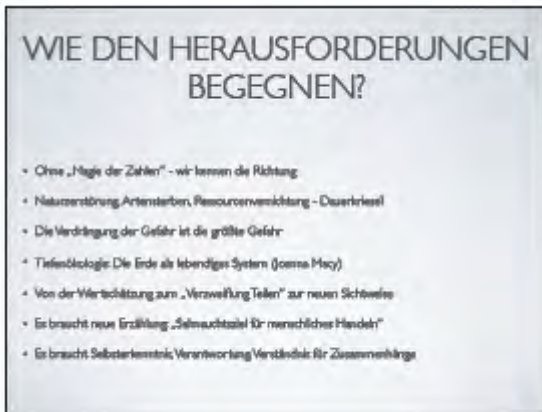
Spüren Sie nun, wie Sie atmen, wie es Sie atmet. --PAUSE-- Sie müssen gar nichts tun, es atmet ganz von allein.

Folgen Sie Ihrem Atem, ohne ihn zu verändern. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die sich ständig verändernden Empfindungen an Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit während des Einatmens und des Ausatmens dabei, von einem Atemzug zum nächsten. Spüren Sie das Heben und Senken der Bauchdecke. --PAUSE--

Wir können den Körper ruhig halten. Mit dem Geist geht das nicht ganz so einfach. Wenn Sie merken, dass Sie mit Gedanken von der Übung abschweifen - was Sie ganz sicherlich tun werden - dann kommen Sie zum Atem zurück. Beobachten Sie die Empfindungen der Bauchdecke, von einem Moment zum nächsten.

Wenn die Ablenkung stärker wird, können Sie der Erfahrung einen Namen geben. Benennen Sie die Erfahrung etwa mit: hören, denken, fühlen, planen, erinnern... Geben Sie ihr kurz einen Namen, ohne lange danach zu suchen und kehren Sie zur Empfindung an der Bauchdecke zurück. Tun Sie das wieder und wieder. Geduldig, freundlich und bestimmt. Auf diese Weise trainieren Sie ihre Achtsamkeit. Gleich einem Muskel wird sie dadurch stärker und stärker. --Pause--

Wenn jetzt gleich wieder die Glocke ertönen wird, dann kommen Sie langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Lockern Sie Ihre Sitzhaltung und öffnen Sie langsam die Augen. Seien Sie wach für das, was als nächstes geschieht. --GLOCKE--



## WIE DEN HERAUSFORDERUNGEN BEGEGNEN?

- Ohne „Magie der Zahlen“ - wir kennen die Richtung
- Naturzerstörung, Artensterben, Ressourcenvernichtung - Dauerkrise?
- Die Verdrängung der Gefahr ist die größte Gefahr
- Tiefenökologie: Die Erde als lebendiges System
- Von der Wertschätzung zum „Verzweiflung Teilen“ zur neuen Sichtweise
- Es braucht neue Erzählung: „Sehnsuchtsziel für menschliches Handeln“
- Es braucht Selbsterkenntnis, Verantwortung, Verständnis für Zusammenhänge

### Wie begegnen wir den Herausforderungen unserer Zeit? (UP)

Ich hoffe, Sie erwarten nicht, Zahlen zu hören. Darüber, wie viele Tierarten täglich weltweit aussterben, wie sehr sich das Klima erwärmt und der Meeresspiegel steigt oder wie schnell der Regenwald gerodet wird. Wie lange wir noch gutes Wasser haben und wann der letzte gute Boden vergiftet sein wird.

Ich habe als Sozialwissenschaftlerin lang genug mit Statistiken gearbeitet und sehe darin mehr ein Spiel mit der „Magie der Zahlen“. Es ist schon wichtig, diese Dinge zu erheben, aber es ist nicht wichtig, Sie heute beim Thema Umweltbewusstsein mit diesem Wissen zu überschütten. Wie hoch die Zahlen tatsächlich sind, ist letztendlich nicht entscheidend. Wir alle kennen *die Richtung*, in die es geht, und Sie wären heute Abend nicht hier, hätten Sie nicht ein Problembewusstsein für die schwierige Situation, in der wir uns befinden.

Wir alle sind über die Medien seit Jahren auch mit dem Wort „Krise“ gut vertraut: Finanzkrise, Wirtschaftskrise, Budgetkrise, EU Krise...

Wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Wörter hören? Welche Gefühle tauchen da auf, welche Bilder und wie spürt sich das körperlich an? Ich lese Ihnen einmal eine Liste vor. Achten Sie bitte kurz auf Ihre grundsätzliche, automatische Reaktion: *Tierfabriken, Überbevölkerung, Ökokatastrophe, Bienensterben, Grundwasserverseuchung, Informationsüberflutung, Burnout, Globalisierung, Ausbeutung, Ozonloch, Luftverschmutzung...*

Also mir geht es da nicht gut, wenn ich das lese oder höre, und ich bemerke an mir das Verhalten, Informationen dieser Art zunehmend auszuweichen. Ich reagiere mit „oje, schon wieder - und kenn ich schon, das ist wirklich schlimm“. Ich muss mich zwingen, Zeitungsartikel zu lesen und mich damit auseinanderzusetzen. Die Schilderungen scheinen mich zu erdrücken, und ich fühle mich schlecht und überfordert. Gleichzeitig weiß ich: Es ist so wichtig, sich diesen Themen genauer zuzuwenden und aktiv zu werden. Doch oft reagiere ich mit schlechtem Gewissen und Ablenkung. Das ist wenig hilfreich. Geht es Ihnen ähnlich? - Da ich davon ausgehe, möchte ich mich dem Thema etwas anders nähern.

Joanna Macy ist Systemtheoretikerin und meint von allen Gefahren die uns drohen - sei es Artensterben, Überbevölkerung oder Naturzerstörung - sei keine Gefahr so groß wie unsere **Verdrängung**. Gesunde Systeme - also eine Familie, eine Gemeinde oder ein Planet - korrigieren Fehlentwicklung durch Rückkopplung also Feedback. Verdrängung bzw. die Verweigerung, die negative Entwicklung zu sehen, verhindert aber das Feedback. Das System begeht dadurch Selbstmord. Denn jedes System, das sich weigert, die Konsequenzen seines Handelns zu sehen, ist nicht fähig, der Fehlentwicklung gegenzusteuern.

Joanna Macy hat den Ansatz der **Tiefenökologie** mitentwickelt. Tiefenökologie steht im Gegensatz zur „flachen“ Ökologie, die z.B. mit Hilfe von Recycling, Kläranlagen oder Gebäudedämmung

den Schwachstellen des Systems begegnen will. Tiefenökologie wendet sich auf sehr ganzheitliche Art den Ursachen der Naturzerstörung zu und erforscht, welche Aufgabe der Mensch im System Erde haben könnte.

Es handelt sich um eine Philosophie, die auf den Erkenntnissen der **wechselseitigen Bedingtheit allen Lebens** beruht. Sie sieht - ungewöhnlich aber sehr hilfreich - die Erde als lebendigen Organismus, in dem alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist, und in dem jedem Lebewesen sein Eigenwert zukommt. Eine Grundaussage ist demnach: Alles Leben auf der Erde ist miteinander verbunden in einem gigantischen Netzwerk. Damit sind wir bei unserem Ausgangsthema. Diese Verbundenheit ist eine Einsicht, die wir erhalten, wenn wir die Haltung der Achtsamkeit pflegen.

Tiefenökologie selbst liefert keine Rezepte, und vermittelt auch keine letztendlichen Wahrheiten. Vielmehr werden mit ihren Methoden bei den Menschen **neue Erfahrungsräume** eröffnet, indem gefragt wird, was und wer wir sind, woher wir kommen, wo unser Platz im größeren Zusammenhang ist, und welche Verantwortung wir als ZeitzeugInnen in dieser Phase der Entwicklung haben könnten.

Tiefenökologie hinterfragt die Grundüberzeugungen unserer Kultur und Gesellschaft, von Politik, Wirtschaft und Erziehungssystem. Das Anliegen ist, der Entfremdung der Menschen von sich selbst und von der Gemeinschaft aller lebenden Wesen entgegenzuwirken. Einzigartig an Tiefenökologie ist der ganzheitliche Ansatz, der konzeptionelle, emotionale, spirituelle und praktische gesellschaftspolitische Aktionen in wechselseitige Beziehung bringen will.

Diese Herangehensweise scheint mir hilfreich.

Bei den empfohlenen Übungen werden als erstes die vorhandenen Ressourcen bewusst gemacht. Allzu oft bewegen wir uns beim Umweltthema in einer Sichtweise der Defizite. Was alles nicht passt. Wir können uns unserer aktuellen Lebenssituation aber auch mit **Dankbarkeit und Wertschätzung** nähern. Noch nie zuvor haben so viele Menschen derart großen materiellen Reichtum genossen wie heute. Jeder und jede von uns, die wir hier sind, wohnen heute in besseren Verhältnissen als ein Fürst im Mittelalter. In diesem Land und dieser Zeit leben wir in unglaublicher Fülle an materiellen Gütern, Gesundheit und nie dagewesener Sicherheit. Machen wir uns bewusst: Wie lange es schon Frieden gibt, wie frei wir uns bewegen können, welchen Zugang zu Information wir heute haben... Welche Mobilität, welche Infrastruktur, wie viel Raum, wie viel Freizeit, wie viel Bildung wir genießen dürfen. Das lohnt sich wirklich dankbar in den Blick zu bekommen. - Und wie viele Menschen tagtäglich zum Gelingen dieser Selbstverständlichkeiten beitragen und sich für konstruktive Ziele engagieren... Und wie wir selbst uns bemühen, jeden Tag aufs Neue unser Bestes zu geben...

All das wertzuschätzen, bringt uns einen differenzierten ganzheitlichen Blick auf die Realität. Achtsamkeit ist dazu ein wunderbarer Zugang.

Erst wenn man auf diese Art gestärkt ist, geht es in den Methoden der Tiefenökologie in die **Verzweiflungsarbeit**. Dabei teilen die Menschen ihren Schmerz und begegnen gemeinsam ihren negativen Gefühlen, ihrer Sorge und ihrer Angst. Damit wird Lähmung und Verdrängung aufgelöst. Wir realisieren: Es ist ganz normal, angesichts der heutigen Bedrohungen ängstlich und verzweifelt zu reagieren. Und wir sind nicht allein damit! Sobald belastende Gefühle auf diese Art anerkannt werden, verlieren sie ihre Kraft und kann neues entstehen.

Im nächsten Schritt wird dann **die Welt mit neuen Augen gesehen**, indem etwa Zeitreisen gemacht werden oder man sich vorstellt, mit einem Baum zu kommunizieren. Dabei geht es mehr ums Fühlen und Spüren und weniger um kognitives Denken. Der intuitive Zugang schafft ein grundlegendes Verstehen, das wir selbst auch Natur sind und nicht etwas getrenntes Außenstehendes davon. Irgendwie ist es wirklich seltsam, dass sich der Mensch als Oberhaupt der Schöpfung begreift, wo er doch genau den gleichen Gesetzmäßigkeiten unterworfen ist wie alle anderen Lebewesen auch: Stoffwechsel, Fortpflanzung, Geburt und Tod... Trotz größter technologischer Fortschritte sind wir da gar nicht anders... (Und trotzdem sagen wir: „Wir gehen hinaus in die Natur.“)

Wenn wir uns verbunden und als Teil des Gesamten sehen und es quasi am eigenen Leib verspüren, wie ein Tier schlecht behandelt wird oder ein Fluss vergiftet wird, dann werden wir uns unmittelbar davon betroffen fühlen und es nicht so leicht verdrängen können.

Aus diesem Prozess und der Einsicht entstehen **Visionen von einem anderen möglichen Leben**. Wobei es immer darum geht, wie wir uns in Beziehung setzen, mit uns selbst, mit den anderen Menschen und mit unserem Lebensraum. Und es ist wichtig zu sehen, dass jeder kleine Schritt, den ich setze, auch wiederum Auswirkungen auf das ganze System hat. Diese Eigenverantwortung zu sehen ist ein ganz zentraler Faktor.

Macy spricht davon, dass wir einerseits SterbebegleiterInnen für ein überkommenes ausbeuterisches Wirtschaftssystem sind und andererseits GeburtshelferInnen für eine neue Kultur des nachhaltigen Miteinanders. Der moralische Zeigefinger ändert unser Verhalten wenig. Es braucht eine EinsichtsEthik und keine VerbotsEthik. Wer die Natur liebt wie ein Familienmitglied, braucht keine moralischen Appelle, um sie zu schützen.

Auch **Gerald Hüther** sieht (im Buch „Connectedness“) die Entwicklung positiv, indem er meint, dass sich der Mensch erstmals in seiner Geschichte bewusst wird, dass wir alle im gleichen Boot sitzen *und nur eines wachsen kann: die Intensität unserer Beziehungen, das Gefühl von Verantwortung, das Ausmaß von Selbsterkenntnis und das Verständnis unserer Eingebundenheit in den Prozess der Evolution des Lebendigen*.

Wir müssen also die Selbstverständlichkeiten neu sehen lernen und unser Selbst- Menschen- und Weltbild überprüfen. Stimmt das mit unserem Getrenntsein? Stimmt das mit dem Menschenbild des „homo oeconomicus“? Dass wir im Grunde unseres Kerns nutzenmaximierende, rücksichtslose, effizienz- und konkurrenzorientierte Wesen sind? Stimmt es, dass die Wirtschaft immer weiter wachsen muss, um alle gut zu versorgen und dass wir immer mehr konsumieren müssen, um glücklich zu sein? Was macht uns wirklich zufrieden?

Der Soziologieprofessor **Hartmut Rosa** schreibt im letzten Brennstoff - der Waldviertler Zeitschrift von Gea - dass die Vertreter des Neoliberalismus so tun, als ob der immer härtere Wettbewerb eine naturgegebene Tatsache wäre - und davon abgeleitet unsere Arbeits-, Konsum- und Lebenswelt nicht anders aussehen könne, als sie es heute tut. Und dass es bisher keine Erzählung, kein Wertesystem gäbe, das ein „**Sehnsuchtsziel für menschliches Handeln**“ darstelle, eine **Idee von einem gelingenden Leben**.

Damit wir so eine Erzählung entwickeln können, braucht es Achtsamkeit, um den Dingen auf den Grund zu gehen. Wir müssen wirklich sehr grundsätzlich neu an unsere Erfahrung herangehen und prüfen, wie die Dinge wirklich sind. In kleinen Schritten. Schritt für Schritt.



### **Was können wir tun? (TS)**

Grundsätzlich geht es darum, uns zu bemühen. Dafür ist jedoch ein innerer Entschluss erforderlich. Es bewirkt schon viel, sein „Halb-Bestes“ zu geben. Es geht nicht um Gebote, Moral oder Verbote. Sondern um eine freie Entscheidung. Die Freiheit des Menschen wird betont.

Jack Kornfield meint: Leben Sie im Gleichgewicht - „Schalten Sie die Nachrichten aus“. Lassen wir uns von Menschen inspirieren, die diesen Weg gegangen sind. Wir müssen nicht Mönch oder Nonne werden, um uns der Umwelt und uns selbst zu widmen. Der erste Schritt ist unseren Geist zu beruhigen. Ärger, negative Emotionen und Gedanken machen es nicht besser, sie führen meist zu schlimmeren Dingen. Nur wenn unser Herz und unser Geist friedlich ist, können wir auch Frieden bringend handeln. Es ist ein enger Zusammenhang zwischen Innen und Außen. Es ist nicht immer der andere Mensch schuld an unserem Unglück.

Was sind die wahren Absichten unseres Denkens und unserer Gefühle? Wenn Sie damit beginnen wollen, dann jetzt und nicht morgen oder irgendwann. Wenn es Ihnen nicht gelingt, dann kommen Sie wieder darauf zurück. Meditieren Sie, hören Sie Mozart, gehen Sie unter Bäumen spazieren, fahren Sie in die Berge, schaffen Sie sich eine Friedenszone.

Die Nachrichten verändern sich nicht großartig. Wir wissen schon, wo die Probleme liegen. Auch macht es wenig Sinn, sich dem Weltschmerz hinzugeben, ohne das eigene Leben zu ergründen. Horchen Sie tiefer. Angst verschlimmert Probleme und ist ansteckend. Wir schaffen eine verängstigte Gesellschaft. Angst entsteht aus dem Anhaften. Angst führt durch unser Denken und Verhalten zu selbsterfüllenden Prophezeiungen. Mut und Mitgefühl führen hingegen zu umsichtigen Reaktionen. Unseren Geist zu beruhigen, ist damit ein weitreichender Akt. Die Welt braucht nicht mehr Öl oder Energie oder Nahrung, sondern weniger Gier und Egoismus, Hass und Unwissenheit. Wir können mit Achtsamkeit und Mitgefühl beginnen, unser Leid und unsere Ängste zu heilen.

Machen wir aus unserem Herzen einen Ort des Friedens und der Integrität. Überlegen wir uns, was wir mit unserer Zeit, die uns bleibt, noch machen möchten. Gehen wir mit dieser Zeit achtsam um. Gehen wir mit unseren Mitmenschen wertschätzend und achtsam um. Das führt zu Veränderung und ist ansteckend.

Wichtig ist, uns den Schwierigkeiten zuzuwenden, die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist und uns nicht täuschen zu lassen. Wir leben nicht für uns allein. Kriege, Umweltzerstörung, Schwierigkeiten, ungerechte Güter-Verteilung, Versklavung (Hightech) haben die Wurzel in unserem Denken und Handeln. Unser Gesellschaftssystem, die wahrgenommene Sicherheit und Stabilität gründen darauf. Billige Güter, Wohlstand und Sicherheit basieren auf Ausgrenzung, Ausbeutung und Billigproduktion. Unsere Probleme sind nicht nur durch materiellen Reichtum und Wissenschaft zu lösen. Es ist eine Illusion, dass grenzenlose Profitgier, Hass und Waffenlieferungen zu Glück und Schutz führen.



## KONKRETE ANSATZPUNKTE

- Formale Achtsamkeitspraxis
- Informelle Achtsamkeitspraxis
- Übung von Wertschätzung und Dankbarkeit
- Umgang mit Zeit
- „Geistespflege“ - „Geistnahrung“
- Beziehungspflege - vor allem zu sich selbst
- Umgang mit Geld - achtsamer Konsum
- Medienfasten und achtsame Ernährung

### Konkrete Achtsamkeitspraxis im Alltag - (UP und TS)

**Formale Praxis von Achtsamkeit:** im Sitzen so ähnlich wie die angeleiteten Übungen, allein oder in Gruppen, mit Büchern, Vorträgen aus dem Internet oder in Seminaren.

Neben der Meditation im Sitzen gibt es auch Praxis im Gehen, oder Anleitungen für Herzentswicklung (Metta) oder für Kontemplationen...

Dahinter gibt es große Vielfalt, und es ist wichtig herauszufinden, was am besten für die Person in der jeweiligen Phase passt: mit Atem, Tönen oder Sätzen, mit Zählen oder Worten, auf Grundlagen der Achtsamkeit, Fokus auf Ruhe oder Einsicht...

**Informelle Praxis:** Alles was uns daran erinnert, in den gegenwärtigen Moment zu kommen und eine Weile dabei zu bleiben: Absicht fassen - Sich erinnern - ganz mit der Erfahrung sein: Beim Treppensteigen, Halten bei der Ampel, im Supermarkt an der Kasse stehen, 3 Telefonklingeln abwarten vor dem Abheben etc. Feine Hilfsmittel: Handy Apps, Pausen am PC, Worte, Zitate, ILSE<sup>3</sup> - am besten damit Experimentieren

Immer wieder Pausen mit: Wie spürt sich mein Körper an? Was denke und fühle ich? Was nehmen meine Sinne wahr, sehe, höre, rieche ich? Wie ist meine Stimmung und wie beeinflusst sie meine Wahrnehmung?

Freude und Beharrlichkeit helfen in jedem Fall! Ziel ist das Entwickeln einer weisen Unterscheidung: Was ist hilfreich und führt zu mehr Zufriedenheit, was ist weniger hilfreich und führt zu Unglücklich sein? Wohin will ich mich umgewöhnen - hin zu hilfreichen Automatismen und Gewohnheiten?

Entschleunigen, Genauer Hinschauen: Stress vermeiden, weil uns Stress bloß in einen Autopilotmodus bringt und unsere Wahrnehmung verzerrt. Wir werden irrational, ineffizient und verletzen uns selbst und andere. Sich für sich selbst Zeit zu nehmen, ist eigentlich soziale Verpflichtung zum Wohle für die Gesamtheit!

**Übung der Wertschätzung und Dankbarkeit:** regelmäßig in den Alltag einbauen z.B. am Abend vor dem Einschlafen, gemeinsam mit anderen...

**Umfassende Geistpflege - Auf gute gesunde Geistnahrung achten:** Beim Essen sind wir tendenziell bewusst, was wir uns zuführen. Wie ist das auf Geistesebene? Darauf achten: Was tut uns gut, was nicht so gut? Wie wirken Gruselfilme, Dokumentationen über Kriege und Gewalt, Krimi lesen, Nachrichten zu jeder Stunde? Welche Medien in welcher Intensität? Dagegen: Was inspiriert mich, bringt mich in gute Stimmung und stärkt mich? Wir sollten die Kraft der Wörter und Bilder nicht unterschätzen und positiv nutzen.

**Auf die Beziehung zu sich selbst Wert legen:** Wie gehen wir mit uns selbst um? Wie sieht unserer innerer Umgangston aus, wie sind wir unseren Vorstellungen treu? Wo gehen wir faule Kompromisse ein? Wie gehen wir mit schwierigen Themen und Emotionen um? Wie nehmen wir uns Zeit für unsere ureigensten Interessen? Welche soziale Masken tragen wir? Überfordern wir uns bspw. im beruflichen Leben, sodass wir keine Zeit mehr haben, uns um uns selbst zu kümmern? Wo leben wir unsere Freude? Wie weit stellen wir uns unseren Schatten? Was möchten wir beitragen zum Ganzen? Wie gehen wir mit Verantwortung um? Wie weit sehen wir uns als Opfer oder Täter? Wie weit nehmen wir uns selbst freundlich an, besonders dann, wenn wir Angst haben und schwach sind? (Selbsthass als Produkt unserer westlichen Gesellschaft - Dalai Lama Geschichte..) Geistiges Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung zu einer Priorität machen im Wissen, dass das fürs Ganze hilfreich ist.

Die eigene Verletzlichkeit und Empfindsamkeit ehrlich anerkennen und dadurch auch andere besser verstehen.

**Auf gute Beziehungen mit anderen Wert legen:** Soweit es geht, sinnlose destruktive Gespräche meiden und schauen, was uns nährt, was uns schadet. Wo wird gejammert, wo wird Dampf abgelassen, schlecht über Dritte geredet? Wie bin ich daran beteiligt und wo tut mir das gar nicht gut? Wie gehe ich mit Konflikten um, stehe ich zu meiner Meinung, kann ich mit Interessen von anderen Menschen umgehen? Wo will ich andere beeinflussen, sie missionieren? Wie weit sind immer die anderen Schuld an meinem Unglück?? Was kann *ich* für andere tun? Wo kann *ich* großzügig sein?

**Umgang mit Geld reflektieren:** Wie gehe ich mit Geld um? Wie viel brauche ich? Wie lege ich es an? Was bedeutet Geld für mich? Wie weit ist Geld und Karriere mit Wunsch nach Status und Anerkennung verbunden? Was ordne ich diesen Zielen unter? Wie gehen andere damit um?

**Konsumentenscheidungen reflektieren:** Warum gebe ich Geld wofür aus? Welche Bedürfnisse stehen wirklich dahinter? Wieweit kompensiere ich Defizite? Wie lange habe ich wirklich Freude an den Dingen? Welche Rolle spielt soziales Prestige, unser Bedürfnis gesehen zu werden? Wieweit spielen unhinterfragte Gewohnheiten eine Rolle im Umgang mit Wohnen, Essen, Mobilität. Was ist das rechte Maß? Wie weit sehe ich die Konsequenzen meines Konsums auf andere Menschen und Natur? Wie kann ich nicht hilfreiche Gewohnheiten verändern, Automatismen beenden, Impulskontrolle üben..

**Medienfasten:** Sich Zeiten vornehmen zur Entschleunigung, allein sein, Muße, kein Fernsehen, kein PC, Handy, keine Info von außen... Regelmäßige Zeiten einplanen oder sobald wir merken, dass wir Ruhe brauchen.

**Achtsam Essen, achtsame Ernährung:** Sich Zeit nehmen, die Zusammenhänge sehen. Sich vergegenwärtigen und den Dingen auf den Grund gehen. Sich dem Tellerinhalt interessiert und spielerisch nähern: „Du bist ein Erdäpfel aus dem Waldviertel, du bist eine Kirsche aus China, du warst ein Fisch im Teich, du warst ein Teil von einem Schwein und bist vielleicht am LKW an mir vorbeigefahren.“ ... Widersprüchlichkeiten sehen (und sich dafür nicht verurteilen): Wen streicheln wir, wen essen wir? Ist uns das bewusst: Wir werden körperlich zu dem, was wir essen.

In unserem Umgang mit der Umwelt **Wichtigkeiten klären:** Was ist mir wirklich wichtig? Was will ich ins Leben bringen? Was will ich ausdrücken?

Gemeinsam mit anderen üben: Achtsame Meetings - (Achtsamkeitsglocke) / Achtsame Kommunikation: Tief zuhören, wahrhaftig sprechen, Visionen teilen aber auch Schwäche, Schmerz und Angst.

Grundsätzlich: **Kleine Schritte, keine Überforderung**, Ideale sind Ideale, Mut zur Unvollkommenheit. Bemühen genügt. Das Ganze sehen, sich selbst nicht soo wichtig nehmen. Schauen, wie die Dinge wirklich sind. In Frieden sein mit dem, was ist.



## Abschlussübung

Welche Schritte setzen?  
Was ist mir wichtig?

Kärtchen mit ILSE<sup>3</sup> werden ausgeteilt. Auf Rückseite sind drei Fragen zu finden, die wir in Abschlussübung jedeR für sich ergründen:

*Einstieg (ident wie bei letzter Übung) mit ILSE - Achtsamkeit auf den Atem - Kontemplation der drei Fragen: Lassen Sie die Fragen einsinken und warten Sie, welche Antworten sich zeigen:*

*Was ist mir wichtig?*

*Mit welchem kleinen Schritt bringe ich das in die Welt?*

*Wann fange ich damit an?*

Im Anschluss an die Übung werden die Antworten aufgeschrieben und die Kärtchen als Erinnerungshilfe mitgenommen.



## **Verwendete Literatur und Literaturvorschläge für den Büchertisch am 6.6.13**

Thema: „Mit Achtsamkeit zum Umweltbewusstsein“

Batchelor, Stephen: Buddhismus für Ungläubige

Chödrön, Pema: Geh an die Orte, die du fürchtest

Dalai Lama: Meine spirituelle Autobiographie

Germer, Christopher: Der achtsame Weg zur Selbstliebe - Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit\*

Weiss, Halko / Harrer, Michael / Dietz, Thomas: Das grosse Achtsamkeitsbuch - Grundlagen, Übungen, Anwendungen

Hanson, Rick: Das Gehirn eines Buddha

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung\*

Khema, Ayya: Mystik ist kein Mysterium - Buddhistische und christliche Meditation mit Ayya Khema (O.W.Barth Verlag)

Kolk, Sylvia: Segeln im Sturm - Mit Leidenschaft den spirituellen Alltag meistern

Kornfield, Jack: Das weise Herz - Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie

Macy, Joanna/ Young Brown, Molly: Die Reise ins lebendige Leben: Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt. Ein Handbuch

Mannschatz, Marie: Meditation - Mehr Klarheit und innere Ruhe

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst

Ricard, Matthieu: Meditation


Romhardt, Kai: Wir sind die Wirtschaft - Achtsam leben - Sinnvoll handeln\*

Salzberg, Sharon: Ein Herz so weit wie die Welt - Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl

Tan, Chade-Meng: Search Inside Yourself - Das etwas andere Glücks-Coaching

Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit

Wetzel, Sylvia: Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde - Praktische Meditationen zu Liebe, Beziehungen und Arbeit



VIELEN DANK FÜR IHRE  
ACHTSAMKEIT :)