

Ist Achtsamkeit der Schlüssel für Veränderung?

Gehören sie auch zu den Menschen, die sich angewöhnt haben, beim Gehen auf den Boden zu schauen? Man kann sich quasi mit den Augen am Boden festhalten, was ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Dies führt aber zu einem starren Blick, eingeschränkten Augen- und Nackenbewegungen, wenig Überblick und geringer Umgebungswahrnehmung. Um dieser Gewohnheit zu folgen, bedarf es keiner bewussten Absicht, sie funktioniert automatisch. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wenn wir den Gewohnheiten entgegenwirken wollen z. B. mit vernünftigen Vorsätzen, reagieren Anteile von uns mit Widerstand - "es passiert ganz unwillkürlich."

Um nicht-gewohnheitsmäßige Muster auszuprobieren, bedarf es neben der Fähigkeit sich selbst bewusst wahrzunehmen, eine bewusste Absicht, Neugier, Offenheit, Wahlfreiheit und die Möglichkeit sich mit einem neuen Muster vertraut zu machen. Das neue Angebot muss handhabbar, verstehbar, sinnvoll und so flexibel sein, dass es an bestehende Muster anknüpfbar ist.

Vielleicht möchten sie einmal ausprobieren, welchen Unterschied es macht, wenn sie beim Gehen auf den Boden oder in ihre Umgebung schauen?



Aufmerksamkeit ist die zentrale Instanz beim managen von Informationen. Nur das, worauf die Aufmerksamkeit fällt kann auch bewusst und damit erinnert werden. Aufmerksamkeit kann durch Sinnesreize oder von innen durch Emotionen (z.B. Interesse) erregt werden.

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Britta Hölzel unterteilt Aufmerksamkeit in ihrem Artikel (1) in drei Aufmerksamkeitsnetzwerke:

- 1. Vigilanz (Daueraufmerksamkeit);** Bereitschaft in monotonen und lang andauernden Situationen auf seltene Reize angemessen zu reagieren z.B. bei langen eintönigen Autofahrten.
- 2. Selektive Aufmerksamkeit:** Auswahl einer spezifischen Information aus einer Vielzahl von Informationen, die Auswahl eines Objektes oder Gedankengangs bzw. die Abwendung vom alten hin zum neuen Stimulus. Der jeweils stärkste Reiz gewinnt dann auf Kosten von allen anderen. Das können Ereignisse sein, die den Erwartungen besonders gut entsprechen oder die physikalisch so stark sind, dass die sich durch die starke Erregung durchsetzen (3). Hierbei geht es um die Auswahl des Objektes oder Gedankenganges, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet wird.

Die Richtung und Ausweitung des Aufmerksamkeitsfeldes kann verändert werden. Der Fokus kann, wie bei einem Objektiv eng oder weit gezoomt werden und nach außen oder nach innen verlagert sein. (2)

Sie kommt z.B. beim Body-Scan zum Tragen, wenn die Aufmerksamkeit durch den Körper geführt wird und Empfindungen in einem bestimmten Bereich des Körpers für einen Moment zum hin spüren ausgewählt werden.



3. Exekutive Aufmerksamkeit: Das Überwachen und lösen von Konflikten der Aufmerksamkeit durch ablenkende Reize (1). Der Konflikt in unseren oberen Beispiel wäre: „ich möchte lieber auf den Boden schauen und meinen Gedanken nach gehen, vielleicht kann ich ja ein Problem lösen“ versus „wenn ich in die Umgebung schaue, kann ich meine Augen und meinen Nacken entspannen, mein Gleichgewicht trainieren, bekomme mehr von meiner Umgebung mit...“ Wenn wir den Konflikt bewusst lösen, dann könnte das Ergebnis z.B. so aussehen: „Ich weiß dass ich auf den Boden schaue, ich möchte mich aber nicht von meiner Umgebung ablenken lassen, ich überlege ob ich hier und jetzt durch Gehen zu einem Gefühl von Klarheit komme und anschließend schaue ich nach vorne und entspanne meine Augen.“

- (1) Hölzel/Brähler; „Achtsamkeit, Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven“ 2015, Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven S.46/47
- (2) Roger Russel Feldenkrais im Überblick S.49 – 58 „Die Aufmerksamkeit als Schlüssel zur Veränderung, „ Dem Schmerz den Rücken kehren „ S.167
- (3) <http://www.heise.de/tp/artikel/2/2002/1.html>

SATI ist das Pali -, **SMRITI** das Sanskrit-Wort für Achtsamkeit und bedeutet so viel wie: *etwas im Gewahr sein halten, damit man es näher erforschen kann, wahrnehmen was ist, Aufmerksamkeit, nicht schwanken nicht reagieren, aufgreifen untersuchen, freundliches, offenes Interesse, sich an etwas erinnern, unterscheiden von heilsamen und nicht heilsamen Zuständen.*

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit: SATIPATTANA

- Achtsamkeit für den Körper:
Atem, Haltung, Gewahr sein der Haltung, Beugen und Strecken der Glieder, anatomischer Aufbau.
- Achtsamkeit für Gefühle und Empfindungen
- Achtsamkeit für mentale Faktoren
- Bewusstsein für den aktuellen Zustand des Geistes (abgelenkt, verwirrt, konzentriert)

Was man mit Achtsamkeitstraining erreichen möchte: Entwicklung von Wissensklarheit, Unterscheidungskraft, die Erfahrung der 1. Person

- (4) Williams, Kabat-Zinn et al. „Achtsamkeit, ihre Wurzeln, ihre Früchte“ Georg Dreyfus S.73-95

Der Begriff der Achtsamkeit, wie er im Kontext der Achtsamkeitspraxis gebraucht wird, beinhaltet mehr als nur wach sein oder aufpassen. Er beinhaltet alle Aspekte, die oben aufgeführt wurden und die die Neurowissenschaft als notwendig für nachhaltiges Lernen postuliert.

Achtsamkeit ist also notwendig, um zu bemerken, ob man beim Gehen auf den Boden oder in die Umgebung schaut und ob dies ein „heilsamer oder nicht heilsamer“ Zustand ist. Dies ist nur ein Beispiel von vielen Angeboten.

Ob es aber erstrebenswert ist sich Raum und Zeit zu nehmen, um achtsamer zu werden, kann man nur ausprobieren.