



Was Achtsamkeit nicht ist



Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik.

Wenn uns bewusst wird, was in unserem Leben vor sich geht, ist das manchmal alles andere als entspannend, besonders wenn wir uns gerade in einer schwierigen Situation befinden. Je besser wir uns selbst allerdings kennenlernen, desto weniger werden uns die auftauchenden Gefühle überrumpeln. Unsere Haltung zum inneren Erleben ist dann weniger reaktiv. Wir können emotionale Stürme leichter erkennen und loslassen.

Achtsamkeit ist keine Religion.

Obwohl buddhistische Mönche und Nonnen seit über 2.500 Jahren die Praxis der Achtsamkeit ausüben, ist jede Aktivität, die unser Gewahrsein im Hier-und-Jetzt fördert, eine Achtsamkeitsübung. Wir können Achtsamkeit im Rahmen einer Religion praktizieren oder unabhängig davon. Die moderne wissenschaftliche Psychologie betrachtet die Achtsamkeitspraxis als wesentlichen Faktor bei Heilungsprozessen innerhalb der Psychotherapie.

Achtsamkeit ist keine Technik, mit der wir unserem gewöhnlichen Alltag entfliehen.

Durch Achtsamkeit stellen wir einen direkten Kontakt zu jedem Augenblick unsere Lebens her, wie trivial oder profan er auch sein mag. In diesem Gewahrsein können die einfachsten Dinge zu etwas Besonderem werden – außergewöhnlich gewöhnlich. So nimmt man das Aroma einer Speise oder die Farbe einer Rose intensiver wahr, wenn man ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. Achtsamkeit dient auch dazu, uns selbst intensiver wahrzunehmen, ohne zu versuchen, die profanen, unschönen Seiten unseres Lebens auszublenden.

Achtsamkeit bedeutet nicht, den Geist „leer“ zu machen.

Das Gehirn wird immer Gedanken hervorbringen – das ist seine Aufgabe. Achtsamkeit verhilft uns aber zu einer harmonischeren Beziehung zu unseren Gedanken und Gefühlen, weil wir ein tiefes Verständnis für die Mechanismen des Geistes entwickeln.

Achtsamkeit ist nicht schwierig.

Verliere nicht den Mut, wenn du feststellst, dass dein Geist immer wieder abschweift. Das ist seine Natur. Und es gehört auch zu seinem Wesen, sich dieses Abschweifens irgendwann bewusst zu werden. Paradoxerweise wirst du also genau dann achtsam, wenn du darüber verzweifelst, dass du nicht achtsam bist. Man kann diese Übungspraxis weder perfekt beherrschen, noch kann man darin scheitern. Deshalb wird sie ja als „Übungspraxis“ bezeichnet.



Was Achtsamkeit nicht ist



Achtsamkeit bedeutet nicht, dem Schmerz zu entkommen.

Das zu akzeptieren fällt uns wohl am schwersten, denn wir tun selten etwas ohne den Wunsch, uns besser zu fühlen. Du *wirst* dich mit Achtsamkeit und Akzeptanz besser fühlen, aber nur, in dem du lernst, *nicht* vor dem Schmerz davonzulaufen. Der Schmerz ist wie ein wütender Stier: In einer engen Box eingesperrt wird er wild und versucht auszubrechen, aber auf freiem Feld beruhigt er sich. Achtsamkeit schafft emotionalen Raum für den Schmerz.

Quelle: „**Der achtsame Weg zur Selbstliebe** - Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit“ (S. 73/74) (Christopher Germer) In der Neuauflage von 2015 ist der Buchtitel leicht abgewandelt: „**Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl**“

Erwartungshaltung der Teilnehmer

Ergänzend dazu kann es sehr hilfreich sein, wenn die Achtsamkeits-LehrerIn/-TrainerIn auf übliche Erwartungshaltungen und potenzielle Missverständnisse eingeht. Besonders für TeilnehmerInnen, die ganz neu beim Thema sind, gibt es noch zwei ergänzende Punkte, die die Erwartungshaltungen auf ein realistischeres Maß dämpfen sollten:

Ein Achtsamkeitskurs ist keine (Gruppen)Psychotherapie

Die Kultivierung der Achtsamkeit braucht Zeit und es bietet daher keine schnellen „Erfolge“/„Lösungen“

In Anlehnung an: „**Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren**“ (S 175/176) (Christiane Wolf & Greg Serpa)