

Stressbewältigung durch Achtsamkeit?

Wir beugen uns einem modernen Lebensstil, der sowohl Konformität als auch Konkurrenzverhalten einfordert, und damit unsere inneren und äußeren Ressourcen erschöpft. Kann Achtsamkeit etwas daran verändern? Von Tineke Osterloh

Es hat sich ein (selbst-) ausbeuterischer Lebens- und Arbeitsstil entwickelt, in dem Leistungsbereitschaft und geschliffene Konformität so selbstverständlich sind wie das teure Fitness-Studio und das normierte Shop-Design der immer gleichen Ladenfilialen in unseren Innenstädten.

Berufliche und private Imperative treiben viele Menschen in die Erschöpfung.

Druck. Ständige Leistungsbereitschaft. Pausenlose Ansprechbarkeit. Das Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Ressourcen steigt. „In den letzten Jahren ist meine Aufgabe immer anspruchsvoller geworden“ ist ein oft geäußerter Satz. Häufig kommen noch Druck und Disharmonie im Privatleben hinzu, so dass persönliche Bedürfnisse vernachlässigt werden und auch Familie und Freundschaften plötzlich als Belastung empfunden werden.

Kann Achtsamkeit etwas an diesem Zustand verändern? Aufgrund des großen Interesses sind in den letzten Jahren unzählige „buddhistisch-inspirierte“ Trainings-Produkte auf dem Markt erschienen. Das Zauberwort *Achtsamkeit* wirkt dabei fast wie das „i“ vor dem *Phone*: „Stressbewältigung durch *Achtsamkeit*“, „Achtsamkeit in Unternehmen“, „*Achtsames* Unterrichten“, „Schlank durch *Achtsamkeit*“. Der konsumorientierte Trainings- und Beratungsmarkt tut sich auf seine Weise gütlich an dem Begriff *Achtsamkeit*. Er lässt sich verkaufen. Doch als erlernbare Fähigkeit des menschlichen Geistes entzieht sich das, was Achtsamkeit ausmacht, der Logik des Konsums. Achtsamkeit lässt sich nicht als Produkt verbrauchen und wegwerfen. Sie lässt sich nur üben und kann dabei ihre wirkungsvolle Kraft entfalten als Grundlage für ein neues Denken und Handeln.

Seit Tausenden von Jahren dient das Achtsamkeitstraining der menschlichen Reifung und Bewusstseinsentwicklung. Doch das systematische Üben war in früheren Jahrhunderten nur wenigen Menschen vorbehalten. Diese feine geistige Fähigkeit wirkt wie ein Sensibilitätsverstärker. Sämtliche Sinne werden geöffnet, man beginnt, körperliche Empfindungen genauer zu spüren, aber auch geistig-emotionale Erfahrungen bewusster wahrzunehmen. Deshalb fühlen sich oft Stresssymptome wie Anspannung oder Nervosität zu Beginn des Übens noch intensiver an als zuvor. Das ist keine Erstverschlimmerung, sondern eine genauere Wahrnehmung des persönlichen Unglücks. Je weniger wir unsere Erfahrungen mit Interpretationen verzerren oder sie mit Projektionen geistig ausschmücken, desto klarer können wir sehen und die Dinge genau untersuchen. Achtsamkeit dient unserem tiefsten menschlichen Explorationsbedürfnis: sich selbst und die Welt zu erforschen und zu verstehen.

In der fortgeschrittenen Achtsamkeitspraxis erweitert sich die Perspektive dann – von einer wertvollen individuellen Praxis zu einer umfassenden Achtsamkeit, die sich in Mitgefühl und ethischem Handeln ausdrückt.

Ist Nicht-Urteilen das Ende des kritischen Fragens?

Interessanterweise liest man gelegentlich, achtsam zu sein bedeute, aufmerksam zu sein, ohne die Dinge zu beurteilen: Nicht bewerten, nur akzeptieren. So verkürzt ist diese Aufforderung meiner Ansicht nach etwas zu undifferenziert. Zwar können unsere Überzeugungen und subtilen Vorurteile unsere Wahrnehmung verzerren und Widerstände können uns für bestimmte Dinge regelrecht blind werden lassen. Doch eine Lebensgestaltung auf der Basis von Achtsamkeit heißt keineswegs, dass man nichts mehr bewertet und sich darauf beschränkt, in stilles Gewahrsein und leise Akzeptanz zu tauchen. Das wäre ein Missverständnis.

Akzeptieren müssen wir vor allem die schmerzhaften Dinge, die wir nicht ändern können, wie etwa die Tatsache, dass wir altern und sterben müssen. Und wir müssen es lernen, unsere inneren Erfahrungen zu akzeptieren, so wie sie nun einmal sind. Notwendig ist also eine *erfahrungsorientierte* Akzeptanz. Es erfordert durchaus Mut, genau hinzuschauen: welche körperlichen und emotionalen Erfahrungen kann ich in diesem Moment spüren? Welche sind abwesend? Welche Gedanken und Überzeugungen kann ich in mir beobachten?

Oft hilft es, seine Beobachtungen möglichst präzise zu benennen. Eine bestimmte Empfindung heißt beispielsweise „Empörung“ und nicht: „Ist nicht so schlimm, du.“ Manchmal reden wir uns das, was wir fühlen und denken lieber schön, damit es unserem Selbstbild entspricht, oder dem, was andere vermutlich von uns erwarten. Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet jedoch, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein – soweit es in diesem Moment möglich ist. Wir alle haben blinde Flecken. Es ist ein langsamer, gradueller Öffnungsprozess.

Achtsamkeit und Mitgefühl

Die Grundhaltung „hinter“ der Achtsamkeitspraxis ist Mitgefühl. Wer aus der angespannten Atmosphäre eines Krisenmeetings kommt, braucht nicht nur achtsames Atmen. Entscheidend für die Beruhigung und Resilienz ist, ob er in diesem Zustand wohlwollend und fürsorglich mit sich selbst umgeht.

(Selbst-) Mitgefühl ist zutiefst heilsam und beruhigend. Mitgefühl ist weniger ein Gefühl, als die innere Haltung des ehrlich guten Willens: Ein grundlegendes Wohlwollen, das mit den quälenden Zuständen von Stress, Schmerz und Leid vertraut ist und sie deswegen keinem Lebewesen wünscht.

Achtsamkeit ermöglicht es uns, Schwierigkeiten und Stress zu spüren. Mitgefühl bringt uns in eine heilsame und mutige Beziehung dazu: Mit Achtsamkeit kann ich einen stressauslösenden Gedanken wahrnehmen wie „Man kann sich auf niemanden verlassen.“ Achtsamkeit brauche ich auch, um die subtile Versagensangst wahrzunehmen, die vielleicht hinter diesem Gedanken steht. Und die Haltung von Mitgefühl ist wie eine verständnisvolle Freundin, die sich das alles anhört und sagt: „Das scheint ziemlich anstrengend zu sein. Beruhige dich erst einmal. Dann überlegen wir, wie es weitergeht.“

Mitgefühl ist eine fürsorgliche, kluge Lebenshaltung, die der Achtsamkeitspraxis Tiefe gibt.

Ethisches Handeln

Achtsamkeit und Mitgefühl drücken sich nach außen durch ethisches Handeln aus. Alle drei Aspekte sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig: Man sieht und fühlt nicht nur seinen eigenen Stress, sondern öffnet sich auch immer mehr für die Schwierigkeiten, mit denen andere Menschen nah und fern zu tun haben, und für den Stress und das Leid der Tiere und der Umwelt. Achtsamkeit für *meinen* Stress und die Disharmonien in *meinem* Leben sind nur der Anfang.

Es ist eine anspruchsvolle Kunst, mit Blick auf sich selbst und die Welt harmonisch zu leben. Sie erfordert große Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen für die Signale der Umgebung und für die Impulse in unserem Körper, unserem Herzen und unserem Geist. Leider haben wir es uns angewöhnt, unsere Skrupel oder Bedenken nicht immer ernst zu nehmen und stattdessen mit Stress und Disharmonien zu leben: ob es der rücksichtslose Umgang mit der Natur ist oder mit unserer eigenen Gesundheit, ob es die Unempfindlichkeit gegenüber dem Schicksal der Kinderarbeiter ist, die unsere

billige Kleidung herstellen, oder das Leugnen der Langeweile in bedeutungslos gewordenen Beziehungen und Freundschaften. Wir machen einfach weiter und wundern uns, dass wir unglücklich, wütend, deprimiert und gestresst sind.

Nicht stille Akzeptanz, sondern kritisches Hinterfragen bestehender Gegebenheiten erlaubt es uns, nach neuen mutigen Antworten zu suchen: Wie kann ich mein Leben so führen, dass ich weder für mich noch für andere unnötig Leiden schaffe? Was fördert unser Glück und Wohlergehen miteinander? Bei all diesen Fragen geht es um

- Achtsamkeit,
- Bewusstsein dafür, wie unser Denken und Verhalten Leiden verursachen kann,
- Mitgefühl und Fürsorge für sich selbst und andere,
- ethische Selbstführung.

Ein glückliches Leben kommt eben nicht nur durch eine 40plus-Stunden-Woche zustande. Viele Menschen fühlen sich erst glücklich, wenn sie Sinn, Verbundenheit, Liebe und Kreativität spüren und ausleben können. Und wenn sie das Gefühl haben, für sie ist gesorgt und sie sorgen für jemand anderen.