



Auf dem Weg zu innerer Ruhe

Wie gelingt es, achtsam zu sein und das Leben mit Gelassenheit und innerer Ruhe zu meistern? Eine Pilgerreise kann ein erster Schritt auf dem Weg zur Achtsamkeit sein.

Text: Steffi Piening

Die Blätter im Wald verfärben sich langsam. Das tiefe Grün wechselt in ein warmes Rot und Gelb. Die Sonnenstrahlen schieben sich lautlos durch die Blätter und erfüllen die Luft mit einem zarten Schleier. Die Kühle der Nacht entweicht dem Boden, der Duft von nassem Holz und Pilzen durchzieht den Wald. Ähnliche Beobachtungen kann jeder bei einem achtsamen Spaziergang durch den Wald machen. Ein aufmerksames Wahrnehmen des Augenblicks, ohne die Gedanken vom gegenwärtigen Moment ablenken zu lassen, ohne im Geiste am Arbeitsplatz, beim Einkauf oder beim nächsten Kinobesuch zu sein. Was simpel klingt, ist in der Praxis nicht leicht umzusetzen. Präsent im Moment zu sein, ist eine Fähigkeit, die nicht einfach abrufbar ist, die man sich aber aneignen kann. »

„Denke daran, dass die Gegenwart alles ist, was du hast.“

Eckhart Tolle, spiritueller Lehrer und Autor

Wenn Sie sich vorgenommen haben, achtsam zu sein, ist die gute Nachricht, dass Sie sofort damit beginnen können, die nicht ganz so erfreuliche Nachricht: Achtsamkeit erfordert Übung und ein diszipliniertes Wiederholen dieser Übungen. Das Trainieren der Achtsamkeit kann in allen Lebensbereichen praktiziert werden. Sei es durch spezielle Meditationsübungen, durch das achtsame Essen einer Speise, durch aufmerksame Kommunikation oder durch das konzentrierte Beobachten der Umwelt. Das Ziel dabei ist immer, präsent zu sein im Hier und Jetzt, die Gedanken auf die Gegenwart zu

lenken und nicht in die Vergangenheit oder Zukunft zu driften. Dabei besteht eine besondere Herausforderung darin, Gedanken und Empfindungen mit Offenheit und Neugier zu begegnen, ohne zu bewerten und zu urteilen. Ein Grundmuster menschlichen Denkens ist es, Situationen und Dinge zu bewerten, um sie für sich einordnen und verarbeiten zu können. Dieses Muster wird bei der Achtsamkeit durchbrochen. „Es geht darum, bei dem zu verweilen, was Sie in dem Moment gerade wahrnehmen, auch wenn es ein unangenehmes Gefühl oder Langeweile sein mag. Sie wenden sich

also genau dem zu, was in einer beschleunigten und reizüberfluteten Gesellschaft meist vermieden wird: dem Jetzt“, erklärt der Psychotherapeut und Buchautor Andreas Knuf.

Gefühle können sich ändern, Probleme in Luft auflösen

Es ist ein Lernprozess, Ereignisse und Empfindungen anzunehmen, wie sie sind. Wem dies gelingt, wird erleben, dass Gefühle sich ändern und sich manche Probleme in Luft auflösen. Achtsamkeit ist somit eine Form der Selbstregulation in einer Welt, die viele Anforderungen an das Individuum stellt. Das Trainieren der Achtsamkeit soll dazu führen, gelassener und gleichmütiger mit Ereignissen oder Problemen umzugehen. Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Auto an einer Straßenkreuzung und Ihnen wurde gerade von einem anderen Verkehrsteilnehmer die Vorfahrt genommen. Das Recht ist eindeutig auf Ihrer Seite. Sie können nun schimpfen und sich ärgern, vor lauter Wut aufs Lenkrad schlagen, oder Sie leiten Ihre Gedanken aus dieser Situation weg, zum Beispiel hin zu Ihrem Atem. Sie atmen langsam ein und aus, versuchen innerlich ruhig zu werden. Es geht nicht darum, eine Gleichgültigkeit gegenüber den Geschehnissen zu entwickeln, sondern nicht jedem Impuls nachzugeben. Der Einzelne bleibt so Herr der eigenen Gefühle, eröffnet sich Handlungsalternativen und kann bewusste Entscheidungen treffen.

Um seine Achtsamkeit zu trainieren, gibt es Meditationsübungen, wie zum Beispiel die Sitz- oder Gehmeditation. Aber auch der Alltag bietet unzählige Möglichkeiten, achtsam zu sein. Manchmal kann es

Achtsam leben bedeutet, für sich und seine Gesundheit zu sorgen. Wem es gelingt, sich regelmäßig Auszeiten – etwa durch Meditationen – zu nehmen, lernt gelassener mit Stress umzugehen und sich aus dem Gedankenkarussell zu befreien.



Kinder besitzen die wunderbare Fähigkeit, sich ganz dem Moment hinzugeben. Dabei gelingt es ihnen, andere Reize auszublenden.



Fotos: stockadobe.com / S.12: Serhiy, S.13: Stefan Körber, S.14: Alexandr Vasilyev, S.15: ob: englightchaya, un: contrastwerkstatt, re: pingao; S.16-17: Anna

allerdings auch hilfreich sein, gerade den Alltag mit seinen Zwängen einmal abzustreifen, das gewohnte Umfeld zu verlassen und sich, ganz wörtlich genommen, auf den Weg zu machen, zum Beispiel bei einer Pilgerreise. Die Reise beginnt dabei nicht erst, wenn der Pilger die Schuhe schnürt und den Rucksack auf den Rücken schnallt, schon viel früher wird Achtsamkeit gefordert und die Fähigkeit, seine Gedanken zu fokussieren, auf die Probe gestellt. Denn eine Pilgerreise ist anders: Der Weg ist hier das Ziel, und schon im Vorfeld überlegt und definiert der Einzelne für sich klarer, was er sich von der Reise erhofft. Besondere Erlebnisse und Phasen im Leben führen dazu, auf diese Art zu reisen und die Welt zu entdecken: Die Erwerbstätigkeit endet, Liebespaare trennen sich, eine Krankheit wurde bewältigt, der Wunsch nach einer körperlichen Herausforderung. Schon das Packen des Rucksacks kann und sollte zu einer Übung der Achtsamkeit werden. Den Weg vor Augen, sollte

gut überlegt werden, welche Dinge wirklich nötig sind, was ist unerlässlich, was nur unnötiger Ballast. Anders als bei einer Reise mit dem Auto, bei der im letzten Moment doch noch der dicke Pullover, zwei Bücher und die Sportschuhe im Kofferraum landen, ist das hier nicht möglich. Der Rucksack bietet nur begrenzten Platz, es muss geschickt gepackt und dabei auch in den Blick genommen werden, dass der Rucksack mit eigener Kraft während der Reise geschultert werden muss. Hier ist Achtsamkeit gefragt und das Klingeln des Telefons kann und sollte ruhig einmal ausgeblendet werden.

Unterwegs sein im Rhythmus der Natur

In der Natur, mit dem Nötigsten ausgestattet, auf sich gestellt, fällt es oftmals leichter, sich nach und nach von den vielen Gedanken zu lösen, die unser Gehirn jeden Tag durchströmen und teilweise auch belasten. Die Pilger sind unterwegs

im Rhythmus der Natur. Es gibt keinen Zeitraffer, keine Zeitlupe, kein Wegklicken, sondern nur das echte, analoge Leben in seiner ganzen Intensität und auch in seiner Langsamkeit. Die Welt zu Fuß, ohne Hilfsmittel zu erkunden, vermittelt ein Gefühl für Entfernung, für die eigene Größe im Vergleich zur Erde. Einen entscheidenden Anteil an der heutigen großen Popularität der Achtsamkeit hat der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn, der sich in den 1970er-Jahren während Aufenthalten in Asien intensiv mit Meditation beschäftigte. Er griff sich aus dem Buddhismus und den fernöstlichen Lebenslehren bestimmte Techniken heraus und entwarf ein Programm mit dem Namen MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Mit seiner wissenschaftlichen Herangehensweise gelang es Kabat-Zinn, das Thema Achtsamkeit und Meditation von dem esoterischen, spirituellen Touch zu befreien und das Interesse einer größeren »

Surfer, Segler, Kletterer, Drachenflieger – jeder, der seinen Sport nur in Verbindung mit den Kräften der Natur ausüben kann, lernt, im „Jetzt“ zu leben.



Öffentlichkeit zu wecken. Kabat-Zinn ist überzeugt, dass wir unseren Geist trainieren können, achtsam zu sein. Ähnlich wie bei dem Training für den Bizeps müssen wir es regelmäßig machen und gerade bei den letzten Wiederholungen unsere ganze Willenskraft mobilisieren, um den Arm noch einmal beugen zu können, oder um beim Achtsamkeitstraining zu bleiben, noch einmal die Gedanken zurückzuholen und zu fokussieren. Wir geben dem Gehirn – das normalerweise wie ein großer Schwamm arbeitet und versucht, alle Informationen, die es bekommen kann, aufzusaugen – nun aktiv vor, welche Informationen es aufnehmen soll.

Es ist selbstverständlich, seinen Körper zu trainieren, um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Es scheint folgerichtig zu sein, auch den Geist zu trainieren, um für sein Inneres zu sorgen und sich gesund zu halten. Ebenso wie körperliches Training manchmal ein Kampf sein kann, der einen an seine Grenzen bringt und viel Überwindung und Disziplin erfordert, verhält es sich auch beim Training des Geistes.

Der amerikanische Neurowissenschaftler und Psychologieprofessor Richard Davidson hat durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt, dass die Wirkung von regelmäßiger Meditation Gehirnregionen verändert, die mit Erinnerung, dem Umgang mit Emotionen und dem Körperbewusstsein zu tun haben. Dabei wurde nur eine kleine Anzahl von Meditationspraktiken untersucht. „Das Wort Meditation bezieht sich auf Hunderte von Übungen. Es ist vergleichbar mit dem Wort Sport. Wir haben viele verschiedene Sportarten. Die überwiegende Mehrheit der Meditationspraktiken ist nicht wissenschaftlich erforscht“, erläutert Davidson. Wie oft jeder einzelne Achtsamkeitsübungen machen muss, um einen Effekt zu erzielen, der auch wissenschaftlich nachweisbar ist, bleibt auch für Davidson eine offene Frage. Ob viele kurze Einheiten an einem Tag

oder eine lange Einheit das Mittel der Wahl sind – da rät der Experte zum Ausprobieren und Versuchen, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen.

Achtsamkeit zum täglichen Begleiter machen

Für das Ausüben von Achtsamkeit spielt die Bildung keine Rolle. Jeder, ob Hochschulpfessorin oder Fabrikarbeiter, kann sich die Fähigkeit aneignen, den Moment zu erleben, einzig die Bereitschaft und Offenheit muss vorhanden sein. Das Training kann der Einzelne ganz ohne Druck beginnen, denn es gibt nichts zu verstehen. Es ist keine intellektuelle Leistung zu erbringen, das Spüren und Erfahren ist das Maßgebliche. In einem Interview wurde Kabat-Zinn gefragt, ob er heute schon meditiert habe. Überraschenderweise antwortete er mit nein, fügte aber hinzu, dass „er heute im Flugzeug achtsam war und nun ein achtsames Gespräch führt“. Achtsamkeit als täglicher Begleiter.

Das Training der Achtsamkeit ist eine uralte Methode, die schon vor 2 600 Jahren von Buddha gelehrt wurde. Dabei stehen die Bedeutung und der Sinn der Achtsamkeit für Buddha in einem spirituellen Kontext, und beziehen neben der Achtsamkeit auch die Schulung der Ethik und Weisheit mit dem Studium der buddhistischen Schriften ein. Durch Achtsamkeitsmeditationen, wie wir sie heute praktizieren, trainieren wir meist, die Gedanken auf den Moment zu lenken, um innere Ruhe zu spüren, aber es steckt viel mehr Potenzial darin. Die wertfreie und neugierige Haltung, die in der Meditation gelehrt wird, könnte jeder auch seinen Mitmenschen und seiner Umwelt entgegenbringen, getrieben von der altruistischen Motivation, eine gute Verbindung zwischen sich und der Welt zu schaffen.

Achtsamkeit übt jeder für sich, doch ein achtsames Leben zieht Kreise und wirkt sich auf die Beziehung zu anderen Menschen aus. Jeder Mensch kann seinem Gegenüber achtsam begegnen. Ein acht-

sames Miteinander ist möglich, aber auch eine große Herausforderung. Sicher haben viele schon einmal folgende Situation erlebt: Sie erzählen ihrem Gegenüber von einer Begebenheit und merken, dass Ihnen nicht zugehört wird. Sie können sich gedanklich nicht mehr auf das konzentrieren, was Sie erzählen wollen, und beginnen sich eventuell sogar zu ärgern. Die Kunst eines achtsamen Gespräches liegt darin, sich auf den anderen einzulassen und sich für diese Person zu interessieren, ihr offen zu begegnen, ohne sich von Vorurteilen beeinflussen zu lassen. Wer diesen Gedankenansatz verinnerlicht, schafft für sich neue Erfahrungswelten: So kann ein Mechaniker ein aufmerksames Gespräch mit einer Philosophin führen, ebenso wie der Historiker mit der Marktfrau oder der Kellner mit der Physikerin.

Das Pilgern bietet einen schönen und besonderen Rahmen für diese achtsamen Begegnungen. Denn auf dem Weg zählt nicht, wie viel Geld oder welchen akademischen Grad jemand besitzt. Dafür sind

das gemeinsame Ziel und die Erlebnisse wichtig, das Miteinander in den Herbergen, das Verständnis der anderen Pilger, das geteilte Leid im Kampf gegen Sonne, Regen und den inneren Schweinehund.

Die Natur lädt uns zur Achtsamkeit ein

Immer wieder berichten Pilger davon, wie sie auf dem Weg Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten kennengelernt haben, mit denen sie sonst nie ins Gespräch gekommen wären. Oftmals entstehen bereichernde Diskussionen, die neue Sichtweisen und den Blick über den Tellerrand ermöglichen. Der Pilgerweg – ein Trainingslager der Achtsamkeit. Die Natur lädt ein, achtsam zu sein, und der Einladung folgen wir meist unbewusst: Können Sie sich erinnern, wie Sie das letzte Mal an einem Lagerfeuer gesessen und ins Feuer geblickt haben. Das ist ein Moment, in dem viele, ohne es zu planen, Achtsamkeit leben. Der Blick in die Flam-

men, die sprühenden Funken, das Knistern der Holzscheite, die Wärme des Feuers lässt uns andere Dinge ausblenden und im Moment verweilen. In Verbindung mit der Natur lässt sich dieses Phänomen oft beobachten: Haben Sie schon einmal die Wolken am Himmel beobachtet, die langsam vorbeiziehen, ihre Form leicht verändern und sich in imaginäre Gestalten und Dinge verwandeln? Wie sehr zieht uns die untergehende Sonne in ihren Bann. Der runde Feuerball, der langsam und in völliger Stille seine Bahn zieht, bis er hinter dem Horizont verschwindet.

Achtsamkeit ist ein Prozess, ein steter Weg, der kein definiertes Ende hat. Jeder kann sich Fähigkeiten aneignen, und trotzdem bleibt es ein lebenslanges Üben. Einerseits eine besondere Herausforderung in einer zielorientierten Gesellschaft, andererseits die Chance, jeden Tag immer wieder aufs Neue achtsame Momente zu erleben, die bereichern und zur eigenen, inneren Ruhe und Zufriedenheit führen. 