

# Achtsamkeit?

## Eine innere Haltung

Meist leben wir unser Leben in einer Art „Autopilot-Modus“. Wir sind häufig mit unseren Gedanken beschäftigt, ohne dies zu merken: Gedanken über Vergangenes oder Vorstellungen über Zukünftiges. Nur selten leben wir bewusst im Hier und Jetzt.

„Achtsamkeit bedeutet, bewusst und wertschätzend im gegenwärtigen Moment zu sein und vom Autopiloten auf Selbststeuerung zurückzuschalten!“

Wir haben gelernt, auf unseren Körper zu achten – zum Beispiel im Straßenverkehr oder beim Zähneputzen. Aber wie sieht es mit unseren „wandernden“ Gedanken und Gefühlen aus? Wer trägt dafür Sorge?

Hier können wir Selbstfürsorge betreiben. Ein kleines Beispiel: Wenn wir beim Duschen das Wasser bewusst wahrnehmen, können wir es auf unserer Haut spüren. Wir üben Achtsamkeit. Wir sind bei dem, was gerade ist, ohne dies von rastlosen Gedanken, negativen Erfahrungen, Bewertungen, Ängsten oder Zweifeln verdecken zu lassen.<sup>1</sup>

Achtsamkeit hilft uns dabei, bewusster in der Gegenwart zu sein. Wir werden mitfühlender mit uns und unseren Mitmenschen und wir haben mehr Spaß am Leben.



„Mit Achtsamkeit lerne ich mich besser kennen und werde zum wohlwollenden Beobachter. Die Glücksformel lautet: Beobachten – Annehmen was ist – nicht kritisieren.“

### Übung

Versuchen Sie beim Zähneputzen jeden einzelnen Zahn zu spüren. Schweift Ihr Geist ab, kommen Sie wieder zurück auf das, was Sie wollten. Ganz im Hier und Jetzt beim Zähneputzen zu sein. Sie werden sehen, wie schwer es ist, den unruhigen Geist auf eine Sache zu konzentrieren.

# Wie Stress entsteht und was er mit uns macht

Stress ist grundsätzlich nichts Negatives. Es kommt nur darauf an, was wir aus ihm machen. Stress meint Anspannung – und die kann sehr nützlich sein! Würde uns beim Anblick eines Löwen kein Adrenalin durch die Adern schießen, hätten wir niemals die Kraft zur Flucht. Tatsächlich schüttet der Körper als Reaktion auf einen Stressreiz unmittelbar Hormone aus – egal ob uns ein wildes Tier bedroht oder eine Konferenz ängstigt.

„Die Weltgesundheitsorganisation WHO sieht Stress im Beruf und Alltag als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Neben Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ist er die häufigste Ursache von psychischen Erkrankungen.“

Brennt hingegen im Büro „die Luft“, ist es wenig hilfreich, wenn der Körper auf rasche Flucht gepolt ist. Hier gilt es vielmehr, die Aufgaben der Reihe nach konzentriert abzuarbeiten. Nach einem anstrengenden Arbeitsalltag kehrt aber selten Ruhe ein. Zuhause ist mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen häufig eine hohe Aktivität gefordert. Die eigentlich so nötigen Entspannungsphasen stehen in keinem guten Verhältnis zu den Anforderungen. Körper und Seele befinden sich unter andauernder Belastung. Das ist Stress – und dann ist er alles andere als eine tolle Sache.

Unser Körper reagiert auf Stress in vierfacher Weise:



Gedanken nehmen zu –  
Wie soll ich das schaffen?



Unsicherheit entsteht –  
Soll ich kämpfen oder flüchten?



Der Sympathikus wird aktiviert und Stresshormone werden ausgeschüttet



Der Körper ist angespannt

Kollegen, Partner und Kinder werden mit verengtem Blick wahrgenommen. Neuer Stress ist die Folge, die Stressspirale baut sich auf, ein „Herunterkommen“ wird immer schwieriger. Mit Achtsamkeit bemerken wir dies und machen uns unsere Enge bewusst. Wir haben dadurch wieder die Wahl, besser für uns und andere zu sorgen.

### Übung

#### Dampf ablassen

Eine simple Technik, um herunterzukommen: Die Atmung verlangsamen. Stellen Sie sich vor, wie Sie die Luft mit gespitzten Lippen durch einen Strohhalm auspusten. Atmen Sie wieder tief ein und wiederholen Sie die Übung.

<sup>1</sup> Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Mit Achtsamkeitstraining werden Stresssituationen besser bewältigt und es steigt die Fähigkeit, sich zu entspannen. Die wachsende Selbstakzeptanz stärkt die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und führt zu mehr Gelassenheit im Alltag. Achtsamkeit verbessert die Konzentration, erhöht die Kreativität und mindert körperliches wie psychisches Leid. Vgl. Altner N., Altner O. (2014). „Nur wenn ich meine Rüstung ablegen kann, bleibe ich gesund“. Achtsamkeit als Ressource für psychische Gesundheit. Zeitschrift für Komplementärmedizin 5/2014.

# Unser Denken formt unser Gehirn!

## Erkenntnisse der Neurowissenschaft

Das Wichtigste vorneweg: Unser Gehirn ist plastisch, anpassungsfähig und somit veränderbar! Diese Erkenntnis aus der Neurowissenschaft eröffnet uns ungeahnte Möglichkeiten. Unser Gehirn ist nicht – wie lange angenommen – statisch, auch sind unsere Gefühle keine unverrückbare Wirklichkeit. Wir formen mit dem, was wir tun und denken unser Gehirn. Und das jeden Tag.

„ Mit Achtsamkeitstraining können wir lernen, unser Denken positiv zu wandeln.“

Wir sind in der Lage, eingefahrene Gleise zu verlassen. Das Achtsamkeitstraining befähigt uns, oftmals wenig hilfreiche und unbewusste Reiz- und Reaktionsmuster zu erkennen und dann loszulassen. Wir können so lernen, besser mit uns und unseren Mitmenschen umzugehen.

Durch unsere Sinneswahrnehmungen – die Reize – erfahren wir die Welt. Diese Reize werden im Erinnerungsspeicher unseres Gehirns – der Amygdala – emotional nach unseren Erfahrungen bewertet. Bevor wir eine Reaktion auslösen, überprüft und analysiert die Kontrollinstanz – der präfrontale Kortex – unseres Gehirns diese Bewertung – wenn nötig wird diese korrigiert.

Hier setzt Achtsamkeitstraining an. Durch achtsames Beobachten und Benennen unserer Gedanken und Gefühle, das wir durch Meditation trainieren, wird die Kontrollinstanz in ihrer wichtigen Funktion – ähnlich eines Muskelaufbaus – gestärkt. Damit gelangen wir zu mehr Gelassenheit. Stressanfälligkeit und überzogene Angstreaktionen werden reduziert.



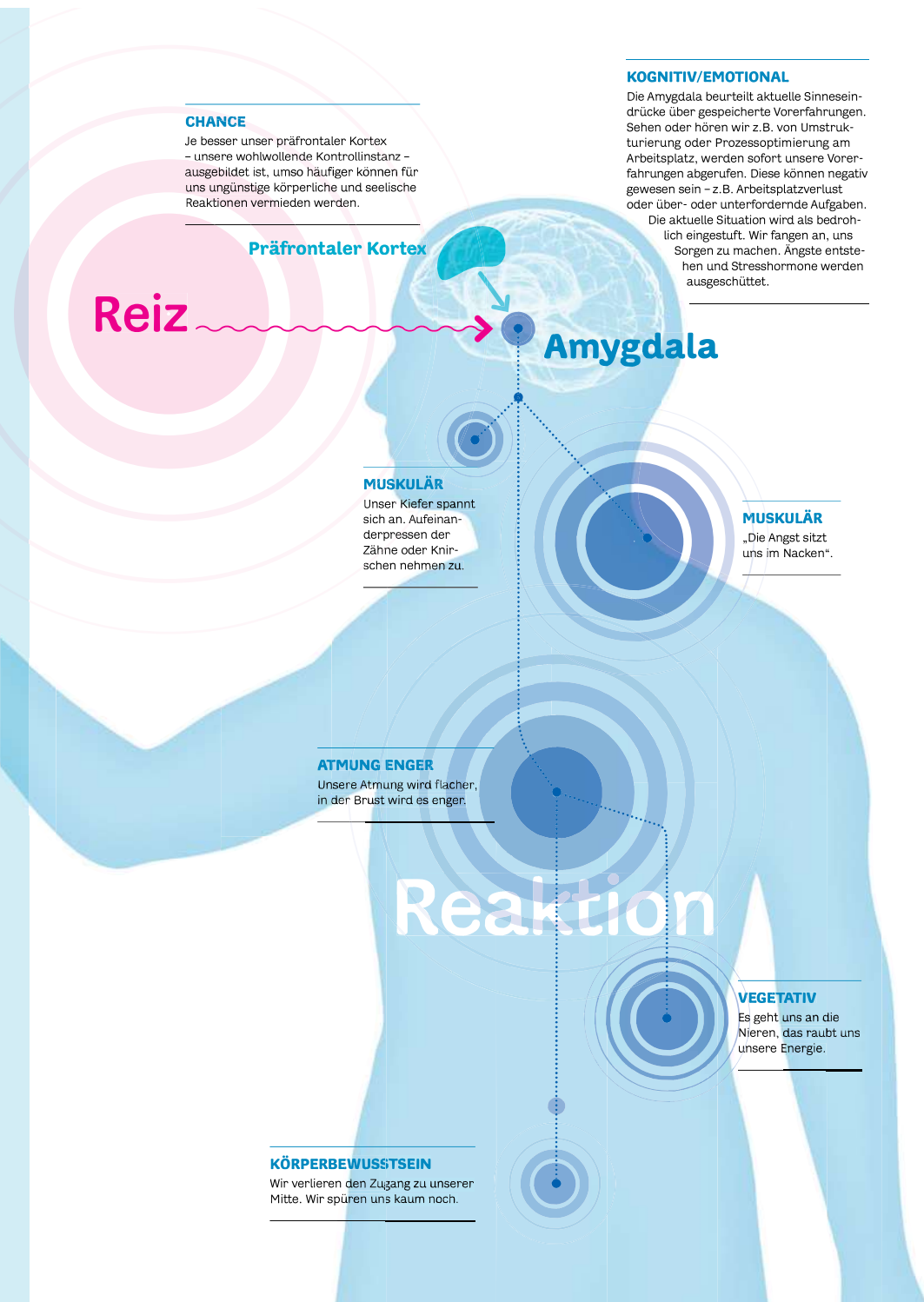
### Sie haben die Wahl!

Die Freiheit des Menschen liegt im Raum zwischen Reiz und Reaktion. Heute wissen Stressexperten, dass der Mensch unter Dauerdruck genau diesen Raum nicht mehr gut wahrnehmen kann. Nicht nur sein Körper, auch sein Denken verengt sich. Achtsamkeitstraining stärkt offenkundig das Bewusstsein dafür, dass er eine Wahlmöglichkeit hat. Im Alltag fällt es so leichter, innezuhalten und „nein“ zu sagen, wenn es nötig ist. Oder kurzerhand zu beschließen, sich nicht zu ärgern in einer Situation, die einen sonst aufgebracht hätte.

### ➤ Übung

#### Der Wolkengucker

Legen Sie sich auf eine Wiese und beobachten Sie die Wolken. Lassen Sie sich Zeit und nehmen Sie wahr, wie sie sind. Verändern sie sich? Ziehen sie vorüber? Was hat das mit Ihren Gedanken zu tun?



# Unser wandernder Geist

## Vergangenheit und Zukunft loslassen lernen

Es ist normal, dass unser Geist uns Geschichten erzählt. Dabei wandert er zurück in die Vergangenheit oder beschäftigt sich mit der Zukunft. Schöne Erinnerungen schütten das Glückshormon Oxytocin in unserem Körper aus. Unschöne Erinnerungen lassen erneut Gefühle von Ärger, Wut oder Trauer hochkommen. Mit allen ungünstigen Folgen für den Körper!

Auch malt sich unser erzählender Geist gerne die Zukunft aus. Er beschäftigt sich mit dem, was noch nicht da ist. Denken wir an den bevorstehenden Urlaub, entstehen Glücksgefühle. Spielen wir aber ärgerliche Situationen in der Zukunft durch und überlegen, wie wir auf diese reagieren würden, beginnen wir, uns Sorgen zu machen oder zu ängstigen. Ängste und Sorgen sind große Stressoren, die unseren Körper in Anspannung versetzen, obwohl die Situation noch gar nicht eingetreten ist und so vielleicht nie eintreten wird.

„Achtsamkeit erkennt unsere Gefühle und nimmt sie wertschätzend an. Ich sehe den Ärger in mir. Er darf sein. Aber ich ärgere mich nicht.“

Mit Achtsamkeit haben wir die Chance, unschöne Gefühle zu bemerken, ohne uns mit ihnen identifizieren zu müssen. Wir haben die Wahl – können sie festhalten oder loslassen! Wir können lernen, unsere Gedanken und Gefühle zu erkennen, zu benennen und wieder gehen zu lassen.

Es fällt uns nicht leicht, im Hier und Jetzt zu leben und unseren Wunschgeist an die Leine zu nehmen. Er macht uns das Leben oft schwer und verursacht unnötiges Leid.



Unser Wunschgeist – ein wahrer Zauberünstler.

„Wir wollen etwas und bekommen es nicht – Wir bekommen etwas und wollen es nicht!“

Lassen Sie uns nach und nach erkennen, welche Geschichten sich unser Geist wieder ausgedacht hat. Das kann mit zunehmender Achtsamkeit sehr humorvoll werden und unser (Er-)Leben im Hier und Jetzt wird bewusster und intensiver.

### ➤ Übung

#### Auf Bauchföhlung

Setzen oder legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie die flache Hand unter den Bauchnabel, damit Sie beim Atmen das „Auf und Ab“ der Bauchdecke spüren können. Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft an. Zählen Sie dabei bis drei. Atmen Sie aus, zählen Sie wieder bis drei. Lassen Sie die Luft auf diese zählende Weise eine Minute lang in Ihren Körper ein- und ausströmen.

## Portraits

„Als Führungskraft habe ich Vorbildfunktion: Potenziale bei Mitarbeitern fördern, geleistete Arbeit wertschätzen und soziale Anerkennung herstellen sind die Basis für den unternehmerischen Erfolg. Das Achtsamkeitstraining hilft mir, mehr Bewusstsein für mein Reiz-Reaktions-Muster zu erlangen sowie Empathie für meine Mitarbeiter zu vergrößern.“

Christian Herrgott, Leitung Process & Governance Framework bei der Commerzbank Frankfurt



„Mit dem Achtsamkeitstraining habe ich meine Konzentrationsfähigkeit deutlich steigern können. Dabei half mir die Idee, mein Tennistraining in ein Mentaltraining umzubenennen. So bin ich immer auf den nächsten Ball fokussiert und verliere mich immer seltener in Erwartungen und Bewertungen. Jetzt bin ich stets am Ball und habe mehr Freude am Tennissport.“

Antje Dukatz, Mannschaftsführerin Damen 30 Südwestliga, TC Hainstadt

„Wertschätzung und Achtsamkeit im Umgang mit Kunden und Mitarbeitern haben höchste Priorität in meinem Unternehmen. Yoga und Achtsamkeitstraining im Alltag helfen mir dabei, gut in meiner Mitte zu sein. So bleibe ich empathisch meinen Mitmenschen gegenüber. Kaufmännisches Denken und ein wertschätzender Umgang mit Menschen sind zwei Seiten einer Medaille.“

Johann Kneißl, Gründer und Geschäftsführer von alleMunde – anders kommunizieren, Offenbach am Main



# Achtsamkeitstraining & TouchLife

## Stefan Barthmann im Interview

### Wie würden Sie sich selbst beschreiben?

Ich bin als Seminarleiter für Prozessmanagement, aktiver Vater, Betreuer für Großtante und ehrenamtlich Engagierter mittendrin in der Sandwichgeneration. Ich weiß um die belastende Zeit in dieser Lebensphase und musste vor fast 20 Jahren durch eigene Krankheit lernen, achtsamer zu werden. Jetzt passe ich gut auf mich und andere auf. In diesem Prozess kam ich mit TouchLife und Achtsamkeitstraining in Berührung. Auch haben mir wertvolle Menschen geholfen, achtsamer zu werden. Diese Erfahrungen möchte ich aus Dankbarkeit weitergeben.

### Was ist so faszinierend am Thema Achtsamkeit?

Dass es mit Achtsamkeit möglich ist, bewusst den gegenwärtigen Moment zu spüren. Wir leben meist im „Autopilot-Modus“ und machen uns zusätzlich Gedanken über Vergangenes oder Vorstellungen über Zukünftiges. Nur selten sind wir bewusst bei dem, was gerade ist. Häufig lassen wir das Erlebte verdecken von unseren negativen Erfahrungen, Bewertungen, Ängsten, Zweifeln und Fantasien. Dabei verlieren wir die Freude am gerade Erlebten.

### Warum ist Achtsamkeit so wichtig?

Wir haben kaum noch Nischen zum Ausruhen. Steigendes Arbeitstempo, ständige Erreichbarkeit, zunehmender Leistungs- und Erwartungsdruck sowie die steigende Sorge um unseren Arbeitsplatz halten uns ständig auf Trab. Wir sind häufig gestresst, spüren uns kaum noch und verlieren die Freude an den kleinen Dingen des Lebens.

### Was passiert beim Achtsamkeitstraining?

Mit Achtsamkeit trainieren wir unseren „Beobachter“. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Gefühle und Gedanken. Wir sind ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert und müssen nicht jedem Reiz folgen. Wir lernen den Handlungsspielraum zwischen Reiz und Reaktion kennen. Wir haben immer die Wahl. Das Faszinierende: Verantwortung kann Spaß machen!



### Kann ich Achtsamkeit trainieren und kann ich immer achtsam sein?

Ja. Einerseits durch regelmäßige Meditation wie Yoga, Body-Scan, Geh- oder Sitzmeditation. Auch durch Achtsamkeit im Alltag, z.B. durch bewusstes Essen oder das Wahrnehmen eines blühenden Blumenbeetes. Über die kognitive Ebene kann ich meine Wahrnehmung schärfen, Stressoren erkennen. Wichtig aber ist, dass ich die Selbstverantwortung übernehme und lerne, nicht mich und Andere abzuwerten. Zugegeben: Auch ich bin nur Mensch und nicht immer achtsam, aber ich bin es durch das tägliche Training immer öfter.

### Muss ich dabei mit Hindernissen rechnen?

Vor allem mit dem Wunschgeist. Wir wollen etwas und bekommen es nicht, und wir bekommen etwas und wollen es nicht! Auch die Unruhe und die Unfähigkeit, uns auf das zu konzentrieren, was gerade ist. Unsere Trägheit ist ein weiterer Hemmschuh. Vor allem, wenn wir von ihr überwältigt werden und unser Leben gleichgültig an uns vorbeiziehen lassen. Zudem rauben uns starke Zweifel die Energie und lassen uns kaum vorankommen.

### Wie können diese Schwierigkeiten überwunden werden?

Sehr hilfreich ist es, wenn ich auf die kleinen Freuden des Alltags achte, auch auf das Gute im vermeintlich Schlechten. Feste Pausen einhalten und eins nach dem anderen tun, geduldig mit mir sein. Talente achten und an ihnen dran bleiben. Auch Chancen nutzen und neue Erfahrungen sammeln sind wichtige Aspekte. Aus dem, was ich geschafft habe, gewinne ich Selbstvertrauen und Sicherheit.

### Wie schaffe ich es, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren?

In meinem Impulsvortrag erkläre ich, wie man das machen kann. Er gibt erste Denkanstöße und zeigt Übungsbeispiele. Mit meinem achteiligen Achtsamkeitstraining führe ich tiefer in das Thema ein. Mit angeleiteten CDs z.B. Body-Scan, Yoga und Sitzmeditation kann dann erfolgreich alleine geübt werden. Empfehlenswerte Literatur<sup>2</sup> erleichtert das selbstständige Üben. 2011 habe ich die Ausbildung zum TouchLife-Praktiker abgeschlossen. Seit dieser Zeit besuche ich bei meinen Lehrern Achtsamkeits-Intensivkurse. Mittlerweile habe ich für Anfänger ein breites Angebot mit Impulsvorträgen und modularen Workshops entwickelt. Auch biete ich TouchLife Massagen und Genussabende an.

### Den Gewinn auf den Punkt gebracht: Wie profitiere ich konkret vom Achtsamkeitstraining?

Dadurch, dass ich lerne, negative Gedanken loszulassen und meinen wandelnden Geist zur Ruhe zu bringen, lebe ich im Hier und Jetzt. Ich kann meine Energie für die jeweils aktuelle Aufgabe einsetzen. Ich bin konzentrierter und leistungsfähiger, auch wächst meine Empathie, was wiederum Konflikte und Stress mit Mitmenschen reduziert. Aber als größten Gewinn sehe ich, dass ich mit Achtsamkeit mehr Freude und Spaß am Leben habe. Loslassen ist das Schlüsselwort.

### Zuletzt: Warum soll ich Stefan Barthmann als Achtsamkeitstrainer und TouchLife-Praktiker buchen?

Weil ich keine Theorie erzähle. Ich vermittele, was ich in dreißigjähriger Berufserfahrung an Methoden für Projekt- und Prozessmanagement, Führungsverantwortung und Change Management gelernt habe. Der Erfolg meiner praktischen Arbeit und neuerdings meiner Achtsamkeitsvorträge in der Bank und auf Gesundheitstagen sind das Ergebnis einer langen inneren Reise zu einem wertschätzenden und achtsamen Umgang mit mir selbst. Nachdem ich das Mitgefühl für mich entdeckt habe, fällt es mir heute sehr viel leichter, mit anderen Menschen und ihren Schwierigkeiten mitzufühlen. Mein Programm steht für gelungene Beziehungen in Beruf und Familie.

Das Interview führte Johann Kneißl

<sup>2</sup> Mannschatz, Marie (2007): Buddhas Anleitung zum Glücklichein, GU-Verlag.  
Eckhart, Tolle (2000): Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Kamphausen-Verlag, Bielefeld 2000.