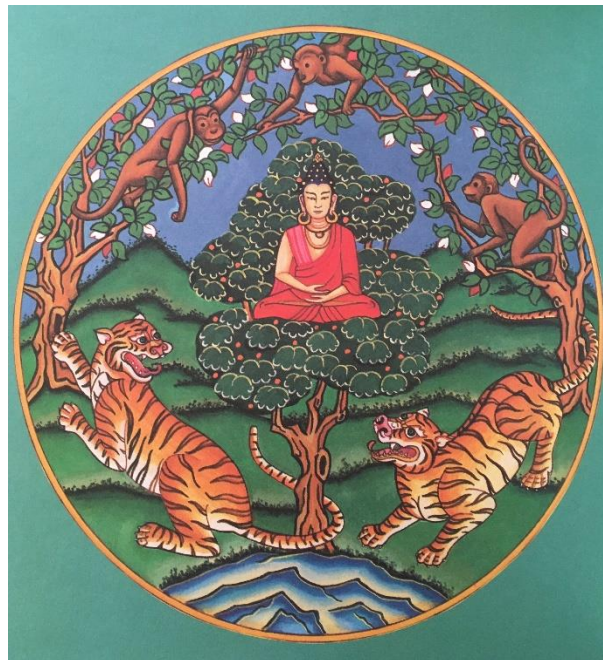


Lycée Ermesinde

Was ist Achtsamkeit und wie kann sie den Menschen bereichern?



Mémoire individuel

Hannah Brucher

2CG

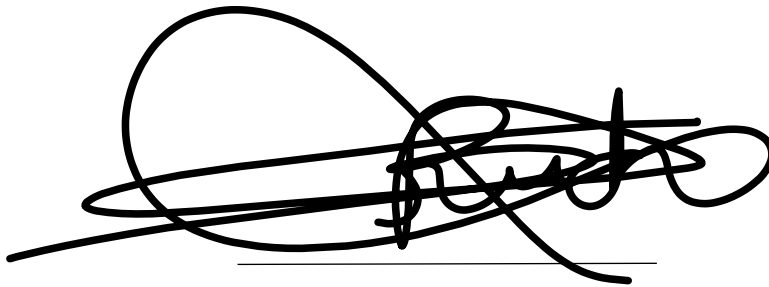
Direktorin: Esther Pauly

Mersch

Mai 2020

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln verfasst habe.

Hannah Brucher

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned below the printed name.

In dieser Arbeit wird das gesamte Konzept der Achtsamkeit, das in der heutigen, schnellen Welt zunehmend Bedeutung findet, erklärt. In einem ersten Teil wird die tiefe Verbindung mit dem buddhistisch, religiösem Hintergrund, wie auch die moderne Anwendung des Achtsamkeitsbegriffs erläutert. In einem zweiten Teil werden positive Effekte der Achtsamkeitspraxis auf unterschiedliche Bereiche des Alltags, genannt, wobei das Zusammenspiel von bewusstem Leben und Zufriedensein verdeutlicht wird.

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung:	5
1. Was bedeutet Achtsamkeit?	6
1.a. Die Ursprünge der Achtsamkeitspraxis:	6
1.b. Was bedeutet Achtsamkeit heute?	8
1.c. Was ist Meditation?	10
1.d. Welche Ebenen der Achtsamkeitspraxis gibt es?	11
2. Wie kann Achtsamkeit den Menschen bereichern?	11
2.a. Wie wird Unachtsamkeit überhaupt verursacht?	12
2.b. Das Mindfulness-Based Stress Reduction – Programm:	13
2.c. In welchen Bereichen kann Achtsamkeit Menschen helfen?	14
2.c.1. Mitgefühl & Emotionsregulation	14
2.c.2. Entscheidungen treffen	15
2.c.3. Konzentration	16
2.c.4. Die Freude des Seins	17
2.c.5. Neuroplastizität & Gehirn	18
2.c.6. Stressbewältigung	19
2.c.7. Krankheit	20
2.c.8. Depression	20
2.c.9. Schmerzempfindung	20
2.c.10. Alterungsprozess	22
3. Wie kann man Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren?	25
4. Schlussfolgerung:	30
5. Bibliographie:	31

Einleitung:

Für mein diesjähriges Memoire, habe ich mich dazu entschieden, meine Recherchen dem Thema „Achtsamkeit“ zu widmen, da ich mich bereits länger dafür interessiere und damit beschäftige. Der Begriff „Achtsamkeit“ wird öfters mit religiösen Kontexten, wie beispielsweise dem Buddhismus, in Zusammenhang gebracht. Die Thematik kommt immer mehr auf und wird von vielen Menschen praktiziert, vertieft und verbreitet. Vor allem in der heutigen westlichen Welt erfreut sich das Thema wachsender Beliebtheit und findet Eingang in das beschäftigte Leben vieler Menschen. Die steigende Bedeutung der Achtsamkeit und das Verlangen nach einem achtsamen Leben sind wohl auf den zunehmend stressreichen und nichtzufriedenstellenden Alltag vieler Menschen zurückzuführen. Ich habe mich mit dieser Thematik gedanklich intensiv auseinandergesetzt und will mit meiner Arbeit zeigen, auf welche Art und Weise Achtsamkeit den Menschen und dessen Zusammenleben mit anderen beeinflussen könnte. Besonders interessant fand ich dieses Thema, da die Achtsamkeit eine gewisse Basis oder Essenz im menschlichen Leben darstellt, die öfters unterschätzt wird. Zudem werde ich versuchen, sowohl die religiöse, die psychologische als auch die spirituellen Ebenen zu beleuchten.

Meine Fragestellung besteht aus zwei Teilen. In einem ersten Teil werde ich die Bedeutung des Begriffes „Achtsamkeit“ erläutern, woher er kommt, aus welchem religiösen oder kulturellen Kontext er entstanden ist und wie er heute benutzt wird. In einem zweiten Teil werde ich vertiefen, welche positive Auswirkungen die Achtsamkeitspraxis auf das menschliche Leben, wie auch auf die heutige Gesellschaft haben kann. Dabei werde ich ebenfalls auf diverse Probleme eingehen, auf die eine Person in ihrem Alltag stoßen kann und bei welchen das Konzept der Achtsamkeit hilfreich sein kann.

Die Meditationspraxis in meinen eigenen Alltag zu integrieren, fand ich sowohl spannend als auch herausfordernd. Die Einsichtsmeditation verlangt etwas Einfaches: die Konzentration auf den eigenen Atem und so die kontinuierliche Vertiefung in einen selbst. Obwohl dies sehr banal klingt, ist es gleichzeitig vielleicht das Schwerste das man sich in einem heutigen, stressreichen, lauten, hektischen Alltag vorstellen kann.

1. Was bedeutet Achtsamkeit?

1.a. Die Ursprünge der Achtsamkeitspraxis:

Achtsamkeit ist ein Begriff, der immer öfters verwendet wird, doch nur selten mit dem tief verknüpften religiösen Kontext des Buddhismus in Verbindung gebracht wird. Die Erleuchtung Buddhas spielt dabei eine wichtige Rolle. Bei ihr handelt es sich um ein spirituelles Erlebnis, wobei man den Eindruck erhält, das alltägliche Bewusstsein überstiegen zu haben und einen anhaltenden Einblick in eine insbesondere Wirklichkeit zu haben. „*Buddhas Freiheit von Selbst und seine Erkenntnis der Wahrheit -ein Zustand, der als Nirwana¹ beschrieben wird - erwächst aus dem hart errungenen Gleichmut².*“ In dieser Situation wird der werdende Buddha, also Bodhisattwas, zum eigentlichen Buddha, also dem Erleuchteten oder dem Erwachten. Seine Einsichten werden zu dem Zentrum seiner Prinzipien, die enthalten, dass jener Weg der Mitte, ohne extreme Abweichungen verlaufen soll, um „die Dinge zu erkennen wie sie sind“. Diese Erkenntnis ist leicht in Zusammenhang mit dem heute bekannten Konzept der Achtsamkeit zu bringen: „*Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll.*“³ Jegliche Ideen, die in Buddhas Erkennung („die Dinge zu erkennen wie sie sind“) vorhanden sind, können auf die Prinzipien der Achtsamkeit, also die Wirklichkeit/Reinheit beim Beobachten zu erkennen, projiziert werden.

Im Kontext der Lebenserkenntnis, spielen die von Buddha enthüllten Edlen Wahrheiten eine beachtliche Rolle. Diese enthalten keine übernatürlichen Ideen, sondern werden als realistisch beschrieben, so dass sie Buddha als Individuum wie auch sein gesamtes Leben veränderten. Mit Hilfe dieser Weisheiten, distanzierte er sich immer mehr von Leid und befreite sich schlussendlich davon. Die Edlen Wahrheiten bilden gleichzeitig auch den Grundstein der allgemeinen buddhistischen Lehre.

Die Erste Edle Wahrheit des Buddha besteht darin, dass alle Menschen ein Leiden beziehungsweise eine Unvollkommenheit in ihrem Leben spüren werden. *Die Zweite Edle Wahrheit* klärt über den Ursprung dieses Leidens auf. Dieses wird oft mit Gier nach sinnlichen Momenten, Unwissenheit wie auch ständig variierender Lust, in Zusammenhang gebracht. Mit *der Dritten Edlen Wahrheit* erklärt Buddha, dass es möglich ist, diesem Leiden ein Ende zu setzen. Dieser Prozess enthält das innere Unbeteiligtsein an Begier, wie auch die Distanz oder gar Befreiung von Gier. Schlussendlich, besagt *die Vierte Edle Wahrheit*, welche Schritte unternommen werden müssen, um dem Leid zu entkommen.

¹ Ein Zustand, den nur die erfahren, die das Selbst, eine Betonung des Begriffs Ich darstellt und damit das Zentrum der Persönlichkeit bildet, ausgeschaltet haben

² Ausgeglichenheit, innerliche Gelassenheit

³ Anderssen-Reuster, Ulrike, Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik, in: www.klett-cotta.de, URL: https://www.klett-cotta.de/media/44/Buch_42745_Anderssen_Achtsamkeit_Material.pdf

Diese scheinbar bereichernde Weisheit verspricht eine optimierte Orientierung, inwiefern Gedanken und Handlungsroutinen umgestaltet werden können, um schließlich ein Leben in Glück und Freiheit zu führen. Die Lehre Buddhas, auch als „Dharma“ bezeichnet, besteht aus diversen Einsichten, wie beispielsweise *der rechten Achtsamkeit*, die vorgibt für äußere und innere Prozesse besonders wachsam wie auch bewusst vorzugehen. Der Weg um eine akzeptierende Haltung dem Leid gegenüber zu entwickeln, wird als der *Mittlere Weg* beschrieben und bildet das Zentrum der Vierten Wahrheit. Es geht dabei darum, eine Lebenseinstellung einzuüben, welche Extreme vermeidet. So wird die aktuelle Lebenshaltung mit Äquilibration bereichert um schließlich „persönliche extreme Seiten“ zu betrachten, zu tolerieren und anzugleichen. Es geht dabei nicht um die Abgrenzung von Erfahrungen, sondern um die Wahrnehmung, das Verständnis und die Akzeptanz.

Die Vier Edlen Wahrheiten stellen unter anderem den Weg zum Erlangen des sogenannten *Nirwana* dar. Heute wird dieser Begriff, der etwas Wunderbares bezeichnen soll, als Erleuchtung verstanden. Es wird ein Zustand beschrieben, indem die Bewusstheit des Seins⁴ wiedergewonnen wird, in dem Wünsche und andere persönliche Bedürfnisse nicht vorhanden sind. „Glück findet man nicht, indem man etwas bekommt, sondern indem man nichts mehr will“⁵. Um dies zu verdeutlichen, betrachtet man das Nirwana, ursprünglich „Erlöschen des Feuers“, als ein Abkühlen. Wenn man die „Hitze“ aus der Leidenschaft oder den Wünschen erlöscht, kann man eine ausgesprochene Ruhe oder Gelassenheit finden. Buddha bezeichnet das Nirwana folgendermaßen: „Es ist Frieden. Absoluter Frieden. Das Ende der Bildung der menschlichen Persönlichkeit. (...) Der Tode des Verlangens. Loslösung. Auslöschung.“⁶ Das Nirwana besteht ohne Form, ohne Erzeugung und würde es nicht existieren, wäre kein Austreten aus der Welt voller Geschaffenem und Geformten möglich. Auch wenn die Erleuchtung, die Buddha beschreibt sich etwas von der Definierung der Achtsamkeitspraxis abhebt, so kann sie trotzdem dadurch eintreten.

Auch wenn das Konzept der Achtsamkeit ursprünglich aus dem Buddhismus stammt, bedeutet das nicht, dass jeder Mensch, der das Bedürfnis hat, Achtsamkeit in sein Leben zu integrieren, zu der buddhistischen Religion tendieren muss. Achtsamkeit kann von jedem Menschen angewendet werden und dabei kann es interessant sein, mehr über den religiösen und geschichtlichen Hintergrund dieses Begriffs zu erfahren.

⁴ *Das Sein ist jedermann tiefstes Selbst, die wahre Natur eines jeden Menschen*

⁵ Lowenstein, Tom, *Buddhistische Inspirationen*, Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH & Co. KG, 2006, S. 50

⁶ Lowenstein, Tom, *Buddhistische Inspirationen*, Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH & Co. KG, 2006, S. 51

1.b. Was bedeutet Achtsamkeit heute?

Gegenwärtigkeit, das Leben im Hier und Jetzt, bildet die Basis der Achtsamkeit. Das Leben im gegenwärtigen Moment steht im Mittelpunkt. Es ist auszuschließen, dass irgendetwas außerhalb des gegenwärtigen Moments passieren kann oder existiert. Achtsamkeit ist eine wesentliche menschliche Fähigkeit, die es einem ermöglicht, komplett präsent und hellwach in einem Moment zu werden, sich bewusst zu werden, wo man sich befindet und was man macht, ohne in Gedankenströme, Phantasien oder Erinnerungen zu versinken. Achtsamkeit beabsichtigt, das menschliche Bewusstsein der gegenwärtigen Situation zu widmen. *“ Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. ”*⁷ Sie kann als Methode beschrieben werden, die körperliche, emotionale und geistige⁸ Umstände wahrnehmen lässt. Eine bedeutende Wirkung der Achtsamkeitspraxis ist die Verstärkung des Kontaktes mit dem Jetzt. Die Gegenwart wird heutzutage öfters aus den Augen verloren, wenn sie nicht fest im Blick behalten wird. Achtsamkeit beinhaltet also das wachsame Betrachten einer gegenwärtigen Erfahrung, wobei diese Beobachtung sich auf bestimmten Ebenen abspielen sollte.

Im Vordergrund steht das Betrachten von Momenten, ohne diese zu kritisieren oder überhaupt zu bewerten. Die dementsprechend absorbierten Informationen sollen außerdem nicht in Kategorien eingeteilt werden. Man erschafft sich demzufolge kein Urteil über das Jetzt, wodurch auch kein innerer Widerstand gegenüber dem was ist und dem was man erlebt, entsteht. Heutzutage wird angenommen, dass Menschen in ihrem Alltagsbewusstsein öfters mit ihren Zuständen und ihren Lebenssituationen „identifiziert“ sind, vor allem unter emotionalen und geistigen Belastungen. Bedeutend ist also auch das Beobachten mit einer gewissen Distanz, wobei die Identifizierung mit der Situation oder dem Objekt vermieden werden soll, obwohl der Betrachter Teil des Geschehens ist. Die tolerante, offene und akzeptierende Haltung gegenüber dem Geschehen ist wichtig. Dementsprechend muss man lernen, als „Anfängergeist“ zu betrachten, wie ein kleines Kind, das noch keine voreingenommenen Fakten oder Meinungen besitzt. Ausschlaggebend bei diesem Prozess das „Erwachen des inneren Beobachters“.

Nur die Gegenwart ist essentiell, denn in dieser handelt und lebt jeder Mensch. Darum ist es wichtig diese achtsam zu schätzen. Das menschliche Leben existiert und existierte immer schon im Jetzt.

⁷ Anderssen-Reuster, Ulrike, Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik, in: www.klett-cotta.de, URL: https://www.klett-cotta.de/media/44/Buch_42745_Anderssen_Achtsamkeit_Material.pdf

⁸ Der Geist ist ein äußerst umstrittener Begriff, aus einem buddhistischen Kontext (wo Achtsamkeit herkommt) ist der Geist oder das Bewusstsein das was Klarheit und Erkennen ist. Der Geist ist formlos und kann Dinge wahrnehmen. Der Geist ist demnach nicht getrennt vom Körper, sondern überall über diesen verstreut. Der Geist ist eine Erscheinungsweise der menschlichen Existenz, geht laut dem Buddhismus dem Handeln voraus und soll deshalb durch Achtsamkeit kontrolliert werden.

Für die Welt der Spiritualität, in welcher „Achtsamkeit“ ein zentraler Begriff ist, hat dieses Jetzt eine besonders hohe Bedeutung.

Das sogenannte „Rad der Achtsamkeit“ verbindet die Wahrnehmung der Außenwelt mit dem Bewusstsein⁹ über die Innenwelt. Um die äußerliche Welt, die alltägliche Umgebung detailliert zu betrachten, setzt man bewusst die fünf Sinne ein. Um den gegenwärtigen Moment zu erfassen, nimmt man zahlreiche Bilder auf. Verschiedene Geräusche und Düfte werden wahrgenommen und mit dem Erfühlen seiner Umgebung wird die Aufmerksamkeit verschärft. Diese Informationen werden mit der Innenwelt übereingestimmt, um schließlich achtsames Vorgehen zu verstärken. In diesem Kontext handelt es sich um das Umlenken der Aufmerksamkeit, von den äußerlichen Eindrücken auf den eigenen Körper. Der „sechste Sinn“ dient als Wahrnehmung des körperlichen Zustands und dessen innere Welt, die sogenannte Interozeption¹⁰. Der „siebte Sinn“ nimmt psychische Informationen, wie die dementsprechenden Emotionen, Intentionen, Träume und Motivationen, auf. Die Metakognition ist die Fähigkeit, gedankliche Prozesse zu überwachen und zu kontrollieren. Der dementsprechende „achte Sinn“ bezeichnet das Aufmerksam werden über die Verbindung oder Beziehung, die man mit anderen Menschen pflegt. Dieser Sinn wird als ein „beziehungsbezogener“ Sinn beschrieben. Das Verknüpfen dieser Informationen, die von den zahlreichen Sinnen, die wir besitzen, absorbiert werden, formen das Konzept der Achtsamkeit und verhelfen, die Gegenwart bewusst wahrzunehmen. Durch die Übung von Achtsamkeit können Menschen mit ihrer Aufmerksamkeit länger in der Gegenwart bleiben, wobei die Gewohnheit, dass Gedankenketten in Vergangenheit und in Zukunft versinken, unterbrochen wird.

In der heutigen Achtsamkeitspraxis werden fernöstliche Traditionen mit der westlichen Medizin stark verbindend angewendet. Zusammenfassend beinhaltet Achtsamkeit eine Fokussierung auf den Moment und es steht eine nicht-wertende Haltung gegenüber der Gegenwart im Mittelpunkt. Achtsamkeit ermöglicht außerdem, die Untersuchung der gegenwärtigen Körperempfindung, des Geisteszustands, der Gedanken, Emotionen, Impulse und Erinnerungen, um Stress wie auch Leid zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verstärken. Achtsamkeit kann als eine Energie des Menschen verstanden werden, die sich in jedem Einzelnen befindet. Wenn Menschen sie benutzen und weiterentwickeln, dann wird diese Energie stark, wenn sie jedoch nicht praktiziert wird, dann kann sie sich dementsprechend auch nicht entfalten.

⁹ Ein umstrittener Begriff, wobei die Erklärung des Neurowissenschaftlers António Damásio passend ist: Ein Geisteszustand in dem man seine Existenz wahrnimmt und die Existenz einer Umgebung.

¹⁰ Als „Interozeption“ bezeichnet man die Informationen die man aus inneren Körperabschnitten erhalten kann

1.c. Was ist Meditation?

Die Achtsamkeitspraxis pflegt eine tiefe Verbindung mit der Meditation und ist somit bedeutender Teil der Erkenntnisse Buddhas. Für die Ausprägung des Bewusstseins im menschlichen Leben, sprechen Buddha wie auch die moderne Achtsamkeitslehre von Meditation. Aus den Begriffen „Achtsamkeit“ oder „Einsicht“ (in der buddhistischen Sprache als „sati“ bezeichnet) kann die Einsichtsmeditation entstehen, die laut Buddha zu der Erleuchtung führen soll. Im Satipatthana-Sutta¹¹ beschreibt ein Mönch, wie er der Achtsamkeit oder Sati nähergekommen ist: *„Er geht in den Wald zum Fuße eines Baums oder zu einer Lichtung. Dort setzt er sich im Schneidersitz aufrecht nieder und lenkt sein Bewusstsein auf die Atmung. Bewusst atmet er ein und aus. Er denkt: >Ich atme langsam ein< und atmet langsam ein...Er fühlt, wie der ganze Körper ruhig wird, und denkt: >Ich atme ein<“.*¹²

Bei dem Meditieren wird mithilfe der Beobachtung des Atems eine gewisse Distanz zu den eigenen Gedanken hergestellt. Keine Meditationspraxis erfolgt ohne Achtsamkeit. Dieses Beobachten beziehungsweise Wahrnehmen der Atmung ist eine gute Voraussetzung für das darauffolgende Betrachten des Körpers. Die Meditation ist ein natürlicher Vorgang, der im Leben eines jeden Menschen existieren kann. Der indische Philosoph, Jiddu Krishnamurti, spricht davon dass Meditation bedeutet, sich von jeglichem Denken zu befreien, weil Gedanken und Emotionen Energie zerstreuen. Sie wiederholen sich und erzeugen mechanische Aktivitäten, die wohlgerne ein notwendiger Bestandteil der Existenz sind, jedoch sind sie nur ein Teil. Es ist nicht möglich, dass Gedanken und Emotionen die Unendlichkeit des Lebens füllen. Ein ganz anderer Ansatz ist notwendig, nicht die Art der Gewohnheit, der Assoziation von Ideen und des Bekannten; man muss frei von ihnen sein. Meditation wirkt unabhängig von jeglicher religiösen Ambition als Befreiung des Geistes und bringt den ewigen inneren Dialog, der aus dem ständigen Gedankenfluss entsteht, zum Ruhen. Mit der Denktradition des Buddhismus, wo auch die Meditation ihren Ursprung findet, zeigte Buddha eine Möglichkeit wie Menschen sich von ihren illusorischen¹³ Vorstellungen und dem irrationalen Festhalten an Vergangenheit und Zukunft distanzieren können: „Unsere Gedanken machen uns zu dem was wir sind; wir werden was wir denken. Wenn der Geist rein ist, folgt die Freude wie ein heller Schatten, der nie vergeht.“¹⁴

¹¹ Der Diskurs über die Etablierung der Achtsamkeit, ist die buddhistische Schrift die als Basis der meditationspraxis gilt

¹² Lowenstein, Tom, *Buddhistische Inspirationen*, Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH & Co. KG, 2006, S. 76

¹³ Trügerisch, etwas was nur in der Illusion besteht

¹⁴Quelle: Buddha, *Dhammapada*. Anthologie von Aussprüchen des Buddha; enthält 423 Sprüche ethischen Inhalts, aufgenommen in den Palikanon unter den kurzen Texten (Khuddaka-Nikaya) wohl auf dem 2. buddhistischen Konzil im Jahr 383 v. Chr. 2. Vers

In der westlichen Gesellschaft, wird die Meditation zu einer wissenschaftlich belegten Praxis, die für Stressbewältigung wie auch als Entspannungsmethode angewandt wird. Nach der Einsicht Buddhas, findet ein Mensch erst dann seinen Frieden, wenn er lernt, sich selbst wie auch seine Umgebung bewusst und achtsam wahrzunehmen.

1.d. Welche Ebenen der Achtsamkeitspraxis gibt es?

Was die meditative Seite der Achtsamkeitspraxis anbelangt, können verschiedene Ebenen oder Tiefen festgestellt werden. Die *flache Meditationstiefe* erlaubt einer Person sich mit Hindernissen auseinanderzusetzen. Dabei empfindet man oft Unruhe, man fühlt sich gelangweilt und es treten Konzentrations- wie auch Motivationsprobleme auf, die es einem erschweren, in der Meditation zu bleiben. *Etwas tiefer* trifft man auf Gelassenheit und Entspannung, wobei sich Wohlbefinden entwickelt und ein ruhiger Atem wie auch steigende Geduld und Ruhe auftreten.

Darauffolgend gewinnt man *Konzentration*, man wird achtsamer und bewusster über die Gedanken, ohne an ihnen zu haften. Es bildet sich eine energiereiche innere Haltung wie auch eine körperliche Leichtigkeit, wobei das Gefühl der Ausgeglichenheit auftritt und ein innerer Ruhezustand gefunden werden kann. *Noch tiefer* werden Qualitäten wie die Transzendenz¹⁵ von Zeitgefühl, Wachheit, absolute Selbstakzeptanz, die mit Dankbarkeit, Liebe wie auch bedingungsloser Freude verbunden sind, empfunden. Schlussendlich kommen kognitive Abläufe wie Gedanken, Emotionen, Urteilungen usw. zu einem Ende. Man wird eins mit allem und mit sich selbst und es entsteht Leere wie auch Grenzenlosigkeit des Bewusstseins. Dies wird als Nicht-Dualität beschrieben. Es handelt sich dabei um ein spirituelles Konzept, eine subjektive Wahrnehmung, wo man Gegensätze und Zweiheit nicht mehr wiederfindet. Es erfolgt die absolute Ruhe, abseits des alltäglichen Lebens. Die Bewusstseinsweiterung durch Achtsamkeitspraxis umfasst also das fortgeschrittene Wahrnehmen körperlicher und geistiger Prozesse sowie auch die mögliche Veränderung dieser Prozesse.

2. Wie kann Achtsamkeit den Menschen bereichern?

Um davon zu reden, wie das Leben verschiedener Menschen durch Achtsamkeit bereichert werden kann, ist es ebenfalls wichtig aufzubringen, warum diese Bereicherung nötig ist.

¹⁵ Die Überschreitung der Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein, jenseits der Erfahrung

2.a. Wie wird Unachtsamkeit überhaupt verursacht?

Obwohl jeder Mensch mit seinem Körper den gegenwärtigen Augenblick erleben könnte, befindet er sich oft mit seinen Gedanken in komplett anderen Zeitsphären.

Die wertvolle Zeitspanne des Jetzt wird mit Gedanken an zukünftige Morgen, Mittage und Abende verschwendet. Eckhart Tolle, ein bekannter spiritueller Lehrer, beschreibt sein Prinzip der „psychologischen Zeit“ und der „Uhr-Zeit“, welches den Unterschied zwischen gefühlter und messbarer Zeit erklärt. Dieses Prinzip belegt die Wichtigkeit der Gegenwärtigkeit und die Wichtigkeit, diese in das Leben zu reintegrieren. Unter der *Uhr-Zeit* versteht man die einfache Zeiteinteilung, die der Mensch benötigt, um sich im Alltag orientieren zu können und um sich zeitlich mit anderen verabreden zu können. Tolle bezeichnet dies als Organisationsstruktur, die dem Leben und dessen Ereignissen einen Rhythmus verschafft und dadurch erleichtert. Das Zeitverständnis, das die meisten Menschen jedoch größtenteils haben, erklärt Eckhart Tolle durch die *psychologische Zeit*, die Menschen in gedankliche Zeitreisen bringt, wobei die Furcht vor eintreffenden oder niemals eintreffenden Ereignissen entsteht oder die Trauer und das Bedauern der Vergangenheit. Diese Auffassung der Zeit ist illusorisch, sie entsteht und existiert im Kopf und provoziert mentale Müdigkeit.

Das menschliche Leben verläuft meist auf eine schematische Art und Weise ab, wobei alltägliche Momente und Handlungen öfters unachtsam ablaufen. Menschen sind ständig Reizen, Erwartungen und Daten ausgesetzt, in einer virtuellen, technischen wie auch materialistischen Gesellschaft, wo Dinge wie soziale Medien immer bedeutender werden. Dieses schematische Ablaufen bezieht sich auch auf Prozesse, die einen bedrücken oder quälen. Den Großteil des Alltags befinden sich Menschen im sogenannten „Mind Wandering“, einem Stadium der Verlorenheit in jeglichen Gedanken ohne bewusstwerden dieser. Die täglichen Gedanken, die im Kopf herumschwirren, erfordern Entscheidungen, die schwer zu treffen sind ohne Klarheit und bewusste Wahrnehmung. Der Geist bringt ständige Vergleiche und Urteile auf, wobei man sich oft in gedanklichen Prozessen verliert. Um diese Autopilot-Funktion-, beziehungsweise Unachtsamkeit zu reduzieren, ist die Einsicht über die Entstehung der dementsprechenden Situation nötig. Um gewohnten Situationen zu entkommen, wie der, sein Leben unachtsam zu leben, spielt Achtsamkeitstraining eine wichtige Rolle. Dieses kann zum Umlernen der täglichen Routine beitragen. Allgemein sind solche Gedankenmuster die Ursache für innere Zerrissenheit wie auch permanente innere Unruhe und Unzufriedenheit.

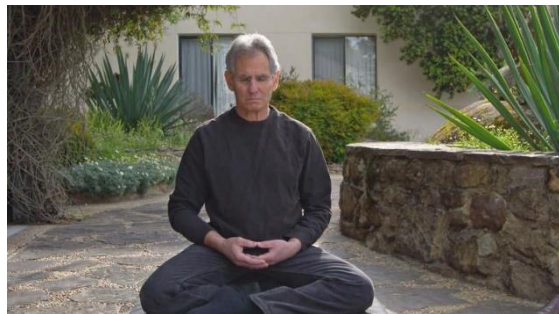
Der ständige Druck der sozialen Medien wie auch die Omnipräsenz der Mobiltelefone beispielsweise, bringt die Wichtigkeit der Achtsamkeitspraxis ebenfalls wieder auf. Durch die unbegrenzten Möglichkeiten, die die moderne Technologie den Menschen bietet, wird der Moment, in dem gelebt werden soll, immer weniger wertgeschätzt.

Menschen versuchen ständig, Erlebnisse durch Fotos, Videos oder Posts zu verewigen und betrachten so ihre Umgebung durch eine virtuelle Perspektive, ohne real präsent zu sein. Sie empfinden einen gewissen Druck, der Außenwelt zu beweisen, dass sie einen bestimmten Moment erleben beziehungsweise sich in einer bestimmten Situation befinden, obwohl sie diese tatsächlich überhaupt nicht „erleben“. Die Aufmerksamkeit und Bestätigung, die auf den sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram gefördert werden, scheinen oftmals wichtiger zu sein, als das Erleben der Gegenwart. Um Virtualität und Realität zu trennen, ist es bedeutend in manchen Momenten Distanz zu nehmen und sich diesem Unterschied zwischen echtem Leben und dem Leben auf dem Internet bewusst zu werden. Auch das achtsame Genießen und Einprägen eines Moments, eines Erlebnisses, ohne davon Fotos zu machen oder der Öffentlichkeit davon Mitteilung zu geben ist äußerst wichtig. Ein anderes Beispiel wäre das alltägliche Funktionieren der Menschen für ein kapitalistisches System, wo Menschen stressvoll in tausende Verpflichtungen verwickelt sind und den Kontakt mit essentiellen Dingen, wie der Natur und sich selbst verlieren. In diesem Zusammenhang kann man also von der fehlenden Wichtigkeit der Achtsamkeit in unserer Gesellschaft reden.

Nachdem die Gründe, warum Unachtsamkeit leicht entstehen kann, genannt wurden, ist es nun wichtig darauf einzugehen, wie man solchen Mustern entkommen kann und welche positiven Effekte dadurch entstehen.

2.b. Das Mindfulness-Based Stress Reduction – Programm:

Jon Kabat-Zinn (auf dem Bild zu sehen), ein ehemaliger Molekularbiologe, erschuf das medizinische Achtsamkeitstraining MBSR, „Mindfulness-Based Stress Reduction“. Damit gilt er als Gründer der modernen Achtsamkeitspraxis wie auch der therapeutischen Meditation und integrierte diese auch in die westliche Gesellschaft.



<https://www.pinterest.com/pin/467881848762962701/>

Das MBSR soll die Stressbewältigung durch die Anwendung von Achtsamkeit erleichtern. Kabat-Zinn, der selbst am Buddhismus interessiert ist, fokussierte sich beim Erstellen seines Programms auf entspannende Yoga-Haltungen und inspirierte sich ebenfalls von unterschiedlichen Elementen der buddhistischen Vipassana-Meditation. MBSR ist somit eine Verbindung aus Achtsamkeitsmeditation, Körperbewusstsein, wie auch der Forschung von Verhaltens-, Denk-, Gefühls- und Handelsmustern. Seine Praxis pflegt jedoch keine direkte Verbindung mit dem philosophisch-, religiösen Kontext, sondern verhilft auch Menschen ohne spirituellen Glaubensweisen.

Effizient wird das Achtsamkeitstraining durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit, wie auch durch die Entfaltung, Einübung und Stabilisierung derselben. Durch ein achtwöchiges Programm intensivem Achtsamkeitstraining wird gegen Stress, Angstzustände, Depressionen, Schmerz und andere medizinische Probleme verholfen. Da dieses Achtsamkeitsprogramm wissenschaftlich erforscht und ausgewertet wurde, wird es heutzutage in verschiedenen therapeutischen Methoden integriert.

2.c. In welchen Bereichen kann Achtsamkeit Menschen helfen?

Aus buddhistischer Sicht hat die Gesundheit eine direkte Verbindung mit dem Geist, der „inneren Haltung“ eines Menschen. Meditation kann demnach heilend sein, da sie die Quelle von Krankheiten aufspürbar macht, durch Bewusstheit, Zentrierung wie auch die persönliche innere Haltung zum Leben. In den folgenden Abschnitten, werde ich unterschiedliche Bereiche nennen, in denen Achtsamkeit erforscht wird oder bereits eingesetzt wird, sei es auf die mentale oder körperliche Gesundheit bezogen, sei es auf innere Prozesse wie Emotionen und Gedanken bezogen oder auf den Umgang zwischen Menschen. In klinischen Institutionen, wo Menschen mit Depressionen oder chronischen Schmerzen behandelt werden, wird auf das MBSR Programm zurückgegriffen. Trotzdem werde ich auch Bereiche beleuchten, wo alltägliche Meditation, nicht unbedingt ein wissenschaftlich erforschtes Programm, individuellen Menschen helfen kann.

2.c.1. Mitgefühl & Emotionsregulation:

Durch die offene, nicht urteilende Haltung, die man während des Achtsamseins pflegen sollte, können positive Resultate entstehen. Menschen, die sich darin üben, ihre Emotionen zu beobachten ohne sich diesen automatisch hinzugeben, können dementsprechend zu nachsichtigeren und sozialeren Wesen werden. Auch liebende Emotionen können durch Achtsamkeitstraining hervorgehoben werden, wie beispielsweise eine Steigerung an Mitgefühl, durch die sogenannte „Liebe-Güte-Meditation“. Es handelt sich dabei um die Konzentration auf das liebende Gefühl, das man gegenüber einem bestimmten Menschen hat. Man wird sich diesem Gefühl bewusst und lässt es sich im Körper ausbreiten. Darauf folgend versucht man dieses Gefühl bei der Vorstellung einer neutralen Person aufrechtzuerhalten. Manche Menschen schaffen es sogar, sich feindliche Personen dabei vorzustellen. Durch diese Mediationsweise kann die Empathie eines Menschen erweitert werden, wobei feindliche und hasserfüllte Gedanken vielleicht sogar verschwinden können.

Achtsamkeit wird ebenfalls als positiver Effekt für Emotionen und deren Regulation genannt. Durch das bewusstere Zuwenden zu individuellen Emotionen, wird Menschen verholfen, ihre positiven Erfahrungen und Gefühle in aller Ruhe zu genießen, zu schätzen und über sich ergehen zu lassen.

Dies wird als *Savouring*¹⁶ bezeichnet. Trotzdem soll auch Achtsamkeit auf negative Empfindungen gelenkt werden, wobei das sogenannte Reappraisal¹⁷, also die Neubewertung von Erlebnissen, eine bedeutende Rolle spielt. Hierbei geht es um eine Emotionsregulationsstrategie, die es ermöglicht Momente, Situationen oder Erfahrungen aus anderen Perspektiven zu betrachten und diese neu zu interpretieren. Die Anspannung, die man beispielsweise vor stressreichen Situationen, wie Vorstellungen oder generellen neuen Erfahrungen verspürt, kann dabei umgelenkt werden. Achtsamkeit ermöglicht es, diese Anspannung nicht per se als negativ zu empfinden, sondern diese wahrzunehmen, bewusst zu erleben aber nicht direkt zu unterdrücken oder zu beurteilen. Die Neuinterpretation eines stressvollen Moments entsteht dadurch, wobei diese Anspannung oder Bedrückung positiv aufgefasst werden kann, da sie hilfreich sein könnte, um neue, schwere Situationen zu meistern. Es geht bei dieser Interpretation jedoch nicht um unbegrenztes positives Denken, sondern um eine offene, akzeptierende Haltung. Die Anspannung wird nicht als überbewertend positiv betrachtet, sondern wird als nicht so sehr belastend angesehen, wodurch sie auszuhalten ist. Durch Achtsamkeit verändert man wohlgemerkt nicht die Situationen oder Umstände, in denen man sich befindet, sondern die eigene emotionale Wahrnehmung.

2.c.2. Entscheidungen treffen:

Alltägliche Entscheidungen werden öfters aus Angst vor der Zukunft oder durch schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit beeinflusst, gelenkt von negativen Empfindungen, wie Stolz, Stress, Ärger oder Gier. Entscheidungen werden auch von Mitmenschen, also dem sozialen Umfeld beeinflusst und entstehen durch Gewohnheit, durch vorhersehbare Gedankengänge wie auch durch wiederkehrende Verhaltensmuster. Durch die unvoreingenommene meditierende Haltung können Menschen ihre Verhaltensmuster von einem leeren Raum unterscheiden. Menschen erkennen wann ihre Entscheidungen von Gewohnheits-Gedanken und Automatismus dominiert werden und können so bestimmen, dass ein nicht wertender, leerer Raum die Basis einer Entscheidung oder einer Handlung bildet. Achtsame Entscheidungsfindung ermöglicht es, einen Moment zu finden und zu bestimmen, in dem eine Entscheidung gut getroffen werden kann. Achtsamkeit ermöglicht die Zeitspanne zwischen einem Reiz und einer Reaktion eventuell verlängern zu können, um sich einem Ereignis bewusster zu werden und sich der automatischen, unbewussten Entscheidung, zu entziehen.

¹⁶ Es handelt sich um die Wahrnehmung von Gedanken und Handlungen um die Intensität wie auch die Wertschätzung von positiven Erlebnissen zu erhöhen.

¹⁷ Es handelt sich um das Bewältigen von schwierigen Situationen, in welchen stressige Ereignisse als wertvoll und vorteilhaft interpretiert werden.

Wo die Aufmerksamkeit auf die eigenen Ziele und Vorstellungen gerichtet ist, gelingt es einem ebenfalls seine Entscheidungen mit seinen individuellen Werten und Grundsätzen zu verknüpfen. Durch den Abstand, den man zu seinen Emotionen und Gedanken einnimmt, werden neue Perspektiven der Betrachtung gewonnen und vorherige Entscheidungsmuster können durchbrochen werden.

2.c.3. Konzentration:

Die Verschärfung eines Moments, die sich durch Achtsamkeitstraining manifestiert, fördert ebenfalls die Konzentration, die vor allem im heutigen schulischen Kontext eine große Rolle spielt. Zahlreiche Ablenkungen im Alltag lassen den Geist kaum noch zur Ruhe kommen und Effekte wie Konzentrationsstörungen treten dadurch auf. Schüler müssen sich häufig anfangs ihrer Schulkarriere an einen Klassenrhythmus adaptieren und soziale Hürden überwinden. Es folgen Faktoren wie Leistungsdruck, Konkurrenz, ständiger Stress, die Vergleiche unter Schüler, wie auch die Ängste vor dem Scheitern, die häufig im modernen Schulsystem auftreten. Für Schüler, die sich in diesem Druck gefangen fühlen, kann es hilfreich sein, Dinge Schritt für Schritt über längere Zeit bewusst wahrzunehmen und zu fokussieren, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Achtsamkeitstraining wird in vielen schulischen Institutionen angewandt, wobei Übungen wie die gezielte Konzentration auf den eigenen Atem im Vordergrund stehen.

Wenn die Aufmerksamkeit sich also bewusst und kontinuierlich auf ein ausgewähltes Objekt oder eine Materie richtet, verschwindet der Rest des Wahrnehmungsfeld in den Hintergrund und die Konzentration wird intensiver. Durch Meditieren wird Ruhe und Gelassenheit im Kopf gewonnen, es wird ein stilles Dasein hervorgerufen, was ermöglicht, sich erneut und effektiv auf etwas konzentrieren zu können. Nützlich ist ebenfalls die Wahrnehmung eigener Gefühle, die es möglich macht, Kontrolle in Situationen zu erlangen, wo man sich den eigenen Gedanken ausgeliefert fühlt, wie beispielsweise vor wichtigen Prüfungen, wo Schüler öfters ins Selbstzweifeln geraten. Die gelassene, nicht urteilende Haltung, die Achtsamkeit in sich trägt, spiegelt sich positiv bei Schülern wider, wenn sie bereits früh das wachsame Erleben praktizieren. Die Lernumgebung wie auch die Beziehung zu Lernstoff wird positiv beeinflusst, was Schüler deutlich mehr motiviert. Die Akzeptanz, die dabei essentiell ist, fördert das Zusammenleben unterschiedlicher Kulturen in einer Klasse, da eine achtsame Haltung viel mehr Interesse und Neugier enthält als Vorurteile und Abneigung. So kann die Achtsamkeitspraxis zu steigendem Respekt, Toleranz und zu einem mitfühlenderen Klima in einer Schule oder einer allgemeinen Gemeinschaft, führen.

2.c.4. Die Freude des Seins:

¹<https://www.flickr.com/photos/dalailamacenter/4423163214>

Eckhart Tolle (im Bild neben dem Dalai Lama) beschreibt in seinem Buch „Jetzt-Die Kraft der Gegenwart“, die simple Freude des Seins, wenn Menschen im Moment leben und bewusst darauf achten. Laut Tolle müssen Menschen die keine Zufriedenheit oder Leichtigkeit bei dem empfinden was sie gerade tun, nicht unbedingt ändern *was* sie tun, sondern *wie* sie es tun. Es ist dann wichtig dem momentanem Tun mehr Aufmerksamkeit zu schenken als dem erwünschten Ergebnis.

Es gilt das Akzeptieren von dem was ist, ohne sich gegen dieses zu sträuben oder sich dem entgegenzustellen. Jegliche Negativität hat ihren Ursprung in der psychologischen Zeit¹⁸ und in der Verneinung der Gegenwart. Eckhart Tolle beschreibt, dass Anspannung, Stress, Sorgen, oder andere Angstgefühle durch zu viel Zukunft und nicht genug Gegenwärtigkeit aufkommen. Zu viel Vergangenheit bringt dahingegen Kummer, Schuldgefühle oder Trauer auf. Durch das Richten der Aufmerksamkeit auf den Moment gibt es keine Probleme mehr, die einen beschäftigen. Probleme bedeuten, dass man sich gedanklich mit Situationen beschäftigt, ohne die tatsächliche Möglichkeit zu haben, jetzt etwas zu unternehmen. Man sollte sie akzeptieren wie sie im gegenwärtigen Moment sind, (was der Schriftsteller als „So-Sein“ beschreibt), solange bis sie sich verändern und man tatsächlich handeln kann.

Eckhart Tolle versichert sobald es einem gelingt die Gegenwart zu würdigen, liegt die Freude im Moment. Man ist frei von Zeit, wobei man sich vom Kampf und der Unzufriedenheit entfernt. Das Jetzt anzunehmen und zu schätzen bringt wahre Präsenz, Stille und Frieden mit sich. Man steht nicht im Zwang, jemand zu werden und nach Umständen, Menschen oder Orten zu streben, die einen glücklich machen könnten, wobei Enttäuschung entsteht, wenn sie die Erwartungen nicht erfüllen. Achtsamkeit erlaubt es einem, unabhängig von Erfüllung und Leistung in der Zukunft zu leben. Man hängt nicht mehr an Resultaten fest. Erfolg wie auch Versagen schaffen es nicht mehr den inneren Zustand des Seins zu verändern. Natürlich ist es dennoch wichtig, sich individuelle Ziele zu setzen, man darf aber nicht von diesen konsumiert werden und sich darin verlieren. Laut Tolle existiert eine Lebenssituation in der Zeit, sie entwickelt sich im Laufe dieser, aber das wahre Leben findet im Jetzt statt und ist real. Oft wird man von der eigenen Lebenssituation überwältigt, so dass man das Gefühl für das eigene Leben, das Sein verliert. Durch das Jetzt findet man das Leben, das sich hinter der eigenen Lebenssituation verbirgt.

¹⁸ Entspricht gedanklichen Zeitreisen, Illusionen

2.c.5. Neuroplastizität & Gehirn:

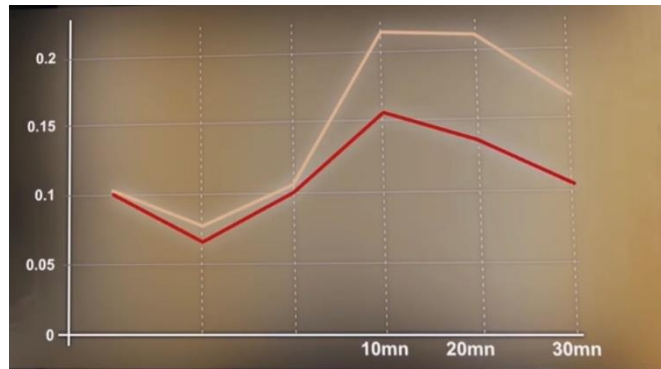
Die Geisteskraft, die auf den Augenblick gerichtet wird, wirkt nicht nur auf gedankliche oder emotionale Prozesse des Menschen, sondern ist ebenfalls mit der körperlichen Gesundheit verknüpft. Inwiefern Meditieren Effekte auf das menschliche Gehirn hat, ist durch die Neuroplastizität zu erklären. Sie beschreibt die Kapazität des Gehirns, sich in Folge von Erfahrungen oder Training zu verändern, und genau das wird beim Meditieren stimuliert. Jegliche mentale Aktivität, Geräusche, Gedanken, Gefühle, bewusste wie auch unbewusste Aktivität, schweben durch das Gehirn, wobei die Majorität dieser keinen dauerhaften Eindruck hinterlassen. Neuronale Aktivität, die sich jedoch auf wiederholte, intensive und vor allem auf achtsame Weise manifestiert, kann die neuronale Struktur prägen. Wenn der Geist sich ständig mit negativen, selbst-kritischen Gedanken beschäftigt, kann dies einen unterschätzten Impact auf die Struktur des Gehirns haben.

Durch die Konzentration auf gute Erfahrungen, die Zufriedenheit mit sich-selbst und das Stolzsein auf erreichte Ziele, verankert sich eine positivere Grundeinstellung wie auch eine optimistische Sichtweise im Gehirn. Worauf unsere Aufmerksamkeit gelenkt wird und mit was der menschliche Geist sich weitergehend beschäftigt, ist ausschlaggebend für die Entwicklung oder Umgestaltung des Gehirns. Die strukturellen Prozesse des Nervensystems hängen also von den Erfahrungen ab, die bewusst und klar wahrgenommen werden. Der menschliche Geist folgt ständig äußeren und inneren Reizen, selbst bei keiner Aktivität sind permanente Gedanken im Umlauf. Beim Meditieren folgt man Gedanken jedoch nicht, sondern schaut ihnen gleichmütig von innen zu, man betrachtet sie mit einer gewissen Distanz, wie ein eigener stiller Beobachter. Meistens wird die Struktur des Gehirns durch äußere Einflüsse beeinträchtigt, doch das teilweise mentale Training der Meditation überlässt dem Menschen sein Gehirn stärker selbst zu lenken und die Neuroplastizität für einen individuellen Zweck zu nutzen.

Die Forscher am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen beispielsweise, untersuchen unter anderem die Auswirkung von Meditation auf den Hippocampus, der sich im temporalen Lappen des Gehirns befindet. Durch die Meditation ist am Hippocampus ein Wachstum, also eine strukturelle Veränderung festzustellen. Der Hippocampus hat eine große Bedeutung in Lernprozessen, in Stressverarbeitung, in generellen Prozessen des Gedächtnisses, wie auch in der Regulierung von Emotionen. Positiv verändern sich also die Gehirnstruktur oder bestimmte Areale des Gehirns, die für die menschliche Gesundheit zuständig sind.

2.c.6. Stressbewältigung:

Einer der Gründe des Molekularbiologen Jon-Kabat-Zinn für sein Achtsamkeitsprogramm war ein Bericht der amerikanischen Behörden, die Stress zu einem der größten gesundheitlichen Risikofaktoren erklärten, also einem Hauptverursacher von Krankheiten. Oftmals wird Stress auch als die Seuche des 21. Jahrhunderts beschrieben. Im Kontext des Stressumgangs wie auch der



https://www.youtube.com/watch?v=_5SOsXqpptI



<https://www.richardj davidson.com/about>

Überreaktion des Immunsystems und die dadurch entstehenden Entzündungen, hat der US- amerikanische Hirnforscher Dr. Richard Davidson (auf dem Bild zu sehen) an der Universität in Madison einige Feststellungen gemacht: Cortisol beispielsweise ist ein Stresshormon, das bei einer zu hohen Quantität zu Entzündungen führen kann und dies wiederum zu unterschiedlichen chronischen Krankheiten. An der Universität wurde ein Test von Wissenschaftlern durchgeführt, in dem Menschen mit (rote Kurve) und ohne Meditationserfahrung (weiße Kurve), körperlich wie auch psychisch stressvollen, nachgestellten Situationen ausgesetzt wurden. Dabei wurde beobachtet, dass bei noch nicht Meditierenden der Cortisolspiegel in die Höhe schoss und anschließend nur langsam wieder abfiel. Nachdem sie acht Wochen intensiv meditiert hatten, stieg ihr Spiegel bei dem gleichen Test jedoch weniger stark an und fiel vor allem sehr schnell wieder ab.

Es konnte ebenfalls eine verminderte Entzündungsreaktion festgestellt werden. So ist Meditation entzündungshemmend, indem sie verschiedene entzündungsfördernde Stoffe verringert. Außerdem reagiert das Immunsystem durch die innere Ruhe, die man bei der Achtsamkeitspraxis in sich findet, besser auf Stress, wobei der Cortisolspiegel im Gleichgewicht bleibt. Durch Meditation kann es Menschen also gelingen, ihre Stresswahrnehmung gewissermaßen zu kontrollieren, wobei auch körperliche Stressreaktionen gedämpft werden können.

2.c.7. Krankheit:

www.sorbonne-universite.fr/actualites/la-meditation-lhopital

Professor Corinne Isnard Bagnis ist ebenfalls eine Befürworterin der Meditation und integriert diese Methode in das Hôpital de la Pitié-Salpêtrière in Paris. Sie behauptet, dass Menschen die krank sind und deren Körper deswegen nicht mehr optimal funktioniert, oftmals dazu neigen, ihn zu vernachlässigen. Doch durch die Meditation finden viele Patienten über die vertiefte Atmung wieder Zugang zu sich selbst. Sie können verschiedene Teile ihres Körpers wieder

bewusster wahrnehmen, so können sie aktiver an ihrer eigenen Heilung teilnehmen. Demnach was Menschen fühlen, sagt Bagnis, gelingt es ihnen einzuschätzen, ob es sich um ein Fortschreiten der Krankheit handelt oder um eine einfache Nebenwirkung der Therapie. In-sich-gehen während der Meditation bringt für Langzeitpatienten beispielsweise mit sich, dass sie lernen Symptome wahrzunehmen und zu lesen, die Reaktionen in ihrem eigenen Organismus zu kontrollieren wie auch Beschwerden zu verhindern ehe sie erstmals auftreten.

2.c.8. Depression:

Für depressive Menschen, die öfters negative Bilder und Bewertungen gegenüber sich selbst haben, ist das MBSR Programm neben therapeutischen Mitteln erfolgreich. Durch die Wertschätzung des Moments gelingt es Menschen ihren negativen Gedankenspiralen und ihren Ängsten aus der Vergangenheit zu entfliehen. Durch die Konzentration, die auf den Atem oder auf etwas Angenehmes im Umfeld gelenkt wird, neigt man sich von jeglichem Grübeln ab.

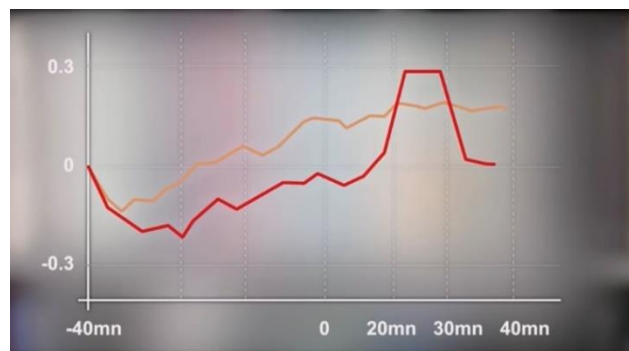
Depressionen, die öfters aus Verlust von Nahestehenden oder Traumata entstehen, bleiben wegen des Versinkens in Selbstvorwürfen und des Schwankens der emotionalen Zustände. Die Achtsamkeit verhilft solchen Patienten nicht, Probleme zu lösen um schlimme Erlebnisse zu meistern, sondern lehrt, eine andere Haltung gegenüber negativen Gedanken einzunehmen. Sie nehmen Distanz zu verstörenden, destruktiven Auffassungen an, lassen Gedanken vorbeigehen und erkennen, dass Gefühle und Gedanken auch nur Gefühle und Gedanken sind und nicht unbedingt Realität.

2.c.9. Schmerzempfindung:

Was die allgemeine Schmerzempfindung angeht, existieren ebenfalls Studien die belegen, dass Achtsamkeit ein Hilfsmittel darstellen kann. Schmerzen sind Signale, die den menschlichen Körper vor etwas warnen und sind so ausschlaggebend für das Überleben.

Dr. Claire Vulser-Cristofini vom „Hôpital européen Georges-Popidou Paris“ sagt, dass Menschen lange nach einem bestimmten Schmerzzentrum gesucht haben. Heute weiß man jedoch, dass kein spezifischer Ort im Gehirn Schmerzen hervorruft, sondern dass ein gesamtes Netzwerk, die sogenannte Schmerzmatrix, dafür zuständig ist. Verschiedene Zonen des Körpers arbeiten zusammen um ein Schmerzsignal hervorzurufen, welches im Gehirn auf unterschiedliche Weise verarbeitet wird. Diese Verarbeitung hängt außerdem stark von Faktoren wie persönlichen Erfahrungen, Ängsten und der momentanen Verfassung oder Stimmung ab, welche die Schmerzempfindung verstärken oder verringern können. Während Schmerzen ebenfalls lange als unkontrollierbare Reaktion angesehen wurden, ist man sich heute im Klaren, dass die Empfindung von Schmerz durchaus von negativen Vorstellungen oder Erwartungen beeinflusst werden kann. Die Majorität des eigentlichen Leidens erfolgt aus der Antizipation, also der Erwartung des Schmerzes: je mehr Angst existiert, umso so stärker scheint das Schmerzempfinden. Dieser Fakt ist den meisten Menschen bewusst, die Frage stellt sich jedoch inwiefern Meditation oder Achtsamkeitspraxis das Schmerzempfinden positiv beeinflussen könnte.

Um dies zu determinieren, ließ Dr. Richard Davidson unterschiedlichen Teilnehmern, die einen mit Meditationserfahrung (rote Kurbe), die anderen ohne (orange Kurbe), eine leichte Verbrennung zufügen, um ein Schmerzempfinden zu provozieren und dies bei beiden Partien zu differenzieren. Beiden



Testgruppen wurde 10 Sekunden vor dem Schmerzeintreten Bescheid gegeben, wobei die

Schmerzempfindung der Menschen ohne Meditationserfahrung bereits ab der Sekunde eintrat, als sie vor dem Schmerz gewarnt wurden. Verschiedene Areale der Schmerzmatrix wie auch das Gehirn wiesen dabei eine sofortige Aktivierung vor. Bei den Meditierenden hingegen waren die Signale vor dem Schmerz nicht besonders aktiviert, aber beim Schmerzeintreten selbst war die Reaktion bestimmter Gehirnregionen nicht schwächer als bei den anderen Teilnehmern, sondern deutlich höher. Interessanterweise ist die Reaktion während einer Schmerzempfindung bei Menschen die meditieren also stark, wobei während der darauffolgenden Genesungsphase diese Reaktion schneller zum normalen Zustand zurückkehrt. Bei Nicht Meditierenden sind zu diesem Zeitpunkt dann noch etliche Areale hoch aktiviert. Die Gehirnaktivierung von meditierenden Menschen ist also unter Schmerzen äußerst angestiegen damit der Organismus auf Gefahren vorbereitet sein kann. Vor und nach dem eigentlichen Schmerz bleibt die Empfindung dafür flach und entspannt.

Meditation verändert also nicht unbedingt das Schmerzerlebnis, dafür kommen aber nicht noch zusätzliche Antizipationsschmerzen hinzu. Es verändert sich das Verhältnis zum Schmerz, wobei das bewusste Wahrnehmen jener zu weniger Unangenehmen führt. Meditieren verhilft Menschen eine Distanzierung zum Schmerzempfinden herzustellen und dabei unangenehme, automatische Reaktionen des Körpers zu kontrollieren.

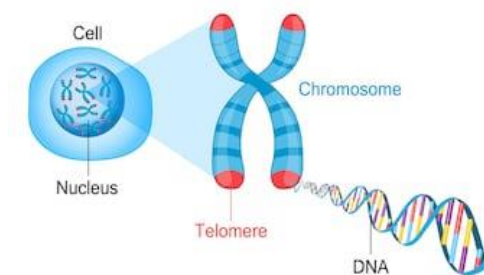
2.c.10. Alterungsprozess:



<https://www.ucdavis.edu/news/7-year-follow-shows-lasting-cognitive-gains-meditation/>

Professor Clifford Saron (auf dem Bild zu sehen, der Mann in blau) von der Associate Research Scientist at the Center for Mind and Brain an der University of California ist Leiter des „Shamatha¹⁹ Project“, das eine der bisher umfassendsten Meditationsstudien darstellt und Forscher aus diversen wissenschaftlichen Bereichen beschäftigt. Bei dem Projekt werden die psychologischen wie auch physiologischen Wirkungen von intensiver Meditation

untersucht. Den Effekt von mentaler Veränderung auf das menschliche Erbgut wurde ebenfalls miteinbezogen, wobei Professor Elissa Epel von der University of California in San Francisco, Professor Saron überzeugte auch die Aktivität der Chromosomen bei dem Versuch zu betrachten. Die Enden der Chromosomen werden von den sogenannten Telomeren (die roten Endungen auf dem Bild zu sehen) ummantelt, Schutzkappen deren Länge mit steigendem Alter abnimmt, was ein ganz normaler Teil des Alterungsprozess darstellt. Wenn die Telomere zu kurz sind, erfolgt keine Zellteilung mehr um neues Gewebe zu bilden, sie werden außerdem von unterschiedlichen Faktoren wie dem individuellen Lebensstil und dem sozialen Umfeld, beeinflusst. Heute behauptet man also, dass Telomere ein sichtbarer Faktor der menschlichen Alterung darstellen, so werden sie auch als „Zündschnüre des Todes“ bezeichnet.



shutterstock.com • 710795275

<https://www.shutterstock.com/de/search/telomere>

¹⁹ Bedeutet „ruhiges oder friedvolles Verweilen“ und ist eine buddhistische Meditationsmethode, deren Elemente sich ebenfalls in der Vipassana Meditation wiederfinden.

Für die Shamatha Studie wurden laut Professor Clifford Saron zwei Gruppen von jeweils 30 Personen zusammengestellt, wobei eine Gruppe ein dreimonatiges, intensives Meditationstraining durchging, geleitet von buddhistischen Lehrern. Die Frage lautete dann ob die Telomere durch Meditation geschützt oder sogar gestärkt werden könnten.

Die beteiligten Forscher maßen vor und nach dem intensiven Meditationstraining die Aktivität der Telomerase, ein Enzym²⁰, dass die Verkürzung der Telomere verlangsamt. Festgestellt wurde, dass der Telomerase Spiegel eine Ansteigung von 30% (also ein Drittel) bei den meditierenden Menschen nach dem dreimonatigen Rückzug, aufwies. Damit wurde bereits einen Einblick darin verwiesen, inwiefern Meditation den ausschlaggebenden, biologischen Prozess der Zellalterung impaktieren kann.



<https://happinessanditscauses.com.au/speakers/eli-ssa-epel/>

Wobei sich die Shamatha Studie auf die Telomerase konzentriert hatte, wollten Professor Clifford und Professor Epel (auf dem Bild zu sehen) darüber hinaus determinieren ob die Länge der Telomere ebenfalls beeinflusst werden kann. Es wurde ein dreiwöchiger Meditations-Workshop organisiert, wobei Professor Saron die Telomere der Teilnehmer vor und nach dem Workshop untersuchte. Es wurden bei 26 Personen eine deutliche Verlängerung der Telomere vorgefunden und dabei stand fest, dass die Lebensdauer des Menschen mit seiner Psyche im Zusammenhang steht.

Dies bedeutet wohlgermerkt nicht, dass Meditation für ewiges Leben verantwortlich ist, denn nicht bei allen Probanden wurden diese Resultate vorgefunden. Trotzdem ist es möglich das Meditation, das Praktizieren des achtsamen *seins* den Abbau der Telomere reduzieren kann oder sie sogar verlängert und damit eine Möglichkeit besteht, dass der Alterungsprozess allgemein verlangsamt werden könnte.

Bemerkenswerte Resultate wurden erworben und obwohl diese Studie noch am Anfang steht, so kann Meditation für den spirituellen Lehrer, Eckhart Tolle eine deutliche Verlangsamung des Alterungsprozess resultieren. Er affirmiert, dass wenn man intensiver mit dem inneren, zeitlosen Körper in Verbindung steht und wenn Gegenwärtigkeit die gesamte Bewusstheit absorbiert, sammelt sich keine Zeit mehr in der Psyche und in den körperlichen Zellen. Tolle sagt außerdem, dass diese Ansammlung von Zeit als psychologische Last der Vergangenheit und Zukunft, die Fähigkeit der Zellen sich selbst zu erneuern, erheblich beeinflusst. Letztendlich beschreibt Eckhart Tolle, dass, wenn man sich von seinem normalen Zustand, des Lebens außerhalb von sich selbst, weitentwickelt und immer intensiver im Körper und im Jetzt lebt, fühlt man sich auch physisch gesehen, klarer, intensiver und lebendiger.

²⁰ Haben wichtige Funktionen, was die Vervielfältigung der Erbinformation angeht

Heute wird Achtsamkeitsmeditation zunehmend zu einem Standard und Teil der modernen Medizin, um gesundheitliche Prozesse zusätzlich zu fördern. Achtsamkeitstraining kann positive Auswirkungen auf sämtliche Bereiche haben, wobei die Psyche und der Körper Hand in Hand funktionieren. Durch das aufkommende Einsetzen der Meditationspraxis entwickelt sich die westliche Medizin zu einer „médecine de l'être“, die es sich zum Ziel macht, das Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper in ein Gleichgewicht zu bringen.

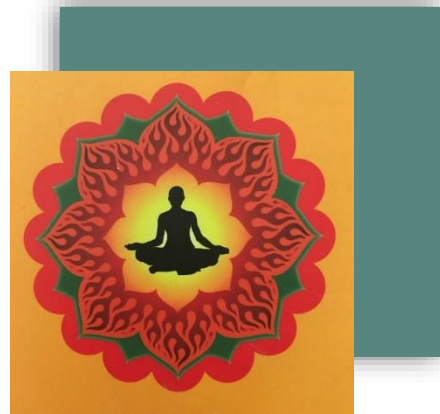
Durch diese Erkenntnisse existiert heute eine Wissenschaft der Achtsamkeit, wo Körper und Geist nicht einzeln behandelt werden, sondern vereinheitlicht werden. John Kabat Zinn sagt in einem Interview in der Dokumentation „Die heilsame Kraft der Meditation“ von ARTE, dass fast alle Ergebnisse daraufhin deuten, dass etwas sehr Interessantes vor sich geht, wenn Menschen vom Tun ins Sein kommen. Er sagt ebenfalls, dass viele Menschen behaupten, Meditation sei ein magisches Ritual, das vollzogen wird, um ein kosmisches Bewusstsein zu erlangen. Doch es geht nicht darum, irgendwo anders zu sein, sondern nur da, wo wir sind und wenn Magie im Spiel sein sollte, dann liegt sie in uns selbst. Alle Menschen können lernen, jeden Tag ein paar Minuten in sich zu hören und durch ihren Atem in sich selbst zu versinken.

3. Wie kann man Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren?

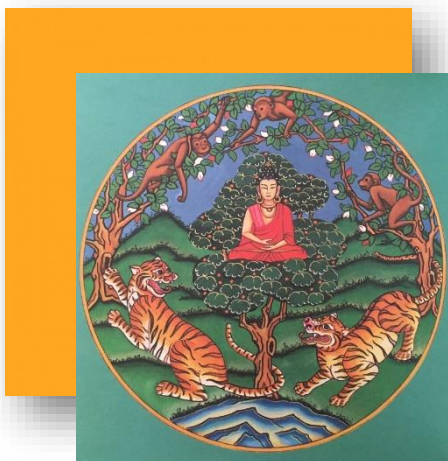
→ Warum ist Achtsamkeit auch etwas für mich?

Um den Leser persönlichere Erfahrungen mit Achtsamkeit zu ermöglichen, werde ich in einem letzten Teil, einige Achtsamkeitsübungen und Meditationen vorstellen, die in verschiedenen Situationen des Alltags einbezogen werden können.

Um die Aufmerksamkeit konkreter auf das Bewusstsein zu lenken und allgemein zu verschärfen, ist es nützlich erstmals Kleinigkeiten im Alltag bewusster zu absorbieren. Beim Duschen das warme, tropfende Wasser auf der Haut spüren, beim Gehen anstatt durch Kopfhörer und Musik sich den Geräuschen zu entziehen, achtsam auf die Umgebungsgeräusche achten. Beim Stehen, Sitzen oder Liegen den Atem und dessen Rhythmus in seiner ganzen Tiefe spüren, das tägliche Essen stärker und bewusster schmecken, wertschätzen und genießen. Es ist wichtig solche Momente in seinen Alltag zu



integrieren, um sich täglich bewusst zu werden, was man macht und sich nicht in Handlungsmuster, welchen man Tag für Tag blind folgt, gefangen fühlen muss. Die Wahrnehmung durch die Sinne verstärkt die Verbindung zwischen der Umwelt und einem selbst. Durch das Bewusstwerden der Umgebung und das Einsetzen der fünf Sinne, wird einem klar wie man Momente durch den eigenen Körper lebt. Allgemein ist es bedeutend, dem Jetzt nicht permanent Widerstand zu leisten und den intensiven Energiefluss des Moments öfters zu spüren. Auch das Betrachten als „Anfängergeist“ ermöglicht es Menschen, gewöhnliche Dinge, aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und deren Präsenz intensiver zu spüren.



Die Einsichtsmeditation:

Erstmals ist es anzuraten, dass unerfahrene Menschen jegliche Meditationstechnik mit einem Meditationslehrer praktizieren sollten, im Falle wo man glaubt, das Vorbeiziehen diverser Gedanken und das Eintauchen in die eigene Emotionswelt könnten unangenehme Erinnerungen oder Erfahrungen hervorbringen, die irgendeine Weise von Leid oder Schmerz hervorrufen.



Die Vipassana Meditation verschafft eine Grundlage dafür, alles wahrzunehmen was im gegenwärtigen Moment kommt und vergeht. Es ist wichtig, sich erstmals an einen Ort der Ruhe zurückzuziehen, um zu vermeiden, von äußeren Elementen abgelenkt zu werden. Dann sollte der gesamte Körper, das gesamte Wesen entspannt werden, wobei Yoga oder Stretching Optionen sind, um Ruhe in sich hervorzurufen. Eine angenehme aber stabile

Sitzposition wie ein Schneidersitz auf einem Meditationskissen beispielsweise, wird dann eingenommen, wobei der Nacken, die Schultern und die Gesichtsmuskeln komplett entspannt sind. Die Aufmerksamkeit wird dann verstärkt auf den Atem gerichtet. Das Ein- und Ausatmen, ein meist unbewusster Prozess, wird in seiner ganzen Präzision beobachtet. Nachdem die Atmung und deren Ruhe hervorbringender Effekt ein paar Mal bewusst wahrgenommen wurde, wendet man sich achtsam seinen Gedankengängen zu. Es geht nicht darum, sich in Emotionen und Überlegungen zu verlieren und ihnen einzeln nachzugehen, sondern sie zu erkennen, egal welche Inhalte sie haben. Man wird zum eigenen Beobachter, der innere Bilder und Prozesse wahrnimmt, akzeptiert und gleichmäßig vorbeiziehen lässt. Dieser unaufhaltsame Strom von Reflexionen, Erinnerungen und Stimmungen im Leben, kommt und geht, wobei jedes Detail der Wirklichkeit aufgenommen wird. Man achtet auf jedes einzelne Gefühl, sei es Angst, Aufregung, Freude, Unzufriedenheit oder Unsicherheit, während jede Emotion neutral und akzeptierend wahrgenommen wird, unabhängig von dem was sie beinhaltet. Werden die Gedanken, die in dieser absoluten Ruhe auftauchen, zu beängstigend oder zu unangenehm, kehrt man wieder zu seinem Atem zurück und fokussiert sich alleine auf diesen. Wenn man sich gesammelt hat, kann man sich erneut seinem Bewusstsein zuwenden und dessen mentale Inhalte achtsam betrachten. Anfangs sollte man die Einsichtsmeditation für kurze Zeit praktizieren, da man schnell überfordert wird mit der Menge an Gedanken, die vorbeiziehen.



Nach und nach kann man länger in dieser wahrnehmenden Position bleiben, um irgendwann einen Punkt der vollständigen Ruhe genießen zu können, an welchem mentale Prozesse langsam verschwinden und man in eine wahrhaftige Geistesruhe versinkt. Das Ziel der Einsichtsmeditation besteht darin, sich der Ruhelosigkeit des Geistes bewusst zu werden und die flüchtigen, ständigen Gefühle und Empfindungen zu erkennen. Die Achtsamkeit die man durch diese Meditation lernt, soll man versuchen in möglichst viele alltägliche Momente einfließen zu lassen, die man genau hier und jetzt erlebt.

Die Geh-Meditation:

Die Geh-Meditation hilft Menschen sich zu sammeln, sich zu beruhigen, wenn sie zu gestresst sind um in einer sitzenden Position in sich zu kehren. Diese Meditation kann sowohl in einem Raum durchgeführt werden als auch draußen an der frischen Luft.

- ➔ Man setzt geschmeidig und langsam einen Fuß vor den anderen, wobei jedes Detail dieser Bewegung beobachtet und eingenommen wird. Man spürt, wie sich zuerst die Ferse in den Boden presst und schließlich die gesamte Fußsohle den Boden berührt. Das eigene Körpergewicht, das sich fließend von einem Fuß auf den anderen verlegt, wie auch der zweite Fuß, der sich vom Boden abhebt um schließlich wieder nach vorne zu kommen, wird wahrgenommen. Jedes einzelne Detail, was sich beim Gehen hervorhebt, wird genau und bewusst erfasst. Der Blick ist stets auf einen Punkt der Füße gerichtet, um diese simplen, selbstverständlichen Bewegungen exakt und gründlich beobachten zu können. Die Arme schwingen entspannt mit den Bewegungen mit und es entsteht ein ruhiger Fluss des Gehens. Bei dieser wachen Form des Gehens steht das Ziel nicht im Vordergrund, die Konzentration richtet sich nur auf die Schritte, die man macht, wo man sie macht und auf den Moment indem man sie macht. Mit jedem einzelnen Schritt ist man genau dort, wo man sein möchte, es existiert keine Verpflichtung sonst irgendwo zu sein.

Gehen, etwas ganz Alltägliches und Normales für die Menschen, kann durch diese Meditation auf eine neugierige Art und Weise bewusst wahrgenommen, wertgeschätzt und neu entdeckt werden. Es kommt zu einem angenehmen Rhythmus des Gehens im Gegensatz zu dem hektischen Gehen, welches eine Konsequenz von Zeitdruck und Stress ist. Da wir uns alltäglich viel bewegen und von einem Ort zu einem anderen eilen, ist diese Übung äußerst effektiv um sich zwischendurch auf das Eigentliche zu fokussieren und so bewusster in kommende Situationen einzutauchen.

- Im Alltag, wenn man mit Stress oder Konflikten in seinem Umfeld konfrontiert ist, ist man öfters innerlich aufgewühlt. Diese Unruhe breitet sich auf die Laune und auf die Energie aus, wobei die folgende Meditation hilft, die Wärme in sich wiederzufinden und den negativ geladenen Gedanken zu entfliehen:

1) Man setzt sich am besten entspannt auf einen Stuhl und hält dabei eine gerade Haltung. Die Füße befinden sich stabil am Boden, die Handflächen befinden sich nach oben gewandt auf dem Schoß und die Schultern sind locker.

2) Nun geht es darum tief einzuatmen und dabei zu spüren, wie sich die Bauchoberfläche dementsprechend bewegt. Das Ein und Ausatmen wiederholt sich immer wieder und man spürt Stille in sich. Dann, beim nächsten Einatmen fängt man an zu lächeln und man lächelt weiter beim Ausatmen.

3) Man spürt welch ein schönes, angenehmes Gefühl das Lächeln einem gibt. Ein Gefühl, das einem Energie und Lust verleiht, die Momente des Tages weiterhin zu genießen. Man atmet ein letztes Mal ein und aus, dann öffnet man die Augen und lächelt seine Umgebung und vor allem sich selbst weiter an. Eine positivere Haltung breitet sich aus während das Lächeln an der Oberfläche des Gesichts verweilt.

- Diese Meditation, wo das Lächeln im Vordergrund steht, gibt Menschen eine Energieladung nach besonders stressigen Situationen und verhilft, eine optimistische Einstellung gegenüber dem Augenblick herzustellen.

Wie verbindet man sich mit seinem inneren Körper?

Um sich seines Seins bewusst zu werden, ist es bedeutend seine achtsame Wahrnehmung weg von Gedanken zu bringen und in den Körper zu richten. Für diese Übung, die Eckhart Tolle in seinem Buch „Jetzt-Die Kraft der Gegenwart“ beschreibt, ist es nützlich seine Augen zu schließen. Man richtet seine gesamte Aufmerksamkeit in den Körper, um ihn von innen wahrzunehmen und man fragt sich:

Ist mein Körper lebendig?

Ist das Leben in meinen Händen, in meinem Rücken, meinen Füßen, meinem Brustkorb und meinem Bauch zu spüren?

Spüre ich das Energiefeld, das meinen gesamten Körper einnimmt und jedes Organ, jede einzelne Zelle meines Körpers mit strömendem Leben versorgt?

Man verweilt einige Augenblicke in den Gefühlen, die beim Versenken in das Innere, hervorkommen. Man versucht nicht, größer nachzudenken, sondern nur zu spüren, zu spüren wie die Gefühle im Körper immer intensiver und klarer werden, wenn man ihnen Aufmerksamkeit schenkt. Eckhart Tolle beschreibt, dass jede Zelle sich nach und nach lebendiger anfühlen wird. Das Spüren des inneren Körpers ist unbegrenzt und geht so tief, dass niemals ein Untergrund oder ein Ende erreicht werden kann. Wenn man im Moment noch nicht viel fühlen kann, dann soll man sich darauf konzentrieren was man bereits empfinden kann, dies kann zum Beispiel ein leicht kribbeliges Gefühl in Händen oder Füßen sein.

Dieses Gefühl reicht für den Anfang aus, es ist nur wichtig, weiterhin darauf zu achten und es nicht zu verlassen. In diesem Moment der Bewusstwerdung wird der Körper lebendiger. Dann öffnet man die Augen wieder, ohne das Gefühl des inneren Energiefeldes zu verlieren. Man schaut sich so in seiner Umgebung um und spürt, wie der gesamte Körper lebt, in diesem Moment. Diese Übung beziehungsweise Achtsamkeit im Allgemeinen ist wichtig, da man den Kontakt zu der eigenen Natur, zu sich selbst niemals verlieren sollte.

4. Schlussfolgerung:

In meiner Arbeit habe ich den Begriff der Achtsamkeit, von wo er stammt und wie er sich in die westliche Gesellschaft integriert hat, detailliert erklärt. Es handelt sich um das Annehmen der Gegenwart, das Akzeptieren der Gedanken und Empfindungen, die sich im Jetzt ergeben. Heute wird durch den ansteigenden Druck der Gesellschaft, die Wichtigkeit der sozialen Medien wie auch der schnelle Rhythmus des Alltags, die bewusste Wahrnehmung der Gegenwart immer weniger wertgeschätzt. Deutlich wird jedoch, dass ein achtsames Verhalten durch die unvoreingenommene, ruhige Haltung zahlreiche positive Effekte auf Überwältigungen des menschlichen Alltags haben kann. Achtsamkeit ermöglicht es, tiefer in sich selbst zu stöbern und sich über tägliche Verhaltens- und Entscheidungsmuster bewusst zu werden und so neue Perspektiven in Erwägung zu ziehen. Was den Einfluss der ständigen Gedanken auf die körperliche und mentale Gesundheit angeht, kann Achtsamkeitstraining ebenfalls als Bereicherung gelten. Die negative Gedankenspirale, in der sich viele Menschen befinden, hat oft einen langfristigen Impakt auf Menschen.

Achtsamkeit trägt dazu bei, sich von herunterziehenden Gedanken zu distanzieren, Ruhe in stressreiche Situationen einzubringen und die alltägliche Lebenssituation loszulassen. Allgemein wollte ich den Begriff der Achtsamkeit in unterschiedlichen Kontexten beleuchten wie auch die positiven Wirkungen präziser recherchieren, um den Leser das Konzept der Gegenwärtigkeit zu verdeutlichen. Ich halte es für wichtig, dass Menschen sich tiefer mit sich selbst beschäftigen und den zügigen Rhythmus ihres Lebens in verschiedenen Momenten dämpfen, um nicht nur zu funktionieren, sondern um einfach zu *sein*.

Ich bin dankbar, dass ich mich bereits jetzt tiefer mit Achtsamkeit auseinandergesetzt habe, um die Bedeutung des Moments und der Gegenwart zu verstehen. Das erste Mal habe ich mich während einer Recherche bereichert gefühlt von Informationen, die mir Freude und Neugier darüber verschafft haben, wie ich meine bedrückenden Gedanken wahrnehmen kann, ohne in ihnen zu versinken. Ich bin mehr als glücklich darüber erfahren zu haben, was das Jetzt für die Menschen in sich birgt, wenn es in vollem Bewusstsein gelebt wird. Die Ruhe in sich zu finden hat mir Zufriedenheit verschaffen, welche ich ohne diese Arbeit vielleicht nicht erfahren hätte.

5. Bibliographie:

Anderssen-Reuster, Ulrike, *Achtsamkeitstraining in der stationären Psychotherapie – Arbeitsblatt Woche 1: Achtsamkeit und Unachtsamkeit*, in: www.klett-cotta.de, URL: https://www.klett-cotta.de/media/44/Buch_42745_Anderssen_Achtsamkeit_Material.pdf (Abgerufen am: 10.12.2020)

Barthélémy, Andrea, *Wie Meditation Gehirn und Geist verändert*, in: www.welt.de, URL: <https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html> (Abgerufen am: 12.04.2020)

Benoît Laborde, *Die heilsame Kraft der Meditation*, 13.10.2017, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5SOsXqpptI> (Abgerufen am: 08.03.2020)

Bisenius, Viviane, *Mindfulness: training & coaching*, in: www.mbsr.lu, URL: www.mbsr.lu/de/ (Abgerufen am: 12.04.2020)

Blanke S. Elisabeth; Brose, Annette, 1/2017, *Zufriedener durch Achtsamkeit?*, *The Inquisitive Mind*, S.1, URL: https://de.in-mind.org/article/zufriedener-durch-achtsamkeit?gclid=EAlaIqobChMlu8nEkcbW6AlVged3Ch3xiQ5yEAAYASAAEgKRjvD_BwE (Abgerufen am: 22.03.2020)

Braun, Susanne, *Leben im Hier und Jetzt - im gegenwärtigen Augenblick leben*, in: <https://spirituell-leben.org>, URL: <https://spirituell-leben.org/gegenwaertiger-augenblick/> (Abgerufen am: 3. Februar)

Coumont, Annette, *Achtsamkeit macht Schule: Wie Achtsamkeitstraining schon Kindern bei Stress und Leistungsdruck helfen kann*, in: www.evidero.de, URL: <https://www.evidero.de/achtsamkeitstraining-fuer-kindern> (Abgerufen am: 29/03/2020)

Fell, Andy, 4. April 2018, *7-Year Follow-Up Shows Lasting Cognitive Gains From Meditation*, UCDAVIS, S. 1, URL: <https://www.ucdavis.edu/news/7-year-follow-shows-lasting-cognitive-gains-meditation/> (Abgerufen am: 01.05.2020)

Harrer, E. Michael, *Wurzeln der Achtsamkeit*, in: <https://www.achtsamleben.at>, URL: <https://www.achtsamleben.at/wurzeln/#Thich> (Abgerufen am: 15.01.2020)

Henson, Rick, *Denken wie ein Buddha – Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit*, München:

Irisiana

Verlag,

2013,

URL:

https://books.google.lu/books?hl=de&lr=&id=IPI9AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=empathie+steigern+durch+achtsamkeit&ots=Na7eGzLV4C&sig=_3mD6FPnIBzfzPsoDcfzXblSM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (Abgerufen am: 12.04.2020)

Hölzel, K. Britta, *Achtsamkeitsmeditation: Aktivierungsmuster und morphologische Veränderungen im*

Gehirn

von

Meditierenden,

in:

www.researchgate.net,

URL:

https://www.researchgate.net/profile/Britta_Holzel/publication/266608268_Achtsamkeitsmeditation_Aktivierungsmuster_und_morphologische_Veränderungen_im_Gehirn_von_Meditierenden/links/54ee57f00cf25238f93a2f66/Achtsamkeitsmeditation-Aktivierungsmuster-und-morphologische-Veraenderungen-im-Gehirn-von-Meditierenden.pdf (Abgerufen am: 22.03.2020)

Kuss, Melania, *Psychologie - Achtsamkeit*, in: www.planet-wissen.de, URL: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/index.html> (Abgerufen am: 19.02.2020)

Lemke, Bettina, *Der kleine Taschenbuddhist*, München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, 2009

Lowenstein, Tom, *Buddhistische Inspirationen*, Düsseldorf: Patmos Verlag GmbH & Co. KG, 2006

Lowenstein, Tom, *Buddhismus – Philosophie und Meditation - Der Weg zur Erleuchtung – Heilige Stätten*, Köln: Taschen GmbH, 2002

Powels, P. Samarpan, *Wie tief geht deine Meditation?*, in: www.findyournose.com, URL: <https://www.findyournose.com/wie-tief-meditierst-du-meditationstiefe-studie-> (Abgerufen: 18.02.2020)

Rabe, Max, *Achtsamkeit-Dein Weg zu mehr Ruhe und Zufriedenheit*, in: <https://2klang.hamburg>, URL: <https://2klang.hamburg/achtsamkeit-dein-weg-zu-mehr-ruhe-und-zufriedenheit/> (Abgerufen am: 12.04.2020)

Saron, Clifford, *The Saron Lab – The Shamatha Project*, in: saronlab.ucdavis.edu, URL: saronlab.ucdavis.edu/shamatha-project.html (Abgerufen am: 01.05.2020)

Szeli, Alexa, *Rad der Achtsamkeit – Wheel of Awareness*, in: www.taste-of-power.de, URL: <https://www.taste-of-power.de/rad-der-achtsamkeit/> (Abgerufen am: 12.04.2020)

Tolle, Eckhart, *Jetzt! - Die Kraft der Gegenwart*, Bielefeld: J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, 2000

Voogdt, J. Helmuth, *Erfolg entsteht in der geistig-seelischen Dimension-Meditation in der fernöstlichen Tradition*, in: www.psyconsilium.de, URL: www.psyconsilium.de/Meditation/Fernoestliche-Tradition (Abgerufen am: 10.01.2020)

Weiss, Halko; Harrer, E. Michael, *Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht_Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel?*, in: <https://mbsr-training-koeln.de>, URL: https://mbsr-training-koeln.de/artikel/MBSR_Veraendern.pdf

Zeibig, Daniela, *Achtsamkeit und Empathie – Die Wissenschaft der Wertschätzung*, in: <https://synergie2.at>, URL: https://synergie2.at/wp-content/uploads/2019/03/Spektrum_Kompakt_Achtsamkeit.pdf (Abgerufen am: 03.04.2020)