

Akademie der
Toblacher Gespräche

Accademia dei
Colloqui di Dobbiaco



Georg Pernter

Zur Praxis (und Theorie) der Achtsamkeit

Achtsamkeit – Der Duft des Augenblicks

Achtsamkeit ist „in“, in vieler Munde und hat in den vergangenen Jahren zunehmend in Gesellschaft, Wissenschaften sowie im Alltagsbewusstsein Wurzeln geschlagen. Im Bereich von Psychotherapie und Medizin ist ein regelrechter Boom ausgebrochen. Immer mehr Menschen entdecken den Wert von Achtsamkeit: fürs Innehalten, für ihr Wohlbefinden, um ihrem Bedürfnis nach Ruhe nachzukommen oder um (wiederum) Zugang zur Innenwelt zu erlangen.

Achtsamkeit ist gleichzeitig „uralt“, hat ehrwürdige, jahrtausendealte Wurzeln in spirituellen Lehren, religiösen Wegen und Traditionen oder philosophischen Schulen.

Mein Anliegen: mit einem gewöhnlich-alltäglichen Blick – der psychotherapeutisch geprägt ist – auf das Phänomen „Achtsamkeit“ zu schauen, nüchtern, „europäisch“, auch wenn Zahlen und Statistiken über Wirkungen, medizinische, gesundheitliche Effekte sich fast überschlagen.

Patentlösung Achtsamkeit?

Es geht m.E. eher um eine Art Lebensweise, mehr um eine Lebenskunst als um eine Schnellreparatur oder ein „Feel- Good-Instant-Programm“ oder um den weiteren „letzten Schrei“ eines „must have“ einer cleveren Wellness-Industrie.

Lebenskunst ist ein offenbar notwendiges Unterfangen, das um die Frage kreist, wie wir Menschen bewusst Leben gestalten und zwar so, dass dieses Leben unser eigenes wird, dass wir uns als verantwortungsvolle Subjekte begreifen und erfahren. Lebenskunst impliziert nicht ein bloß egozentrisches In-der-Welt-Sein, sondern immer auch ein gutes, gelingendes, bejahenswertes Leben mit anderen (Schmid 1998).

Klar ist: Menschliches Handeln spielt sich in einem vielseitigen raum-zeitlichen, sozialen, ökologischen Feld ab und alle Handlungen im Feld stehen in Wechselwirkung zueinander. Und: Menschliche Existenz ist immer schon verwobene Existenz.

Achtsamkeit (engl. *mindfulness*, ahd. *ahta*), *Gewahrsein*. „Achtsamkeit“ wurzelt im Althochdeutschen *ahta*, das Aufmerksamkeit, Beachtung, Fürsorge bedeutet.

Achtsam sein meint im Augenblick bewusst zu sein, meint ein offenes, unvoreingenommenes *Gewahrsein*, ein Versenken „in den Moment der gesamten Empfindung“ (Ramin 2014, 199). Es geht um eine „Aufmerksamkeit auf die innere Erfahrung und die manifeste Handlung“ (Grossmann 2004, 111), also darum, den *Augen-Blick* bewusst wahrzunehmen, unsere Aufmerksamkeit dem Moment zu schenken, der Person, dem Ding, der Realität *in* und *um* sich,

sich voll und ganz einer Sache zu widmen und zwar wertfrei, freundlich, unvoreingenommen. Achtsamkeit so verstanden, wird zu einer bestimmten Art und Weise, wie wir uns Dingen, Aufgaben, Mitmenschen und unserem Lebensumfeld zuwenden.

„g x 3“ umschreibt kurz und bündig, was achtsam sein meint: *gegenwärtig* statt im Dann und Dort, *gesammelt* statt verstreut und zerstreut, *gleichmütig* statt emotional bewertend (nach Metzner 2013,7f).

Vom Autopiloten zum Lebensgestalter

Die Zielrichtung, wenn es eine solche gibt, ist klar: Gestalter des eigenen Lebens zu werden und nicht mechanisch, achtlos im Autopiloten-Modus Leben leben, ohne es zu erleben.

Dabei kann die *Praxis* der Achtsamkeit ein Weg sein, regelmäßig aus dem Hamsterrad auszusteigen und mehr „Qualität, Freude, Offenheit sowie unmittelbare Lebendigkeit in jeden Moment zu bringen“ (Anderssen-Reuster 2013, 10), damit wir wieder zu Sinnen kommen, uns besinnen können und der Kopf frei wird für notwendige, vernünftige, längerfristig-angelegte Entscheidungen, Projekte, Unternehmungen, die anstehen.

Achtsam und wach unseren Lebensraum gestalten, Probleme bewältigen, Verantwortung übernehmen, verantwortungsvoll und im Bewusstsein wechselseitig vernetzt zu sein, Zukunft gestalten, gelassen, mitfühlend, mit „Passion“ das Wir pflegen, Präsenz halten bzw. wahr werden lassen und bemerken, was in und um uns vor sich geht.

„Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, dass man neue Landschaften sucht, sondern dass man mit neuen Augen sieht.“ (Marcel Proust)

Die „Moral“ der Achtsamkeit: Lebendigkeit. „Die Adern voll Dasein“ dichtete Rainer M. Rilke pointiert. Achtsamkeit ist eine Haltung hin zum Hier und Jetzt des Erlebten. Sie ist ein der Welt zugewandtes Verhältnis, ein Wahrnehmen, das Lebewesen, Menschen, Dinge, Erlebnisse in ihrem So-Sein zu erfassen sucht.

Damit einher gehen für mich Fähigkeiten des Staunen-Könnens, des Berührt-Werdens, des Ergriffen-Seins.

Gestalttherapeutisch ausgedrückt gilt es, ungeteilte Awareness einzuüben. Im Buberschen Sinn, Prozesse in Hingabe zu gestalten, in Kontakt sein mit dem, was gerade ist, mit was man sich beschäftigt.

Für die deutsche Philosophin Ariadne von Schirach heißt in einer „lebenswerten Welt leben zu wollen ...“, selbst dafür geradezustehen.“ Darunter versteht sie, dass wir Menschen, wach, mitfühlend, präsent sind, weil uns die Zukunft etwas angeht und wir nicht bloß Zuschauer sind (Schirach 2016, 181). Was ansteht sind Fragen: Wann ist denn endlich genug oder müssen wir immer weiter machen? Immer größer? Immer mehr? Da ist awareness hilfreich, da ist Gewahrsein gefordert. Denn es stimmt: Wahrnehmung ist eine Tätigkeit und mit Gewahrsein und Achtsamkeit können wir lebendig bleiben, unsere Wahrnehmung verfeinern und dadurch unseren Kompass neu ausrichten, unsere Einstellungen hinterfragen, Toleranz entwickeln, Handlungs- und Spielräume erkennen und begreifen.

Bereits vor einer Dekade kursierte in der MännerBildungsarbeit die K-Trias, nämlich Kies, Karriere, Kollaps, neuerdings erscheint eine populärere Variante: Gier, Geilheit, Größenwahn. Eine Abkehr von diesem Wahn des Mehr, des unbegrenzten Wachstums könnte mit Achtsamkeit zu tun haben.

Achtsamkeit lehrt letztlich Verantwortung. Gestalttherapie sieht den Menschen als ein autonomes, ver-antwort-liches und in Beziehung stehendes Wesen. Wir sind letztlich immer zu einer Antwort fähig: response-ability.

Wir tragen Selbst-Verantwortung, sind nicht bloß Ausgelieferte, sondern Gestalter auf der Bühne des Lebens und wir tragen Mit-Verantwortung, weil unsere Bühne immer schon eine gemeinsame ist. Dazu ist Bewusstheit notwendig. Die Bewusstheit, dass wir die Freiheit haben, zu wählen und Verantwortung übernehmen für das, was wir tun oder nicht tun, auch für das jeweils größere Ganze.

Leonardo Boff, Träger des Alternativen Nobelpreises, versuchte mit seinem Projekt „Achtsamkeit“ eine umsetzbare Ethik zu entwerfen, ein Denken der Nachhaltigkeit einzuleiten und eine Weise des Seins zu begründen, die eine „neue Art zu handeln, zu produzieren, die Güter zu verteilen und mit den Abfällen umzugehen“ darstellt (Boff 2013, 55).

Wenn von „Achtsamkeit“ die Rede geht, so geht es letztlich darum, Sorge zu tragen für sich, den Anderen oder das Andere und die Erde, unser gemeinsames Haus.

Coda. Praktische Einladung. Sie gilt bei den Toblacher Gesprächen 2016 in der Mittagspause: *achtsam* im Kontakt mit den verschiedenen Phänomenen zu sein, sich spürend *und* reflektierend einzulassen. Dies kann eine Möglichkeit oder ein erster Schritt sein, die *Erlahmung der Erfahrung* einzubremsen (Han 2015, 16), eigenen Sinn und vielleicht auch ein wenig Zuversicht zu finden.

Aus der Sicht des Gestaltansatzes hat der Mensch im Grunde ein im weitesten Sinne *erotisches* Verhältnis zur Welt“ (Staemmler 2009, 23), das meint ein lebendig-waches, konzentriertes Gewahrsein, ein aufmerksames Verhältnis der „interessierten Zuwendung mit allen Sinnen und der Verbundenheit mit Herz, Leib und Verstand“ (ebd.). Zu einer solchen Wachheit, Konzentration und Aufmerksamkeit lade ich ein.

Die Impulse sind Anregungen, ein Angebot. Angebote kann man ablehnen oder neugierig, interessiert, aufmerksam, unverbindlich oder wie auch immer annehmen, ausprobieren und nachspüren, was *jetzt* passt und stimmig ist. Momente der Muße gestalten, denn auch damit hat Achtsamkeit zu tun (Wetzel 2014). Momente des Aufatmens, des Innehaltens im vielleicht sonst gewöhnlichen „Viavai“ vorüberziehenden Lebens, des starren Erlebens. Einen Moment lang wach sein, in dem wir unsere Sinne auffrischen können, uns öffnen für neues Erleben, unseren Körper wie ein Instrument stimmen mögen, bevor wir losstarten, den nächsten Schritt tun.

Was wir dabei erreichen wollen? Buchstäblich oder - im mehrdeutigen Sinn – Nichts (vgl. Ramin 2014).

Oder: Selbstbestimmung wieder erlangen, die eigene Stimme finden, in einer bewusst erfahrenen Natur, eine „Kultur der Stille“ gestalten, weil Selbstbestimmung immer wieder anzupeilen ist, da sie – immer wieder – auch wieder zu verloren gehen droht (Bieri 2007, 2015), damit wir handlungsfähig, neugierig, kreativ und mündig bleiben und nicht kopflos oder betäubt weiterleben.

Denn: „Die Welt ist, wie sie ist, aber sie ist auch so, wie wir sie gestalten durch die Dinge, die wir fördern“ (von Schirach 2017, 177).

Veröffentlichungen:

„Spiritualität als Lebenskunst. Gestalttherapeutische Impulse.“ Edition Humanistische Psychologie. Bergisch Gladbach 2008; Das Identitätsthema in Theorie und Praxis der Gestalttherapie. In: H. Petzold (Hg.), Identität. Integrative Modelle in Psychotherapie, Supervision und Beratung. VS-Verlag, 333–360; Nada cambia si Tú no cambias. In: Gestalt & Integration 71 (2011), 40–42; Goodmans existenzielles Remis: Die Stoßgebete als gestalttherapeutische Lebensphilosophie? Paul Goodmans praktische Strategie von Lebensbewältigung und zusammenfassende Darlegung seiner Philosophie am Ende des Lebens. In: Gestalttherapie 1/2012, 55–75; Goodmans „kleine gebete“: Perlen der Lebenskunst. In: Blankertz, S. (2013), Paul Goodman. Kleine Gebete. Berlin: edition g, 129–131 (Nachwort und Einführung); Gestalttherapie im Hier und Jetzt (in Vorbereitung: 2017).

Literatur

ALIDINA, S. (2011): Achtsamkeit für Dummies. Weinheim: Wiley-VCH Verlag
ANDERSSEN-REUSTER (2013): Achtsamkeit. Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl. Stuttgart: Trias Verlag
ANDERSSEN-REUSTER, U. (2011): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Stuttgart: Schattauer
BRAZA, J. (1999): Achtsamkeit – leben im Augenblick. Frankfurt a.M.: Fischer
BIERI, P. (2007): Wie wollen wir leben? In: ZEITmagazin LEBEN vom 07.06.2007.
<http://pdf.zeit.de/2007/24/Peter-Bieri.pdf> (01.07.2016)
BIERI, P. (2015): Wie wollen wir leben? München: DTV
BOFF, L. (2013): Achtsamkeit. Von der Notwendigkeit, unsere Haltung zu ändern. München: Claudius
HAN, B.-C. (2015): Die Errettung des Schönen. Frankfurt a.M.: S. Fischer
HAN, B.-C. (2011): Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens. Bielefeld: transcript Verlag
HOFMANN, C. (2011): Achtsamkeit als Lebenskunst. Bergisch Gladbach: EHP
PERNTER, G. (2008): Spiritualität als Lebenskunst. Gestalttherapeutische Impulse. Bergisch Gladbach: EHP
PERNTER, G. (2001): Nada cambia si Tú no cambias. In: Gestalt & Integration 71 (2011), 40–42
SCHIRACH, A., VON (2016): Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst. Stuttgart: Tropen
PFEIFFER, W. (2000): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. München: DTV
REUSTER, T. (2011): Achtsamkeit aus philosophischer Sicht. In: U. Anderssen-Reuster, Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Stuttgart: Schattauer, 8–20
SCHMID, W. (1998): Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
STAEMMLER, F.-M. (2009): Was ist eigentlich Gestalttherapie? Eine Einführung für Neugierige. Bergisch Gladbach: EHP
WETZEL, S. (2014): Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. München: Klett-Cotta
ZARBOCK, G. / AMMANN, A. / RINGER, S. (2012): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim: Beltz