

Schulen der Achtsamkeit oder die Kunst des Lebens“

Von Marion Hötzel

Achtsamkeit ist kein vorüberziehendes Ereignis, keine sich mit der Mode und dem Trend von Lifestyle beliebig veränderbare Methode. Das Training der Achtsamkeit ist vielmehr eine andere Sicht der Dinge, eine Lebenseinstellung die uns wach und bewusst werden lässt. Der Lauf der Welt ändert sich unseretwegen nicht, wir müssen uns dem schnellen Wandel dieser Zeit anpassen! Kein Wunder, dass da so manches auf der Strecke bleibt und wir uns fühlen wie im Schleudergang einer Waschmaschine.

Doch ist gerade dieser Zeitgeist, dieser äußere Druck, diese tägliche Herausforderung der zahlreichen Entscheidungen, auch eine Chance und eine Möglichkeit zu uns zu finden.

Der Begriff „ sich finden“ wurde in letzter Zeit sehr strapaziert und mit großem theoretischen Sachverstand behandelt. Begriffe wie Persönlichkeitsveränderung, Persönlichkeitsstruktur oder gar Bewusstseinsveränderung sind erst mal nur hohle Schlagworte, die ohne das passende Werkzeug und dem Willen etwas zu verändern dazu verdammt sind nutzlos zu bleiben. Denn ohne die grundsätzliche

Hinwendung zum eigenen Leben, zu dem, wer wir sind, wie wir ticken und warum, wird sich nichts verändern und schon gar nicht dauerhaft. Jeder von uns braucht eine Schulung des Inneren, ein Erkennen der Funktionen unseres Geistes. Im Außen haben wir für unser Dasein schon vieles verändert und vereinfacht, doch im Inneren und im täglichen Miteinander müssen wir uns schulen, wollen wir nicht als ausgebrannte Menschen-seelen enden.

Eine Möglichkeit dieses innere Tor zu öffnen, ist das Training von Achtsamkeit. Der Schlüssel der Achtsamkeitspraxis liegt in der Qualität der Aufmerksamkeit und wie wir ihm in jeweiligen Moment begegnen. Diese Art der Aufmerksamkeit gleicht einem stillen Zusehen, einem unvoreingenommenem Beobachten in einer nicht wertenden oder bewertenden Weise. Wir erkennen wie der Verstand ständig versucht ist, Momente und Augenblicke mit vergangenen Erfahrungen zu kommentieren.

Wir nehmen Impulse, Gedanken, Emotionen und Empfindungen sehr wohl zur Kenntnis, verzichten jedoch darauf, näher auf sie einzugehen und lassen alles einmal wertfrei vorüberziehen, wie Wolken am Himmel.

Ein urteilsfreies Wahrnehmen von Moment zu Moment hilft uns zu sehen, was in unserem

Geist geschieht, ohne dies zu verändern und zensieren zu wollen, ohne uns in unaufhörlichem Denken zu verlieren.

Wir verordnen unserem Verstand sozusagen eine Fastenzeit und steigen für einige Momente aus dem „Hamsterrad“ heraus. Diese Momente des Ausstieges wollen erlernt und immer wieder trainiert werden, bis sich neue Spuren in unserer Wahrnehmung einzeichnen und wir als dann auf einer bewussteren Ebene unsere Entscheidungen, Gefühle und Empfindungen wahrnehmen.

Das Training ist gleichzeitig eine Schule um dieses untersuchende und differenzierende Beobachten des Augenblicks zu erlernen. Es gibt keine Voraussetzungen für den Trainingsbeginn, keine religiösen oder esoterische Ansätze und keine Philosophien, der Wunsch seinen Verstand und sein Handeln zu erkennen, sollte die einzige Motivation sein.

„Ankommen im Alltag“

Das Leben lieben so wie es ist, die Herausforderungen, die es birgt schätzen und Menschlichkeit kultivieren, sind lebendige Ziele und das „Schulen der Achtsamkeit“ kann ein Weg dorthin sein.



Marion und Bernhard Hötzel

Zentrum-Mondsee

Kooperationspartner der DGAM in Österreich

Schlosshof 5, 5310 Mondsee, Tel.: 066473076034

Ausbildung und Training in MBSR und anderen Methoden

Beginn unter anderem im Februar (näheres siehe:

www.zentrum-mondsee.at und www.dgam.de/Bildungsprogramm)