



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)



RALF BRAUN

# Mindful @ work

Anleitungen für einen  
achtsamen Arbeitsalltag

Klett-Cotta

Klett-Cotta  
www.klett-cotta.de  
© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung  
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten  
Printed in Germany  
Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart  
unter Verwendung eines Fotos von © go2/photocase.de  
Zeichnungen: berger design, Solingen  
Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell  
Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck  
ISBN 978-3-608-96236-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Das Buch und seine Idee .....</b>	<b>9</b>
Der inhaltliche Aufbau.....	13
Ihr persönliches Training .....	13
Ein Trainingsprogramm für Ihr Team .....	15
Die CD .....	15
Wie es weitergehen kann .....	16
<b>Einführung: Achtsamkeit – Was ist das? .....</b>	<b>17</b>
Die grundlegende Übung: Der Bodyscan. Einleitung ..	22
<i>Die kurze Version</i> .....	24
<i>Die längere Version</i> .....	26
<b>Kapitel 1: Einfach üben – immer wieder .....</b>	<b>35</b>
Kurze Übungen – jederzeit und überall .....	38
<i>Eine Minute in Stille lauschen</i> .....	38
<i>A-L-I: Atmen – Lächeln – Innehalten</i> .....	38
<i>Mein inneres Wetter</i> .....	39
<i>Den Atem beruhigen</i> .....	41
<i>Die Fünf-Finger-Übung</i> .....	41
<i>S-T-O-P</i> .....	42
Anregungen für das Team .....	42
»Glocken der Achtsamkeit« .....	43

<b>Kapitel 2: Pause machen</b> .....	<b>45</b>
Übungen für achtsame Pausen .....	<b>50</b>
<i>Atemraum der Achtsamkeit</i> .....	<b>51</b>
<i>Atemmeditation</i> .....	<b>52</b>
<i>Achtsam Essen und Trinken</i> .....	<b>53</b>
<i>Sekunden-Pausen</i> .....	<b>53</b>
<i>Mein Pausen-Tagebuch</i> .....	<b>55</b>
<i>Gegenläufiges Fingertippen</i> .....	<b>55</b>
<i>Selbstgespräche führen</i> .....	<b>56</b>
Anregungen für das Team .....	<b>57</b>
<b>Kapitel 3: Entschleunigen</b> .....	<b>59</b>
Übungen für unterwegs .....	<b>62</b>
<i>Achtsames Gehen</i> .....	<b>62</b>
<i>Autofahren ohne Ablenkungen</i> .....	<b>63</b>
<i>Mein Wege-Fahrten-Buch</i> .....	<b>65</b>
Anregungen für das Team .....	<b>66</b>
<b>Kapitel 4: Smartphone, Laptop und Co.</b> .....	<b>67</b>
Selbsttest: on und off – leben in Balance .....	<b>69</b>
Übungen für den bewussten Umgang .....	<b>70</b>
<i>10-Minuten-Reflexion</i> .....	<b>70</b>
<i>Medienmanagement</i> .....	<b>71</b>
<i>Langeweile ertragen</i> .....	<b>72</b>
Anregungen für das Team .....	<b>72</b>
Übungen zur Entspannung .....	<b>73</b>
<i>Gegen das Durchbeißen</i> .....	<b>73</b>

<b>Kapitel 5: Teamsitzungen gestalten</b> .....	<b>77</b>
Zuhören – Verstehen – Reden .....	<b>80</b>
Der Rahmen macht's .....	<b>81</b>
Übungen zur Einstellung .....	<b>84</b>
<i>Meditation: »Was ich gerade fühle und wo das     wohl herkommt!«</i> .....	<b>85</b>
<i>Meditation: »Meine Bedürfnisse – Was brauche     ich wirklich?«</i> .....	<b>88</b>
Anregungen für das Team .....	<b>89</b>
<i>Check-Liste für die Teambesprechung</i> .....	<b>90</b>
<b>Kapitel 6: Sitzen – Stehen – Gehen</b> .....	<b>93</b>
Übungen für jede Position .....	<b>94</b>
<i>Bewusstes Sitzen</i> .....	<b>94</b>
<i>Achtsames Stehen</i> .....	<b>96</b>
<i>Geh-Meditation</i> .....	<b>97</b>
<i>Achtsamkeitsspaziergang</i> .....	<b>98</b>
<i>Wetter-Massage</i> .....	<b>98</b>
<i>Lockern der Schulter-Nackentpartie</i> .....	<b>100</b>
<i>Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskel-     entspannung</i> .....	<b>101</b>
Anregungen für das Team .....	<b>108</b>
<b>Kapitel 7: Wahrnehmen was jetzt ist!</b> .....	<b>111</b>
Den Tatsachen ins Auge sehen! .....	<b>111</b>
Den Realitäts-Check wagen .....	<b>116</b>
Übungen zur Reflexion .....	<b>118</b>
<i>Realitäts-Check</i> .....	<b>118</b>
<i>Fragebogen zur Selbstreflexion</i> .....	<b>119</b>
Anregungen für das Team .....	<b>120</b>
<i>Fragebogen zum Realitäts-Check</i> .....	<b>120</b>
<i>Reflexion des Trainings</i> .....	<b>121</b>

<b>Der Übungsweg kann weitergehen .....</b>	<b>123</b>
mbsr .....	123
Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) .....	124
Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson (PME) .....	125
Achtsamkeits-Coaching .....	125
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>127</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>129</b>
<b>Inhalt der CD .....</b>	<b>131</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>133</b>

## Das Buch und seine Idee

Als Megatrend für die nächsten Jahrzehnte macht der Zukunftsforscher Matthias Horx die Praxis der Achtsamkeit aus.<sup>1</sup> Er prognostiziert, dass die Menschen immer stärker der Erkenntnisse und Methoden der Achtsamkeitspraxis bedürfen, wollen sie den vielfältigen Belastungen und Stresserfahrungen standhalten. Eine Reaktion auf die sich weiter enorm verändernden Bedingungen der Arbeitswelt und des privaten Lebens mit ihren hohen Anforderungen an Mobilität und Flexibilität der Einzelnen, der Unternehmen, der Familien und sozialen Gruppierungen. Viele fühlen sich jetzt schon überfordert damit und verspüren zunehmend innere Unruhe und Getriebensein bis hin zu körperlichen und seelischen Erkrankungen. Folglich suchen sie Möglichkeiten, wie sie mit diesen Faktoren umgehen, wie sie ihnen begegnen können.

Wahrscheinlich haben auch Sie zu diesem Buch gegriffen, weil Sie Anregungen suchen, wie Sie mit dem normalen Wahnsinn Ihrer Berufswelt umgehen können.

Es gibt bereits eine Fülle von Literatur zu diesem Thema und eine beeindruckende Zahl an gut konzipierten und wissenschaftlich untersuchten Trainings, die den Menschen genau diese Fähigkeiten der achtsamen Stressbewältigung und der inneren Beruhigung nahebringen wollen. Warum also sollten Sie dennoch dieses Buch lesen? Was bietet es Neues?

Um es knapp zu sagen: Erstens weil es ein Angebot ist, in kurzen und einfachen Übungen in die Welt der Achtsamkeit hineinzufinden, und zweitens, weil es die Möglichkeiten von beruflichen Teams aufzeigt, gemeinsam einen Weg der Achtsamkeit zu gehen, der sich leicht in den Arbeitsalltag

integrieren lässt, und damit auch die Teambildung und das Betriebsklima positiv beeinflusst.



Achtsamkeit als Lenken der Aufmerksamkeit auf das, was in diesem Augenblick geschieht, bietet Hilfe im Umgang mit den Anforderungen und Belastungen des persönlichen und beruflichen Lebens.

Da es bei der Achtsamkeitspraxis um eine nachhaltige Haltungs- und Verhaltensänderung geht, ist die hilfreichste Weise der Einübung die Teilnahme an einem mehrwöchigen und übungsintensiven Training, z.B. mbsr-Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Doch vielleicht ist es für Sie (noch) nicht möglich, an einem solchen Training teilzunehmen, selbst wenn dies im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Ihres Unternehmens angeboten wird. Denn die Intensität und der zeitliche Aufwand eines solchen Trainings sind nicht zu unterschätzen. Die Aussicht, täglich z.B. eine halbe Stunde Üben im ohnehin stressigen Arbeitsalltag unterzubringen, erscheint Ihnen vielleicht als unmöglich. Daher wollen Sie versuchen, im »Selbstunterricht« mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen. Genau dieses Bemühen will das Buch unterstützen.

Die Zielrichtung ist in den meisten anderen Publikationen ausschließlich auf die Erfahrung, Reflexion und Verhaltensänderung der Einzelnen ausgerichtet. Der Blick wird zwar häufig auch auf die jeweilige berufliche Situation gelenkt, allerdings nur unter dem Blickwinkel, wie der Einzelne sich in solchen Situationen erlebt und mit ihnen umgeht bzw. wie er lernen kann, ihnen achtsam zu begegnen. Selbst in Kursen zur Achtsamkeit am Arbeitsplatz wird das Team, die Abteilung oder die Arbeitsgruppe lediglich als organisatorischer Rahmen für den Kurs genutzt. (Die

Organisationsformen gemeinschaftlichen Arbeitens werden ganz unterschiedlich genannt. Der Einfachheit halber nutze ich im Folgenden dafür den Begriff *Team*.)

Ihr achtsames Üben als Einzelner hat auch Auswirkungen für Ihr Team. Denn wenn Sie sich verändern, verändert sich auch das System, in dem Sie arbeiten. Die Tatsache, dass Einzelne Achtsamkeit üben, verändert die Art der Kommunikation untereinander und hat positive Effekte für das Betriebsklima. Allerdings üben die Einzelnen dabei lediglich für sich, und die Dynamik der Veränderung hat weder eine konkrete Verankerung im normalen Betriebsablauf eines Teams, noch üben die Teammitglieder in irgendeiner Weise miteinander. Einzelne Kursformate sind sogar ausdrücklich auf die innerbetriebliche »achtsame Kommunikation« ausgerichtet. Diese sind allerdings häufig als isolierte Kursveranstaltungen (1 bis 5 Tage) konzipiert und beachten die Alltagssituationen eines Teams wenig.

In fast allen Anleitungen zur Etablierung einer Achtsamkeitspraxis im Alltag werden Hinweise gegeben, wie Erfahrungen der formellen Übungen (wie Atemmeditation oder Körperwahrnehmung) durch kleine Übungen im Alltag unterstützt, verankert bzw. erinnert werden können (z. B. achtsam essen, achtsam Zähne putzen, achtsam im Stau stehen). Allerdings fehlen Hinweise darauf, wie solche kleinen Übungen gemeinsam in einem Team praktiziert bzw. unterstützt werden können.

Die größte Hemmschwelle zur Einübung von Achtsamkeit für Einzelne wie auch für Teams scheint aber der vermutete und gefürchtete zeitliche Aufwand. Einen wirklich nachhaltigen Effekt hat Achtsamkeit nur, wenn sie intensiv und regelmäßig in formellen Übungen trainiert wird. Als Voraussetzung eines entsprechenden Trainings formuliert, schreckt es allerdings eher ab. Umgekehrt kann aber das Heranführen an die Übung der Achtsamkeit mittels kurzer

und einfacher Übungen, einzeln und gemeinsam im Team, die Motivation zu mehr Intensität steigern.

Das Entscheidende bei der Achtsamkeitspraxis ist und bleibt das Üben der Einzelnen – *Ihr Üben!* Selbst ein noch so gutes und intensives Team-Format steht und fällt damit, dass die Einzelnen für sich üben. Eine gemeinsame Vereinbarung in Ihrem Team, dies für eine gewisse Zeit zu tun, gemeinsam Erfahrungen zu machen und diese zu reflektieren, unterstützt die innere Motivation der Einzelnen, an den Übungen dranzubleiben.

Deshalb dieses Buch – mit kurzen und einfachen Übungen für Sie und mit Anregungen für Teams, Gruppen und Arbeitsgemeinschaften, wie sie Achtsamkeit im Berufsalltag etablieren und für das tägliche miteinander Arbeiten nutzen können. Wer sich darauf einlässt, kann erleben, wie der Arbeitsalltag ruhiger, stressfreier und bewusster gelebt werden kann. Als Einzelner und im Team.

Die Initialzündung zu diesem Buchprojekt verdanke ich dem Bericht von Mitarbeitenden einer Jugendeinrichtung der Malteserwerke in Hamm/Westfalen, die als gemeinsame Aktion für die Fastenzeit kleine Achtsamkeitsübungen miteinander vereinbart hatten. Ausprobieren durfte ich die Wirksamkeit meiner Ideen gemeinsam mit dem Team der Geschäftsstelle des Bundesverbandes der Deutschen Dermatologen in Euskirchen in einem siebenwöchigen Training auf der Grundlage der hier dargestellten Anregungen. Beide Institutionen haben also nicht geringen Anteil am Entstehen dieses Buches und ihnen gehört mein Dank.

## **Der inhaltliche Aufbau**

In der Einleitung werden die Idee und die Prinzipien der Achtsamkeit sowie die nachfolgenden Übungen und Anregungen vorgestellt.

Weil das Üben eine zentrale Rolle einnimmt, ist diesem Aspekt das erste Kapitel gewidmet. Hier, wie bei allen weiteren Kapiteln, wird zunächst etwas zur Ausgangssituation bzw. zu den Grundlagen und Auswirkungen der vorgestellten Übungen dargelegt. Die weiteren Kapitel knüpfen an das ganz normale Erleben Ihres Berufsalltags an und laden ein, das allzu Bekannte und Routinierte zu unterbrechen und auf eine andere, achtsame Weise zu vollziehen. In Kapitel 2 erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihre Pausen entsprechend gestalten können. Über die Erfahrung der stetigen Beschleunigung unseres Lebens und die Möglichkeit, hierauf achtsam zu reagieren, erfahren Sie mehr in Kapitel 3. Kapitel 4 ist dem Umgang mit den digitalen Hilfs- und Kommunikationsmitteln gewidmet. Über die sinnvolle Gestaltung der Teamzusammenkünfte erfahren Sie mehr in Kapitel 5, und in Kapitel 6 geht es um das Aufbrechen der Routine bei den ganz alltäglichen Haltungen, die wir im Berufsleben einnehmen.

Das 7. Kapitel macht ausdrücklich zum Thema, was das gesamte Training durchzieht: Die bewusste Wahrnehmung der Realität. Wie gesagt: Es geht gar nicht darum, dass Sie etwas völlig Neues machen. Die Einladung ist, das schon Bekannte auf eine neue Art und Weise zu machen.

## **Ihr persönliches Training**

Kurze und einfache Übungen der Achtsamkeit machen den größten Teil dieses Buches aus. Sie knüpfen an die Erfahrungen des täglichen Berufslebens an und wollen auch in diesen Alltagssituationen eingeübt werden. So müssen Sie

nicht eigens eine besondere Situation schaffen, sondern können das nutzen, was ohnehin schon geschieht. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass Sie unbedingt alle vorgestellten Übungen durchführen. Wählen Sie aus, was Ihnen in der Situation am ehesten entspricht. Gestalten Sie auch Ihr Üben einfach, ohne Leistungsdruck, eher leicht und spielerisch. Allerdings sollten Sie die Übungen bewusst machen und nicht einfach nebenher. Vor allem die körperorientierten Übungen sind nicht als Sport- oder Ausgleichs-Übungen gedacht. In allen Übungen geht es darum, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gerade geschieht und nicht auf die zu erwartenden Ergebnisse (etwa Entspannung oder Muskellockerung).



Grundsätzlich können Sie dieses Buch auf zwei Weisen nutzen: indem Sie es gleichsam als Ihr persönliches Trainingsbuch fortlaufend lesen und üben, aber auch, indem Sie das Kapitel oder die Übungen herausgreifen, die Ihnen gerade am Eingängigsten oder am Notwendigsten erscheinen.

Wenn Sie sich für ein fortlaufendes persönliches Training entscheiden, können Sie die sieben einzelnen Kapitel zu Ihrem wöchentlichen Trainingsprogramm machen. Sieben Wochen sind eine gute Zeit, um etwas Neues in der Tiefe einzuüben und zu integrieren. Nicht von ungefähr dauert deshalb wahrscheinlich die christliche Fastenzeit ebenfalls sieben Wochen. Eventuell nehmen Sie dieses Buch ja sogar als Grundlage für Ihr persönliches Üben in der Fastenzeit.

Obwohl es in diesem Buch vor allem um kurze Übungen geht, die Sie auch am Arbeitsplatz machen können, kommen doch ein paar Übungen vor, die etwas länger dauern. Diese längeren Übungen sind dann eher für das stille Kämmerlein zuhause gedacht.

## Ein Trainingsprogramm für Ihr Team



Wenn Sie die Anregungen und Übungen in Ihrem Team und für Ihr Team nutzen wollen, können Sie das Buch grundsätzlich auch wie oben beschrieben als eine Art »Steinbruch« für verschiedene Team-Situationen gebrauchen. Es empfiehlt sich allerdings, tatsächlich ein formelles Training miteinander zu vereinbaren. Auch als ein Sieben-Wochen-Programm oder auch (wenn Ihre Team-Zusammenkünfte nicht wöchentlich stattfinden) indem Sie den Rhythmus der Inhalte dem zeitlichen Rhythmus Ihrer Team-Treffen anpassen (z. B.: das jeweilige Kapitel als Übungsgrundlage bis zur nächsten Zusammenkunft). Beachten Sie aber, dass das gemeinsame Üben bzw. die Reflexion der Erfahrungen dann auch tatsächlich in den Team-Sitzungen Platz haben. Sollte es keine regelmäßigen Teamtreffen geben, können Sie diese für die Trainingszeit vereinbaren.

Hilfreich ist es, wenn eine oder einer aus dem Team sich bereit erklärt, so etwas wie eine Anwaltschaft für das gemeinsame Anliegen zu übernehmen. Diese Person hätte dann die Aufgabe, immer wieder an das vereinbarte Training zu erinnern bzw. die Übungen und Erfahrungsaustausche in den Teamsitzungen zu platzieren. Eventuell bitten Sie aber auch jemanden von außen, Ihr Team bei diesem Vorhaben zu unterstützen und das Team in die Idee des Trainings einzuführen, die Reflexion der Erfahrungen zu begleiten und zwischendurch zum Dranbleiben zu motivieren.

## Die CD

Die meisten der vorgestellten Übungen können Sie relativ einfach anhand der schriftlichen Anleitungen durchführen. Für manche Übungen empfiehlt sich aber eine Anleitung von außen, damit Sie sich ganz dem Üben widmen können und nicht so sehr auf die Schrittfolge und den zeitlichen



Verlauf der Übung achten müssen. Und im Rahmen eines Team-Trainings erleichtert dies wohl auch die Bereitschaft, die Übungen tatsächlich im Team zu machen. Deshalb sind auf der beiliegenden CD einige gesprochene Anleitungen zu finden. Den dazugehörigen Text finden Sie im Buch. Lesen Sie diesen aufmerksam durch, bevor Sie die Übung durch die CD angeleitet durchführen. Und lassen Sie sich führen, von Moment zu Moment.

Vielleicht ziehen Sie sich diese CD auch auf Ihr Smartphone, das haben Sie wahrscheinlich immer zur Hand. Es muss keine Übung ausfallen, nur weil gerade kein CD-Player zur Verfügung steht. Informationen über den Inhalt der CD finden Sie am Ende des Buches.

### **Wie es weitergehen kann**

Die Übungen der folgenden Kapitel wollen Sie anregen, sich auf den Weg der Achtsamkeit zu machen. Es sind kurze und einfache Übungen, meist ohne großen (Zeit-) Aufwand. Der hier gezeigte Weg ist der eines langsamen Hineinwachsens in die Übungen und Prinzipien der Achtsamkeit. In ihrer Kürze orientiert daran, dass Menschen mit Stress sich oft scheuen, ein umfangreiches und zeitaufwendiges Programm zu starten. Aber vielleicht ermutigen Sie die hier gemachten Erfahrungen dazu, doch ein längeres und intensiveres Training zu absolvieren, vielleicht einen von Jon Kabat-Zinn entwickelten Kurs »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«. Hinweise dazu finden Sie am Ende des Buches.

## Einführung: Achtsamkeit – Was ist das?

In den letzten Jahren hat der Begriff Achtsamkeit in unseren Breiten geradezu einen Hype erlebt. In regelmäßigen Abständen füllen Artikel zur Achtsamkeit die gängigen Magazine und Zeitungen. Die Literatur und die Internetseiten zu diesem Thema sind nicht mehr zu übersehen. Achtsamkeit wird fast schon gehandelt wie eine Supertechnik gegen alle Unannehmlichkeiten und alles Belastende im Leben. Leider wird Achtsamkeit dann schnell verstanden als eine Wellness-Technik, die ich schnell mal anwenden kann, um mich wieder wohlfühlen.

Oder sie wird als Methode missbraucht, mit der man sich selbst noch mehr optimieren kann, damit man noch besser im Berufsalltag funktioniert. Dabei wird unterschwellig unterstellt, dass Schwierigkeiten im Arbeitsleben lediglich eine Folge des eigenen Umgangs mit den Verhältnissen seien. Dem Einzelnen wird so gleichsam die Verantwortung für alles Belastende und Stressende in die Schuhe geschoben. Doch es wird außer Acht gelassen, dass viele Ursachen von Stress und Belastung struktureller Art sind, die eben auch nur auf struktureller Ebene zu verändern sind. Darum ist die Praxis der Achtsamkeit im beruflichen Umfeld absolut keine Methode der Beruhigung von »nörgelnden« Mitarbeitenden oder der Effektivitätssteigerung. Aber sie kann ein Weg sein zu mehr Zufriedenheit und Bewusstheit, zu mehr Klarheit und Offenheit für Veränderungen – beim Einzelnen, im privaten und im beruflichen Umfeld. Und das beginnt immer beim Einzelnen persönlich. Im Umgang mit der Wirklichkeit. Im Umgang mit den eigenen Stressfallen und im Umgang mit den strukturellen Belastungen.

Die Praxis der Achtsamkeit will uns einen Weg vermitteln, wie wir bewusster, weniger angespannt und mehr im Frieden mit der Welt und uns selbst leben können. Ein Weg, eine Praxis, ein Üben. Denn es geht darum, eine innere Haltung der Achtsamkeit auszubilden, die sich durch regelmäßiges Üben mehr und mehr verfeinert, und eine Haltung der Offenheit und Wahrnehmungsbereitschaft gegenüber dem, was uns begegnet.



»Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.«<sup>2</sup>

Eine Haltung, die nicht gleich in abwehrende und verlangende Stellungnahme verfällt, sondern die zuerst einmal das sieht und annimmt, was gerade ist. Und damit auch eine Haltung der Bewusstheit gegenüber dem, was sich blitzschnell in unserem Inneren automatisch und unbewusst an eingprägten Bewertungsmustern aktualisiert. Solche Bewertungen kommen oft aus früheren Erfahrungen, die vielleicht gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben.

Bewertungen orientieren sich an unbewussten Erwartungen und Ansprüchen, an Konventionen und inneren »Glaubenssätzen«. Diese Bewertungen sind nicht per se falsch, aber eben auch nicht immer passend.

Es geht bei der Praxis der Achtsamkeit um einen Weg zu einem bewussteren Leben. Und der will geübt sein.

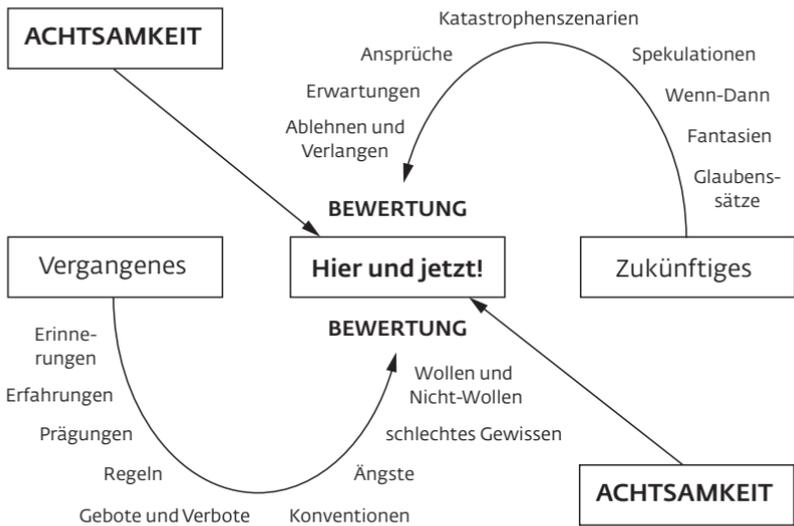


Abb.1 Bewertungen

Diese Haltung der Achtsamkeit wirkt. Das bewusster Wahrnehmen dessen, was gerade ist, befreit mehr und mehr von automatisierten Bewertungen der Situation und ermöglicht so eine bewusste Entscheidung zu einer Reaktion, die hier und jetzt angemessen und realitätsentsprechend ist.



Bewertung, Abwehr und Verlangen sind geistige Vorgänge. Durch deren Wahrnehmen wächst eine Klarheit des Geistes, und es kommt zu einem Sich-Freimachen vom Grübeln und Spekulieren über das, was jetzt alles sein könnte. Dadurch reduzieren sich »unnötige« Stress- und Belastungserfahrungen. Die Kommunikation mit anderen wird klarer und hilfreicher. So wirkt sich Achtsamkeit fördernd auf die geistige, psychische und körperliche Gesundheit

aus. Und nicht zuletzt dient eine gemeinsam geübte Haltung der Achtsamkeit dem Betriebsklima.

Die Praxis der Achtsamkeit ist uns in ihrer geprägten und strukturierten Form aus dem Buddhismus überliefert. Vor allem Jon Kabat-Zinn vermittelt diese jedoch in einer weltanschaulich neutralen Weise, ohne den lehrmäßigen Hintergrund der buddhistischen Tradition. Kabat-Zinn hat die Methoden der Achtsamkeitspraxis in den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts vor allem für die Patienten seiner Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts adaptiert, um ihnen eine Möglichkeit zu eröffnen, anders mit Stress und chronischen Schmerzen umzugehen. Ähnliche Übungswege kennen auch andere Religionen oder Weisheitstraditionen unter anderen Begrifflichkeiten. Da es bei der Achtsamkeit nicht um Deutung, sondern zunächst einmal nur um das reine Wahrnehmen der Wirklichkeit geht, ist sie unabhängig von einer Weltanschauung praktikierbar. Die einzige Voraussetzung ist die Offenheit und Bereitschaft, die gegenwärtige Wirklichkeit unvoreingenommen, bewusst und vorurteilsfrei in den Blick zu nehmen.



Geübt wird das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf die Bereiche unserer Wirklichkeitswahrnehmung: auf den Geist, auf die Emotionen und auf den Körper.

Vor allem die Wahrnehmung der körperlichen Erfahrung steht im Fokus der Achtsamkeitsübungen. So spielt bei fast allen überlieferten Methoden der Achtsamkeit das Lenken der Wahrnehmung auf den *Atem* (die Atembewegung, der Atemrhythmus, der Weg, den die Atemluft nimmt), auf die *Körperempfindungen* (Wärme und Kühle, Entspannung

und Anspannung, Druckempfinden, Kribbeln, Jucken und Pochen) oder auf die Erfahrungen der fünf äußeren Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten) eine herausragende Rolle. Der Grund für diese Orientierung auf den Körper liegt in der Tatsache, dass die unmittelbar wahrgenommene Körpererfahrung immer nur die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks ist. Geist und Emotionen können wunderbar auf Wanderschaft gehen in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Etwa wenn sich bei Ihnen Gefühle einstellen, die eigentlich mit der momentanen Situation nichts zu tun haben, sondern zu einer ähnlichen Erfahrung passen, die Sie in der Vergangenheit erlebt haben, die aber gerade jetzt durchlebten Situation eben nur ähnlich ist. Oder wenn Ihre Gedanken sich in Zukunftsspekulationen bewegen, die vielleicht einmal kommen werden, aber momentan nicht Realität sind. Das was Sie im Körper spüren, ist immer nur das, was auch im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Selbst bei einer Narbe, die von einer lange zurückliegenden Operation herrührt und die Sie bei einem Wetterumschwung spüren, nehmen Sie tatsächlich nur das wahr, was jetzt, in diesem Augenblick in den Nerven geschieht. Sie spüren aktuell nicht das Geschehen der Operation.

Die grundlegende Übung der Achtsamkeit besteht im Lenken der Aufmerksamkeit auf den Körper und die im Körper spürbaren Empfindungen.



Der sogenannte Bodyscan (body = Körper, scan = abtasten) ist damit die fundamentale Achtsamkeitsübung, denn er nimmt den Körper ganz in den Fokus der Aufmerksamkeit. Dabei geht es um ein gleichsam inneres, spürendes Abtasten des ganzen Körpers.

Körper, Geist und Gefühl existieren nicht unabhängig voneinander. Aber durch das Üben der Körperwahrnehmung werden wir sensibilisiert für den Raum, in dem Geist und Gefühl zuhause sind. Vielleicht im Sinne des Münchener Komikers Karl Valentin, der einmal gesagt haben soll: »Heute Abend besuch' ich mich. Mal sehen, ob ich zu Hause bin!«

Den Bodyscan finden Sie auf der CD in zwei Varianten, einer kürzeren (Track 3) und einer längeren (Track 4). Bevor Sie die Übung mit der gesprochenen Anleitung machen, lesen Sie die untenstehende Anleitung aufmerksam durch. So können Sie entscheiden, welche Variante für Sie jetzt in diesem Augenblick die angemessene und hilfreiche ist.

## **Die grundlegende Übung: Der Bodyscan.**

### **Einleitung (Track 2)**



Nehmen Sie eine angenehme Sitzhaltung ein, die Füße stehen beide auf dem Boden, der Oberkörper ist aufgerichtet und die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Wenn Sie sich für die längere Version des Bodyscans entschieden haben, können Sie diesen auch im Liegen am Boden machen. Dazu legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind ausgestreckt, beide Fersen berühren den Boden, die Arme ruhen neben dem Oberkörper. Es kann sein, dass Sie ein Kissen unter den Kopf legen wollen. Achten Sie aber darauf, dass der Kopf nicht zu hoch liegt und der Kehlkopf nicht eingengt wird. Richten Sie sich so ein, dass es für Sie bequem ist. Sollten Sie Schmerzen im unteren Rückenbereich spüren, können Sie die Füße aufstellen oder eine Decke oder ein Kissen unter die Knie legen, das entlastet das Lendengebiet. Überhaupt können Sie zwischendurch auch die Körperhaltung verändern, wenn es für Sie zu unangenehm wird, in der zu-

nächst gewählten Haltung zu verharren. Sie können sich also zwischendurch aufsetzen oder aufstehen und den Bodyscan in der neuen Körperhaltung weitermachen. Schließen Sie die Augen. Sollten Sie allerdings müde und schläfrig sein, kann es helfen, die Augen geöffnet zu lassen.

Bei dieser Übung geht es nicht um Entspannung oder darum, etwas Bestimmtes zu erreichen. Es geht darum, wach zu sein bzw. immer achtsamer zu werden auf die Wirklichkeit Ihres Körpers.

Sie sind eingeladen, bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Regionen Ihres Körpers zu lenken, die angesprochen werden, und dort die Empfindungen des Körpers wahrzunehmen: Wärme oder Kühle, Entspannung oder Anspannung, ein Druckempfinden oder Kribbeln, Jucken oder Pochen.

Es geht darum, wahrzunehmen und zu bemerken, was jetzt ist. Sie brauchen keine bestimmte Vorstellung oder ein Ideal zu verwirklichen. Einfach aufmerksam sein auf das, was ist.

Dabei kann es durchaus sein, dass Sie an bestimmten Stellen keine Körperempfindungen wahrnehmen. Dann gilt es, einfach dies zu bemerken und weiter bewusst mit der Aufmerksamkeit gegenwärtig zu sein. Auch können Gedanken, Gefühle, Stimmungen kommen und von der angesprochenen Körperregion und Ihrer Aufmerksamkeit darauf ablenken. Bemerken Sie diese und steuern Sie nicht dagegen. Nehmen Sie diese freundlich wahr. Und dann lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder auf die angesprochene Körperregion.

### **Die kurze Version (CD Track 3)**



Nehmen Sie in Ruhe eine bequeme und aufgerichtete Sitzhaltung ein und spüren Sie den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Bemerkten Sie das Ein- und Ausatmen. Sie müssen das Atmen nicht machen oder beeinflussen. Spüren Sie die Bewegung des Atmens in der Bauchdecke. Lenken Sie nun die Aufmerksamkeit zu beiden Beinen und Füßen. Nacheinander zu den Zehen, den Fußsohlen und den Fußrücken. Nehmen Sie Ihre Füße als Ganzes wahr und die Empfindungen, die Sie in Ihren Füßen spüren. Ist die Empfindung eher kalt oder warm, eher entspannt oder angespannt? Ist da vielleicht ein Druckempfinden, ein Jucken, Kribbeln oder Klopfen? Vielleicht sind die Empfindungen in beiden Füßen unterschiedlich, vielleicht aber auch gleich. Wenn Gedanken, Bilder oder Gefühle aufsteigen: wahrnehmen und die Aufmerksamkeit wieder auf die Empfindungen in den Füßen lenken. Mit der Bewegung des Atems lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiterziehen zu den Unterschenkeln mit den Schienbeinen und den Wadenmuskeln. Spüren Sie die Knie. Und dann zu den Oberschenkeln, von den Knien bis zu den Hüften. Mit der Bewegung des Atems zieht Ihre Aufmerksamkeit weiter zum Bereich des Beckens, zum Schambein. Spüren Sie den Beckenboden und die Genitalien. Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus auf das Gesäß. Immer dann, wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgelenkt ist, nehmen Sie es zur Kenntnis, ohne es zu beurteilen. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft zu dem angesprochenen Körperteil. Die Aufmerksamkeit wandert an der Wirbelsäule entlang nach oben über den unteren, mittleren und den oberen Rücken bis zu den Schultern und zum Nacken. Lassen Sie die Aufmerksamkeit mit der Be-

wegung des Atems an den beiden Körperseiten entlang ziehen bis zum Unterbauch. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiterziehen nach oben in den Oberbauch. Zur Bauchdecke, in der Sie vielleicht die Bewegung des Atmens wahrnehmen. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit zum Brustkorb, zum Brustbein und zu den Rippen. Ihre Aufmerksamkeit zieht weiter zum Bereich der Schultern. Und mit der Bewegung des Atems lenken Sie die Aufmerksamkeit bewusst durch beide Arme in die Hände. Und dort in die Finger. Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus auf die Handinnenflächen und auf die Handrücken. Nehmen Sie beide Hände im Ganzen wahr und die Empfindungen, die Sie in Ihren Händen spüren. Wenn Gedanken oder Gefühle aufsteigen: wahrnehmen und die Aufmerksamkeit wieder auf die Empfindungen in beiden Händen lenken. Vielleicht sind die Empfindungen in beiden Händen unterschiedlich, vielleicht aber auch nicht. Mit der Bewegung des Atmens lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiterziehen zu den Unterarmen. Spüren Sie die Ellbogen und lassen Sie die Aufmerksamkeit weiterziehen zu den Oberarmen bis zu den Schultergelenken. Spüren Sie, was da jetzt ist. Mit der Bewegung des Atems zieht Ihre Aufmerksamkeit weiter zu Ihrem Nacken. Lenken Sie die Aufmerksamkeit zur Kopfhaut, und dann weiter zu Ihrem Gesicht. Spüren Sie, was jetzt in der Gesichtsmuskulatur zu spüren ist. Gehen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zu Ihrer Nase. Nehmen Sie den Strom der Atemluft wahr und lenken die Aufmerksamkeit auf den Weg des Atems vom Naseneingang bis hinein in die Lungen. Spüren Sie die Bewegung des Atmens, in Brustkorb und Schultern. Die Bewegung des Zwerchfells, der Bauchdecke und des Rückens. Verweilen Sie noch einige Augenblicke bei der Atembewegung. Wenn Sie die Übung beenden wollen, weiten Sie Ihre Aufmerk-

samkeit hinein in den Raum, der Sie umgibt. Öffnen Sie sanft die Augen und machen Sie eine Bewegung, die Ihnen jetzt gut tut.

#### **Die längere Version (CD Track 4)**



Nehmen Sie in Ruhe Ihre gewählte Körperhaltung im Sitzen oder Liegen ein und spüren Sie den Kontakt zum Boden und eventuell zur Sitzfläche.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Bemerkten Sie das Ein- und Ausatmen. Sie müssen das Atmen nicht bewusst machen oder beeinflussen.

Nehmen Sie den Weg der Atemluft wahr von der Nase bis in die Lungen.

Spüren Sie die Bewegung des Atmens im Brustkorb und in den Schultern, in Bauchraum und Rücken.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit zum linken Bein und zum linken Fuß. Zu den Zehen des linken Fußes. Zum großen Zeh und zum kleinen Zeh und zu den Zehen dazwischen.

Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus auf die Fußsohle bis zur Ferse. Und auf den Fußrücken bis zum Gelenk.

Nehmen Sie den linken Fuß als Ganzes wahr und die Empfindungen, die Sie in Ihrem linken Fuß spüren. Ist die Empfindung eher kalt oder warm, eher entspannt oder angespannt? Ist da vielleicht ein Druckempfinden, ein Jucken, Kribbeln oder Klopfen?

Wenn Gedanken, Bilder oder Gefühle aufsteigen: Wahrnehmen und die Aufmerksamkeit wieder auf die Empfindungen im linken Fuß lenken.

Mit der Bewegung des Atems lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiterziehen zum Unterschenkel mit dem Schienbein und dem Wadenmuskel. Spüren Sie das Knie: die Kniescheibe, die Kniekehle und den Raum dazwischen.

Und dann zum Oberschenkel, vom Knie bis zur Hüfte.  
Mit der Bewegung des Atems zieht die Aufmerksamkeit weiter über das Becken hin zum rechten Bein und zum rechten Fuß.

Zu den Zehen des rechten Fußes. Zum großen Zeh und zum kleinen Zeh und zu den Zehen dazwischen.

Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus auf die Fußsohle bis zur Ferse. Und auf den Fußrücken bis zum Gelenk.

Nehmen Sie den rechten Fuß als Ganzes wahr und die Empfindungen, die Sie in Ihrem rechten Fuß spüren. Ist die Empfindung eher kalt oder warm, eher entspannt oder angespannt? Ist da ein Druckempfinden, ein Jucken, Kribbeln oder Pochen?

Mit der Bewegung des Atems lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiterziehen zum Unterschenkel mit dem Schienbein und dem Wadenmuskel. Spüren Sie das Knie: die Kniescheibe, die Kniekehle und den Raum dazwischen.

Und dann zum Oberschenkel, vom Knie bis zur Hüfte.  
Mit der Bewegung des Atems zieht Ihre Aufmerksamkeit weiter zum Bereich des Beckens, zum Schambein. Spüren Sie den Beckenboden und die Genitalien. Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus auf das Gesäß.

Immer dann, wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgelenkt ist, dann registrieren Sie es einfach, ohne es zu beurteilen. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft zu dem angesprochenen Körperteil.

Die Aufmerksamkeit wandert an der Wirbelsäule entlang nach oben über den unteren, mittleren und den oberen Rücken bis zu den Schultern und zum Nacken. Nehmen Sie wahr, was Sie jetzt empfinden, und wenn Sie nichts empfinden, dann nehmen Sie dies wahr.

Lassen Sie die Aufmerksamkeit mit der Bewegung des

Atems an den beiden Körperseiten entlangziehen bis zum Unterbauch.

Zur Bauchdecke, in der Sie vielleicht die Bewegung des Atmens wahrnehmen. Spüren Sie hinein in den Raum des Unterbauches. Und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit dann weiter ziehen nach oben in den Oberbauch. Die Bauchdecke. Den Innenraum des Oberbauches. Nehmen Sie etwas wahr, und wenn ja: was nehmen Sie wahr? Welche Empfindung?

Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit in den Bereich der Brust, zum Brustbein und zu den Rippen. Und vielleicht können Sie hineinspüren in den Innenraum der Brust. Können vielleicht die Bewegung der Lungen oder auch das Schlagen des Herzens wahrnehmen.

Ihre Aufmerksamkeit zieht weiter zum Bereich der Schultern. Und mit der Bewegung des Atmens lenken Sie die Aufmerksamkeit bewusst durch beide Arme in die Hände. Und dort in die beiden Daumen. Spüren Sie in die Zeigefinger und die Mittelfinger, in die Ringfinger und die kleinen Finger.

Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus auf die Handinnenflächen und auf die Handrücken.

Nehmen Sie beide Hände im Ganzen wahr und die Empfindungen, die Sie in Ihren Händen spüren. Sie müssen nichts machen. Es geht nicht darum, ein Ziel zu erreichen oder etwas zu bewerten. Wahrnehmen, was jetzt ist!

Und wenn Gedanken oder Gefühle aufsteigen: wahrnehmen und die Aufmerksamkeit wieder auf die Empfindungen in beiden Händen lenken. Vielleicht sind die Empfindungen in beiden Händen unterschiedlich, vielleicht aber auch nicht.

Mit der Bewegung des Atmens lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weiterziehen zu den Unterarmen. Spüren Sie die Ellbogen und lassen Sie die Aufmerksamkeit weiter-

ziehen zu den Oberarmen, von den Ellbogen bis zu den Schultergelenken und spüren Sie, was da jetzt ist.

Mit der Bewegung des Atems zieht Ihre Aufmerksamkeit weiter über den Schultergürtel zu Ihrem Nacken.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit zur Kopfhaut, und dann weiter zu Ihrem Gesicht. Spüren Sie, was jetzt in der Gesichtsmuskulatur zu spüren ist.

Gehen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zu Ihrer Nase.

Nehmen Sie den Strom der Atemluft wahr und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf den Weg des Atems durch die Nasenlöcher, vorbei an den Nasenflügeln, durch den Rachen hinein in die Luftröhre, bis hinein in die Bronchien und Lungen.

Spüren Sie die Bewegung des Atems, in Brustkorb und Schultern. Die Bewegung des Zwerchfells, der Bauchdecke und des Rückens.

Vielleicht nehmen Sie auch Auswirkungen der Atembewegung im Becken, in den Beinen und Füßen, den Händen und Armen und im Kopf wahr. Der ganze Körper wird durch den Atem bewegt.

Verweilen Sie einige Augenblicke bei der Atembewegung.

Wenn Sie die Übung beenden wollen, weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit hinein in den Raum, der Sie umgibt.

Öffnen Sie sanft die Augen und machen eine Bewegung, die Ihnen jetzt gut tut.

Das, worauf sich die Betrachtung in allen Übungen der Achtsamkeit richtet, ist die *gegenwärtige Erfahrung*. Und damit ist nicht irgendetwas Spektakuläres gemeint. Sollten Sie eine Erleuchtung haben: okay – bemerken Sie es, mehr nicht. Erfahrung ist alles das, was Sie in dem jeweiligen Augenblick erleben, alles, was dann geschieht und was Sie wahrnehmen. Darum ist auch keine Erfahrung so banal,

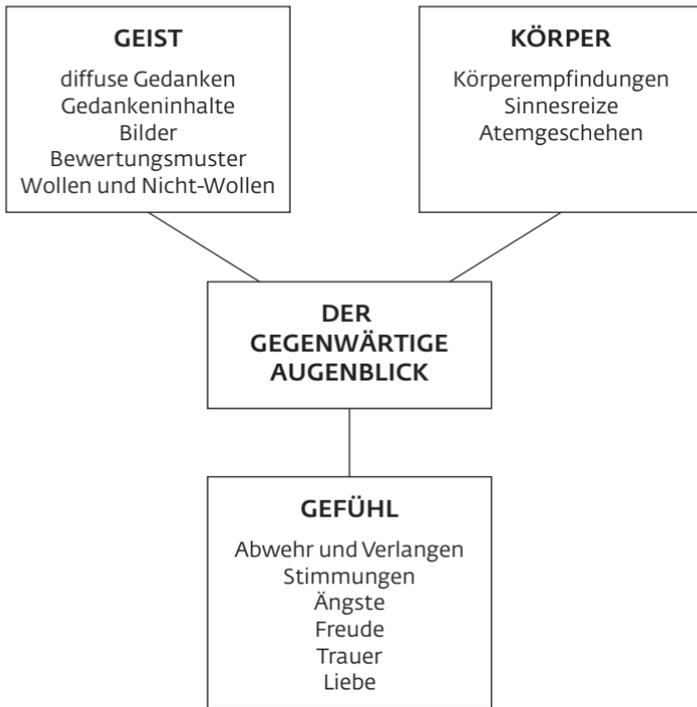
dass sie nicht wert wäre, bemerkt zu werden. Sogar die Tatsache, dass Sie beim Bodyscan vielleicht in bestimmten Bereichen des Körpers momentan gar nichts spüren, ist eine Erfahrung, die Sie bewusst wahrnehmen können.



Nehmen Sie die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks als das, was es ist. Ohne Deutung und Beurteilung, ohne sie zu bagatellisieren oder zu dramatisieren. Alles, was Sie jetzt wahrnehmen, dürfen Sie wertschätzen und annehmen. Es darf sein! Denn es ist ja bereits!

Übrigens dürfen Sie auch die *Ablenkung Ihrer Aufmerksamkeit*, die unweigerlich auftreten wird, so bemerken und annehmen. Denn auch, wenn Sie beim Bodyscan die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken wollen, sind doch Geist und Gefühl weiter lebendig da. Es geht eben nicht um ein Weglenken der Aufmerksamkeit, weg von etwas nicht Gewolltem, sondern um ein Hinlenken der Aufmerksamkeit auf das, was gerade geschieht.

Wahrscheinlich werden Sie die Erfahrung machen, dass Sie selbst dann, wenn Sie schon eine Weile die verschiedenen Übungen dieses Buches praktiziert haben, nicht unbedingt konzentrierter und aufmerksamer bei der Sache sind. Wahrscheinlich ist dies mal mehr und mal weniger der Fall. Auf dem Weg der Achtsamkeit geht es auch gar nicht darum, »fortzuschreiten« und »besser zu werden«. Es geht immer nur darum wahrzunehmen, was jetzt in diesem Augenblick ist. Darum ist jede Übung, die Sie machen, immer eine ganz neue Übung, selbst wenn Sie sie bereits häufiger gemacht haben. Denn in diesem Augenblick ist es das erste und einzige Mal, dass Sie diese Übung machen. Gehen Sie darum mit Neugier und Offenheit an die Übung



**Abb. 2** Wahrnehmung der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks

gen heran und nehmen Sie wahr, was sich zeigt. *Anfängergeist* nennen die Buddhisten diese Haltung: Ich darf mich sehen als einer, der gerade neu beginnt. Das bewahrt vor zu großen Erwartungen und Ansprüchen, was passieren soll. Und es bewahrt davor, ständig mit vergangenen Übungen und Erfahrungen zu vergleichen. Es geht um das Hier und Jetzt, um die Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks.



Der gegenwärtige Augenblick – von Moment zu Moment!  
Der Moment ist der Augenblick, der Zeitpunkt, die sehr kurz andauernde Zeitspanne. Der Moment geht schnell vorüber. Das lateinische Wort »momentum« ist verwandt mit »movere« = bewegen. Im Moment steckt also auch das Vorübergehende und Vergängliche, die permanente Veränderung. Alles verändert sich von Moment zu Moment. »Momentan« bedeutet »jetzt« und »vorübergehend«.<sup>3</sup> Die Übung der Achtsamkeit rechnet somit auch immer damit, dass sich von Augenblick zu Augenblick etwas ändern kann. Sie ist eine Übung des sich nicht Festlegens und sich nicht Fixierens (fesseln!) auf das, was gerade ist. Es geht um das, was gerade geschieht. Und darum, dass ich es nicht festhalten kann. Aber ich kann wahrnehmen und beobachten, was im Fluss meines Lebens geschieht.  
Und so übt die Achtsamkeit auch das Lassen und Loslassen. Achtsamkeit übt und bewirkt Gelassenheit.

Die Praxis der Achtsamkeit ist aber auch eine Übung der *Skepsis* der momentanen Erfahrung gegenüber. Denn im Lenken der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Ausschnitt der eigenen Wirklichkeitserfahrung wird auch erlebt, dass der eigene Anspruch, immer und überall alles im Blick oder im Griff zu haben, enttäuscht wird. Denn im »isolierten« Wahrnehmen des Denkens, Fühlens und Spürens wird zugleich wahrgenommen, dass das momentan Erfahrene nicht alles der eigenen Wirklichkeit ist. Diese Enttäuschung räumt auf mit der Täuschung, der ich mich hingeben kann, dass ich »weiß« – vor allem weiß, wer oder was ich bin oder was die »Wahrheit« ist. Die folgende Parabel nimmt dies mit Humor aufs Korn. Vielleicht eine Anregung zur Korrektur und zur Erweiterung des eigenen Selbstbildes.

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten.

Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: »Ein Elefant ist wie ein langer Arm.«

Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: »Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer.«

Der dritte Gelehrte sprach: »Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule.« Er hatte ein Bein des Elefanten berührt.

Der vierte Weise sagte: »Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende«, denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet.

Und der fünfte Weise berichtete seinem König: »Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf.« Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist.

Doch der König lächelte weise: »Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie

eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist.«

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufriedengegeben hatten.<sup>4</sup>

Eine gesunde Skepsis gegenüber den eigenen Deutungen und Interpretationen, damit rechnen, dass es auch anders sein kann, bewahrt uns davor, vorschnell zu urteilen und das gegenwärtig Erlebte zu bewerten. Die Erfahrung, dass die Wirklichkeit größer ist als ich, kann zur Demut führen. Und sie mindert den Druck durch die selbstgemachten Erwartungen und Ansprüche, die nicht selten die entscheidenden Faktoren für Stress und Belastung sind.



Jon Kabat-Zinn sagt sinngemäß: Gedanken sind auch bloß Gedanken und nicht unbedingt die Realität!<sup>5</sup> Oder um einen großen deutschen Komiker zu zitieren, nämlich Heinz Erhardt, von dem folgendes Bonmot überliefert wird: »Glauben Sie bloß nicht, was Sie denken!«

# Kapitel 1: Einfach üben – immer wieder

»Übung macht den Meister!« Wahrscheinlich kennen Sie diese Redewendung. Da ist ja auch viel Wahres dran. Wenn ich mich etwas Neuem zuwende, das ich erlernen möchte, dann muss ich üben. Das kennt jede Musikerin und jeder Sportler.

Nun geht es bei den Übungen hier nicht darum, eine besondere Fertigkeit zu verbessern oder ein gewisses Talent optimal auszuschöpfen. Es geht darum, eine Haltung einzuüben, die es uns erleichtert, mit der Wirklichkeit umzugehen, wie sie nun einmal ist, und nicht in Vergangenes oder Zukünftiges abzudriften.



Das ist auch eine Sache rationaler Entscheidung, eine Willenssache. Aber jeder weiß, dass sich bei inneren Haltungen nicht einfach per Willen ein Hebel umlegen lässt, so dass fortan diese veränderte Haltung greift. Einstellungen, Überzeugungen, Haltungen, ob nun bewusst oder unbewusst, sind tief in der neuronalen Struktur unseres Hirns verankert. Ob und wie ich die Realität wahrnehme, hat viel mit den durch Erfahrung gewachsenen, anerzogenen oder aus der menschlichen Evolution heraus wirkenden Bewertungen zu tun.

Aber es gibt Möglichkeiten der Veränderung dieser neuronalen Strukturen. Unser Gehirn weist nämlich eine erstaunliche Fähigkeit auf: die *Hirnplastizität* – die strukturelle Veränderbarkeit des Gehirns.

Dass wir Menschen eine Situation automatisch darauf abchecken, ob sie für uns unangenehm oder angenehm ist,

hat seinen Grund darin, dass unsere Urahnen ständig auf der Hut sein mussten vor lebensbedrohlichen Gefahren. Sie mussten blitzschnell abschätzen und beurteilen können, ob z. B. ein Rascheln im Gebüsch von einem gefährlichen Tier herrührt oder ob es sich bloß um einen Windstoß handelt. Im menschlichen Hirn gibt es einen Bereich, der wie ein Mandelkern (Amygdala) geformt ist und in dem die Fähigkeit zu dieser automatischen und unbewussten Gefahrenbeurteilung angelegt ist. Es war von großem Vorteil, dass ein Steinzeitmensch nicht erst eine bewusst-rationale und aufwendige Gefahrenanalyse durchführen musste. Eine solche Verzögerung erfordert Zeit und hätte ihm womöglich das Leben gekostet. Weil er aber in seinem Hirn die Erinnerung an früher erlebte Gefahrensituationen gespeichert hatte, konnte er der momentanen Gefahr gewissermaßen instinktiv begegnen. Ein unbewusst wahrgenommener Sinnesreiz löst automatisch eine Bewertung und damit verbunden eine Reaktion aus. Das Sehen eines gefährlichen Tieres beispielsweise löst sofort die Bewertung »bedrohlich« aus, und der Organismus stellt sich automatisch darauf ein, dieser Bedrohung durch Flucht oder Kampf zu begegnen.

Die für diese instinktive und blitzschnelle Reaktion zuständigen Hirnareale gibt es auch im Gehirn des modernen Menschen. Doch es macht uns moderne Menschen vor allem aus, dass wir Bewusstsein besitzen und damit die Fähigkeit, die Beurteilung von Erlebnissen bewusst zu steuern. Wir sind eben mehr als Instinkt. Im Lauf der Evolution haben sich im Bereich direkt hinter der Stirn andere Hirnareale als Sitz des Bewusstseins entwickelt: der sogenannte Stirnlappen (Präfrontaler Cortex). Dieser steht in Verbindung mit den genannten ur-alten Arealen. Aber zuerst und automatisch greifen die alten Muster, selbst wenn diese für die Bewertung der gegenwärtig erlebten Situation gar nicht

passen. Der Anblick eines nörglerischen und unangenehmen Kollegen setzt automatisch den Kampf- oder Fluchtreflex in Gang. Jedoch ist der Kollege kein wildes Tier, das mich fressen will. Die Fähigkeit meines bewussten Hirnareals, diese Situation bewusst und anders zu bewerten, ermöglicht es, nicht automatisch der instinktiven Bewertung zu folgen, sondern deren Sinnhaftigkeit zu überprüfen und nicht im Angriff- bzw. Fluchtmodus stecken zu bleiben. Voraussetzung ist jedoch, dass eine kleine Verzögerung eintritt, in der Bewusstheit greifen kann. Eine Unterbrechung, die von Natur aus nicht automatisch geschieht, die ich aber einüben, erlernen und so auch gewissermaßen automatisieren kann.

Durch die Übung von Achtsamkeit wird eine solche Unterbrechung ermöglicht. Denn es wird trainiert, das wahrzunehmen, was jetzt gerade wirklich ist. Es wird eingeübt, die automatisch ablaufende Bewertung ein wenig hinauszuzögern und an der Realität abzugleichen.



Das Gehirn lernt, indem die Verbindungen zwischen seinen instinktiven und bewussten Teilen verstärkt werden, wie sich in den modernen bildgebenden Verfahren der Neurowissenschaften zeigen lässt. Bewusstheit wächst durch Üben. Wie gesagt: Die Fähigkeit dazu haben wir in der Struktur unseres Gehirns, wir können sie ausbauen und verfeinern – durch Üben.

Auch das Training zur Entwicklung von Achtsamkeit im Berufsalltag wird nur durch Üben gelingen. Immer wieder neu, immer wieder das Gleiche. Immer wieder mit unterschiedlichen Facetten, die es vielleicht interessanter machen, aber irgendwie auch immer wieder dasselbe, was das Üben langweilig machen kann.

Üben Sie einfach!

Selbst wenn Sie keine Lust haben.

Selbst wenn es langweilig ist.

Selbst wenn Sie nicht sofort eine »Verbesserung« wahrnehmen.

Werden Sie eine Meisterin oder ein Meister im Üben!

Üben Sie *einfach*!

Es sind kurze Übungen, für die Sie keinen größeren Aufwand betreiben müssen. Wählen Sie die Übungen aus, zu denen Sie einen einfachen Zugang finden.

Im Folgenden werden Ihnen die grundlegenden Übungen dieses Trainings vorgestellt. Sie üben damit das bewusste Lenken Ihrer Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, akzeptierend und ohne vorschnell zu werten.

Fangen Sie einfach an!



## Kurze Übungen – jederzeit und überall



### ■ Eine Minute in Stille lauschen

Halten Sie einfach eine Minute Stille und lauschen Sie auf die Geräusche, die Sie in Ihrer Umgebung oder auch aus dem Inneren Ihres Körpers wahrnehmen können.

Wenn Sie eine Zimbel oder eine Klangschale zur Hand haben, dann schlagen Sie das Instrument drei Mal an und lassen den Ton jeweils ausklingen, bis Sie ihn nicht mehr hören. Das dreimalige Anschlagen und Ausklingen dauert ungefähr eine Minute. Lauschen Sie ganz auf den Ton und den langsam verschwindenden Klang. Eine Minute Zimbelklang finden Sie auch auf der CD (Track 1).

### ■ A-L-I: Atmen – Lächeln – Innehalten<sup>6</sup>

Unterbrechen Sie für eine vorher gewählte Zeit, etwa 30 Sekunden oder eine Minute, das, was Sie gerade tun.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atembewegung, die Sie in der Bauchdecke oder im Brustkorb spüren. Einfach spüren, wie der Atem den Körper bewegt.

Zaubern Sie ein deutliches Lächeln auf Ihre Lippen und spüren Sie, was dabei in Ihrer Gesichtsmuskulatur geschieht.

Halten Sie inne und verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atmen und beim Lächeln.

Nach der gewählten Zeit setzen Sie Ihre Tätigkeit fort.

Übrigens: Mit dieser kleinen Übung können Sie sich selbst glücklich machen, ohne Schokolade essen zu müssen. Denn beim Lächeln drückt die Muskulatur auf Nerven, die dem Hirn signalisieren »Glückshormone ausschütten!«



Abb. 3 A-L-I

- **Mein inneres Wetter – »Wie bin ich jetzt gerade hier?«**  
Spüren Sie in Ihren Körper hinein und nehmen Sie wahr, welche Körperempfindungen Sie jetzt gerade spüren: vielleicht Wärme oder Kühle, Entspannung oder Anspannung, vielleicht ein Kribbeln oder irgendeine andere Empfindung. Nehmen Sie wahr, was jetzt in diesem Augenblick gerade zu spüren ist.  
Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Stimmung, auf die Gefühle, die jetzt gerade da sind. Egal, ob

die angenehm, unangenehm oder neutral sind. Welche Stimmung ist jetzt da, in diesem Moment?

Und dann schauen Sie, welcher Begriff aus dem Wetterbericht dazu passt: heiter bis wolzig, wechselhaft, diesig, heiß, regnerisch, stürmisch oder ein anderer Begriff.

Sie werden wahrscheinlich bemerken, wie schnell Sie geneigt sind, das »äußere Wetter« auch in Ihrem Inneren wahrzunehmen. Es ist in der Tat so, dass die Wetterbedingungen in unserer Umwelt einen wichtigen Einfluss auf unser inneres Fühlen und Empfinden haben. Dennoch stimmen Innen und Außen nicht einfach überein. Das »äußere Wetter« ist nur eine der Bedingungen, die unsere Stimmung und unsere Körperempfindungen prägen. Wenn Sie also eine Übereinstimmung im inneren und äußeren »Wetterbericht« bemerken, fragen Sie sich ruhig noch mal, ob das wirklich so ist.

Sollten Sie im Team oder einer Gruppe üben, dann nennen Sie alle in einer Runde nur den gefundenen Begriff, z. B. »heiter bis wolzig« oder »Regenschauer«. Sie brauchen ihn nicht erklären oder gar Ihren Zustand rechtfertigen. Und Sie brauchen sich nicht vergleichen. Diejenigen, die zuhören, sollten das, was die anderen sagen, nur hören. Nehmen Sie es einfach so wie es ist, ohne es zu kommentieren. Wenn Sie wahrnehmen, dass die Äußerung eines anderen Sie belustigt oder auch Erschrecken bei Ihnen auslöst, dann erinnern Sie sich daran, dass Sie ja gar nicht wissen können, ob bei dem anderen eine lustige oder erschreckende Erfahrung hinter dem Wetterbericht steckt. Nehmen Sie es als das, was es ist: Ihre eigene Interpretation der Äußerung eines anderen. Es geht darum, wie Sie und die anderen jetzt gerade hier sind!

## ■ Den Atem beruhigen

Wenn Sie merken, dass Sie sehr angespannt, aufgeregt und nervös sind, können Sie zur Beruhigung beitragen, indem Sie für einige Atemzüge (etwa drei bis fünf) das Ausatmen bewusst verlängern. Das Einatmen kommt von selbst, das müssen Sie nicht steuern.

Mit dem Ausatmen wird der Parasympathikus aktiviert – der Nerv, der die Beruhigung von Herz- und Atemrhythmus regelt. Das vegetative Nervensystem regelt unabhängig von unserem willentlichen und bewussten Steuern unseren Atem- und Herzrhythmus.

Wir können aber über die Atmung auch selbst zur Beruhigung unseres Organismus beitragen.

## ■ Die Fünf-Finger-Übung<sup>7</sup>

Legen Sie den Zeigefinger der einen Hand auf das Handgelenk der anderen Hand, direkt unterhalb des Daumens. Lassen Sie den Finger beim Einatmen entlang der Außenseite des Daumens nach oben gleiten und beim Ausatmen an der anderen Seite des Daumens herabgleiten. Lassen Sie den Zeigefinger beim nächsten Einatmen den anderen Zeigefinger an der Außenseite hochgleiten und beim Ausatmen an der anderen Seite herunter. Verfahren Sie ebenso bei den restlichen Fingern.

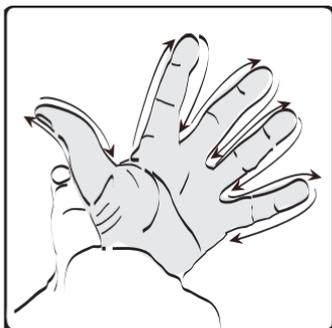


Abb. 4 Fünf-Finger-Übung

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus – ohne ihn zu verändern, er darf einfach fließen, wie er fließen mag. Und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zugleich auf die Körperempfindungen, die Sie während der Übung in Ihrer Hand und im Zeigefinger wahrnehmen. Wenn Sie beim kleinen Finger angekommen sind, beginnen Sie wieder beim Daumen oder wechseln die beiden Hände oder beenden die Übung.



#### ■ S-T-O-P<sup>8</sup> (CD-Track 5)

Eine weitere kurze Übung, um das Dasein im gegenwärtigen Moment zu trainieren.

*Stop:* Halten Sie kurz inne, unterbrechen Sie Ihre aktuelle Tätigkeit.

*Take a breath:* Nehmen Sie einen bewussten Atemzug. Ganz mit der Aufmerksamkeit beim Einatmen, beim Ausatmen und bei der Pause nach dem Ausatmen.

*Observe* (Beobachte): Machen Sie sich bewusst, was von Ihrem Körper Sie im Augenblick wahrnehmen, welche Empfindungen, vielleicht Gefühle, welche Gedanken bzw. inneren Bilder gerade da sind. Einfach beobachten, ohne etwas verändern zu wollen.

*Proceed* (Fahre fort): Beenden Sie die kurze Übung und setzen Sie Ihre vorherige Tätigkeit bewusst fort bzw. beginnen Sie eine neue.

Falls Sie mit Ihren Arbeitskollegen zusammen üben wollen, finden Sie am Ende eines jeden Kapitels die



#### **Anregungen für das Team**

- Treffen Sie in Ihrem Team Vereinbarungen, wie Sie in den kommenden Wochen das Üben im Team gestalten wollen.

Vielleicht erklärt sich ein Teammitglied bereit, die Anwaltschaft für das Üben zu übernehmen und darauf zu achten, dass die vereinbarten gemeinsamen Übungen auch stattfinden.

- Machen Sie in jeder Teambesprechung oder auch in Zweierbesprechungen zu Beginn und zum Ende eine der o.g. Übungen. Vielleicht zu Beginn »Eine Minute Zimbelklang« und »Mein inneres Wetter«. Am Ende vielleicht A-L-I.
- Hängen Sie eine Erinnerung zum Üben an eine zentrale Stelle, an das Schwarze Brett, an den Kühlschrank im Pausenraum oder an die Spiegel in den Toiletten. Verbunden mit dem Hinweis auf A-L-I kann das die Mitarbeitenden gleich zur Übung anregen.
- Nehmen Sie sich in der Teambesprechung Zeit, um sich gegenseitig kurz von den Erfahrungen mit dem Üben als Team und als Einzelne zu *berichten*. Ohne Wertung und Beurteilung. Einfach nur wahrnehmen, welche Erfahrungen Sie machen.

### »Glocken der Achtsamkeit«

Bei allem guten Vorsatz kann es dennoch leicht passieren, dass Sie die kleinen Übungen in der Hektik des Berufsalltags schlicht vergessen. In buddhistischen und christlichen Klöstern erinnern Glocken die Mönche und Nonnen daran, innezuhalten. In Ihrem Betrieb werden keine Glocken läuten, aber vielleicht kreieren Sie sich selbst eine »Glocke der Achtsamkeit«, die Sie im routinierten Stress-Ablauf des Tages unterbricht und daran erinnert, eine kleine Achtsamkeitsübung zu machen. Das müssen nicht unbedingt akustische Signale sein. Vielleicht gibt es in Ihrem Berufsalltag ohnehin etwas, das immer wieder vorkommt und was Sie wie ein Ritual mit einer Übung verbinden können.



Hier einige Beispiele und Vorschläge:

- Beim Ein- und Ausstempeln bei Beginn und Ende der Arbeitszeit.
- Beim Anschalten des Computers – während er hochfährt und beim Runterfahren nach getaner Arbeit.

Installieren Sie doch auf dem Desktop Ihres Computers ein Hintergrundbild, das Sie an Ihre Übung erinnert: ein Naturbild, einen Baum, einen Berg oder einen See, oder ein Symbol, wie eine Spirale oder das Bild eines Kunstwerks.

- Eine Haftnotiz mit einer Übungs-Erinnerung im Terminkalender oder am Toilettenspiegel.
- Eine immer wiederkehrende Tätigkeit, wie z.B. das Zuklappen eines Aktenordners, wenn Sie zum Akten-schrank gehen, wenn Sie die Post öffnen oder wenn Sie Unterschriften leisten.
- Immer wenn Sie sich die Nase putzen.
- Beim Klingeln des Telefons einfach zwei- oder dreimal bewusst atmen.
- Wenn Sie auf Bus oder Bahn warten.
- Vielleicht aktivieren Sie im Kalender Ihres Computers oder auf Ihrem Smartphone eine Funktion, die Sie in gewissen Zeitabständen durch ein akustisches oder optisches Signal ans Üben erinnert.  
Oder Sie aktivieren eine Achtsamkeits-App auf Ihrem Smartphone, die automatisch Erinnerungen schickt. Anregungen dazu finden Sie im Anhang.
- Wenn Sie die Glocken einer Kirche oder das Schlagen einer Turmuhr am Arbeitsplatz hören, kann dies eine ausdrückliche »Achtsamkeits-Glocke« für Sie werden.

## Kapitel 2: Pause machen

Pausen im Berufsalltag sind hilfreich und notwendig, sogar arbeitsrechtlich festgelegt und geschützt.

Pausen brauchen wir zur Regeneration, zum Abschalten und Runterkommen.

Pausen sind Unterbrechungen unseres Alltags, die es Körper und Geist ermöglichen, Vergangenes abzuschließen und loszulassen und sich neu zu erfrischen, um gestärkt auf das Kommende zuzugehen.



Kennen Sie auch die Erfahrung, dass Sie erst dann eine Pause machen, wenn Sie schon fast nicht mehr können? Wenn Sie die Grenze des Zuviel überschritten haben, wenn Körper, Seele und Geist erschöpft sind? Dann »brauchen« wir eine Pause, weil es ohne nicht mehr weitergeht. Aber da ist dann nicht viel mit Erfrischung. Da geht es gerade noch darum, nicht gänzlich unter der Belastung zusammenzubrechen.

»Take a break before you need it!«



Machen Sie eine Pause, bevor Sie sie brauchen! Dann regenerieren Ihre Kraftquellen viel eher und Sie können erfrischt weiterarbeiten.

Unser Körper gibt uns sehr deutliche Zeichen, wenn er nach einer Pause verlangt. Übergehen Sie diese nicht. Warten Sie nicht erst, bis Ihr »Motor« so heiß gelaufen ist vom dauernden Gas geben, dass er für eine längere Zeit zum

Abkühlen ausgeschaltet werden muss. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper-»Motor« die nötigen Verschnaufpausen, bevor alle Warnsignallämpchen aufleuchten. In englischer Sprache lässt sich das schön pointiert ausdrücken:



»Take a break before you break!«

Machen Sie eine Pause, bevor Sie zusammenbrechen!

Das englische Wort für Pause »break« macht deutlich, dass es beim Pause machen um das *Unterbrechen* geht. Das Unterbrechen des routinemäßig Ablaufenden, das Unterbrechen der Automatismen. Am wichtigsten sind wahrscheinlich die *Pausen, die wir unserem Geist gönnen*. Und das ist auch das Schwierigste, denn unser Geist hat die Tendenz ständig irgendwie zu arbeiten, immer alles für das gerade Wichtigste zu halten, sich in Grübelspiralen oder Gedankenkarussells hineinzudrehen. Gerade dann braucht er einen break. Da hilft es nicht, einfach nur nicht an irgendetwas denken zu wollen. Denn dann denken Sie ja schon daran. Aber wenn Sie Ihrem Geist für einige Momente eine andere Beschäftigung geben, kann ihm das eine Pause schaffen und so das Grübeln unterbrechen.



In der buddhistischen Tradition gibt es das Bild vom »monkey-mind« (Affen-Geist): Der menschliche Geist ist danach wie ein Affe, der nicht stillsitzen kann und ständig umherrennt. Womit können Sie einen Affen zum Stillhalten bringen? Geben Sie ihm eine Banane! Zumindest für einige Momente widmet er sich ganz dem Schälen und Verzehren der Banane. Bevor er dann wieder mit dem Umherrennen loslegt. Geben Sie also Ihrem Geist eine »Banane«, eine Beschäftigung, die ihn für einige Momente bei etwas ganz anderem hält und das »Umhergerenne« unterbricht.

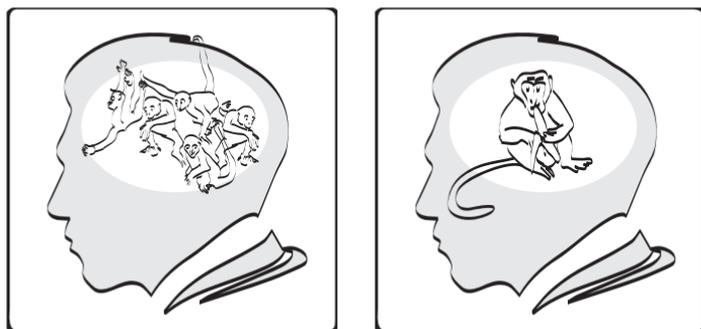


Abb. 5 Den monkey mind beruhigen!

Alle Achtsamkeitsübungen sind solche »Bananen für den Geist«. Besonders eignen sich aber die unten folgenden Übungen des »Gegenläufigen Fingertippens«, des »Selbstgesprächs über meine Tätigkeiten« und des »Genauen Beobachtens von etwas, das gerade geschieht«.

Pausen sind eine wunderbare Gelegenheit, das Leben im Hier und Jetzt zu üben. Kürzere Pausen zwischen verschiedenen Arbeitsphasen und längere Pausenzeiten bieten zahlreiche Momente des Gegenwärtigseins. Allerdings kommt es zu Erholung und Erfrischung nur dann, wenn die Pause auch tatsächlich eine Pause ist. Nur dann, wenn sie nicht eine veränderte Weiterarbeit ist bzw. nicht noch weitere Stressmomente produziert.

Pausen sind notwendig, damit wir im Leben nicht »außer Atem geraten«. Wussten Sie, dass der Körper im *Atemgeschehen* selbst schon für Mini-Pausen sorgt? Zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen, wenn der Körper umschaltet von Ein- auf Ausatmung, entsteht solch eine ganz kurze Pause, die normalerweise kaum wahrnehmbar ist. Genauso beim Wechsel von der Ausatmung zur Einatmung. Die Pause nach dem Ausatmen ist jedoch etwas länger als die nach dem Einatmen, weshalb wir in den Übungen auch nur diese Pause ins Bewusstsein rücken.

Der Körper sorgt also selbst für natürliche Pausen beim Wechsel von einer Tätigkeit in eine andere.



Das Lenken der Aufmerksamkeit auf das Atemgeschehen ist darum die grundlegende Übung der Achtsamkeit. Das bewusste Achten auf das Atmen schafft Pausen im Getriebe des Alltags. Es unterbricht, wenn auch manchmal nur für Millisekunden, die Fixierung auf Gedanken und die häufig automatisch ablaufenden Tätigkeiten.

Dazu müssen wir gar nichts Besonderes »tun«. Denn das Atmen regelt der Körper ganz von selbst. Wir müssen ihn nicht steuern, können das Geschehen des Atmens aber bewusst wahrnehmen und beobachten. Dazu sind Ihnen zwei Übungen angeboten: eine kurze Übung der Atembeobachtung (Atemraum der Achtsamkeit, CD Track 6) und eine etwas längere Atemmeditation (CD Track 7). Das Achten auf den Atem ermöglicht Momente des Nicht-Tuns, Augenblicke der Muße.

Apropos *Muße*. Fragen Sie sich doch einmal, was Sie tun, wenn es nichts zu tun gibt. Sei es, dass Sie eine Arbeit erledigt haben und der nächste Termin erst in einigen Minuten beginnt, oder dass Sie an einem freien Tag oder im Urlaub Langeweile empfinden, weil Sie gerade nicht wissen, was Sie tun sollen. Kann es sein, dass Sie dann in Stress geraten? Ausgerechnet dann, wenn es nichts zu tun gibt?

Oder kommen solche Zeiten des Nichtstuns gar nicht vor? Weil Sie vielleicht dann, wenn es ein paar Minuten zu überbrücken gilt, schnell noch mal facebook checken oder kurz in einen Artikel der Onlinezeitung reinschauen? Vielleicht auch noch schnell eine für später terminierte Arbeit vorziehen, obwohl Sie genau wissen, dass Sie diese

nie und nimmer in dieser kurzen Zeit sinnvoll erledigen können?

Es könnte sich lohnen, bewusst einmal das Nichtstun, Ihr Nichtstun zu betrachten – und sich dafür Zeit zu nehmen. Denn nur Muße ermöglicht uns Kreativität und Entspannung. Wer jegliche Pause mit einem Anspruch an Effektivität und Nutzen verbindet, darf sich bewusst machen, wie effektiv und nützlich Pausen sind. Oder halten Sie sich dann für »faul«, ganz nach den Redensarten: »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!« oder »Müßiggang ist aller Laster Anfang!«?

Heinrich Böll wurde im Jahr 1963 vom Norddeutschen Rundfunk eingeladen, einen Beitrag zum 1. Mai, dem Tag der Arbeit, zu verfassen. Geschrieben hat er die »Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral«<sup>9</sup>.

Darin erzählt er von einem ärmlich gekleideten Fischer, der dösend in seinem Boot im Hafen einer südlichen Küstengegend liegt. Aufgeweckt vom Klicken des Fotoapparates eines Touristen, lässt er sich widerwillig auf ein Gespräch mit diesem höflich beflissenen Menschen ein, der ihn aufgrund des guten Fischfangwetters befragt, warum er denn nicht ausfährt um zu fischen. Der Fischer begründet sein Nichtstun mit dem Hinweis darauf, dass er schon ausgefahren sei und auch einen guten Fang gemacht habe. Und der sei so gut gewesen, dass er auch an den nächsten zwei Tagen nicht zum Fischfang ausfahren müsse.

Der Tourist allerdings ist voller Unverständnis ob dieser Haltung und führt dem Fischer die Möglichkeiten vor Augen, die er haben könne, wenn er jetzt und später und immer wieder bei guten Bedingungen mehrfach am Tag ausfahren würde. Er könne sich dann wohl bald ein Motorboot leisten, ja eines Tage sogar zwei oder einen

richtigen Kutter. Der Tourist steigert sich mit Begeisterung in die Schilderung des brachliegenden Potentials: wie der Fischer wohlmöglich eine ganze Flotte von Fischkuttern mit vielen Angestellten sein Eigen nennen und am Ende sogar noch den Einstieg in die Fischverarbeitungsindustrie oder auch in die direkte Vermarktung schaffen könne. Der Fischer, unbeeindruckt und eher genervt von der Beflissenheit des Touristen, fragt, was ihm das denn bringen würde, wenn er all dies auf sich nehmen und bewerkstelligen würde. Na dann könne er ganz ruhig und beruhigt im Hafen sitzen und dösen, ist das Versprechen des Touristen. »Aber das tue ich doch jetzt schon!«, antwortet der Fischer. Der Tourist verabschiedet sich und geht nachdenklich weg, darüber nachsinnend, dass er tatsächlich selbst immer geglaubt hatte, er arbeite, um eines Tages nicht mehr arbeiten zu müssen.

Böll schließt die Anekdote mit der Bemerkung, dass der Tourist keinerlei Mitleid mit dem Fischer empfinde, eher etwas Neid.

Nutzen Sie die folgenden Hinweise und Übungen zur achtsamen Gestaltung Ihrer Pausen.



## Übungen für achtsame Pausen

- Pausenzeiten sind auch für Ihren Arbeitsplatz vorgesehen und geregelt.

Nutzen Sie die *Pausenzeiten*. Machen Sie wirklich Pause!

- Erledigen Sie *während der Pause* nicht noch nebenher dringende Arbeiten. Verlassen Sie deshalb auch Ihren Arbeitsplatz für die Zeit der Pause.

Vielleicht gehen Sie nach draußen zu einem Spaziergang oder machen eine der Achtsamkeitsübungen aus dem vorhergehenden Kapitel.

- Lesen Sie beim *Essen* nicht nebenher die Zeitung oder die Nachrichten auf Ihrem Smartphone. Reservieren Sie dafür eine eigene Zeit innerhalb der Pausenzeit.

- **Atemraum der Achtsamkeit (CD Track 6)**

Halten Sie für einige Augenblicke inne und nehmen Sie eine aufgerichtete Körperhaltung ein. Schließen Sie die Augen und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Außen- zu Ihrem Innenleben.

Was erleben Sie jetzt, in diesem Moment?

Welche Gedanken tauchen auf? Ohne dass Sie über etwas bewusst »nachdenken«.

Welche Gefühle und Stimmungen sind gerade da?

Was spüren Sie in Ihrem Körper?

Fokussieren Sie dann Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Körperempfindungen des Atmens, indem Sie die Bewegung der Bauchdecke im Atemrhythmus spüren. Nehmen Sie wahr, was Sie spüren, wenn Sie Einatmen spüren. Nehmen Sie wahr, was Sie spüren, wenn Sie Ausatmen spüren. Und nehmen Sie wahr, was Sie bei der kleinen Pause nach dem Ausatmen spüren.

Wenn Geräusche, Gedanken oder Körperempfindungen Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen, dann bemerken Sie dies einfach und lenken die Aufmerksamkeit wieder sanft zurück zum Atmen.

Weiten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit langsam von der Atembewegung im Bauchraum aus auf Ihren ganzen Körper. Vielleicht spüren Sie, wie sich Ihr gesamter Körper im Rhythmus des Atems bewegt. An manchen Stellen mehr, an anderen weniger spürbar.

Schließen Sie die kurze Übung bewusst ab, indem Sie sanft die Augen öffnen und eine Bewegung machen, die Ihnen jetzt gut tut.

