

Michael Huppertz

# Die Kunst da zu sein

Häufig, selten und nie gestellte Fragen  
zur Achtsamkeit



Mabuse-Verlag

Die Kunst da zu sein

© privat



**Michael Huppertz**, geb. 1953, Dr. phil., Dipl.-Soz., Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Studium der Soziologie, Philosophie und Medizin. Verschiedene psychotherapeutische Ausbildungen, seit 1997 Arbeit mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. Er hat bereits mehrere Bücher zum Thema Achtsamkeit veröffentlicht. [www.mihuppertz.de](http://www.mihuppertz.de)

Michael Huppertz

## Die Kunst da zu sein

Häufig, selten und nie gestellte Fragen zur Achtsamkeit

Mabuse-Verlag  
Frankfurt am Main

---



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autor:innen und zum Verlag finden Sie unter: [www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de).

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: [online@mabuse-verlag.de](mailto:online@mabuse-verlag.de).

© 2022 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069-70 79 96-13

Fax: 069-70 41 52

[verlag@mabuse-verlag.de](mailto:verlag@mabuse-verlag.de)

[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)

[www.facebook.com/mabuseverlag](https://www.facebook.com/mabuseverlag)

Projektkoordination und Lektorat: Simone Holz, Pisa,

[www.lektorat-redazione-holz.eu/](http://www.lektorat-redazione-holz.eu/)

Satz und Gestaltung: Walburga Fichtner, Köln

Umschlagabbildung: © akg-images/Claude Monet, Die japanische Brücke

Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main

ISBN: 978-3-86321-555-2

eISBN: 978-3-86321-570-5

Alle Rechte vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Zur Einführung: Was ist Achtsamkeit?</b>	<b>23</b>
	Achtsamkeit ist eine Haltung <b>23</b> Formen der Achtsamkeit <b>27</b> Vom Bewerten zum Wahrnehmen, Spüren und Beschreiben und zurück <b>29</b> Gefühle der Achtsamkeit <b>31</b>	
<b>3</b>	<b>Rückenwind</b>	<b>33</b>
	Innehalten <b>33</b> Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeitslenkung <b>34</b> Vordergrund – Hintergrund <b>35</b> Wahrnehmen <b>36</b> Beschreiben <b>38</b> Dekonstruktion <b>40</b> Und <b>43</b> Mit, Verbundenheit <b>44</b> Verlangsamung <b>46</b> Der weiche Blick <b>47</b> Ressourcen <b>48</b> Kontemplation <b>49</b>	
<b>4</b>	<b>Schritt für Schritt</b>	<b>52</b>
	Übungspraxis <b>52</b> Selbstverpflichtung (Commitment) <b>53</b> Experimentieren <b>54</b> Geduld, Ungeduld <b>56</b> Disziplin <b>57</b> Partielle Achtsamkeit <b>57</b> Unterbrechungen <b>59</b>	
<b>5</b>	<b>Stolpersteine und Hindernisse</b>	<b>60</b>
	Stolpersteine für die Absichtslosigkeit <b>60</b> Ablenkung <b>62</b> Anstrengung <b>64</b> Konzentration <b>66</b> „Aushalten“ und Akzeptanz <b>66</b> Müdigkeit <b>69</b> Problemtrance <b>69</b> Vertagen <b>70</b> Entspannung, Anspannung, Entspannungsübungen <b>71</b> Lass los! <b>72</b> Kann man in der Achtsamkeitspraxis auch scheitern? <b>73</b>	
<b>6</b>	<b>Ankommen</b>	<b>75</b>
	Zu-sich-Kommen, Bei-sich-Sein <b>75</b> Empfangsbereitschaft <b>78</b> Körpererfahrungen <b>79</b> Anfängergeist und Abschiedsgeist <b>82</b> Gelassenheit <b>83</b> Das Zeiterleben der Achtsamkeit <b>86</b> Gleichzeitigkeit, Ambivalenztoleranz <b>92</b>	
<b>7</b>	<b>Transzendenz</b>	<b>96</b>
	Spirituelle Erfahrungen <b>96</b> Transzendenz und Sinnlichkeit <b>101</b> Meditation <b>120</b> Erleuchtung <b>123</b> Monismus, Harmonismus <b>128</b>	

<b>8</b>	<b>Erkundungen</b>	<b>131</b>
	Eindrücke <b>131</b> Wirklichkeit <b>135</b> Fantasie <b>137</b>	
	Perspektiven <b>140</b> Der Einfluss der Achtsamkeit auf das Denken <b>141</b>	
<b>9</b>	<b>Begegnungen</b>	<b>155</b>
	Achtsame Kommunikation <b>155</b> Du, dialogisches Prinzip <b>162</b>	
	Empathie und Mitgefühl <b>164</b> Miteinander <b>171</b>	
	Situationsbeschreibung <b>176</b>	
<b>10</b>	<b>Gefühle</b>	<b>178</b>
	Der Umgang mit Gefühlen <b>178</b>	
	„Der Buddhismus“, die Gefühle und das Werden <b>185</b>	
	Wünschen und Wollen <b>190</b> Sensibilität <b>192</b> Glück <b>194</b>	
	Daseinsfreude <b>202</b> Langeweile <b>203</b>	
<b>11</b>	<b>Einkehr</b>	<b>206</b>
	Ego, Ich, Selbst <b>206</b> Optimierung, Selbstoptimierung <b>210</b>	
	Bewusstsein und Distanz <b>214</b> Getriebensein, Der innere Kritiker <b>217</b>	
	Lebenskrisen, Posttraumatisches Wachstum <b>221</b>	
<b>12</b>	<b>Umwege, Kreuzungen und Abzweigungen</b>	<b>228</b>
	Imagination, Fantasiereisen, Trance <b>228</b> Flow <b>230</b>	
	Wachsamkeit <b>232</b> Genießen, Sinnlichkeit <b>232</b> MBSR <b>233</b>	
	Esoterik <b>238</b> Realitätsflucht (Eskapismus) <b>240</b>	
	Unerwünschte Wirkungen <b>244</b> Perfektionismus <b>249</b>	
	„Nicht-Denken“ <b>250</b> Nichts als Konstruktionen? <b>252</b>	
	Das Sein und das Nichts <b>254</b>	
<b>13</b>	<b>Mitwirken</b>	<b>257</b>
	Können <b>257</b> Handeln und Nicht-Handeln <b>260</b>	
	Freiheit und Determinismus <b>264</b>	
	Altruismus <b>268</b> Rechtfertigen <b>270</b> Sinn finden <b>272</b>	
	Ethische Aspekte der Achtsamkeit <b>281</b>	
<b>14</b>	<b>Literatur</b>	<b>289</b>

# 1 Einleitung

Viele Menschen haben seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen gehandelt, gespürt und beschrieben, welche weitreichenden Konsequenzen die Haltung der Gegenwärtigkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für ihr Leben haben kann. Viele von ihnen haben ihr ganzes Leben mit der Praxis der Achtsamkeit und dem Nachdenken über sie verbracht. Ich kann dieses Engagement verstehen und hoffe, es in diesem Buch verständlich machen zu können. Die Haltung der Achtsamkeit ist ein geistiges Weltkulturerbe, das nirgendwo zu Hause ist. Es taucht in Form von Spuren, Facetten oder prominenten Darstellungen in vielen Kulturen und Zeiten auf. Wir finden es in spirituellen Traditionen, in zahllosen Empfehlungen zur Lebenskunst, in Gedichten, Romanen und Tagebüchern und in ganz privaten Erzählungen. Die Praxis und die Haltung der Achtsamkeit können dazu beitragen, sich selbst und andere zu verstehen, die existenzielle Landschaft zu erkunden und ihren Horizont ins Spirituelle zu erweitern. Sie können helfen, individuelle Probleme zu lösen, die persönliche Entwicklung voranzubringen und die psychische Gesundheit zu schützen oder wiederherzustellen. Die Idee der Achtsamkeit ist aber auch fruchtbar, wenn es um die Lösung aktueller gesellschaftlicher Probleme geht. Gerade diese Fähigkeit wird in den letzten Jahren zunehmend angezweifelt. Der Achtsamkeitsboom trage vielmehr zur Erhaltung des Status quo oder besser der laufenden fatalen Entwicklung bei. Wenn es sie nicht schon lange gäbe, müsste der Spätkapitalismus die Achtsamkeit erfinden, so sehr eigne sie sich als Öl für sein Getriebe und zur Eindämmung kritischer Bewegungen (Purser 2021; Forbes 2019).

Es herrscht Einigkeit, dass das Leben in den hochindustrialisierten Ländern mental anstrengender geworden ist. Die Arbeitswelt hat sich verändert. Körperliche Anstrengung nimmt ab, geistige und psychische Belastungen nehmen zu. Die Arbeitsintensität steigt, die Trennung von Arbeit und Freizeit wird

aufgelockert. Freizeit wird genutzt, gefüllt, getaktet. Für die profitorientierte Wirtschaft ist Zeit, die ohne Konsum verbracht wird, verlorene Zeit. Ständiger Input ist nicht nur für die weitere Vermarktung vieler Produkte notwendig, sondern auch selbst eine Form rentablen Konsums geworden. Dafür braucht es stets neue unterhaltsame Inhalte, man muss Neuigkeiten produzieren, notfalls dramatisieren, skandalisieren etc. Die Inhalte wechseln schnell. Der technische Fortschritt der Medien schafft einen immer einfacheren Zugang zu noch mehr Informationen, die noch schneller konsumiert werden können. Dabei handelt es sich auch um Informationen aus dem privaten Umfeld, das durch die sozialen Medien durchlässiger wird. Viele wollen Schritt halten, informiert sein, Teil der privaten und öffentlichen Netzwerke werden und bleiben, in Kontakt sein. Dieses Teilnehmen ist nicht nur unterhaltsam, sondern verschafft auch Zugehörigkeiten und Bindungen, schiebt schwierige Themen, Gefühle und Gedanken beiseite. Die Folgen im alltäglichen Miteinander sind drastisch, das Smartphone hat die alltägliche Kommunikation und das analoge Miteinander massiv verändert. Die Flut an Informationen, Reaktionen und Aktivitäten ist derzeit eine anspruchsvolle Herausforderung für Lebenskunst und seelische Gesundheit.

Das Mehr an Informationen und Anregungen schafft aber nicht nur einen Bedarf an weiteren Informationen, sondern auch ein Bedürfnis nach Steigerung der „Lebensqualität“. Eine Optimierung der Lebensumstände ist in vielerlei Hinsicht dringend notwendig, wenn wir z. B. das extreme Gefälle des Wohlstands auf nationaler wie internationaler Ebene betrachten. Wir brauchen auch intelligenteren Dinge und Techniken, um gefährlichere überflüssig zu machen, wir brauchen mehr Forschung, Weitsicht, Umsicht und Gemeinsinn auf allen Ebenen, nicht Stillstand oder Orientierung an der Vergangenheit. Verzicht ist ein vielleicht individuell passendes, aber kein global taugliches Konzept, solange viele Menschen von fließendem Wasser nur träumen können oder an Krankheiten sterben, die leicht zu verhindern oder zu heilen sind. Auch die Haltung der Achtsamkeit ist keine Haltung des Verzichts, sondern der Eröffnung von Möglichkeiten, das Leben zu gestalten. Sie kann aber die Art und Weise, wie wir diese Möglichkeiten des Konsums, der Technik, des Wohnens, des Reisens, der Kultur entwickeln und umsetzen, beeinflussen.

Achtsamkeit kann vor allem Hindernisse beseitigen, die in Form von Gewohnheiten und Haltungen die Lösung individueller und gesellschaftlicher Probleme erschweren: Konsumismus, Konkurrieren, Vergleichen, Unzufriedenheit, Bereicherung oder Optimierung. Schauen wir uns z. B. das Optimieren genauer an: Es kann sich zu einer Haltung des „Mehr“ und „Besser“ verselbstständigen und zu einer Gewohnheit werden, im Kleinen wie im Großen. Dies führt nicht nur zu tatsächlichen und oft wertvollen Verbesserungen, sondern auch zu einer Fokussierung der Wahrnehmung auf alles, was nicht optimal ist und Anlass sein könnte, der Gewohnheit der Optimierung nachzugehen – in allen Lebensbereichen. Die Folge sind eine immense Geschäftigkeit, ein alltäglicher Aktivismus, eine allgemeine Sucht nach Neuigkeiten, Erlebnissen und Aktivitäten. Die Angst, etwas zu verpassen, ist sicher manchmal eine Folge von Exklusion und Armut, oft aber nicht mehr als eine Gewohnheit, die ein Gefühl von Sicherheit, Kontrolle oder sogar Sinn vermittelt. Aber die Ressourcen der Menschen sind so endlich wie die der Erde. Die Begrenztheiten des Planeten sind evident, die seiner Bewohner:innen in den fortgeschrittensten Industrienationen weniger. Sie liegen in der Endlichkeit der Zeit und der Aufmerksamkeit. Auch wenn und gerade wenn die Zeit maximal gefüllt ist, bleibt vor dem Hintergrund der Optimierung als Lebenseinstellung das Gefühl, dass der Tag und das Leben zu kurz sind; wenn die Aufmerksamkeit maximal genutzt wird, entstehen nicht Zufriedenheit und Ruhe, sondern Erschöpfung und Unerfülltsein.

Dieser Haltung des „Mehr“ im Sinne der Optimierung und Selbstoptimierung kann die Praxis der Achtsamkeit begegnen, indem sie sie zunächst einmal bewusst macht und dann eine neue Haltung entwickelt. Sie kann helfen, zu klären, was notwendig, machbar und fair ist, was mit einer nachhaltigen Wirtschaft zu leisten ist und was für den Einzelnen jeweils wichtig und noch verträglich ist. In einem weiteren Sinne geht es darum, was ein gutes und richtiges Leben ist und wie wir verhindern können, dass uns alle die Eindrücke, Herausforderungen, Aufgaben und Aktivitäten besinnungslos machen und keine Spuren mehr hinterlassen, weil sie sofort verwischt werden. Die oft zitierte „Nachhaltigkeit“ ist auch ein Thema für die Lebenskunst und die Psyche, Welche Ereignisse, welche Filme, welche Begegnungen, welche Informationen sind wirklich nachhaltig? Nicht alles muss nachwirken, aber wenn nichts mehr nachwirkt, muss stets etwas Neues erlebt werden. Andernfalls kommt die Leere, die für viele Menschen bedrohlich ist.

Ein persönlicher Widerhall der aktuellen Entwicklung ist das Gefühl der permanenten Anstrengung. Natürlich ist Anstrengung oft sinnvoll und notwendig, aber sie ist zu einer Haltung und einer Gewohnheit geworden. Es ist normal geworden, sich ständig anzustrengen, es sei denn man schaltet in den Modus des „Abhängens“, „Chillens“ oder, inzwischen oft schwierig, in den des Schlafens. Die Gefahr ist groß, dass man sogar mit der Achtsamkeitspraxis nur das alte Spiel von Angestrenztheit, Effektivität und Selbstoptimierung fortsetzt. Ich staune immer wieder, wie findig die Teilnehmer:innen unserer Gruppen sind, selbst einfache Achtsamkeitsübungen kompliziert und leichte Übungen schwer zu machen. Sie können sich gar nicht vorstellen, dass etwas anstrengungslos sein kann. Natürlich geschieht bei allen Menschen vieles ohne Anstrengung, aber ihr Bewusstsein diktiert ihnen: „Wie kann ich das gut machen?“, „Wie ist es richtig?“, „Geht es besser?“, „Wo sind denn hier die Schwierigkeiten?“. Häufig sehen wir in der Achtsamkeitspraxis eine große Bemühtheit, eine Geschäftigkeit, ein Erledigen einer Aufgabe, ziemlich egal, ob es darum geht, ruhig zu sitzen oder eine Partner:in, die die Augen geschlossen hat, nur mit Geräuschen zu führen. Da bemühten sich nun die Teilnehmer:innen, sich nicht zu bewegen und kein Geräusch zu machen, oder es entsteht ein Rascheln und Klopfen ohne Ende, sodass weder der oder die Führende oder Geführte in Ruhe hören oder spüren kann, was da gerade geschieht. Aber was ist damit gewonnen? Natürlich nehmen wir unseren Alltagsaktivismus und unsere Ansprüche in die Achtsamkeitspraxis mit. O. K., nehmen wir sie also wahr und gehen wir dann in eine andere Haltung! Es geht immer um die Haltung, nicht um die „Bewältigung“ einer Aufgabe.

Die Achtsamkeit fördert die Empfangsbereitschaft und minimiert den Input, sie macht aus wenig viel. Sie ist skeptisch gegenüber Gewohnheiten und bremst vor allem die Gewohnheit, rasch zu reagieren. Welche Revolution ist alleine schon das nicht-funktionalisierende Betrachten: Wahrnehmen, ohne daraus irgendeinen Nutzen ziehen zu wollen! Welcher Reichtum enthüllt sich, wenn wir ein Gegenüber, sei es ein Objekt oder ein Mensch, wahrnehmen und die Brille der Nützlichkeit – und sei es des erhofften Wohlbefindens – ablegen! Keine Erholung, keine Entspannung, keine Erkenntnis, keine Gesundheit! Achtsamkeit kreiert einen zeitlichen, mentalen und manchmal sozialen Raum, in dem ein Mensch zur Besinnung kommen kann. In diesem Raum ist es nicht sinnvoll,

eine Anforderung ohne Weiteres zu akzeptieren, eine Frage sofort zu beantworten oder Gewohnheiten einfach fortzuführen. Es macht viel mehr Sinn, das, was auf mich zukommt und was es bei mir auslöst, erst einmal in Ruhe wahrzunehmen: „Sie müssen Anforderungen nicht sofort erfüllen, denn vielleicht passen sie nicht zu dem, was Sie wollen und was Sie für richtig halten. Ein Auftrag oder ein Wunsch sind zunächst einmal nur der Auftrag oder Wunsch eines anderen Menschen oder einer Institution. Sie müssen auch Fragen nicht sofort beantworten. Fragen geben Antworten vor. Wollen Sie die Vorgabe, die diese Frage gerade macht, wirklich übernehmen? Wollen Sie die Frage auch zu Ihrer eigenen machen?“ So kann auch ein Raum für existenzielle Fragen entstehen: „Ist das wirklich wichtig genug, um meine Energie darauf zu verwenden, meine Zeit damit zu verbringen? Ist es das, was ich wirklich aus meinem Leben machen will? Sind das die Fragen, mit denen ich mich wirklich beschäftigen will?“ Eine Haltung, die dieses Vorgehen fördert, ist nicht immer angebracht, denn oft müssen wir rasch reagieren oder haben keine andere Wahl, als uns auf eine bestimmte Weise zu verhalten, aber sicher ist es uns häufiger möglich als wir glauben, einen solchen Raum und eine solche Zeit der Achtsamkeit zu eröffnen – für uns selbst, aber auch für andere. Die Haltung der Achtsamkeit ist also weniger eine Haltung des Verzichts, sondern eine Haltung, sich etwas zu gestatten, sich Zeit und Raum zu nehmen und vielleicht zu entdecken, dass wir nicht mehr brauchen, als schon da ist – oder auch nicht. Sie ist eine Bereicherung, weil sie zu den Haltungen der Veränderungen (Ehrgeiz, Konkurrieren, Engagement, Sich-Durchsetzen, Kämpfen usw.) hinzukommt und ihnen eventuell eine andere Färbung gibt.

Manchmal genügt es, nur etwas mehr Gegenwärtigkeit oder Offenheit in unser Leben zu bringen, und in Therapie und Beratung ist oft nicht mehr möglich. Das hat aber oft etwas Banales: „Hab ich schon oft gehört.“ „Was soll daran besonders sein?“ „Ist mir zu einfach.“ Will man dem begegnen, muss man die Haltung als ganze verstehen und sich wirklich in die Niederungen des alltäglichen Übens begeben. Erst wenn man sie als ganze betrachtet, kann man erkennen, wie stark und vielfältig sie unsere Existenzweise beeinflussen kann. Man wird verstehen, warum so ein Gewese um eine auf den ersten Blick so einfache Angelegenheit gemacht wird. Die Haltung hat viele Facetten und die einzelnen Elemente wirken synergistisch. So führt die zentrale Eigenschaft der Absichts-

losigkeit zu mehr Gegenwärtigkeit und Offenheit, aber auch umgekehrt: Wenn ich die Gegenwart stärke, treten zukunftsbezogene Vorstellungen in den Hintergrund. Wenn man achtsam etwas fokussiert (einen Gegenstand, Geräusche, den Atem usw.), ist es gut, sich auch gleichzeitig der Weitung bewusst zu sein, denn zu jedem Fokus gehört auch ein Horizont, ein Rand des Unschärfen, Vagen, Erahnten. Achtsamkeit verändert auch das Denken. Das Bewusstsein, dass um uns herum immer noch mehr ist, als wir gerade im Fokus haben, und dem wir uns, wenn wir es wollen, zuwenden können, gehört zur Fokussierung. Achtsamkeit ist stets mit dem Bewusstsein der Weite und der Offenheit verbunden. Sie macht deutlich, dass es immer einen Hintergrund für all das gibt, was uns vordergründig beschäftigt. Das Bewusstsein des Hintergrunds kann Dankbarkeit aufkommen lassen, es kann ein Drama zur Komödie werden lassen, einen Elefanten zur Maus. In einem Streit kann eine Bindung spürbar werden; das Bewusstsein einer Bindung und der Bedeutung des Anderen macht einen möglichen Streit sinnvoll. Dieses Bewusstsein des Hintergrunds erleichtert es auch, sich auf etwas zu fokussieren, denn alles andere ist damit nicht verschwunden. So kommen wir aus den Entweder-odern heraus.

Die Vorschläge in diesem Buch versuchen also Facetten einer Haltung darzustellen, die sich gegenseitig ergänzen und verstärken. Sie verschieben oft nur ein wenig die Perspektive, regen kleine Gestaltwechsel an, sind alltagsnah und einfach, wenn auch vielleicht schwierig umzusetzen. Ihre Wirkungen sind im Einzelnen meist undramatisch. Aber vor allem in der Summe und im Zusammenwirken können sie das Leben verändern. Nicht für alle Wirkungen der Achtsamkeit braucht es Geduld und Beharrlichkeit, manche Übungen sind sofort wirksam. Mehr Zeit und Geduld dürften notwendig sein, wenn man mehr Verständnis für dieses Zusammenwirken und die Auswirkungen der vielen Facetten der Achtsamkeit sucht und wenn man sich mit existenziellen Themen beschäftigen möchte. Um beide Anliegen wird es in diesem Buch immer wieder gehen. Sie rechtfertigen hoffentlich den Umfang meiner Darstellung und manche Wiederholungen, wenn immer wieder neue Zusammenhänge dargestellt werden.

Trotz mancher Diskussionen zu diesem Punkt beharre ich darauf, dass Achtsamkeit eine Kunst ist. Sie ist keine schlafende Riesin, die wir einfach in uns we-

cken können, sie ist nicht bereits in uns vorhanden, wir kehren in der Übungspraxis nicht zu unseren Ursprüngen zurück, wie oft gesagt wird. Achtsamkeit ist in erster Linie eine sehr erwachsene Haltung, eine anspruchsvolle Kulturleistung. Es ist eine Kunst, einfach da zu sein. Von Kindern können wir lernen, in der Gegenwart, spiel- und experimentierfreudig, emotional und teilnehmend zu sein. Aber uns selbst aus dem Mittelpunkt des Geschehens zu rücken, vorübergehend absichtslos zu sein, Impulse Impulse sein zu lassen, warten zu können, empathisch zu sein, auch wenn es uns schwerfällt, sich und anderen in Ruhe einen Überblick zu verschaffen, fremde Interessen und ein Gemeinwohl wahrzunehmen – das sind in der vollen Ausprägung erwachsene Fähigkeiten. Aber sie gehören zur Achtsamkeit und geben ihr erst ihre ethische Bedeutung.

Wenn sie den Raum der Achtsamkeit eröffnen oder schützen, können Menschen die Verantwortung wahrnehmen, die sie immer wieder haben, auch wenn sie sie nicht haben wollen. Für viele Untaten in Geschichte und Gegenwart sind nicht alleine Diktatoren und Warlords verantwortlich, sondern auch ihre zahllosen Handlanger, die KZs beaufsichtigt haben, die Mitarbeiter:innen der Gesundheitsberufe, die psychisch Kranke ermordet haben, oder die Bandenmitglieder, die heute wehrlose Dorfbewohner:innen in Afrika umbringen. Und wenn wir harmlosere Schandtaten in den Blick nehmen, so wäre auch der Dieselskandal bei VW nicht möglich gewesen, wenn die beteiligten Mitarbeiter:innen ihre Verantwortung wahrgenommen und sich geweigert hätten zu tun, was man von ihnen verlangt, oder zu schweigen. Unternehmen brauchen sicher mehr ethisch engagierte Achtsamkeit, aber es ist auch eine Frage jedes Einzelnen. Achtsamkeit ist eine gute Voraussetzung für die Ethik einer Organisation oder eines Unternehmens, aber auch für Zivilcourage. Sie entsteht unter anderem in dem kleinen Raum der Besinnung, den niemand verbieten kann.

Die gesellschaftliche Entwicklung ist sicher ein Grund dafür, dass das Thema der Achtsamkeit auf einer Welle des Erfolgs schwimmt. Sie hat den Leser:innen eine Unzahl von Büchern vor die Füße gespült. Die Schwierigkeiten des Themas sind dabei leider weitgehend untergegangen. Deswegen habe ich nun ein weiteres Buch über Achtsamkeit geschrieben. Ich möchte diese Schwierigkeiten behandeln, Missverständnisse ausräumen und das Konzept so entwickeln, dass es langfristig moralisch und politisch überzeugend und praktikabel ist.

Die See für die Achtsamkeit ist inzwischen rauer geworden. Es gibt seit einigen Jahren eine zunehmende Kritik an dem Mainstream-Achtsamkeitskonzept, wie es vor allem im *MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)* vertreten wird. Die Kritik betrifft viele Aspekte (Tagney et al. 2017; van Dam et al. 2019; Purser 2021; Forbes 2019; Cabanas, Illouz 2019; Schindler 2020). Es wird z. B. die übermäßige Vermarktung beklagt, die sich in der Verbreitung positiver Ergebnisse zeige, die einer kritischen externen Überprüfung nicht standhalten, oder auch in der Idealisierung neurowissenschaftlicher Begleitforschung, die außerhalb ihrer Disziplin bislang keinen Erkenntnisgewinn bringe und nur das Prestige der Achtsamkeitsarbeit anheben solle. Auch Nebenwirkungen von achtsamkeitsbasierten Therapien werden inzwischen thematisiert (Howard 2016; Britton et al. 2021). Dabei werden aber vor allem Effekte wie Angst, Unruhe und Schlafstörungen angesprochen, die auftreten, wenn man ein verengtes – vorwiegend introspektives – und deshalb therapeutisch unflexibles Achtsamkeitskonzept therapeutisch einsetzt. Die Gefahren des Vorgehens sind viel geringer, wenn man sich achtsam nach außen auf die Natur, auf Musik, auf andere Menschen fokussiert. Das ist für viele Menschen leichter, nebenwirkungsärmer und sinnstiftender. Spezifische achtsamkeitsbasierte Vorgehensweisen haben sich auch bei schweren psychischen Erkrankungen wie Psychosen und Borderline-Persönlichkeitsstörungen bewährt. Zu der Anwendung der Haltung der Achtsamkeit in Therapie und Beratung haben wir als Arbeitsgruppe ein Buch geschrieben, das etwa zeitgleich mit dem vorliegenden erscheint (Huppertz 2021). Aber bei jeder Art von Achtsamkeitspraxis sind unerwünschte Wirkungen möglich. Ich gehe auf dieses Thema in Kapitel 12 ein.

Vor allem buddhistische Autoren kritisieren, dass die spirituellen Hintergründe des Konzepts mal verleugnet, mal hervorgehoben werden, je nachdem, ob man sich an Versicherungen oder an ein spirituell interessiertes Publikum wendet. Diese Einwände sind aus meiner Sicht berechtigt und sind eine Herausforderung für das Konzept, seine Darstellung und die Forschung.

Viele aktuelle Darstellungen der Achtsamkeit folgen tatsächlich *zweifelhaften gesellschaftlichen Trends*. Sie fördern

- die Fixierung auf das individuelle Glück;
- die Verlagerung des Glücks in die individuelle Verantwortung (Beck 2015 [1986]; Cabanas, Illouz 2019);

- ein unrealistisches Heilsversprechen in einer unheilvollen Welt;
- einen Rückzug in die eigene Innenwelt, ins Private;
- eine übermäßige Beschäftigung mit der eigenen Befindlichkeit;
- eine Flucht vor der Erinnerung und der Verantwortung für die Zukunft in das „Hier und Jetzt“;
- eine Erlösung von der Unsicherheit des Zweifels und den Mühen der Reflexion durch die Idee einer absoluten Gewissheit in der unmittelbaren Erfahrung und eine Idealisierung des Nicht-Denkens;
- einen radikalen Konstruktivismus, für den es nur subjektive Wahrheiten gibt;
- Gelassenheit um jeden Preis auch dort, wo Zorn, Wut und Empörung angesagt wären;
- Nicht-Bewerten, wo es notwendig wäre, Werte zu vertreten und Stellung zu beziehen;
- eine Fortsetzung und Steigerung des Programms der Selbstoptimierung in der paradoxen Form des Verzichts auf Optimierung;
- die Maximierung und Intensivierung des Erlebens: Jeder Augenblick soll genutzt werden, ganz im Sinne einer „Erlebnisgesellschaft“ (Schulze 2000) oder einer „Gesellschaft der Singularitäten“ (Reckwitz 2019), in der die Erlebnisqualität und die Suche nach dem Besonderen über alle anderen Qualitäten dominiert. Diese Form der Optimierung wird von Andreas Reckwitz vor allem bestimmten materiell besser gestellten Schichten zugeschrieben. Aus dieser „neuen Mittelschicht“ kommen auch viele Menschen, die sich für Achtsamkeit interessieren.

Diese Kritik zeigt, wie wichtig es ist, die philosophischen, soziologischen und politischen Aspekte psychotherapeutischer Konzepte und Trends zu erkennen und zu diskutieren. Die Erkenntnistheorie, das Menschenbild, die explizit oder implizit vertretenen Werte, die Bedeutung der Subjektivität und des Individuums, aber auch auf einer tieferen Ebene: Was traut man dem Subjekt zu, der Selbstgestaltung, den Lebensbedingungen, wie viel dem Denken und wie viel den Gefühlen und dem Handeln? Ein Teil dieser grundlegenden Einschätzungen ist nicht dem Fortschritt des therapeutischen Handwerks oder der von ihm genutzten Wissenschaften zu verdanken, sondern den historischen und aktuellen gesellschaftlichen Selbstverständlichkeiten, die in sie einfließen und sie der Reflexion entziehen. Aber wir sind ihnen nicht ausgeliefert. Die aktuelle

Diskussion um die Achtsamkeit ist ein gutes Beispiel. Sie macht uns auf *einige wesentliche Irrtümer* aufmerksam, die sich in vielen Varianten und Ausprägungen im Mainstream der Achtsamkeit finden und nicht nur die Entfaltung des Potenzials der Idee verhindern, sondern auch die Entwicklung ihrer ethischen und politischen Überzeugungskraft und Integrität blockieren:

- Achtsamkeit ist in erster Linie introspektiv.
- Achtsamkeit ist vor allem fokussiert.
- Achtsamkeit ist nicht bewertend.
- Achtsamkeit bevorzugt das Nicht-Denken.
- Achtsamkeit dient der Förderung „positiver“ Gefühle.
- Achtsamkeit ist eine Fertigkeit, die unabhängig von weltanschaulichen, ethischen, sozialen und politischen Kontexten eingesetzt werden kann.

Die größte Aufgabe für eine Weiterentwicklung der Idee der Achtsamkeit liegt aus meiner Sicht aber in der Kritik, dass die Idee der Achtsamkeit in den aktuellen Konzepten aus allen sozialen, politischen und moralischen Aspekten herausgelöst und zu einer Sammlung wertfreier Techniken zu beliebigen Zwecken degradiert worden sei. Buddhistische Autor:innen fordern, die Achtsamkeit wieder in den Kontext der buddhistischen Lehre und ihrer Ethik einzubetten (Bhikku Analayo 2012; Wallace 2012; Grossmann 2015; Purser 2021; Forbes 2019). Ich werde diesen Weg zurück nicht mitgehen und nur ausnahmsweise auf buddhistische Einsichten zurückgreifen, weil sie mir teilweise zu anfechtbar erscheinen. Andere Traditionen der Achtsamkeit scheinen mir in vielerlei Hinsicht besser begründet, fruchtbarer und zeitgemäßer, weil sie z. B. ein positiveres Verhältnis zum Werden, eine offenere Einstellung gegenüber Gefühlen, mehr Interesse an Individualität und eine dialogische Auffassung von zwischenmenschlichen Beziehungen und der Vermittlung von Wissen haben. Das bedeutet nicht, dass die spirituelle Dimension der Achtsamkeit keine Rolle spielt. Skeptische Menschen reagieren inzwischen auf die Idee und auch auf den Begriff der „Achtsamkeit“ ziemlich allergisch, weil sie sie rasch der „Esoterik“ oder der buddhistischen Religion zuordnen. Das hat mit entsprechenden Darstellungen zu tun, aber auch mit der Annahme, dass existenzielle und spirituelle Traditionen nicht rational behandelt werden können. Ich werde mich mit dem spirituellen Aspekt der Achtsamkeit in diesem Buch ausführlich und so rational wie möglich beschäftigen, weil er für das Verständnis der Idee wichtig ist.

Es ist möglich, die Klippen, die die Kritiker:innen anzeigen, zu umschiffen, statt munter auf sie loszufahren. Eine Achtsamkeitspraxis, die dauerhaft von der Notwendigkeit gerechter und humaner gesellschaftlicher Bedingungen ablenkt, ist nicht viel wert. Sie schadet mehr, als sie nutzt, wenn sie den Sinn von Zorn, Empörung, Wut und anderen wichtigen und angemessenen Gefühlen angesichts des Zustandes der Welt nicht erkennt. Aber die Anwendung der Haltung der Achtsamkeit auf die äußere menschliche und nicht-menschliche Wirklichkeit in Weite und Offenheit führt zu neuen, kreativen, moralisch relevanten Perspektiven. Der Boom der „Achtsamkeit“ bedient nicht nur den Zeitgeist, er kritisiert ihn auch. Achtsamkeit ist ein *fortschrittliches, kritisches Unternehmen*, das den Zeitgeist herausfordert und zu korrigieren versucht. Sie stellt konservative Denkformen infrage, befreit das Wahrnehmen und das Denken und kann den Horizont der Wahrnehmung auch auf all die strukturellen Missstände erweitern, für die sich kaum jemand interessiert, weil sie nicht tagessaktuell, nicht neu, nicht irgendwie unterhaltsam sind. Sie relativiert die anthropozentrische Perspektive und kann dazu beitragen, das Verhältnis zur Natur neu zu gestalten (Huppertz, Schatanek 2021).

Natürlich geht es bei Achtsamkeit auch darum, „zu sich zu kommen“. Achtsamkeitspraxis bedeutet fraglos auch eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Schließlich wird die eigene Lebenseinstellung thematisiert und sie verändert sich im Laufe der Übungspraxis. Wir sind aber unauflöslich in unsere Umgebung verwickelt – durch unsere Gefühle und Körper, unsere äußeren und inneren Beziehungen. Deshalb können wir uns auch von unserer Umwelt und Mitwelt helfen lassen, in eine achtsame Haltung zu kommen. Wir müssen uns nicht am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen und uns dann gegebenenfalls später in einem befreiteren Zustand der Welt wieder zuwenden. Wir können unser Selbst über die Welt entdecken und entwickeln. Wir müssen und können aufpassen, dass wir mit dem Propagieren der Achtsamkeit den Stress nicht verschlimmern. Deshalb sollten wir sie in den Alltag integrieren, sie leicht und kurz gestalten, keine Parallelwelt der Achtsamkeit errichten und Anstrengung herausnehmen, wo immer es geht. Nicht geringer ist die Gefahr, dass die Achtsamkeit die kritische Beschäftigung mit sich selbst zwecks Selbstoptimierung verstärkt. Sich selbst wahrzunehmen und eigene Wünsche und Grenzen zu erkennen, ist fraglos ein Anliegen der Arbeit mit Achtsamkeit. Aber genauso wichtig ist es, in

Ruhe wahrzunehmen, zu erkennen und zu fühlen, wo die Lebensverhältnisse und die gesellschaftlichen Bedingungen verändert werden können und müssen.

Es gibt einen wertvollen *Kern des Konzeptes*. Er betrifft die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, das bewusste Wahrnehmen mit einer mehr oder weniger großen Distanz, die Eröffnung eines Freiraums zwischen mentalen Prozessen und Handeln, die Stärkung des Wahrnehmens und Beschreibens gegenüber dem Kategorisieren und Bewerten, einen Sinn für Sinnlichkeit und Sich-Spüren, eine Neigung, Wahrnehmungs- und Denkmuster ebenso wie Gewohnheiten infrage zu stellen, die Fähigkeit, den Horizont immer wieder zu erweitern. Das ist viel gegenüber den *Aspekten, die unterschiedlich gesehen werden*, etwa: Wem oder was soll die Aufmerksamkeit gelten? Welche Formen der Achtsamkeit gibt es? Geht es um Nicht-Denken? Wie festgelegt oder experimentell sollte die Praxis aussehen? Ist Achtsamkeit anstrengend? Wie wichtig ist die Wirklichkeit? Hat die Achtsamkeit eine ethische Bedeutung und wenn ja, welche? Kann Achtsamkeit sinnstiftend sein? Was ist ein achtsamer Umgang mit Gefühlen und welche Bedeutung haben Gefühle überhaupt für unser Leben? Wie ist das Verhältnis von Handeln und Nicht-Handeln? Kann und sollte man das „Selbst“ überwinden und was soll das bedeuten? Diese Fragen sind notwendig, um die Idee weiterzuentwickeln. Es ist ein gutes Zeichen, wenn Begriffe sich verändern. Es spricht dafür, dass sie lebendig sind, sich mit den Zeiten, in denen sie wirken sollen, weiterentwickeln, und dass sie diskutiert werden.

Ich glaube, dass alle, die sich ernsthaft mit dem Konzept der Achtsamkeit beschäftigen, sich einig sind, dass es mit Weltflucht nicht zu vereinbaren ist. Aber bei allem Engagement für das Engagement: Wir können unsere Lebensbedingungen oft nicht verändern, nicht das Elend in der Welt, nicht das Scheitern mancher unserer Pläne, nicht all die Missverständnisse, nicht unsere Mitmenschen, nicht die Verletzlichkeit unserer Körper, nicht die Aussicht auf den Verlust von Menschen, die uns nahestehen, durch Trennung, Krankheit und Alter, nicht die Gewissheit des Todes aller Lebewesen und letztlich auch nicht den Untergang des Planeten, aus kosmischen Ursachen. Im Kleinen wie im Großen bleibt uns oft nur eine kluge Akzeptanz gerade dann, wenn wir unnötige Enttäuschungen und Erschöpfungen vermeiden wollen. Das bleibt aus meiner Sicht die wesentliche und wertvollste Erkenntnis des Buddhismus. Da die Ver-

änderung nicht immer eine Lösung ist, hat Buddha seinen Schülern ein gutes Stück Selbstverantwortung zugesprochen, einen klugen Umgang mit dem Leid zu pflegen und eine Änderung ihrer Haltung und nicht nur die Änderung der Verhältnisse anzustreben. Beides gegeneinander auszuspielen, ist schlicht überflüssig. Achtsamkeit ist eine Antwort auf diese Erfahrung der Kontingenz und der Abhängigkeit, transzendiert sie, indem sie sich mit Akzeptanz auf den Weg macht und dem Selbst eine Erweiterung der Existenzweise ermöglicht. Diese Freiheit fällt nicht vom Himmel, ist aber von der Aktualisierung irdischer Bedingungen doch erstaunlich unabhängig. Sie kann weder durch Krankheit noch durch Armut eingeschränkt werden, sondern nur durch das, was die Einsicht trübt. Wer diese Möglichkeit nicht denken mag, wird mit seiner Kritik an der Achtsamkeit immer einen zentralen Punkt der menschlichen Existenz verpassen und in der Begründung der Achtsamkeit eine entscheidende Dimension übersehen – die spirituelle.

Wie immer wir „Spiritualität“ verstehen, sie relativiert die Bedeutung unserer alltäglichen Sorgen und Anliegen, Wünsche und Interessen. *Spiritualität* transzendiert und stellt sie in einen größeren Kontext. Sie kann nicht nur unsere Gefühle, unser Denken und unser Handeln, sondern auch unsere Existenzformen des interessengeleiteten Handelns, unser Erleben von Zeit, Raum, Selbst usw. so verändern, dass wir in einem höheren Maße von unseren unmittelbaren Lebensbedingungen unabhängig werden. Damit ist sie eine Provokation für alle Lebenseinstellungen, die ausschließlich auf eine Verbesserung der Lebensverhältnisse setzen. Aber ohne den Aspekt der Akzeptanz wird das Konzept der Achtsamkeit ähnlich flach, wie wenn wir es auf den Blick nach innen begrenzen. Achtsamkeit hat Eigenschaften, die von sich aus spirituelle Erfahrungen nahelegen und vermutlich mindestens teilweise für solche Erfahrungen auch notwendig sind: Offenheit, Gegenwärtigkeit, Dekonstruktivität und Empfangsbereitschaft. Sie fördert spirituelle Gefühle, die mit dieser Haltung einhergehen, wie Gelassenheit, Dankbarkeit oder Daseinsfreude.

Nicht zufällig war die Achtsamkeit als Praxis lange Zeit in spirituelle Traditionen eingebettet, und sie ist es heute noch. Spirituelle Erfahrungen und Einsichten gehen über existenzielle Erfahrungen und Einsichten hinaus, indem sie Lösungen anbieten. Gerade die Praxis der Achtsamkeit ist stark darin, solche si-

tuativen Möglichkeiten in Form von Anmutungen, Einladungen zu Erfahrungsexperimenten, ästhetischen und gefühlvollen Aspekten zu entdecken. Spirituelle Erfahrungen sind additive Erfahrungen, sie ersetzen nichts, sie stellen keine Alternative dar, sie sind den alltäglichen Erfahrungen nicht überlegen. Wir können gleichzeitig säkular und spirituell wahrnehmen und zwischen beiden Perspektiven oszillieren, in kurzen oder großen Abständen und Bewegungen. Es gibt hier auch kein Problem des Alles oder Nichts, die Erfahrungen können sich auch vermischen. Vor allem aber beeinflussen sie sich wechselseitig, oder es wäre jedenfalls wünschenswert. So können die spirituellen Erfahrungen in unser Handeln einfließen und z. B. unseren Lebensrhythmus oder unsere Praxis wie unsere Wahrnehmung und Darstellung der Schwierigkeiten des Lebens in all ihren Formen beeinflussen.

Es begeistert mich auch nach vielen Jahren noch, dass ein abstraktes Konzept wie Achtsamkeit so konkret sein kann – es lebt im Wahrnehmen, Denken, Verhalten, Sprechen, Handeln. Es kann gelernt und geübt werden, gezeigt und geteilt werden. Seine Umsetzung kann sofort beginnen, in unendlich vielen kleinen Schritten. Der Weg der Achtsamkeit ist der Weg einer stillen Verwandlung (Jullien 2019). Sie ist in konkreten alltäglichen Situationen erlebbar und spürbar, die nun nicht mehr so grau sind, sondern so bedeutsam wie die besonderen Situationen des Lebens, die Grenzsituationen, die Highlights und ihre Schattenseiten. Das Verständnis wächst mit der Praxis und umgekehrt. Achtsamkeit ist im Idealfall ein Wissen und ein Können, eine Form von „tacit knowing“ (Polanyi 1966), das teilweise, aber auch nur teilweise expliziert werden kann.

Sowohl von der Praxis als auch von der Theorie handelt also dieses Buch. Es ist daher nicht nur – ja nicht einmal in erster Linie – für diejenigen geschrieben, die Fragen an das Konzept haben, sondern für alle, die die Praxis der Achtsamkeit erlernen oder weiterentwickeln wollen und auf diesem Weg auf praktische Fragen und Schwierigkeiten stoßen. Solchen Schwierigkeiten sind schon zahllose Menschen begegnet. Ich gehöre dazu und viele andere, mit denen ich gearbeitet habe. Sie sind für uns alle nie dauerhaft gelöst, sie kommen und gehen und kehren zurück. Sie werden uns immer begleiten. Unsere Lebensumstände verändern sich ständig, wir nicht minder, und was uns heute gelingt, wird uns morgen wieder misslingen. Die praktischen Probleme sind nach meinem Ein-

druck leichter lösbar als die konzeptuellen Fragen. Wir können mit etwas Erfahrung und Nachdenken schon viel dazu sagen, was zu tun ist und was wir besser lassen sollten. Wir können Umwege vermeiden und uns auf das Wesentliche besinnen. Wir können alles vermeiden, was eine eigentlich einfache Sache unnötig kompliziert macht. Im Idealfall wirken Theorie und Praxis Hand in Hand. Wenn wir wissen, was wir tun und was wir wollen, so vermeiden wir auch praktische Empfehlungen, die nicht praktikabel sind oder den wesentlichen Kern des Konzepts an seiner Entfaltung hindern oder ihn gar zerstören.

Ich werde vor allem Themen aufgreifen, die in Achtsamkeitsgruppen und Workshops aufgekommen sind. Viele sind mir als Fragen gestellt worden, und wenn es so war, habe ich sie in diesem Text am Rand der entsprechenden Passage notiert. Manche davon werden häufig, andere selten oder nie gestellt. Sie erscheinen mir dennoch interessant und nützlich. Dieses Buch ist nicht so geschrieben, dass Sie es von Anfang bis Ende durchlesen müssten. Sie können sich an den Abschnitten (in der Regel sind es Stichworte) oder den Fragen am Rand orientieren und das lesen, was Sie besonders interessiert. Oft ist eine Frage nur im Zusammenhang mit anderen Fragen wirklich gut zu beantworten. Deswegen finden sich in den Abschnitten häufig Verweise auf andere Abschnitte. Überschneidungen und Wiederholungen lassen sich dabei trotzdem nicht immer vermeiden, weil jeder kleine Abschnitt auch ein wenig für sich stehen können soll. Es ist gut, wenn Sie vorher die Einführung lesen, sofern Sie nicht mit dem Thema vertraut sind. Die Zitate in der rechten Spalte habe ich ausgewählt, weil sie mir mehr aus der Seele sprechen, als ich es vermag. Die Spalte rechts führt quasi ein Eigenleben. Die Zitate werden im Text nicht interpretiert, beziehen sich aber auf den jeweiligen Abschnitt und umgekehrt. Damit möchte ich eine Reduktion und eine Vereinheitlichung all dieser kreativen Schöpfungen und Überlegungen vermeiden. Manchmal habe ich mir theoretische Unterstützung geholt, aber die meisten Zitate beschäftigen sich nicht explizit mit dem Thema, benennen es nicht, sie lassen es nur aufblitzen. Der Spirit der Achtsamkeit taucht oft und unverhofft auf. Man kann ihn spüren, hinter Worten hören, zwischen Zeilen lesen, in einem Verhalten ahnen und in Szenen erleben. Manchmal zeigt er sich mit Pathos, manchmal versteckt er sich. Manchmal ist er gemeint, manchmal nicht. Er lebt nicht in irgendeinem Diskurs und er nimmt schon gar nicht in einzelnen Worten Platz, auch nicht in dem Wort „Achtsamkeit“.

Ich lege Ihnen also viele Mini-Essays vor. Die Frage liegt nahe, ob es nicht einen roten Faden gibt, eine Grundidee, die alle diese kurzen Texte zusammenhält. – Es gibt diesen roten Faden: Er liegt in dem Gedanken, dass es einen größeren Gewinn an Achtsamkeit darstellt, wenn ein Mensch unter widrigen Bedingungen im Alltag für sich und andere ein Fünkchen der Achtsamkeit entzündet, als wenn ein anderer an einem ruhigen Ort ein großes Feuer entfacht. Eltern, die es schaffen, bei hoher Arbeitsbelastung und viel Trubel ihren Kindern achtsam zuzuschauen oder zuzuhören, zeigen aus meiner Sicht eine bedeutsame Achtsamkeit – bedeutsam im Sinne der Achtsamkeit und bedeutsam für die Gesellschaft. Niemand muss große Umstände machen, um Achtsamkeit zu lernen, und es ist für jeden leicht, auf diesem Weg Erfolgserlebnisse zu haben. Ich bin sicher, dass nur in dem „muddy water“, im Alltag, die Haltung der Achtsamkeit richtig verstanden und zu einer neuen Selbstverständlichkeit im Wahrnehmen und Handeln werden kann, die einen Unterschied für den Einzelnen wie für die Gesellschaft ausmacht.

*Übungen* möchte ich in diesem Buch nur selten vorstellen. Das haben wir in zwei anderen Büchern getan (Huppertz 2015; Huppertz, Schataneck 2021). Auch auf spezielle therapeutische oder präventive achtsamkeitsbasierte Verfahren wie Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) oder Acceptance and Commitment Therapy (ACT) usw. werde ich nicht eingehen, mit Ausnahme des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (s. Kap. 12). Das MBSR ist einfach derzeit in Deutschland so bekannt, dass ich in Gruppen und Workshops oft gefragt werde, wie ich zu diesem Verfahren stehe, ob ich bzw. wir in unserem Team etwas anderes machen, wo die Unterschiede liegen etc. Da ich in diesem Buch die häufigen Fragen behandeln möchte, will ich hier keine Ausnahme machen.

In diesem Buch wimmelt es von Ratschlägen. Nehmen Sie sie bitte als praktische und gedankliche Anregungen.

## 2 Zur Einführung: Was ist Achtsamkeit?

In dieser „Einführung“ stelle ich noch einmal in einer aktualisierten Kurzfassung die Idee der Achtsamkeit und die allgemeinen Wirkungen der Achtsamkeitspraxis vor.

### **Achtsamkeit ist eine Haltung**

Wir sind es gewohnt, Probleme zu ignorieren oder zu lösen. Wenn wir sie lösen wollen, überlegen wir, was wir erreichen wollen und welche Mittel uns möglicherweise zur Verfügung stehen. Wir verhalten uns zielorientiert, zweckmäßig oder wie man auch sagt: „zweckrational“. Zweckrationalität ist eine Haltung. Haltungen sind Bereitschaften (Dispositionen), auf eine bestimmte Weise zu denken, zu fühlen und sich zu verhalten. Sie werden durch Situationen aktualisiert. Haltungen wie Großzügigkeit, Ehrgeiz, Bescheidenheit, Fürsorglichkeit, Gleichgültigkeit usw. prägen Persönlichkeiten. Auch Achtsamkeit ist eine solche Haltung. Bei Haltungen geht es um die Art und Weise, wie man mit einer Situation und all dem, was zu ihr gehört, umgeht: mit Ereignissen, Prozessen, Dingen und anderen Menschen, mit Zeit und Raum, mit sich selbst und seinen Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedanken, um die wichtigsten Elemente zu nennen, die in alltäglichen Situationen eine Rolle spielen. Wenn wir von einer Haltung sprechen, sprechen wir also weniger von konkreten Inhalten, sondern darüber, wie man mit all diesen Prozessen umgeht.

Achtsamkeit ist die Haltung des absichtslosen Verweilens in der Gegenwart. Diese Haltung ist in unserer Gesellschaft ungewöhnlich, widerspricht unseren Intuitionen, wir nehmen sie selten im Alltag ein. Es herrscht ein alltäglicher gesellschaftlicher Gegenwind. Wenn wir wach sind und Energie haben, dann sind wir meist auch aktiv, mindestens mental. Wir denken nach, wälzen Probleme,

wollen etwas erreichen oder verbessern, uns erholen, etwas erleben oder uns einfach nur wohlfühlen. Wir lassen das alles nur, wenn wir müde werden, „abschalten“, uns entspannen, in den Schlaf gleiten. Selten sind wir in dem, was ich den „dritten Zustand“ nenne: wach, voller Energie, aber einfach nur da. Wann waren Sie zuletzt wach und schwungvoll, aber einfach nur da, ohne die Zeit zu nutzen?

Da es heute für die meisten Menschen ein eher schwieriges Unterfangen ist, sowohl wach als auch in einem *absichtslosen, empfangsbereiten* Zustand zu sein, kann man auch sagen:

*Achtsamkeit ist die Kunst, einfach da zu sein.*

Das scheint mir die einfachste Definition von Achtsamkeit. Es ist zwar nicht einfach, in der Gegenwart voll und ganz anwesend und dabei offen und empfangsbereit für das zu sein, was ist, aber es ist auch keine komplexe Praxis. Es ist ja auch nicht leicht, auf einem Bein zu stehen, aber es ist leicht zu sagen, was zu tun ist. Auch die Haltung der Achtsamkeit ist leicht zu erklären. Aber für die Umsetzung sind Erläuterungen, Tipps, Übungen, Geduld und ein langer Atem hilfreich.

Wie jede Haltung hat auch Achtsamkeit eine begrenzte Reichweite. Manchmal passt sie und manchmal nicht. Manchmal kann sie Gutes bewirken, manchmal wäre es fatal, in erster Linie achtsam zu sein. Im Hintergrund mag sie immer einen gewissen Beitrag leisten, aber nicht immer kann sie im Vordergrund stehen. Nehmen wir an, jemand wurde gerade operiert, wacht auf und hat starke Schmerzen. Schmerzmittel sind nun sicher angebracht und hilfreich. Anders ist es, wenn jemand unter chronischen Schmerzen leidet. Jetzt ist eine dauerhafte Einnahme von Medikamenten mit erheblichen Nachteilen verbunden. Achtsamkeit kann helfen, den Medikamentenkonsum zu reduzieren, den Schmerz zu akzeptieren, sich nicht zusätzlich zu verspannen, die Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf die Schmerzen zu lenken, aktiv zu bleiben usw. Aber in Situationen, in denen dringendes Handeln und das direkte, rasche Verändern der Situation zur Beseitigung einer Gefahr oder eines anderen Missstandes notwendig sind, ist Achtsamkeit als vordergründige Haltung meist unangebracht.

Wenn Sie eine Lösung für ein Problem suchen, z. B. für einen zwischenmenschlichen Konflikt, für Angstzustände oder Suchtverhalten, und Sie das Problem mit Achtsamkeit lösen wollen, so müssen Sie über die Haltung gehen. Nehmen Sie die Haltung der Achtsamkeit ein und schauen Sie dann, wie sich das Problem darstellt und was sich von selbst verändert bzw. welche Lösungsmöglichkeiten sich ergeben. Gehen Sie nicht den direkten Weg zur Lösung. Dieser direkte Weg ist oft naheliegend, aber wenn er funktionieren würde, wären Sie ihn vermutlich schon gegangen. Achtsamkeit ist immer dann ein guter Rat, wenn Sie mit allen direkten Lösungsversuchen gescheitert sind. Man könnte auch sagen, dass Achtsamkeit bei chronischen Problemen, Beschwerden und Symptomen besonders hilfreich ist, bei denen die intuitive Herangehensweise des Veränderns gescheitert ist.

Man kann die Haltung der Achtsamkeit genauer aufschlüsseln:

Die Haltung der Achtsamkeit ist

■ bewusst, wach: „Bewusst“ hat einen Doppelsinn:

1. Zu der Haltung gehört ein normales Alltagsbewusstsein (statt z. B. Trance oder Schläfrigkeit), also Sie sind wach. Üben Sie nicht, wenn Sie müde sind, es ist zu schwierig. Wenn Sie müde werden, variieren Sie zu einer aktiveren Praxis oder hören Sie erst einmal auf. Wechseln Sie z. B. zu informeller Achtsamkeit (s. u. in diesem Abschnitt). Üben Sie nur im Liegen, wenn Sie wirklich ausgeruht und wach sind. Im Sitzen, Stehen, Gehen usw. ist es viel einfacher.
2. Zu der Haltung gehört lange Zeit eine bewusste Entscheidung. Die bewusste Entscheidung ist notwendig, um aus der gewohnten handlungsorientierten Haltung in eine ungewohnte Haltung wechseln zu können. Mit der Zeit geschieht dieser Wechsel immer häufiger spontan und ohne besondere Entscheidung, auch ohne dass man „Jetzt übe ich Achtsamkeit!“ sagt, weil die achtsame Haltung eine neue Gewohnheit geworden ist und Achtsamkeit immer wieder rasch aus dem Hintergrund in den Vordergrund wandert.

■ absichtslos:

Alle weiteren Absichten außer der, achtsam zu sein, stören und verkomplizieren die Haltung. Wenn zusätzliche Absichten hinzukommen („Ich will mich entspannen“, „Ich will etwas über mich herausfinden“, „Das will ich jetzt intensiv erleben“, „Ich will mich wohlfühlen“ usw.), so ist es sinnvoll, diese

Gedanken wahrzunehmen und dann zu einem anderen Fokus überzugehen oder sich der Gegenwart in ihrer Fülle zu öffnen (s. u. Fokussierte und Weite Achtsamkeit). Bei Routinetätigkeiten ist die Absicht, die mit ihnen verbunden ist, unproblematisch, denn sie läuft nebenbei mit, z. B. bei unproblematischen Hausarbeiten, Gehen usw. (s. u. Informelle Achtsamkeit). Hier wird die Handlung oder Verhaltensweise zwar durch eine Absicht angestoßen, aber sie verschwindet dann sozusagen in der Tasche, um erst wieder herausgezogen zu werden, wenn ein Problem auftaucht. Die Absicht bleibt in der Regel implizit und verträgt sich deshalb gut mit der bewussten Absichtslosigkeit.

Die Absichtslosigkeit ist einer der wichtigsten, aber auch einer der wenigen nicht leicht verständlichen Aspekte der Achtsamkeit. Natürlich verbinden wir mit der Haltung der Achtsamkeit Absichten, aber in der Haltung der Achtsamkeit sind wir nicht in der Zukunft, sondern ganz in der Gegenwart bei dem, was gerade ist (s. auch Kap. 5).

■ gegenwärtig:

In der Haltung der Achtsamkeit bleibt man bei dem, was gerade geschieht. Man bleibt in der Gegenwart. Was aber ist Gegenwart? Gegenwart wird durch die Prozesse bestimmt, die gerade stattfinden und mit denen ich im Kontakt bin. Das kann ein Klingelton sein oder ein langes Musikstück, ein Vogelflug, ein Sonnenuntergang oder eine Erzählung (s. auch Kap. 6).

■ offen, experimentell:

Ich öffne mich tendenziell für die Situation in all ihren Facetten. Ich kann sie auch auf spielerische Weise erleben und erforschen. Ich kann meine Position im Raum verändern, Objekte anfassen, die Augen schließen und nur auf die Geräusche achten usw. „Experimente“ ist hier nicht so gemeint, dass man etwas Bestimmtes herausfinden will, sondern dass man mit offenem Ausgang experimentiert. Wir wissen bei einem achtsamen Experiment nicht, was wir erleben werden, wir wollen es auch nicht wissen. Nur in der 3. Person-Perspektive, also „von außen“, ist Wissen notwendig, das über das Wissen um die Achtsamkeitspraxis hinausgeht, also das Wissen einer Person, die eine naturpädagogische, eine medizinische oder eine psychotherapeutische Ausbildung durchlaufen hat, je nachdem, welches Ziel mit der Übungspraxis verfolgt wird.

■ akzeptierend:

Ich lasse vorläufig die Prozesse geschehen und lasse die Situation, wie sie ist. Akzeptieren heißt zu sich sagen: „So ist es!“, nicht: „So ist es gut!“ Eigentlich

gehört das Akzeptieren zu dem Nicht-Verändern und der Absichtslosigkeit schon dazu und man müsste es nicht extra erwähnen, aber es macht manchmal einen Unterschied, ob man sich bewusst dafür entscheidet, etwas zu akzeptieren, was man nicht verändern kann oder will, oder ob man es nur widerwillig erduldet und eigentlich weiter insgeheim nach Wegen sucht, es zu verändern. Akzeptanz muss kein „Annehmen“ im Sinne einer wohlwollenden oder freundlichen Betrachtung sein. Es ist auch kein Festhalten, wie es das Wort „Annehmen“ implizit nahelegt, sondern ein schlichtes Hinnehmen und Geschehenlassen (s. Kap. 5, „Aushalten“ und Akzeptanz).

■ teilnehmend:

Ich bin und bleibe Teil der Situation und schwinge mit. Den Abstand, die Intensität meiner Resonanz mag ich regulieren, aber wenn ich ihn zu groß wähle, fehlt mir das Erleben, wenn ich ihn zu klein wähle, die Freiheit und die Weite des Bewusstseins.

## Formen der Achtsamkeit

Die Unterscheidung verschiedener Formen der Achtsamkeit macht vor allem in der Praxis viel Sinn. Manchmal ist es gut, auf eine bestimmte Art und Weise achtsam zu sein, z. B. seine Aufmerksamkeit mehr nach innen oder mehr nach außen zu richten. Verschiedene Achtsamkeitstraditionen haben hier unterschiedliche Schwerpunkte, weil sie auch unterschiedliche Philosophien, Menschenbilder und Auffassungen über die Ziele der Achtsamkeit vertreten. Alle Formen in Betracht zu ziehen hat den Vorteil, dass man das ganze Potenzial des Konzepts ausschöpfen kann und nicht zu einseitig vorgeht, also z. B. immer nur seinen Körper spürt oder seine Atmung wahrnimmt und dabei übersieht, dass man auch achtsam zuhören oder auf die Atmosphäre einer Beziehung achten kann, was im Alltag und bei bestimmten seelischen Problemen möglicherweise sehr nützlich ist:

- *Fokussierte A.*: Sie gehen achtsam mit einem bestimmten Ereignis, einer Tätigkeit, einem Menschen oder einem Objekt um. Wenn Sie den Fokus verlieren, kehren Sie mit einem „Und“ zurück.
- *Weite A.*: Sie sind gegenüber der gesamten gegenwärtigen Situation achtsam und nehmen wahr, was gerade ist und geschieht, ohne etwas gezielt auszuwählen (und ohne Anspruch auf Vollständigkeit!): Objekte, Menschen, Ereignisse,

auch Ihre Empfindungen, Gefühle, Gedanken usw. Sie halten dabei nichts fest und bleiben offen für Verschiebungen Ihrer Aufmerksamkeit, die einfach von selbst geschehen. Mal zieht Sie ein Vorgang an, mal ein anderer. Wenn Sie merken, dass Sie an einem Vorgang, Objekt etc. festhängen, anfangen zu grübeln oder aus der Gegenwart aussteigen, weil Ihre Gedanken sich vor allem auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen, dann sagen Sie sich: „Und was geschieht gerade noch?“ Die Frage führt zu einer erneuten Weitung der Achtsamkeit. Die weite Achtsamkeit ist die Praxis, die am wenigsten Anstrengung beinhaltet, Sie können einfach Ihrer Aufmerksamkeit erlauben spazieren zu gehen. Damit verkörpert sie am klarsten die Achtsamkeit als anstrengungslose Empfangsbereitschaft.

- *Innere A.*: Die räumliche Metapher „innen“ versus „außen“ funktioniert nur beschränkt im Kontext der Achtsamkeit. Es gibt zahlreiche Phänomene, die sich mit dieser Metapher nicht erfassen lassen. Dazu zählen z. B. Gefühle. Sie haben sowohl „innere“ (Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, Fantasien usw.) als auch „äußere“ Anteile (Wahrnehmungen, Verhaltensweisen, Beteiligung an Situationen, Ausdrucksformen usw.). Am besten übersetzt man die Metapher erst einmal so, dass „innen“ das ist, wozu wir einen privilegierten Zugang haben. Was können andere grundsätzlich nicht so erleben wie ich? Das gilt vor allem für mentale Prozesse (Gedanken, innere Bilder, Erinnerungen, Fantasien usw.) und Körperempfindungen.
- *Äußere A.*: Sie sind achtsam auf die Wirklichkeit, d. h. auf das, was unabhängig von Ihnen existiert und auf Sie einwirkt, auf Ihre Umwelt und Mitwelt. Darin steckt die Annahme: Es gibt eine robuste Wirklichkeit (Natur, Objekte, andere Subjekte), die unabhängig von uns existiert und auf uns einwirken kann (und umgekehrt). Die äußere Wirklichkeit kann von anderen Menschen auf ähnliche Weise wahrgenommen werden wie von mir selbst.
- *Relationale A.*: Sie sind achtsam darauf, wie Sie mit Ihrer Umwelt und Mitwelt interagieren und verbunden sind. Sie nehmen wahr, wie Sie an Situationen und Beziehungen teilnehmen. Relationale Achtsamkeit schaut nach dem Dritten, dem „Zwischen“ (Interaktion, Gespräch, Atmosphäre, Produkt usw.), das aus den unterschiedlichen Beiträgen der Partner entsteht. Wir sind also im Idealfall im Kontakt mit uns selbst, dem Anderen und dem gemeinsamen Prozess.
- *Beobachtende A.*: Beobachten Sie Ihre inneren Erfahrungen (Gedanken,

Empfindungen etc.) und die Erfahrungen aus der Umwelt aus einer größeren Distanz, als Sie es gewöhnlich tun (zum Problem der „reinen Beobachtung“ s. Kap. 11, Bewusstsein und Distanz).

- *Begleitende A.*: Nehmen Sie Ihre Erlebnisse, Eindrücke und Wahrnehmungen bewusst wahr, aber bleiben Sie in engem, differenzierten Kontakt mit ihnen. Da Bewusstheit immer eine gewisse Distanz und Freiheit beinhaltet, können Sie selbst entscheiden, wie stark Sie sich auf eine Erfahrung einlassen.
- *Formelle A.*: Sie praktizieren Achtsamkeit in Form von klar definierten Übungen, tun also etwas, was Sie sonst nicht tun würden (mit dem Sitzen experimentieren, sich ausschütteln, still sitzen und die Augen schließen, nur auf die Geräusche oder auf Lücken achten, langsam gehen usw.).
- *Informelle A.*: Achtsamkeitsübungen bei alltäglichen Gelegenheiten. Geeignet sind z. B. alltägliche Objekte oder Tätigkeiten, die eine ausreichende Absichtslosigkeit erlauben: Gehen, Atmen, Essen (z. B. einzelne Nahrungsmittel betasten, riechen, sehr langsam essen), gewohnte Tätigkeiten im Haushalt oder im Garten (s. Kap. 13, Können). Sehr hilfreich ist es auch, kleine Pausen im Alltag zu nutzen, um weite Achtsamkeit zu üben. Beginnen Sie auch bei informellen Übungen bewusst die Übungspraxis, indem Sie sich kurz die Haltung der Achtsamkeit vergegenwärtigen, und beenden Sie die Übung auch wieder bewusst. Es ist oft hilfreich, sich dabei auf einen bestimmten Zeitraum (z. B. ca. drei Minuten) festzulegen. Ein großer Vorteil der informellen Achtsamkeit ist, dass sie keine oder kaum Zeit kostet. Wenn Sie allerdings keine zehn Minuten am Tag Zeit finden, Achtsamkeit zu üben, ist es sicher noch wichtiger, dass Sie sich über Ihren Lebensstil Gedanken machen.

## **Vom Bewerten zum Wahrnehmen, Spüren und Beschreiben und zurück**

Bewertungen geschehen spontan, sind unvermeidlich und völlig in Ordnung, wenn sie nicht auf Kosten des Kontakts, der genauen Wahrnehmung oder Beschreibung gehen. Bewertungen sind nur dann problematisch, wenn sie diesen Kontakt unreflektiert verhindern. Das kann leicht geschehen, weil Bewerten bedeutet, dass man einen Maßstab an etwas anlegt und je nachdem mehr mit dem Anlegen des Maßstabs beschäftigt ist als mit dem, was gerade geschieht. Die Bewertung kann auch zu einer zu raschen Abwendung führen. Man steckt etwas

in eine Schublade und macht sie zu. Es macht aber keinen Sinn, Bewertungen generell negativ zu bewerten. Wir versuchen in der Haltung der Achtsamkeit, Bewertungen zu erkennen und zum Wahrnehmen oder Beschreiben fortzuschreiten bzw. zurückzukehren. Dann kann man weitersehen. Eventuell folgt dann keine weitere oder eine hoffentlich differenziertere Bewertung.

Es gibt mehrere Formen von Bewertungen:

- funktionale (nützlich – nicht nützlich, effektiv)
- ineffektiv, gelungen – misslungen etc.)
- ästhetische (schön – hässlich)
- hedonistische (angenehm – unangenehm)
- moralische (gut – böse)

Interessanterweise ist in unseren Achtsamkeitsgruppen die hedonistische Bewertung die mit Abstand häufigste. Sie ist schwer zu überwinden, weil viele Menschen glauben, Achtsamkeitsübungen sollten sich angenehm anfühlen, sollten ihnen guttun, sie sollten sich anschließend besser fühlen. Das ist ein grundlegender Irrtum, auf den ich in diesem Text immer wieder eingehe.

Bewertungen sind für unser Leben von entscheidender Bedeutung. Sie erlauben uns, uns zu engagieren, Verpflichtungen einzugehen, für uns oder andere zu sorgen, Stellung zu beziehen. Bewertungen sind auch ein wesentlicher Bestandteil aller objektbezogenen („intentionalen“) Gefühle (Wut, Liebe, Ärger, Ekel, Hoffnung, Sehnsucht, Trauer usw.). Wir sollten sie also wertschätzen, wenn uns unsere Gefühle wichtig sind. Oft wecken sie auch überhaupt erst unser Interesse für Vorgänge, Ideen, Menschen, Landschaften, Bilder, Musik usw., weil wir sie eben spannend, attraktiv, interessant, schön, harmonisch, reizend usw. finden. Es gibt durchaus Menschen, die zu wenig bewerten. Sie sind zu gefühlsarm, wenig schwingungsfähig oder empathisch, gegenüber dem Leid und den Ungechtigkeiten in der Welt unempfindlich, verfolgen ihre Ziele nicht konsequent und effektiv, legen sich nie fest, erkennen ihre eigenen unmoralischen oder kriminellen Handlungen nicht als solche. Achtsamkeit, die als grundsätzliches und ständiges Nicht-Bewerten verstanden und gelebt wird, kann diese Fehlentwicklungen verstärken (Tangney et al. 2017; Schindler 2020).