



## Was ist Achtsamkeit



### "Achtsamkeit ist Gewahrsein der gegenwärtigen Erfahrung mit Akzeptanz"

Ich verwende für meine Arbeit diese prägnante Definition von Achtsamkeit. „Diese drei Elemente können in den meisten Diskussionen über Achtsamkeit sowohl in der psychotherapeutischen als auch in der buddhistischen Literatur gefunden werden“ (Germer, et.al. 2009, S. 21)

Der deutsche Begriff „**Achtsamkeit**“ ist eine Übersetzung des englischen Fachbegriffs „**mindfulness**“. Dieser ist wiederum die Übersetzung von „**sati**“ – einem Begriff der Pali-Sprache, die Sprache der buddhistischen Psychologie vor 2500 Jahren. Achtsamkeit ist das Kernelement dieser Tradition.

Brown & Ryan (2003) in Germer (2009, S. 18-19) „definieren Gewahrsein und Aufmerksamkeit unter dem Begriff *Bewusstsein* (engl. *Consciousness*): *Bewusstsein* umfasst beides, Gewahrsein und Aufmerksamkeit. Gewahrsein ist das „Hintergrundradar“ des Bewusstseins und überwacht ohne Unterlass das innere und

äußere Umfeld... Aufmerksamkeit ist ein Vorgang, bewusstes Gewahrsein auszurichten, was erhöhte Sensitivität für eine begrenzte Bandbreite von Erfahrungen erlaubt. Tatsächlich sind Gewahrsein und Aufmerksamkeit in einer Weise verflochten, dass Aufmerksamkeit fortlaufend „Figuren“ aus dem „(Hinter-)Grund“ des Gewahrseins herauszieht und diese unterschiedlich lange im Brennpunkt hält.“

»Rechte Achtsamkeit ist die Fähigkeit des Geistes wahrzunehmen, was ist, ohne die Erfahrung zu werten, an ihr zu haften oder sie zu manipulieren. Wir umarmen sozusagen unsere Erfahrung mit aufmerksamer, liebevoller Gelassenheit.... Es geht nicht ums Denken über die Erfahrung des Moments, sondern um ein direktes in Kontakt sein.« (Allmen, 2007)

»Achtsamkeit bedeutet das eigene Bewusstsein für die gegenwärtige Wirklichkeit lebendig halten.« (Thich Nhat Hanh, 1976)

»Achtsamkeit als das klare und zielstrebige Gewahrsein dessen, was in den sukzessiven Momenten der Wahrnehmung gerade mit und in uns geschieht« (Nyanaponika Thera)

»Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das in Erscheinung tritt durch die absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und ohne Wertung der Erfahrung, die sich von Moment zu Moment entfaltet.« (Kabat-Zinn, 1990)

»Achtsamkeit ist die nicht wertende Beobachtung eines fortlaufenden Stroms internaler und externaler Stimuli, während sie erscheinen« (Baer)

»Achtsamkeit ist Gewahrsein der gegenwärtigen Erfahrung mit Akzeptanz« (Germer, 2009)

»Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose ist eine Rose« (Gertrude Stein)

Auch schließt Achtsamkeit den Prozess des Erinnerns mit ein, ohne jedoch bei den Erinnerungen zu verweilen, an ihnen anzuhängen. Das Erinnern dient dazu unser Bewußtsein an der aktuellen Erfahrung neu zu orientieren. Dies beinhaltet auch die Absicht nicht in Erinnerungen zu schwelgen, sondern den gegenwärtigen Moment ganz zu erfahren.

Als Therapeutische Achtsamkeit lässt sich zum einen

- ein theoretisches Konstrukt (Achtsamkeit) verstehen, weiters
- die Praxis zur Kultivierung von Achtsamkeit (formale oder informelle Meditation) sowie
- ein psychologisches Geschehen (achtsam sein).

Achtsamkeit als „Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick“, „das eigene Bewußtsein für die gegenwärtige Wirklichkeit lebendig halten.“ (Hanh, 1976, S. 11), aus einer westlichen psychologischen Perspektive „ein kognitiver Vorgang, der die Entstehung neuer Kategorien, Offenheit für neue Informationen und Gewahrsein aus mehr als einer Perspektive anwendet“ (Langer, 1989).

Wird Achtsamkeit in den therapeutischen Kontext übertragen, wird oft das Nicht-Werten miteinbezogen: „das Gewahrsein, das in Erscheinung tritt durch die absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und ohne Wertung der Erfahrung, die sich von Moment zu Moment entfaltet“ (Kabat-Zinn, 2003, S. 145)

Der Vollständigkeit wegen soll an dieser Stelle erwähnt werden, dass das Konzept von Achtsamkeit nicht auf den Buddhismus beschränkt ist, wenngleich nach Kabat-Zinn (2004) der ausführlichste und systematischste Ausdruck zur Entwicklung von Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition der vergangenen 2500 Jahre liegt. Bei Grepmaier (2007, S. 11) finden wir auch Bezug auf christliche Quellen: „Dem entsprechend schreibt Willi Massa (2003) in seiner „Hinführung des Herausgebers“ zu den Schriften „Wolke des Nichtwissens“ und „Brief persönlicher Führung“, es handle sich um anonyme Schriften bester christlicher Tradition aus dem 14. Jahrhundert. Diese Tradition gründe in der mystischen Erfahrung des Völkerapostels Paulus und seines Schülers Dionysius, auch wenn diese Tradition schriftlich erst viel später niedergelegt worden sei. Ohne die

Versenkungsübung des Zen zu kennen, werde der Weg der Kontemplation in den gleichen Stufen beschrieben, und es würden die gleichen Grundvollzüge vermittelt, die wir vom Zen kennen.“

Die Kalligraphie "**BUJI**" bedeutet "**einfach sein lassen** "