



Achtsamkeit - Awareness

Immer und unablässig nehmen wir unsere Handlungen, Gedanken und Worte wahr - bevor, während und nachdem wir diese ausgeführt oder ausgedrückt haben - Serge Benhayon

Als mein erster Sohn etwa eine Woche alt war, hielt ich ihn – ich selbst lag mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken – auf meinen Oberschenkeln, so dass er sich, wenn er wollte, mit seinen Beinen auf meinem Bauch abstützen konnte. Er sah mich aufmerksam an. Nicht nur aufmerksam. Er wirkte auf mich, wie ein alles aufnehmender, durchlässiger, völlig verständiger und weiser Mensch, der tiefes unendliches Vertrauen ausstrahlte. Nicht Vertrauen in mich oder ihn selbst, sondern Vertrauen in das ganze Sein. Das bewirkte bei mir eine große Ruhe, die mich veranlasste, mich zu öffnen und ihm von mir zu erzählen. Ich redete über mich, über die Welt, wie ich sie empfand und verstand und was ich glaubte, was er wissen sollte. Und das in einer rührenden Selbstverständlichkeit, wie ich sie selten in meinem Leben empfunden habe. Ich hatte das Gefühl, dass er mich uneingeschränkt verstand, nein – mehr noch – „wahr“nahm. Es war für mich ein einzigartiges Erlebnis von Einssein mit ihm, mit mir, mit Allem. Ich fühlte tiefen Frieden.

Als Kind haben und behalten wir für eine gewisse Zeit die Fähigkeit der Offenheit und des tiefen Vertrauens in die Richtigkeit unseres Seins, in das „Richtig“-Sein. Wenn wir beginnen zu erkennen, dass uns Andere anders haben wollen als wir sind, verändern wir uns und passen unser Selbstverständnis, unser Selbstkonzept in teilweise sehr schmerzhaften Prozessen den „äußeren“ Erwartungen an. Wir ziehen uns zurück. Diese Anpassungen wirken bis ins hohe Erwachsenenalter, bis wir sie bearbeiten und versuchen – häufig in ebenso schmerzhaften Prozessen – diese rückgängig zu machen.

Psychologen beschreiben den psychischen Zustand und damit das psychische Selbstbild des „Normalmenschen“ als illusionär. Im Regelfall bemerken wir gar nicht, dass wir nicht unabhängig handeln. Unsere Bewegungen, Handlungen, Wörter, Ideen, Emotionen, Stimmungen und Gedanken sind von außen beeinflusst, von anderen Menschen, unserer Umgebung, sogar vom Wetter. Der menschliche Cortex beschäftigt sich aufgrund seiner hohen Binnenverdrahtung im Wesentlichen mit sich selbst (s. Roth/Grawe).

Zwar dringen von außen Reize oder Informationen ein und Erregungen oder Emotionen verlassen das Gehirn, aber diese Effekte sind verschwindend klein gegenüber dem internen Geschehen. Durch das hohe Maß an Selbststeuerung baut sich der Cortex eine eigene Vorstellungswelt auf, die nur lose mit der Außenwelt zusammenhängt. Innerlich ist die Vorstellungswelt die einzig existierende für den „Denker“. Dies führt dazu, dass die inneren Vorgänge für die Wahrnehmung realer Dinge gehalten werden. Dank der unbewusst bleibenden Prozesse ist es eine Illusion, dass sich unser bewusstes Ich für den Autor unserer Gedanken, unserer Entscheidungen und unseres Bewusstseins hält.

Unter Achtsamkeit verstehen wir eine erhöhte, auch gezielt gelenkte, bewusst kontrollierte Aufmerksamkeit. Erweitert um Neugier, Wissensdrang, Offenheit, Aufgeschlossenheit und Wertfreiheit kann Achtsamkeit eine geistige Einstellung des breiten und gleichmütig-akzeptierenden Beachtens aller Phänomene und Ereignisse bewirken, die „im Geist“ oder "Bewusstsein", also in der Wahrnehmung oder Vorstellung auftauchen. Dies sind Gedanken wie Erinnerungen oder sonstige Vorstellungen sowie sämtliche Sinneswahrnehmungen aus der Umgebung und dem eigenen "Inneren" einschließlich aller emotionalen Erlebnisse. „Wir nehmen den Gedanken die Kraft und geben sie ihnen wieder, indem wir uns neu ausrichten“.

Achtsamkeit bedeutet auch, dass wir unsere Wünsche und Handlungen im Kontext von SYSTEMEN verstehen – und schließlich in der Lage sind, diese Systeme zu verändern. Ein praktisches Beispiel: Wir werden nur vom Zu-Viel-Essen abkommen, wenn wir verstehen, was wir damit kompensieren. Wir werden nur aufhören, zu essen was uns nicht guttut, wenn wir unserem Geschmack wieder zum Kriterium machen. Wenn wir die Abhängigkeit und Gier wieder zum Genuss umformen.

Das Gleiche gilt für jedes andere „Phänomen“ wie Zeitmangel, Konflikte, Überarbeitung, Bewegungsmangel, Kommunikationsstörung, usw..

Achtsamkeit bedeutet, dass wir der komplexe(re)n Welt mit angemessenerer DIFFERENZIERUNG begegnen. Dabei geht es um eine tiefere Ebene des Vertrauens: Die Welt in ihrer Wahrheit zu erkennen, heißt auch, ihren Selbstorganisationskräften zu vertrauen.

Achtsamkeit führt durch Übung zu erhöhter Wahrnehmungsbereitschaft und fördert eine schnelle, flexible und situativ angemessene und vor allem „gesunde“ Reaktion. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird intensiviert, die persönliche Willensbildung gestärkt und die Selbststeuerung differenziert auf die Realität abgestimmt. Offenheit, Gegenwärtigkeit, Freude, Freiheit von Bewertung in der Betrachtung und Interpretation von Verhalten, Zulassen und Erkennen von Gefühlen geschieht durch Achtsamkeit. Dies ist eine Erfahrung, die wir alle zu jedem Zeitpunkt erleben können. Es ist das Bewusstsein über den Augenblick, das Bewusstsein über die eigenen, inneren Vorgänge und die Geschehnisse im Außen. Es bedeutet, all dies wohlwollend zu beobachten, ohne zu bewerten und ohne etwas verändern zu wollen. Und wenn ich doch einmal bewerte, dann zu beobachten, dass ich bewerte. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Es ist nicht einfach, jeden Moment in vollem Bewusstsein zu erleben. Meditation kann hier helfen. Wie jedes Training unterstützt sie mich dabei, einfacher, regelmäßiger, dauerhafter und intensiver achtsam zu sein. Hier bewirken Regelmäßigkeit und Geduld Veränderung, Entwicklung und Wachstum und helfen, den Alltag, mein Tun und meine Umgebung bewusster wahrzunehmen -und zu gestalten.

So wie Achtsamkeit in der Therapie Verbreitung und Anerkennung fand, wächst das Interesse und Verständnis für sie auch im Feld Coaching. Coach und Coachee dient Achtsamkeit zur Gestaltung und Entwicklung von Prozesskompetenz und Persönlichkeit.

Ellen Langers zahlreiche Experimente handeln von einer fundamental psychologischen Grundfrage: Wie formen Erwartungen, Konzeptionen, mentale „frames“ unser Leben? Wie steuern Welt- und Selbst-Bilder unser Lebensglück?

Ein besonders passendes Experiment inszenierte Ellen Langer im Jahre 2007 mit Zimmermädchen in einem Hotel, denen sie erzählte, dass die Arbeit, die sie jeden Tag vollbrachten, in Wahrheit ein wertvoller Fitness-Sport sei, der sie fit und jung machen würde. Einer anderen Gruppe wurde die Aufopferung und Schwere ihrer Arbeit bewusstgemacht. Nach vier Wochen hatten die Teilnehmerinnen, deren Arbeit zum produktiven Sport erklärt worden war, mehrere Kilo abgenommen. Sie fühlten sich weit motivierter und positiver als die Kontrollgruppe, der es weiterhin schlecht oder schlechter ging.

Man könnte sagen, hier wird mit Motivationselementen gespielt, die man leicht für Ausbeutungszwecke oder einfach Manipulation missbrauchen kann.

Ebenso bekannt ist Ellen Langers „Counterclockwise“-Experiment. Sie lud gebrechliche 80jährige Männer aus Altersheimen in ein Schloss ein. Hier simulierte sie deren Jugendzeit simulierte mit der entsprechenden Musik, den Möbeln, dem Geruch der 50er Jahre. Innerhalb weniger Tage verjüngten die Alten ihren körperlichen und geistigen Zustand um bis zu 15 Jahre.

Es sind die unsere Annahmen, unsere Konzepte – und nicht die Erlebnisse oder „Wirklichkeiten“ – die unsere Wahrnehmungen steuern. Diese Erkenntnis hat die Macht, unser Menschenbild zu verändern. Sie erklärt, warum viele Menschen von Ängsten, Ressentiments und Verschwörungstheorien getrieben werden. Warum wir an Problemen scheitern, obwohl die Lösungen auf der Hand liegen.

„Achtsamkeit ist die Erkenntnis, dass nichts so ist, wie es scheint, sondern immer so, wie wir es beschreiben“ (M. Horx) Diese Botschaft macht uns auf neue Weise verantwortlich für unser Schicksal. Und frei für die Zukunft. Sie gibt uns unsere Verantwortung, aber auch unsere Wirkmächtigkeit zurück, die im rasenden Medienraum verlorengegangen ist.

Wenn der Coach sich mit dem Klienten auf einen Erkundungsgang durch dessen Alltag begibt mit all seinen Herausforderungen wie Stress, schmerzhaftem Emotionen, körperliche Schmerzen und schwierige Kommunikationssituationen, dient ihm Achtsamkeit als Grundlage seiner inneren Haltung. Unvoreingenommen und wertfrei nimmt er die inneren Zustände, die Äußerungen des Coachee sowie seine Problemstellungen wahr. Die Qualität der Begegnung liegt im Fehlen der typischen Helferhaltung eines Lösungssuchenden.

Durch die Akzeptanz des Klienten und seiner Zusammenhänge werden Schwierigkeiten und Problemstellungen von ihm aus der inneren Ruhe heraus als Zustand und nicht bewertend als Hindernisse wahrgenommen. Darüberhinaus erkennt der Coachee bewusst oder unbewusst diese Haltung der Akzeptanz, diese Nicht-Handlung als Erlaubnis und reagiert häufig mit zunehmender Entspannung. Er verliert seine Hektik, beruhigt und entspannt sich, lässt geschehen und öffnet damit seine ihm be- und einschränkende Sichtweise hin zu Möglichkeit und Lösung. Diese Optionen hatte er in seinem eingegengten Zustand gar nicht in den Blick nehmen können.

Durch unterstützende Fragen zu seiner inneren Befindlichkeit kann der Coach ihm helfen innezuhalten und zu reflektieren: Bin ich wirklich anwesend in meinem Leben? Wo stehe ich gerade? Wie kann ich meine Probleme nicht nur bewältigen, sondern in ihnen zugleich die Chance für mein inneres Wachstum erkennen?

So kann Achtsamkeit dem Coachee als Grundlage und Mittel dienen für ein gelingendes, ein achtsam und intensiv gelebtes Leben. So er im Coaching die Möglichkeit, sich in Beziehung zu einem anderen Menschen wahrhaftig zu verhalten und diese Beziehung auch so zu gestalten. Er wandelt seine Dissoziation zur Präsenz und zum Kontakt, entwickelt Intuition und Handlungsfähigkeit, wird „sich seiner Selbst bewusst“. So kann er selbstbewusst - im Sinne der Kongruenz, der inneren Stimmigkeit und Klarheit - im Außen agieren.

“Wenn wir innerlich blind sind, lassen wir zu, dass die Vergangenheit die Gegenwart und die Zukunft dominiert.“ (E. Langer) Achtsamkeit gibt uns, auf dem Höhepunkt des Lärms und der Angst, die Zukunft zurück.

(Autor Miike Keppler, 05.10.2017)

Auszugsweise erschienen in ["Schatzsuche mit Begleitung: Ressourcen im Coaching kreieren"](#)



Pressekontakt

Sandra Korb – Assistenz der Geschäftsführung

Akademie für Coaching Gesundheit und Führung GmbH

Justus-von-Liebig-Str. 21 | 50374 Erftstadt

sk@akademie-cgf.de | 02235 95 44 55

www.akademie-cgf.de