

Innere Achtsamkeit

“Du kannst erst tun, was Du willst, wenn Du weißt, was Du tust”. (Moshe Feldenkrais)

Die “Innere Achtsamkeit” ist ein Bewusstseinszustand, der sich vom normalen Alltagsbewusstsein unterscheidet. Er kann von einer leichten, nach innen gerichteten Aufmerksamkeit bis hin zu einer tiefen Trance gehen. Der Weg der “rechten Achtsamkeit” ist eine Kerntechnik aus der buddhistischen Psychologie (vergl. Vipassana Meditation), die für die Psychotherapie bzw. eine Selbsterforschung entsprechend modifiziert wurde.

Wir laden dazu ein, die “Innere Achtsamkeit” - insbesondere im Zusammenhang mit dem Körper - als einen zentralen Weg zur Selbsterforschung einzusetzen. Insgesamt ermöglicht das einen Schritt zu mehr Bewusstheit und bildet damit einen Weg zu Transformation.

Unterschiede zwischen Alltagsbewusstsein und “Innerer Achtsamkeit”:

<u>Alltagsbewußtsein:⇒</u>	<u>⇐ Innere Achtsamkeit:</u> (Qualitäten des inneren Beobachters)
Aufmerksamkeit außen, vollautomatisch	nach innen gewendete Aufmerksamkeit, bewusstes Wahrnehmen
problemorientiert, Warum-Fragen	prozessorientiert, Wie-Fragen
aktives Agieren und Reagieren	passives Wahrnehmen des inneren Erlebens, ohne es zu verändern (authentisch)
bewertender Betrachterstandpunkt	nicht wertend (evtl. Wertungen werden wiederum Gegenstand der Beobachtung), einfaches Informationen sammeln
ziel- und lösungsorientierte Einstellung	ziellooses und unvoreingenommenes Wahrnehmen, neugierig sein und sich überraschen lassen, experimentelles Vorgehen
Aufmerksamkeit fixiert	weicher Blick nach innen, ohne Focus
angespannter Zustand	entspannter Zustand
kurzweiliges Zeitgefühl	verändertes Zeitgefühl, slow motion
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft	ausschließlich im Hier und Jetzt

Ein Bericht in “Innerer Achtsamkeit” handelt von der unmittelbar auftauchenden, gegenwärtigen Erfahrung, ohne diese zu etikettieren, zu interpretieren oder anderweitig zu bewerten. Als Beispiel dafür kann ein guter Fußballradioreporter dienen, der nur die Ereignisse beschreibt, die im Moment auf dem Platz passieren. Oder eine Videokamera, die einfach ganz unvoreingenommen das Bild aufzeichnet und wiedergibt, was sich ihr bietet.

“Sei die Zielscheibe, nicht der Pfeil der Aufmerksamkeit”. (Fritz Pearls)

Eine gute Voraussetzung und eine wichtige Unterstützung für die “Innere Achtsamkeit” sind ein entspannter Zustand, eine neugierige, unvoreingenommene Haltung und eine Umgebung und eine Beziehung, die sich sicher anfühlt.

Gegenstand der Beobachtungen im Zustand “Innerer Achtsamkeit” sind beispielsweise: Gedanken, Bilder, Stimmen oder Töne, Körperreaktionen, Impulse, Empfindungen, Stimmungen, Gefühle, Erinnerungen, Einsichten, Bedeutungen, Grundanschauungen.

Wir unterscheiden eine gerichtete und eine nicht gerichtete Form der Achtsamkeit.