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, 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, Heilung und Befreiung.

Unterschiede zwischen Alltagsbewusstsein und “Innerer Achtsamkeit”:

Alltagsbewusstsein:⇒	**⇐ Innere Achtsamkeit:** (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, einfaches Informationen sammeln
ziel- und lösungsorientierte Einstellung	zielloses 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 eine gute Fußballradioreportage dienen, die 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, die sich sicher anfühlt.

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

Achtsamkeit ist die umfassende Untersuchung von Erfahrung. Es ist eine Form der Desidentifikation: wir erleben nicht nur etwas, sondern sind gleichzeitig auch diejenigen, die es beobachten. Wir werden zu Zeugen der eigenen Erfahrung.

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

Achtsamkeit ist mühelos und gar nicht schwer. Es ist eine Möglichkeit, die man üben kann. Das Lenken der Aufmerksamkeit zu unterschiedlichen Phänomenen und Körperregionen ist ein gutes Training: die Zunge im Mundraum; das Gewicht des Hinterns und anderer Körperteile auf der Unterlage; die Atmung mit den Empfindungen an und in der Nase; die Atmung mit den Atempausen; die Atmung mit den Bewegungen von Brust- und Bauchraum; die Geräusche, die an das Ohr dringen; die Augen in der Augenhöhle; der eigene Stand; die Stellen erspüren, wo Du Kleidung trägst und wo nicht; die eigene Befindlichkeit; die Gedanken, die vorbei ziehen; Bilder, die ohne aktives Zutun vor deinem inneren Auge auftauchen; das Beobachten der bewertenden Stimme; achtsames Essen; die eigene Bewegung verfolgen usw.

Beim regelmäßigen Training kann man einfach auch mal zwischen verschiedenen Zielen und Modalitäten (Gedanken, Körpersensationen, Empfindungen, Impulsen, Bildern, Gefühlen, Erinnerungen, Anschauungen) hin und her und wieder zurück pendeln.

Übrigens: Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem sich die Aktivitäten in den Hirnregionen messbar verschieben. Es findet also durch die Wahrnehmung eine körperliche Reaktion statt. Diese Hirnregionen, die dann stärker aktiviert sind, gleichen den Mustern wie bei einer Meditation bzw. Trance. So wird Hakomi auch Phasenweise als 'Therapie in Trance' bezeichnet.

By the way: Wenn Menschen anfangen, die eigene Erfahrung zu erforschen, wenden sie bereits ein Mittel zur Selbststärkung an. Denn Achtsamkeit ist das Wahrnehmungsorgan der Selbstführung. In der Arbeit mit inneren Anteilen, dem inneren Team oder inneren Kindern (das bezieht sich auf die Vorstellung von unserer Persönlichkeit als ein plurales Wesen mit unterschiedlichen Unterpersönlichkeiten oder Anteilen, die sich als eigenständige innere Personen darstellen lassen: z.B. der innere Kritiker, der Antreiber, der Perfektionist, der Beschützer, der Träumer, der Enthusiast, der Versager usw.) Vergleiche dazu auch Friedemann Schulz von Thun, Richard C. Schwartz, Diane Boyden und Albert Pesso, Luise Reddemann, Ron Kurtz u.a. In diesem Zusammenhang taucht schon mal der Begriff des ‘wahren inneren Selbst’ auf, des Oberhauptes oder der zentralen Figur (Beispiele: Regisseur*in, Dirigent*in, Kapitän*in, König oder Königin, Team-Chef*in, reife*r Erwachsene*r). Das eigentliche Selbst (in Abgrenzung zu den inneren Anteilen) ist daran zu erkennen, dass es sich folgender maßen anfühlt: in dem Zustand bist Du selbstsicher, anteilnehmend, neugierig, mitfühlend, entspannt, geduldig (mit den verschiedenen Unterpersönlichkeiten) und zentriert.
Das erweitert die ‘Innere Achtsamkeit‘, die ganz passiv, unvoreingenommen, nicht wertend und neugierig wahrnimmt, um aktive Interventionen wie Moderation zwischen widerstreitenden Anteilen, Vermittlung, Interviews, Allparteilichkeit und letztlich mit Führungsqualitäten wie gerechte Entscheidungen, sinnvolle Vorgaben, nötige Einschränkungen und weise Leitung der inneren Familie. Somit ist die ‘Innere Achtsamkeit‘ wichtiger Teil einer selbststärkenden Psychotherapie.

Achtung Traumata: In 'Innerer Achtsamkeit' kann eine Erfahrung durchaus dynamisch werden. Wenn wir den Blick neugierig, ohne Fokus und absolut ohne einzugreifen nach Innen wenden, kann sich auch zeigen und erlebbar werden, was immer das Innere zur Verfügung stellt. Das kann schnell sehr intensiv werden. Vorsicht ist hier besonders vor einer Reinszenierung von traumatischen Erfahrungen angezeigt.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gern an uns oder eine andere kundige Person.

Literatur:

Nyanaponika Thera: “Geistestraining durch Achtsamkeit“
Thich Nhat Hanh: “Das Wunder der Achtsamkeit“
Epstein, Mark: “Gedanken ohne den Denker“
Goldstein, Joseph und Kornfield, Jack: „Einsicht durch Meditation“
Kurtz, Ron: “Körperorientierte Psychotherapie“
Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz: "Das Achtsamkeitsbuch"