



»Verbringe
jeden Tag
einige Zeit
mit dir selbst.«

Dalai Lama

Manchmal genügt ein kurzes Innehalten und Besinnen

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Von dem französischen Maler und Bildhauer Henri Matisse entstammt die wunderschöne Metapher: »Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will«!

Natürlich gibt es, wer nur die Augen öffnet, auch Leid, Anstrengung und Chaos zu sehen. Wo sie schicksalhaft begegnet, ist der Appell zur Gelassenheit Hohn. Doch allzu oft machen wir uns selbst zu getriebenen Sklaven unserer Pläne und Ziele, und neigen dazu, auch noch unsere Mitwelt, zuvörderst die uns nahestehenden Personen, dafür einzuspannen. Konflikte sind vorprogrammiert, das Leben wird zum anstrengenden Hürdenlauf, und es kann nicht verwundern, wenn am Ende Frustration und Erschöpfung warten.

Wir haben offenbar verlernt, was wir als Kinder noch wussten: Es ist der Augenblick, der uns zeigt, dass unser Leben lebenswert sein kann. Es sind das Vogelzwitschern am Morgen, das uns begrüßt, das Lächeln an der Kasse nach einem freundlichen Wort, der dankbarer Blick der Mutter, wenn ihr und ihren kleinen Kindern jemand die Türe aufhält. Manchmal genügt jenseits des hektischen Einerlei ein kurzer Augenblick der unverstellten Menschlichkeit, der die Situation bezaubern kann – für den anderen, aber ebenso für uns selbst. Manchmal genügt ein kurzes Innehalten und Besinnen, ob dasjenige, was einen gerade quält, wirklich so wichtig ist. Und wer erst einmal die innere Kraft zum Innehalten findet, wird schon die Antwort darauf erahnen.

Das eigene Leben kennt zweifelsohne ganz unterschiedliche Episoden: Manchmal muss das Hamsterradrennen eben sein, weil Vieles auf dem Spiele steht. Nicht selten ist es aber nicht alternativlos – und gerät dennoch häufig zur eigenen Fessel in Endlosschleife. Viel zu selten hinterfragen wir die Prioritäten und übersehen den Preis, den wir für roboterhafte Unachtsamkeit letztlich zu zahlen haben. Es ist letztlich die Verarmung von Beziehungen und der eigenen Seele, die doch so sehr von liebevollen Augenblicken und Freude sich nährt. Wenn es eigene Leben mitunter kalt und trostlos scheint, ist es Zeit zum Innehalten: Denn das Auge sieht dann viel mehr, und lässt uns nicht nur manches vergessen oder zumindest unwichtiger erscheinen, sondern vor allem spüren, was menschliches Leben eigentlich ist.

Einen Moment der Muße und der Achtsamkeit für die innere Stimme braucht es, um sich auf die neue Ausgabe von »Leben & Tod« einzulassen. Welche Gedanken und Assoziationen sie bei Ihnen hervorbringen wird, lässt sich nicht vorhersehen. Eines ist jedoch gewiss: Sie werden Freude darüber empfinden, sich etwas Zeit genommen zu haben, um zu sich selbst achtsam zu sein. Lassen Sie an diesem Empfinden auch ihre Nächsten teilhaben.

Im Namen der Herausgeber
Prof. Dr. Gunnar Duttge



»ES GIBT
ÜBERALL
BLUMEN FÜR
DEN, DER
SIE SEHEN
WILL«

10 Jahre
2010-2020
CHARTA zur Betreuung
schwerkranker und sterbender
Menschen in Deutschland



Foto: VK Studio – stock.adobe.com

Wider die Tyrannei der negativen Gedanken

{ KLAUS GERTOBERENS }

Wer Achtsamkeit kultiviert, soll sich nicht mehr von seinen Gedanken und Gefühlen mitreißen lassen

Morgens einen Kaffee im Stehen, mittags einen Snack auf die Hand, abends Training im Fitnessstudio und zwischendurch immer ein Auge auf dem Computerbildschirm und eines auf dem Smartphone. So sieht der Alltag vieler Menschen aus. Egal, ob beruflich oder privat, sie haben immer Termine, sind immer online, immer beschäftigt. Ruhe macht sie nervös oder langweilt sie.

Sie sind selten dort, wo ihr Körper ist. Meist sind sie mit den Gedanken schon weit weg – das erzeugt Stress.

Das Heilmittel, mit dem immer hektischer werdenden Alltag klarzukommen, soll die Hinwendung zur »Achtsamkeit« sein. So könne man wach und aufmerksam wahrnehmen, was gerade in diesem Augenblick geschieht. Dazu müssen wir unsere Erfahrungen in einer nicht wertenden, akzeptierenden Art und Weise beobachten. Dies soll dabei helfen, der Tyrannei der negativen Gedanken zu entkommen und Stimmung, Leistung und Gesundheit zu verbessern.

Beim Achtsamkeitstraining geht es generell darum, die Qualität der eigenen Wahrnehmung, die Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und zu stärken. Ein Nebeneffekt davon kann eine sehr tiefe Entspannung sein, aber es geht bei der Achtsamkeit um einen wach-entspannten Zustand. Nicht um das Wegkippen in einen schlafähnlichen Zustand wie beim autogenen Training. Deswegen ist die Achtsamkeit auch so alltags- und realitätsnah – und mit der Arbeitswelt kompatibel –, weil wir diesen wach-entspannten Zustand auch in einem intensiven Gespräch brauchen können, in einem kreativen Arbeitsprozess, in dem Moment, wenn wir Emotionen spüren, die im Alltag auftreten.

Kann es aber stimmen, dass wir mit Achtsamkeit unser Leben so in den Griff bekommen, dass wir keine weitere Hilfe mehr brauchen? Müssen wir nur genug Achtsamkeit üben, unseren Geist beruhigen, und schon gleiten wir mühelos durchs Leben, frei von inneren und äußeren Konflikten, mit uns selber und mit allem um uns herum in ruhiger Aufmerksamkeit verbunden?

Es ist unbestritten, dass das Üben von Achtsamkeit unser Leben in vielen Bereichen verbessern und verändern kann. Aber wir müssen auch dorthin schauen, wo das Training der Aufmerksamkeit nicht weiterführt, ohne deshalb die Methode an sich schlechtmachen.

Wenn etwa jemand der Meinung ist, zu wenig zu meditieren, weil noch dies und jenes im Leben als störend und verstörend erlebt wird, so kann ein tieferliegendes Minderwertigkeitsgefühl dahinter stecken. Je mehr nun die Person meditiert, desto stärker wird die Übung zu einem Kampf gegen das Persönlichkeitsproblem, das sich dadurch nur verstärkt. Wenn wir für uns die Meditation üben, verändert sich vieles in uns, doch bleiben die eingespielten Verhaltensmuster unberührt, weil unser Unbewusstes Mechanismen etabliert hat, sich selber gut zu schützen. Damit bleiben tiefliegende Themen für die Meditation unerreichbar.

Hier ist die Hilfe der Psychotherapie unerlässlich. Die Therapeutin oder der Therapeut zeigt uns auf, wo wir uns selber täuschen und in die Irre führen. Sie bilden ein aktives und unbefangenes Gegenüber, das aus unseren Reaktionen ablesen kann, wo wir etwas vermeiden und uns selber beschwindeln. Dadurch öffnet die Therapie den Zugang zu tieferliegenden Themen, die ans Licht gehoben und aufgelöst werden können.

Die beiden Wege stehen aber nicht im Gegensatz, vielmehr können sie einander gut ergänzen. Wer meditiert, wird sich in der Therapie leichter tun, nach innen zu spüren und Rückmeldungen von außen anzunehmen. Klienten der Psychotherapie kommen gut weiter, wenn sie mit Meditation beginnen. Das Üben von Achtsamkeit wird den Therapieprozess beschleunigen und vertiefen.



Die
gemalte
Achtsamkeit

Der holländische Maler Johannes Vermeer malte Bilder des Alltäglichen. Diese erschließen sich nicht beim schnellen Vorbeigehen, sondern erst, wenn man sie achtsam betrachtet.

Ein Milchkrug. Ein Brief. Ein Schlapphut. Eine rote Jacke. Eine Laute. Eine glänzende Perle im Ohr eines Mädchens. Die Präsenz des Alltäglichen in Farben, die aus sich heraus leuchten.

Gemälde achtsamer Offenheit, so könnte man die Bilder von Johannes Vermeer (1632–1675) beschreiben. Obwohl er nur wenige Bilder gemalt hat, zählt er zu den ganz Großen der Malerei. Zu Lebzeiten war er ein bekannter Maler, doch kam sein Stil dann aus der Mode und schließlich wurde er vergessen. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurden seine Bilder wieder entdeckt und berühmt.

Johannis Vermeer, wie er mit vollem Namen hieß, wird oft »Maler der Stille« genannt, weil seine Bilder weder Schlachten noch Festivitäten, sondern Momente des Alltäglichen zeigen, unscheinbare Augenblicke. Man könnte seine Gemälde auch als »gemalte Achtsamkeit« verstehen: Nichts ist zu unwichtig, dass es der Maler nicht ins Bild aufnimmt – ein Haken an der Wand, Spiegelungen des Straßenlebens in den Butzenscheiben, die Oberfläche der feinen Stoffe, selbst die fast nicht sichtbare Drehbewegung der Milch, wie sie aus der Kanne in die Schüssel rinnt.

Um das alles wahrzunehmen, braucht man viel Zeit. Dem raschen Bild-Konsum erschließen sich Vermeers Bilder nur sehr ungefähr. Ein achtsames Verweilen, ein achtsames Schweifen-Lassen des Auges jedoch eröffnet immer neue Details und Inhalte. Zum Beispiel sind die Gemälde, die in einigen Innenräumen in Vermeers Bildern an der Wand hängen, so deutlich gemalt, dass sie fast ein Bild im Bild sind. Jedes Detail hat seinen Platz und seine Bedeutung. Durch die große illusionistische Kunst des Malers erscheinen die Gemälde zwar als »Abbilder« von Augenblicksszenen, sind aber maltechnisch und perspektivisch genau konstruiert.

Links: Das Mädchen mit dem Perlenohrring, um 1665, Öl auf Leinwand, 45 x 40 cm



Foto: Louvre, Paris



Foto: Rijksmuseum, Amsterdam

Dienstmagd mit Milchkrug
1658/60, Öl auf Leinwand,
45,5 x 41 cm

Links: Die Spitzenklöpplerin,
1669/70, Öl auf Leinwand,
24,5 x 21 cm

»Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Winston Churchill

