



WORT & BILD Markus Felder  
GESTALTUNG Matthias Brunthaler

# NIMM DAS STEUERRAD WIEDER SELBST IN DIE HAND

## Achtsamkeit als Weg zu mehr Bewusstheit im Leben



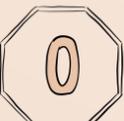
*Sicher erinnern auch Sie sich an Zeiten, in denen Sie oder andere Personen etwas im Leben verändern wollten. Sie machten sich Vorsätze und waren dann damit konfrontiert, dass diese wieder gebrochen wurden. Gerne möchte ich aufzeigen, auf welche Weise Achtsamkeit in diesem Bezug hilfreich sein kann.*

Achtsamkeit geht auf eine uralte Tradition zurück. Der Begriff Achtsamkeit wird schon in frühen buddhistischen Schriften erwähnt und hatte damals schon eine zentrale Bedeutung. Eine kurze Definition von Achtsamkeit lautet: „Einfach nur im gegenwärtigen Moment verweilen. Nichts anders haben wollen und den Moment nicht bewerten.“

Wie kann uns achtsam zu sein bei der Verwirklichung unserer Vorhaben, wie beispielsweise unser Gewicht zu reduzieren, mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger Alkohol zu trinken, unterstützen? Es scheint hier um Bereiche unseres Lebens zu gehen, die uns aus dem Ruder gelaufen sind. Ein Zuviel des Guten oder ein Zu-oft der Handlung herrscht vor. Auch erleben wir das Ergebnis nicht mehr als für uns positiv. Die Handlungssteuerung erfolgt nicht mehr direkt durch uns, sondern wir werden wie von einem Autopiloten ferngesteuert. Auf eine Art Automatismus verweisen Aussagen wie: „Ich konnte nicht anders!“ oder „Es ist halt wieder passiert.“

Wie kann ich nun das Steuer in meinem Leben wieder an mich nehmen? Im ersten Schritt erscheint es wichtig in der Lage zu sein das, was gerade passiert, zu erkennen. Hierzu wäre es notwendig etwas Distanz zwischen mich und meine Reaktionen zu bringen und dann meine Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment zu richten – also achtsam zu sein.

Gerne möchte ich ihnen hierzu die STOP-Übung empfehlen. Diese Übung können Sie anlassbezogen beispielsweise in herausfordernden Situationen oder einfach im Alltag durchführen.

-  steht hierbei für: „Handlungsunterbrechung.“  
Stop
-  steht für: „Nimm einen tiefen Atemzug.“  
Take a breath
-  steht für: „Schau was gerade vor sich geht in der eigenen Innen- und Außenwelt.“  
Observe
-  steht für: „Mach mit der Handlung weiter.“  
Procede

In einem zweiten Schritt geht es darum, uns in die Lage zu versetzen genauer wahrzunehmen, was das Wesentliche wäre. Hierzu möchte ich auch eine kleine Übungsmöglichkeit anführen. Wenn Sie ein starkes Getrieben-sein spüren, beispielsweise jetzt sofort etwas essen, etwas konsumieren oder auch etwas machen zu müssen, dann erlauben Sie sich doch mit der entsprechenden Ausführung der Handlung am besten eine halbe Stunde abzuwarten. Während dieser Wartezeit stellen Sie sich folgende Fragen: „Welche Gedanken, Körperregungen, Gefühle sind denn gerade vorherrschend?“ Fragen Sie sich dann weiter: „Gibt es hinter diesen vordergründigen Gefühlen auch noch andere Gefühle?“ Dann gehen Sie mit der gedanklichen Reise weiter, indem Sie sich fragen: „Welche unerfüllten Bedürfnisse könnten hinter diesen Gefühlen stecken?“ Eine andere Frage hierzu könnte sein: „Um was geht es im Grunde?“ Im weiteren Ablauf fragen Sie sich: „Was wäre jetzt eigentlich zu tun?“

#  
**Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.**  
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

#  
Viktor Frankl

Ist dann die halbe Stunde vergangen, stellen Sie sich noch eine letzte Frage: „Möchte ich die Handlung nun wirklich durchführen?“ Sollte die Antwort ja lauten, dann setzen Sie die Handlung in die Tat um. Die Aktion wird dann bewusst gesteuert und stellt somit keine Impulshandlung mehr dar. Spielen wir diesen Ablauf an einem Beispiel durch. Beispielsweise kann es sein, dass Sie vordergründig Hunger/Lust auf Schokolade oder andere Süßigkeiten verspüren. Durch das Stellen dieser Fragen an sich selbst entdecken Sie, dass eine starke Anspannung in ihrem Körper vorherrscht und vielleicht kommen Gedanken an eine ungünstige soziale Situation hoch. Durch ein tieferes Ergründen kommen Sie zur Erkenntnis, dass es Ihnen im Grunde darum geht, von der anderen Person akzeptiert zu werden. Als entsprechende Handlung finden Sie für sich heraus, dass eine soziale Interaktion mit Freunden zielführender wäre als das Konsumieren von Süßigkeiten. Sie entscheiden sich dazu eine Freundin anzurufen.

Solche und ähnliche Übungen setzen direkt an unserem Menschsein an. Wir erleben uns nicht mehr als ferngesteuert, sondern sind in der Lage unsere Handlungen bewusst zu hinterfragen und zu gestalten. Vom bekannten Wiener Arzt und Psychotherapeut Viktor Frankl stammt hierzu das Zitat: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Achtsamkeit könnte als ein Weg gesehen werden, mehr Bewusstheit in unser Leben zu bringen! Somit sind Sie am Steuerrad ihres Lebens und nicht der Autopilot. **61**



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt) entnehmen.

