

# Achtsamkeit – für Glück in der Gegenwart



DIE WICHTIGSTE STUNDE  
IST IMMER DIE GEGENWART,  
DER BEDEUTENDSTE MENSCH  
IST IMMER DER, DER DIR  
GERADE GEGENÜBERSTEHT,  
DAS NOTWENDIGSTE WERK  
IST STETS DIE LIEBE.  
(MEISTER ECKEHART)

Im Buddhismus beheimatet und den europäischen Mystikern vertraut, ist Achtsamkeit ein Übungsweg zu größerem Bewusstsein, ein Weg zu Präsenz und Liebesfähigkeit.

Die in den 1950er Jahren gegründete Gestalttherapie integrierte diesen Weg von Anfang an in ihr Konzept von Therapie und Persönlichkeitsentwicklung. Nach wie vor ist er wesentlicher Bestandteil gestalttherapeutischer Fortbildung sowie psychologisches Konzept und Schulung des Geistes in einem. Aus Religion und Psychotherapie hat das Lebensprinzip der Achtsamkeit längst Eingang gefunden in Managementtrainings und Methoden zur Stressbewältigung, aber auch in Paar- oder Erziehungsberatung.

## WAS MACHT ACHTSAMKEIT HEUTE SO ATTRAKTIV?

Achtsamkeit ist ein inneres Führungsprinzip, welches auch dann

noch Halt gibt und Wege und Werte weist, wenn draußen alles „drunter und drüber“ geht. Achtsamkeit macht unabhängiger von äußeren Meinungen. Sie verortet in der Gegenwart, lässt sich zu jeder Zeit und an jedem Ort üben, bringt Neugierde und Lebendigkeit wieder. Zuhörer wird nicht benötigt – der Mensch selbst ist sein Übungsinstrument.

## WAS TUT MAN, WENN MAN ACHTSAMKEIT ÜBT?

Man übt bewusstes Wahrnehmen; übt, mit sich und der Welt um einen herum wirklich in Kontakt zu sein. Das Üben schult die Sinne und lehrt, präzise zu sein, sorgfältig und differenziert. Man lernt, besser zu unterscheiden, zwischen dem, was außen wahrzunehmen ist, und dem, was in einem selbst geschieht. Ziel ist es, die Zeiten wachen Gewahrseins immer größer werden zu lassen.

## WAS BEWIRKT ÜBUNG?

Der Mensch lernt sich und seine Umwelt besser kennen, verstehen und wertschätzen. Selbstvertrauen, Klarheit, Zuversicht und Gelassenheit wachsen. Das stärkt die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und unterstützt die geistige, körperliche und seelische Gesundheit. Wer innerlich gesammelt ist, kann sich besser konzentrieren und bewusster entscheiden, ist gut gewappnet gegen Bluthochdruck oder Erschöpfung. Wohlwollen und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, können gedeihen. Miteinander gut leben und arbeiten wird leichter. Jeder einzelne Faktor ein Gewinn an Lebensqualität.

LITERATURHINWEIS: JEDEN AUGENBLICK GENIEßEN, ÜBUNGEN ZUR ACHTSAMKEIT, THICH NHAT HANH