## Erschienen in Naturarzt 4 / 2016

## Achtsamkeit

# Eine besondere Haltung: leicht, sorglos, staunend ...

*Naturarzt*-Interview mit Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz, Arzt

Achtsamkeit ist ziemlich Mode, sie gehört offenbar zur modernen Lebenskunst und ebenso zum moralisch geforderten korrekten Umgang mit anderen Menschen. Worum geht es dabei überhaupt? Was hat man von einer Haltung, die gerade nichts will? Die Naturarzt-Redaktion fragte nach bei Dr. Michael Huppertz, der seit rund 20 Jahren Konzepte, die auf Achtsamkeit basieren, in der Therapie anwendet.

***Naturarzt:* Was verstehen Sie unter Achtsamkeit?**

*Dr. Huppertz:* Achtsamkeit ist eine Lebensweise, ein Beitrag zu einem „guten Leben“. Es ist eine Art und Weise zu sehen, zu hören, zu tasten, sich zu spüren, die Umwelt, die Mitwelt und sich selbst zu erfahren, zu denken, zu handeln, zu kommunizieren. Wir verlassen in der Haltung der Achtsamkeit den Modus des Handelns und der Sorge, des Getriebenseins, des Reagierens, der Selbstzweifel und der Optimierungen. Wir entwickeln ein eigenes Zeitgefühl, in dem die Dinge und Menschen in ihrer eigenen Zeit geschehen. Wir sind präsent – mit dem, was geschieht.

In manchen Situationen ist sie in „reiner“ Form möglich. Dann sind wir einfach nur in dieser Situation da, wach, gegenwärtig, lebendig, im Kontakt mit uns selbst und der Umgebung, ohne gezielt etwas zu verändern, offen für differenzierte und neue Wahrnehmungen, alles zulassend, vielleicht verspielt und experimentierend. Diese Haltung geht mit einem bestimmten Lebensgefühl einher: einer Mischung aus Leichtigkeit, Lebendigkeit, Vertrauen, Dankbarkeit, Freiheit, Offenheit, „grundloser“ Daseinsfreude. Wir fühlen, ob wir achtsam sind.

**Ist Achtsamkeit eine Methode?**

Als Teil des guten Lebens ist sie Selbstzweck. Aber wir können Achtsamkeit oder bestimmte Elemente – z. B. die Gegenwärtigkeit, die Fokussierung auf ein Element der Gegenwart, das Spüren oder das Zu hören – auch methodisch, also als Mittel zum Zweck einsetzen. Dies geschieht insbesondere in der Psychotherapie oder der Prävention psychischer Erkrankungen, aber auch zunehmend in der Beratung. Diese Verwendbarkeit hat die Achtsamkeit in den letzten Jahren so aktuell und populär gemacht. Es hat sich gezeigt, dass Überaktivität, Ruhelosigkeit und ständige Optimierung und Effizienzsteigerung schädliche Folgen haben: Überforderung, Dauerstress, Depressionen, Sucht, Angststörungen, selbstschädigendes Verhalten usw. Achtsamkeit ist hier ein Gegenmittel, aber bei dieser therapeutischen Anwendung brauchen wir nicht immer die Achtsamkeit in allen Facetten.

**Können Sie Achtsamkeit abgrenzen gegenüber Aufmerksamkeit?**

„Aufmerksamkeit“ ist ein viel engerer Begriff, weil sie keine Haltung, keine Lebensweise ist, sondern nur eine Ausrichtung der Wahrnehmung und des Denkens. Ich kann mich auch mit hoher Aufmerksamkeit anstrengen, forschen, optimieren, diskutieren usw. Eine Ausrichtung auf die Gegenwart, Absichtslosigkeit, Rezeptivität (Empfangsbereitschaft), Offenheit für Neues und die Bereitschaft, Konzepte des Denkens und Wahrnehmens in Frage zu stellen – all das brauche ich für Aufmerksamkeit nicht. Umgekehrt beinhaltet Achtsamkeit immer die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu lenken – auf die Gegenwart, einzelne Elemente der Gegenwart oder auf die Situation als Ganze.

**Kann man Achtsamkeit „mal eben“ ausprobieren, ohne gleich ein Wochenendseminar zu belegen?**

Man kann einfach mal den Atem zählen oder die Gedanken beobachten, so wird man sich entspannen oder tiefer atmen oder beruhigen, aber das ist noch nicht Achtsamkeit. Man braucht ein klares Konzept von Achtsamkeit, um sie wirklich praktizieren zu können, sonst macht man eine Atem-, Konzentrations- oder eine Entspannungsübung. Erst wenn man verstanden hat, dass man während der Übung, also in der Haltung der Achtsamkeit, nichts erreichen, sondern einfach nur da sein will, hat man den Kern verstanden. Eine gute Anleitung wäre also:

*„Strengen Sie sich bitte nicht an, bleiben Sie einfach bei dem Übungsvorschlag oder kehren Sie immer wieder in aller Ruhe mit einem UND zu diesem Vorschlag zurück. Wenn Sie also an etwas Anderes denken, sagen Sie sich: Ich denke gerade an etwas Anderes – ich nehme auch das wahr – UND – ich kehre zum Spüren des Atems (oder dem Anblick der Landschaft usw.) zurück. Sie wollen also nichts erreichen, sich nicht entspannen, keine Erkenntnis gewinnen, nichts über sich herausfinden, nicht besser atmen oder sich sonst irgendwie verbessern, sich auch nicht wohl fühlen oder glücklich sein. Sie sind einfach nur da und atmen, schauen usw.“*

Um das zu verstehen braucht man zwar kein Wochenendseminar. Verstehen kann man es in einer halben Stunde. Doch um es zu leben und in den Alltag zu integrieren, brauchen die meisten Menschen eher Monate oder Jahre.

**Ist das Achtsamkeitstraining „auf eigene Faust“ ausreichend oder sollte man „bei Profis in die Lehre gehen“?**

Hierzu gibt es ganz unterschiedliche Ansichten. Wenn man sich stark an asiatischen, insbesondere buddhistischen Achtsamkeitstraditionen orientiert, wird man e her dazu neigen, sich einen Lehrer zu suchen. Man wird auch eher ganz bestimmte, immer gleiche Übungen durchführen, bestimmte rituelle Rahmenbedingungen bevorzugen und auch bestimmten Interpretationen folgen, die der Lehrer vermittelt. Folgt man der westlichen Tradition, so wird man eher einen individuelleren Weg gehen. Die Achtsamkeitspraxis wird in dieser Tradition als eine Anzahl von Experimenten verstanden, in denen jeder seinen Weg findet und zu starke religiöse oder metaphysische Interpretationen werden vermieden. Hier ist der Lehrer eher ein Gesprächspartner und die Teilnehmer tauschen sich aus.

Aber auch wenn ein Lehrer oder ein Gruppe aus meiner Sicht nicht unbedingt notwendig sind, ist es doch sehr hilfreich, eine Gruppe und einen Leiter zu haben, um Übungsanleitungen, Ideen, Ratschläge usw. zu bekommen. Und wenn jemand Achtsamkeit aus gesundheitlichen Gründen praktizieren will, sollte er auf jeden Fall einen therapeutisch versierten Achtsamkeitslehrer aufsuchen. Achtsamkeitspraxis kann zwar nur wenig und selten schaden, aber sie kann einfach nicht die richtige Methode für das konkrete Gesundheitsproblem sein – und sie kann mehr oder weniger effektiv angewandt werden.

**Wogegen hilft Achtsamkeit konkret? Oder auch: Wovor schützt sie?**

Achtsamkeit hilft gegen

* (Selbst-)überforderung, Daueranspannung, Unruhe und Überaktivität
* unnötige oder übertriebene Angst und Besorgtheit um die Zukunft
* Festhalten an der Vergangenheit
* Kontaktarmut und Kommunikationsstörungen
* Abhängigkeit und Sucht
* Von-Gefühlen-überschwemmt werden (Hyperemotionalität) und Gefühllosigkeit
* Vermeiden unangenehmer Erfahrungen und geringe Frustrationstoleranz
* Egozentrik
* das Gefühl der Hilflosigkeit
* das Gefühl der Sinnlosigkeit der eigenen Existenz

Psychiatrisch formuliert hilft Achtsamkeit bei Depressionen, Angststörungen, Abhängigkeitserkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, möglicherweise auch bei Psychosen. Sie hat zudem eine präventive Wirkung bei Burnout und Depressionen und vermutlich auch bei anderen Störungen.

**Viele reden mittlerweile von Achtsamkeit. Woher kommt der Trend?**

Der Achtsamkeitstrend ist eine Reaktion auf die zunehmende Optimierung, Effizienz, Schnelligkeit, Funktionalisierung von allem und jedem. Achtsamkeit beruht auf dem Prinzip des Nicht-Handelns. Man ist wach, hat Energie und könnte etwas tun, wenigstens nachdenken oder planen, und man tut gar nichts, jedenfalls nichts Zielgerichtetes. Man nimmt nur wahr, spürt, ist im Kontakt mit der Umgebung und mit sich selbst. Das ist für viele Menschen ganz ungewohnt.

Man erlebt das Selbstverständliche neu, macht den Hintergrund zum Vordergrund.

Man hört die Stille, die auch immer da ist, man spielt vielleicht ein wenig herum, indem man mal langsamer geht, sich eine Pflanze oder eine Tasse mal von der anderen Seite ansieht usw., einfach so. Das ist alles. Das führt dann von selbst zu Entspannung, Stressreduktion, Gelassenheit, verbesserter Selbstwahrnehmung usw.

**Manchmal hat es etwas fast Moralisches, wenn von Achtsamkeit gesprochen wird. Welches Verständnis steckt dahinter?**

Im Buddhismus war Achtsamkeit, „sati“ ein Teil des achtsamen Pfades, der auch ein Leitfaden zu einem moralisch guten Leben war. Sie sollte unter anderem bestimmte moralisch wertvolle Gefühle und Verhaltensweisen fördern. Als Nyanantiloka, der erste deutsche buddhistische Mönch, „sati“ mit „Achtsamkeit“ übersetzte, hatte er diese moralische Ausrichtung sicher im Sinn. Heute wird Achtsamkeit oft viel neutraler verstanden, als ein einfaches, wertneutrales Wahrnehmen. In gewisser Weise ist das ein Fortschritt, weil wir Gefühle, Wünsche usw. so akzeptieren wie sie sind und die Moral nur auf Handlungen beziehen.

Ich finde die Übersetzung von „sati“ als „Achtsamkeit“ zwar immer noch sehr treffend, weil sie gehaltvoller ist. Allerdings interpretiere ich den moralischen Gehalt nicht im ursprünglichen buddhistischen Sinn. Durch Achtsamkeit können wir den Eigenwert von Dingen und Menschen erkennen. Man kann auch sagen: dadurch werden sie für uns wertvoller.

**Sollten wir jede(r) über eine Art Grundausstattung verfügen?**

Ja, das wäre sehr wünschenswert. Gewisse Aspekte von Achtsamkeit kennen wir alle, mindestens aus unserer Kindheit: Das Aufgehen in der Gegenwart, die Offenheit für Neues, die Sinnlichkeit. Von Kindern können wir diese Aspekte immer wieder lernen. Andere Aspekte sind eher etwas für erwachsene Menschen: Impulsen nicht folgen, sondern sie einfach nur wahrnehmen, Konzepte in Frage stellen, keine Absicht verfolgen, also auch an keiner Absicht festhalten (wie Kinder am Spiel), Gefühle nicht verstärken, sondern kommen und gehen lassen, empathisch sein, eigene Interessen nicht so wichtig finden und sich nicht als Mittelpunkt der Welt betrachten, eine gewisse Selbstlosigkeit, Realismus, akzeptierende Konfrontation mit unveränderbaren, aber unangenehmen Situationen, Distanz und Gelassenheit. In diesem Sinne ist Achtsamkeit ein Beitrag zur Lebenskunst oder Lebensweisheit.

**Was hält uns von Achtsamkeit ab?**

Allgemein ist unser Alltag zu verplant, vollgestopft und auf Effektivität getrimmt. Absichtslos da zu sein erscheint wie Zeitverschwendung. Wir empfehlen mindestens 10 Minuten am Tag, gerne aufgeteilt – über Monate, besser für immer. Achtsamkeitspraxis sollte eine neue Gewohnheit werden. Es gibt Menschen, die sagen, sie haben keine 10 Minuten am Tag Zeit für so etwas! Sie sollten ihren Lebensstil überdenken, ganz unabhängig von dem Thema Achtsamkeit. Man kann Achtsamkeit aber auch ohne „Zeitverlust“ lernen und leben, indem man nur achtsam irgendeine Routinetätigkeit durchführt wie Duschen, Gehen, Zuhören, Essen (einige Minuten!) usw.

**Und was ist hinderlich, wenn wir üben möchten und es nicht funktioniert?**

Mangelnde Motivation, fehlendes oder falsches Verständnis des Konzepts, Ungeduld und vor allem Anstrengung. Wir strengen uns unentwegt an – und bei Achtsamkeit ist das ein echtes Hindernis. Sie ist leicht und sollte sich auch so anfühlen. Sonst läuft gerade etwas schief.

**Sie setzen Achtsamkeit seit vielen Jahren in der Psychotherapie ein. Wie muss man sich das vorstellen?**

Man kann Achtsamkeit in Einzeltherapien und Beratungssituationen einsetzen. Häufiger und international üblich ist es, Achtsamkeit in Gruppen zu vermitteln. Das ist auch meine Haupttätigkeit und sie hat viele Vorteile. Die Vermittlung findet in seminarartigen Gruppen statt, in denen wir gemeinsam üben und diskutieren, das kann einmal pro Woche zwei Stunden sein. Unsere Gruppen in der Natur dauern vier Stunden und finden auch mal zum Sonnenaufgang oder in der Dämmerung und der Nacht statt. Der wichtigste Teil der Therapie sollte sich außerhalb der Sitzungen im Alltag des Patienten abspielen. Dort gehört die Achtsamkeit hin, nicht nur in eine gereinigte Situation, wie man sie in einem Therapieraum oder in einem Kloster auf Zeit finden kann. Entsprechend muss das Konzept klar und die Übungen müssen alltagsnah sein.

**Zusammen mit der Naturpädagogin Verena Schatanek haben Sie ein Buch über Achtsamkeit in der Natur geschrieben. Was könnte ich beim nächsten Waldspaziergang üben?**

Bleiben Sie bei dem, was die Natur Ihnen gerade anbietet und spüren Sie, was die Phänomene in Ihnen auslösen. Wenn Ihre Gedanken aus der Begegnung mit der Natur herauswandern, nehmen Sie es wahr, schauen Sie sich Ihre Gedanken etwas an und kehren Sie dann mit einem „und“ zu dem oder den Naturphänomenen zurück. Wenn Sie in Begleitung sind, sprechen Sie nur über das, was Sie gerade in der Natur sehen, riechen, über die Atmosphären der Natur usw. und darüber, wie das alles gerade auf Sie wirkt. Auch Ihre Assoziationen und Erinnerungen sind interessant, aber kehren Sie immer wieder zum aktuellen Naturerleben zurück.

Sie müssen nicht unbedingt besondere Naturobjekte oder -ereignisse suchen. Nehmen Sie sich Zeit für einen Stein, einen Tannenzapfen, einen ganz gewöhnlichen Ausblick. Versuchen Sie nicht, ständig achtsam zu sein, sondern immer wieder. Die Haltung ist wach, absichtslos, gegenwärtig, offen, experimentell, akzeptierend. Machen Sie kleine Experimente: Achten Sie mal nicht auf die Bäume, Zweige, Blätter usw., sondern auf die Lücken zwischen ihnen, schließen Sie die Augen und betasten Sie Blätter, Moos, Steine usw. Wir stellen in unserem Buch Übungen mit vielen Varianten vor.

**Warum ist Natur(erleben) für die Achtsamkeit so wichtig?**

Die Natur macht es uns sehr leicht, in die Haltung der Achtsamkeit zu kommen, sie zu erlernen und zu leben, weil sie – so wie wir sie heute in der Regel erleben – nichts von uns fordert, weil sie sinnlich, vielfältig, überraschend ist, weil sie uns in die Gegenwart führt, viele Anmutungen hat und weil sie einen Vorrat an Metaphern und Bedeutungen birgt. Das ist deshalb so wichtig, weil wir diese Haltung auch in vielen Situationen gebrauchen können, die weniger angenehm sind, z. B. bei Verlust, Entbehrung, Einsamkeit, Schmerzen, Angst oder Streit. Die spezielle Gefühlsmischung von Leichtigkeit, Sorglosigkeit, Dankbarkeit Geborgenheit, Vertrauen, Staunen, Freiheit, Gelassenheit, Ruhe, Entspannung, Verbundenheit, Daseinsfreude – oder einiges davon – erleben wir in der Natur besonders leicht, und wir können sie von dort mitnehmen in den Alltag.

**Geht es auch darum, die Natur mehr zu „achten“?**

Dadurch, dass wir unser Interesse nicht in den Vordergrund stellen, sondern einfach in und mit der Natur sind, sehen wir in der Natur nicht nur etwas, was wir für unser Überleben brauchen oder unser Bedürfnis nach Schönheit befriedigt, sondern etwas, das für sich wertvoll ist – weil es ist wie es ist. Daraus wächst das Bedürfnis nach Fürsorge und Erhalt der Natur. Natürlich gibt es auch ganz andere sinnvolle Naturzugänge, aber diese absichtslose Begegnung macht den achtsamen und heilsamen Naturzugang aus. ■

Das Interview führte *Naturarzt*-Redakteur Christoph Wagner.