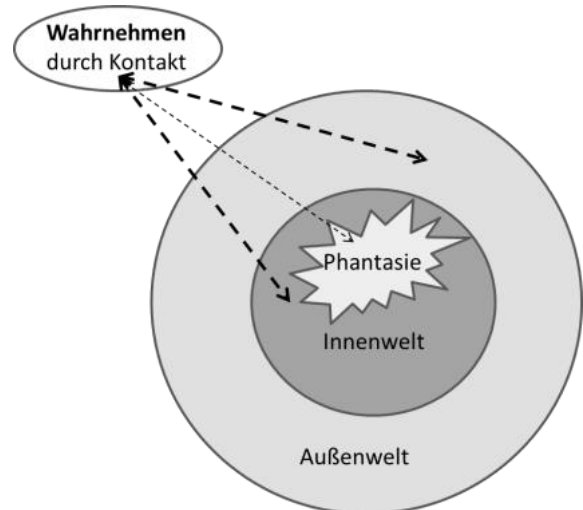


Lebensprinzip Achtsamkeit

1. Felder der Wahrnehmung

Es gibt mindestens 3 Felder, auf die wir unsere Aufmerksamkeit in wechselnder Intensität richten: die *Außenwelt*, die *Innenwelt* und als Teil der Innenwelt die *Phantasie*.

- **Außenwelt:** Mit unseren Sinnen können wir bewusst wahrnehmen, was um uns herum ist und geschieht. Teils fordert die Außenwelt durch ihre reizhafte Einwirkung unsere Beachtung, teils lenken wir unsere selektive Wahrnehmung auf ausgewählte Ausschnitte.
- **Innenwelt:** Zur Innenwelt gehören unsere Gefühle und Körperempfindungen, Stimmungen und Körperwahrnehmungen. Alles was sich innerhalb unserer Haut abspielt.
- **Phantasie:** Sie ist Teil der Innenwelt und eine eigene Form der Realität. Phantasie ist die Welt der Gedanken und Vorstellungen, die auch Einfluss auf das Gefühl hat und in einem weiteren Schritt durch den Ausdruck des Gefühls auf die Außenwelt einwirkt.



2. Was ist Bewusstsein?

- a) *Definition:* „Die Gesamtheit der bewußt wahrgenommenen Empfindungen (die aus Empfindungsgewahrsein und Empfindungsdiskrimination bestehen) im Gegenwartsfenster, d. h. einer gegebenen Zeit, können wir als das **B e w u ß t s e i n** bezeichnen,...“ (*Petzold*)¹.
- b) *Person:* Körperbewusstsein bezieht sich auf die unmittelbar zugänglichen körperlichen Sinnesindrücke und ihre emotionale Qualität. Ich-Bewusstsein bezieht sich auf selbständig entstehende innere oder durch einen äußeren Reiz ausgelöste emotionale und kognitive Ereignisse.
- c) *Instrumente der Wahrnehmung:* Die Wahrnehmungsorgane sind die ‚Kanäle‘ mit Hilfe derer wir das Bewusstsein ‚speisen‘. Je besser sie funktionieren, umso differenzierter wird unser Wahrnehmen und umso reicher unser *bewusstes* Erleben.

3. Achtsamkeit

- a) *Definition:* Achtsamkeit bezeichnet die Fähigkeit, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Es geht dabei darum, die emotionale Qualität der Wahrnehmungen und ihrer Inhalte bewusst zu bemerken und zu erleben. Das erfordert Konzentration, d. h. die Aufmerksamkeit ist auf das gerichtet, was jeweils gerade **in mir, um mich herum** geschieht und **was ich gerade tue**. Dabei lässt sich der Fokus der Wahrnehmung auf ausgewählte Teilaspekte der aktuellen Realität des Moments richten und somit bewusst und mit einer Absicht verbunden steuern. Achtsamkeit ist ein Wert, der Lebensqualität steigert, indem er das Leben reicher macht.
- b) *Beispiel:* Es gibt zwei Arten, das Geschirr abzuwaschen. Die erste ist die, das Geschirr zu spülen, um sauberes Geschirr zu haben, und die zweite ist, das Geschirr zu spülen, um das Geschirr zu spülen, d. h. die Handlungen bewusst als sinnliches Geschehen zu erleben.
- c) *Arbeitsqualität:* Achtsamkeit verhindert pure Betriebsamkeit und Aktionismus, der auf Dauer zu Qualitätsverlust und innerer Leere führt. Wer achtsam ist, arbeitet mit höherer Qualität und hat mehr vom Leben. Achtsamkeit braucht Übung, um zu einem selbstverständlichen Lebensprinzip zu werden und um zu einem ‚Geistes gegenwärtigen‘ Leben zu führen.

4. Zusammenfassung

Achtsamkeit zu leben heißt, mit allen 3 Wahrnehmungsfeldern gleichzeitig im Kontakt zu sein, diesen Kontakt zu steuern und bewusst zu erleben.

¹ Integrative Therapie, Bd. II/1, S. 208f, Paderborn 1993.