

Mehr als nur ein Trend: Wie Achtsamkeit im Alter zu mehr Zufriedenheit verhelfen kann

Béatrice Heller

Achtsamkeit ist längst in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen – in Kliniken, Schulen, Unternehmen und in der Werbung. Doch was bleibt, wenn der Hype verklungen ist? Gerade im fortgeschrittenen Lebensalter offenbart Achtsamkeit ihr tiefstes Potenzial: als bewusste Lebenshaltung, die uns hilft, dem Moment mit Präsenz, Mitgefühl und innerer Klarheit zu begegnen – jenseits automatischer Reaktionen und gesellschaftlicher Erwartungen.

‘Nein, nicht schon wieder ein Artikel über Achtsamkeit!’ Beinahe inflationär fand Achtsamkeit in Gesprächsrunden, Werbeaktivitäten oder in Medien aller Art ihren Platz. Wir können es in Kursen lernen oder auch darüber lesen, wie ‘achtsam Morden’ geht. Und in Kliniken, in Unternehmen und Institutionen, in Schulen und Bildungsstätten hat Achtsamkeit heute ihren festen Platz eingenommen. Was ist denn wirklich der Wert dieser weltweit so hochdotierten inneren Haltung? Geht er über das weitverbreitete Verständnis hinaus, dass mittels Achtsamkeit alles leichter wird? Dieser Artikel befasst sich mit der möglichen Tiefe bei Integration im täglichen Leben und wirft einen Blick auf den Nutzen für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter. Wenn wir die verschiedenen Anwendungsvorschläge von Achtsamkeit näher betrachten, dann lässt sich gut unterscheiden, wo Achtsamkeit in ihrer immensen Tiefe dargestellt wird. Und wo sie mehr zu einer weiteren Technik verwandelt wird, mit dem gut gemeinten Zweck, ein (meist oberflächliches) Glücklichein oder -werden hervorzuzaubern.

Achtsamkeit kann als ‘bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Moments’ (www.karrierebibel.de) verstanden werden. Und ergänzt durch eine Haltung der Freundlichkeit, die das Wahrgenommene nicht bewertet. Jon Kabat-Zinn (amerikanischer Molekularbiologe und Begründer von MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) formuliert es so: ‘im gegenwärtigen Augenblick präsent sein, absichtsvoll und ohne zu beurteilen’.

Das klingt eigentlich fürs Erste ganz simpel und beschreibt das unmittelbare Erleben der Sinneseindrücke, also unter anderem der Körpererfahrungen, der gedanklichen und emotionalen Bewegungen im Geiste. Wir könnten auch sagen, es ist das Bewusstsein dessen, was wir erleben, währenddem wir es erleben.

Dieses Präsentsein für das Gegenwärtige macht deshalb Sinn, weil unserem Organismus und Gehirn sämtliche Informationen über die innere und äussere Welt über die Sinneskanäle übermittelt werden. Und sie finden immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Dies würde bedeuten, dass Sie sich nur gerade jetzt, wo sie diese

Buchstaben lesen, mit der ‘Wirklichkeit’ verbinden können. Vorausgesetzt Sie sind wach und präsent. In diesem Augenblick können Sie die Worte und ihre für Sie aktuelle Bedeutung erkennen. Sie erkennen die Gedanken, die darüber reflektieren, hinterfragen und versuchen, das Gelesene einzuordnen. In genau diesem Moment können Sie auch spüren, ob es Unbehagen auslöst, diese Zeilen zu lesen oder sogar Unverständnis. Und ob Sie sich dabei langweilen oder ob die Worte etwas Zartes/Verletzliches in Ihnen berühren. Und auch der Körper gibt ganz aktuell und immer aufs Überleben ausgerichtete Signale. Z. B. dass die Beine kurz gestreckt werden wollen oder dass sich Zeit für eine Teepause ankündigt.

In diesem Moment wird deutlich, ob wir automatisch darauf reagieren, wie schon seit 40, 50, 60, 70 oder mehr Jahren. Und was dieses Automatische an Wirkung hinterlässt. Oder ob wir dem Gelesenen mit einer inneren Haltung begegnen, die bemüht ist, für sich eine jetzt gültige Bedeutung zu erkennen und abzuschätzen vermag, was denn eine sinnvolle oder hilfreiche Schlussfolgerung oder Handlung sein könnte. Eine ganz schön feingliedrige Angelegenheit, diese Fähigkeit zu Präsenz, nicht wahr?

Daraus folgt, dass die Fähigkeit, dem Gegenwärtigen offen zu begegnen, als eine Qualität von Anerkennen des momentanen Erlebens verstanden werden kann. Unabhängig davon, ob es angenehm oder unangenehm daher kommt. Achtsamkeit in sein Leben zu integrieren, bedeutet demnach nicht, mit allem auf einer ganz persönlichen Ebene einverstanden zu sein. Sie un-



terstützt uns vielmehr mit zunehmender Klarheit, Kreativität, Lebendigkeit und Mitgefühl. Und daraus folgt ganz organisch auch eine innere Haltung, unser Denken, Fühlen, Tun oder Nicht-Tun 'gesund' und zum Wohle des Ganzen auszurichten.

Sie fragen sich vielleicht, was bedeutet denn 'zum Wohle des Ganzen'? Auch dies ist eine sehr persönliche Interpretation und doch zeigt sich mir mit jahrelanger Achtsamkeitspraxis folgendes Bild: Wir sind verletzlich und zart und abhängig von vielem, was uns umgibt; von Mensch, Tier, Technik und Natur. Und wir reagieren auf alles, was uns umgibt. Und in dem Masse, wie ich selbst diese Verletzlichkeit und Beeinflussbarkeit erkenne, wächst ganz automatisch auch das Verständnis, dass auch ich mit meinem Verhalten, meinen Gedanken und Worten einen Einfluss auf meine Umgebung habe, und auch auf mein ganz persönliches psychisches und physisches Wohlbefinden. Der 'Schmerz' in sich selbst, in anderen und in der Umwelt wird deutlicher. Und daraus folgt fast automatisch das Bedürfnis, niemandem und nichts zu schaden, auch sich selbst nicht. In gewissem Masse kann hier von einer innewohnenden Ethik gesprochen werden, die 'das Ganze' ins Zentrum stellt.

Über die 'Wirklichkeit' und wie sie zustande kommt, könnten wir wahrscheinlich eine längere Diskussion führen. Sie haben bestimmt auch schon erlebt, dass Menschen in ähnlichen Situationen unterschiedliche Wirklichkeiten erlebt haben, abhängig von ihrer individuellen Geschichte, ihrem Wissen und ihrem emotionalen Zustand. Lisa Feldman Barrett, Neuropsychologin aus den USA, bestätigt dies. Sie geht aufgrund ihrer neusten Forschungsergebnisse davon aus, dass unsere Erfahrungen, Erlebnisse und das soziale Umfeld unsere Wahrnehmung und Interpretation der Welt formen. Die Wirklichkeit hat somit einen subjektiven Charakter. Ich schlage vor, wir belassen es bei diesen neusten Erkenntnissen und bei Ihren Erfahrungen, die Sie diesbezüglich vielleicht gemacht haben.

Demnach kommt also bei der Wahrnehmung der Gegenwart auch unser bewertendes Denken ins Spiel, das wir wirklich nicht verschreien wollen. Wir benötigen alle innere Werte, die unser Leben mehr oder weniger ausrichten, ihm vielleicht sogar Sinn geben. Sie sind es, die uns durch die 'ganze Katastrophe des Lebens' (Jon Kabat-Zinn) navigieren. Diese zeigen sich nicht nur in Form von ethischen und sozialen Werten, sondern auch in Form von Meinungen und

Ansichten. Also von einem Verständnis, wie die Dinge, wir selbst und andere zu sein haben. Und auch diese Vorstellungen haben eine gewisse Berechtigung und sind wichtig. Sie werden dann aber zum Problem, wenn wir an den Vorstellungen und Glaubenssätzen anhaften, obwohl sich die Umstände, die Situationen und die Menschen (auch wir) gewandelt haben. Wir sind Gewohnheitswesen und halten uns gerne an diesen Bewertungen und Einordnungsversuchen fest. Nicht, weil sie immer noch sinnvoll sind und uns guttun, sondern weil sie uns eine Richtung geben. Nun besteht jedoch ein Unterschied zwischen dem automatischen Einordnen einer Erfahrung und dem bewussten Erleben dieser Gewohnheit. Diese Bewusstheit über das Denken und Fühlen in einer bestimmten Situation und das freundliche Anerkennen, also der achtsame Umgang damit, bringt eine gefühlte innere Pause mit sich. Und dieser innere Freiraum ermöglicht uns, das gegenwärtige Erleben realitätsgetreuer wahrzunehmen und bringt uns sofort in den gegenwärtigen Augenblick zurück. Dort, wo das Leben wirklich stattfindet.

Und noch einige letzte Worte zur Erklärung von Achtsamkeit und ihrem Einfluss auf das psychische und physische Wohlbefinden. Wenn wir uns in unseren Gedanken und Vorstellungen darüber verlieren, wie die Dinge sein sollten, auch wenn sie sich anders darstellen, dann findet ein innerer Prozess statt, der uns einerseits weg vom Hier und Jetzt bringt. Andererseits hinterlässt dieses gedankliche und gefühlsmässige Ruminieren einen faden Nachgeschmack in unserem System. Jeder Gedanke, jede Emotion bringt eine Reaktion in unserem ganzen System hervor. Diese kognitiven Bewegungen erhöhen nicht nur die Gehirnaktivität, sie beeinflussen auch die Körperaktivität, unser Denken und Fühlen, unsere Stimmungen, unsere Motivation, Freude und Unlust und noch vieles mehr. Und wie ein Gerät, das ewig auf Hochtouren läuft und nie zur Ruhe kommt, läuft es irgendwann mal heiss und verbrennt. Unser System kann diese sogenannte Stressreaktion nicht ewig integrieren, es muss irgendwann auf physischer, psychischer und emotionaler Ebene reagieren – manchmal leider mit einem lauten 'Schrei'.



Achtsamkeit beeinflusst das Leben von Jung und Alt. Je früher wir uns mit dieser inneren Haltung anfreunden, desto länger haben wir Zeit zu üben, gegenwärtig zu sein oder zu bleiben. Wir wollen nun einige Nutzen von Achtsamkeit im fortgeschrittenen Alter betrachten:

Vom Tun ins Tun aus dem Sein

Wenn wir uns aus dem Arbeitsumfeld zurückziehen, fällt viel von der Hektik, von den äusseren Anforderungen und Erwartungen, ja auch von der Geschwindigkeit des Berufsalltags weg. Was aber auch wegfällt, ist die Identifikation mit unserem Beruf, mit dem Gebrauchtwerden, mit der Anerkennung, mit dem Eingebundensein in etwas Sinnhaftem. Wer sind wir, wenn unser berufliches Tun wegfällt? Diese Frage müssen wir uns weniger stellen, wenn wir unser Leben bereits so gestaltet haben, dass wir mit guten Freundschaften, beglückenden oder inspirierenden Hobbys und Interessen ausgerüstet in die neue Lebensphase gleiten.

Sinnorientiertheit gilt als Grundmotivation des Menschen. Wie kann Achtsamkeit uns aber dabei unterstützen? Die Fähigkeit, ganz bei dem zu sein, was wir gerade erleben, ist einer der Schlüssel dazu. Sie lässt uns das ganze Ausmass der Dinge erkennen, auch deren Schönheit und Möglichkeiten.

Bereits Viktor Frankl (Psychiater und Begründer der Existenzanalyse) beschrieb diese Hingabe als Weg zu mehr Sinn und Freude. Die Herausforderung besteht dabei, sich nicht im Erinnern, Bedauern oder Bereuen von Vergangenen zu verlieren, was ganz schnell in eher schwermütige, ärgerliche und selbstkritische Stimmungen führen kann. Denn solche demotivierenden Gefühle haben das Potential, unsere Gedanken an eine mögliche Zukunft zu trüben.

Der Muskel der Achtsamkeit kann geübt werden und ist genauso wichtig, wie der Aufbau der Körpermuskulatur. Dieser bewusste Blick auf das Erleben gibt uns die Freiheit zu wählen, wie wir mit unserem Leben umgehen wollen. Wir fühlen uns nicht mehr unseren automatischen Reaktionen ausgeliefert. Da kommt das schöpferische oder gestaltende Element unserer Natur wieder ins Spiel und kann zu mehr

Lebendigkeit führen. Auch dann, wenn wir uns körperlich nicht mehr so fit fühlen.

Hilfreicher Umgang mit den körperlichen Grenzen

Wenn wir einen achtsamen Umgang mit unseren körperlichen Grenzen pflegen – sei es durch die Tatsache, dass der Körper einfach in die Jahre gekommen ist oder weil Verletzungen oder Krankheiten seinen Zustand verändert haben – dann respektieren wir seine Möglichkeiten. Aber wir ruhen uns nicht auf dem Gegebenen aus und lehnen uns zurück, indem wir ihn nicht mehr fordern. Was in einem solchen Fall geschehen kann, ist, dass die Flexibilität und Beweglichkeit noch mehr abnehmen. Auch hier ist Hinwendung empfohlen, die Grenzen zu spüren, mit ihnen in die mögliche Bewegung zu gehen. Und ganz wichtig auch hier: sich nicht in bedauerndem und selbstbemitleidendem Ruminieren z. B. über frühere Flexibilität zu verlieren. Sondern darauf zu achten, was sich jetzt bewegen, dehnen oder heben lässt, wenn die ganze Aufmerksamkeit auf das Mögliche gerichtet wird. Vielleicht kommt dabei sogar ein Hauch der Freude hervor.

‘Solange du atmest, ist mehr richtig als falsch’

Diese Worte von Jon Kabat-Zinn (MBSR) bringen einen sehr zentralen Aspekt der Achtsamkeit hervor, nämlich denjenigen der Wertschätzung oder Dankbarkeit. Probieren Sie's aus! Setzen Sie sich einen Augenblick hin, um innezuhalten und lassen Sie alles Tun weg und verzichten Sie darauf, das Erlebte innerlich zu bewerten. Vielmehr laden Sie eine innere Atmosphäre des 'Ja' ein. Und schenken dem Entstehen



und Vergehen einige Augenblicke Ihre Aufmerksamkeit. Was spüren Sie dann, wenn alles so sein darf und sich nichts ändern muss? Vielleicht einen Hauch von Loslassen oder Entspannung oder ein Gefühl von 'bei sich zuhause sein'? Aus Sicht von Achtsamkeit ist dies die einzige verlässliche und auch notwendige Ausgangslage für angepasstes, hilfreiches und mitfühlendes Denken, Fühlen und Handeln. Und dies kann sich so anfühlen, als würden Sie sich selbst Ihr Leben zurückgeben. Was wollen wir mehr.



Zur Autorin

Béatrice Heller, Achtsamkeitslehrerin & -Ausbildnerin, Gründerin des CFM Zentrum für Achtsamkeit in Zürich (2009) Sie gestaltet auch Denkräume als Time-To-Think-Coach und ist Mitautorin von 'Achtsamkeit, mit offenen Augen durchs Leben'.