

Meine beste Freundin in schwierigen Lebenslagen? - Die Achtsamkeit!

Statt fader Theorie eine kleine Geschichte...

Freitag 12 Uhr. Ich verlasse das Hospiz in Aufruhr. Herrn Mayer geht es schlechter. Seit gestern hat er Sauerstoff, ist kaum ansprechbar, bewegt sich unruhig hin und her, stöhnt ab und zu laut auf. Ich saß eine Stunde an seinem Bett und versuchte, einfach da zu sein, ihm gut zu tun. Ob er mich überhaupt bemerkt hat? Diese Verschlechterung hatte ich nicht erwartet.

Ich will so nicht ins Auto steigen und in den Alltag zurückkehren. Ein Spaziergang wird mir gut tun. Ich brauche Zeit für mich, die Situation zu verdauen, ein Innehalten. Die Bewegung macht frisch. Nach kurzer Zeit setze ich mich auf eine stille Bank. Zeit für eine **Achtsamkeitspause**.

Ich bin gut geübt darin. Wieder einmal lade ich „**ILSE**“ ein, meine Begleiterin in die Achtsamkeit. „I“ von Ilse steht für „**Innehalten**“. Ich setze mich aufrecht hin, lausche in mich hinein. Die Gedanken rasen immer noch wie eine Herde wild gewordener Pferde. „Wie gut ich Herrn Mayer schon kennengelernt habe bei den vielen Besuchen! Wie fröhlich und zuversichtlich er noch letzte Woche war! Ob es nochmals besser werden wird? Ob ich seine Tochter anrufen soll? Ob ich morgen wiederkommen soll? Aber morgen kommt doch meine Familie zu Besuch! Das kann ich doch nicht verschieben! Oder doch? Ich kann ihm ja eh nicht helfen... Oder doch?“

Die Gedankenpferde bekommen Auslauf. Ich gehe geistig einen Schritt zurück. Wie spürt sich der Körper an? Der Nacken ist ganz angespannt, im oberen Rücken ein starkes Ziehen. Das hatte ich gar nicht bemerkt. Nun, so fühlt es sich an bei Emotionen des Zweifels und der Unsicherheit. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Das hat sich schon oft so angespürt und darf sein. Die innere Stimme spricht sanft und erinnert an das „L“ von ILse, die Einladung zu einem „**Lächeln**“. Ich lasse meine Mundwinkel nach oben gehen, lade Augen, ja auch den Scheitel und schließlich das Herz zu einem Lächeln ein. Wie wäre es, wenn jede Zelle meines Körpers lächeln würde? Das Lächeln erleichtert den Druck, was ich körperlich wahrnehmen kann.

„S“ von ILse steht für „**Spüren**“. Das ist die Einladung zu einem Body Scan, das heißt, den Körper vom Kopf beginnend bis zu den Zehen sorgfältig und langsam durchzuspüren. Ich sage innerlich die Körperstellen langsam vor, gebe mir meine eigene Anleitung. ... Das tut gut, die Spannung löst sich nach und nach durch die Kraft des Gewahrseins. Im Nacken bleibt sie noch, das ist okay. Als letztes folgt „E“ von ILsE: „**Erfahren, was immer sich zeigt**“. Das bedeutet, präsent zu sein mit dem, was ist, ohne in Reaktionen gehen zu wollen. Das bedeutet, aufkommende Reaktionen liebevoll zu umarmen. Körper spüren, Gefühle wahrnehmen. Das Kommen und Gehen bezeugen. Dann der Versuch, nur den Atem zu spüren. Er ist ein guter Anker für das Jetzt. Kurz wird es ganz ruhig und friedlich. ... Nicht lange, aber lange genug.

Achtsamkeit, das bedeutet, präsent zu sein mit dem, was sich zeigt, ohne sich in Reaktionen zu verlieren. Nur den Prozess erleben. Bewusste freundliche Präsenz. Ich habe das viele Stunden auf dem Meditationskissen und bei Seminaren geübt. Mit der Zeit entwickelt sich eine vertraute Beziehung zum eigenen Innenleben. Wie komplex wir Menschen sind!

Ich sitze immer noch auf der Bank und bemerke den Unterschied. Der Atem ist ruhiger, der Körper gelöster. Vor allem die wirren Gedanken haben sich beruhigt. Der Wunsch nach Kontrolle und nach Lösungen ist weitgehend einer Stimmung des Vertrauens, des Annehmens und der Zuversicht gewichen. Gedanken von realistischer Beurteilung der Situation und Selbstwertschätzung kommen auf: „Ohne meine ehrenamtliche Hospizarbeit hätte ich Herrn Mayer gar nicht kennengelernt. Wie schön, dass wir so eine gute gemeinsame Zeit hatten und ich ihn

unterstützen konnte. Ich werde seine Tochter nicht sofort anrufen. Das werde ich abwarten. Ich kann das auch nochmal mit der Stationsleitung absprechen. Mein Familientreffen werde ich nicht absagen. Ich freue mich darauf. Ich werde jetzt wie üblich gemütlich ins Kaffeehaus gehen und später daheim für Herrn Mayer ein Kerzchen anzünden und morgen anrufen, wie es ihm geht. Meine guten Wünsche sind ihm sicher. Er ist in den besten Händen. Er wird seinen Weg gehen.“

Zurück bleibt die Dankbarkeit, diese Praxis zu kennen. Danke Achtsamkeit, dass du mich wieder in die Balance geführt hast. Mit jeder Übung von bewusster Geistesgegenwart entsteht mehr Mitgefühl und Weisheit und werde ich freier. Freier, um für mich und andere hilfreich zu sein.

Wie gut, dass die Lehre der Achtsamkeit mittlerweile weite Verbreitung gefunden hat. Vielleicht wollen auch Sie eine innige Freundschaft mit ihr eingehen?

Erinnerung an etwas Wesentliches ERINNERUNG an die Achtsamkeit

Heute schon ...

in schwieriger Stimmung gewesen? Wie fühlt sich das an? Irritiert und lästig? Düster und schwer? Welche Gedanken haben die Stimmung begleitet? Haben Sie sie überhaupt gleich bemerkt? Ist Ihnen Ihre Grundstimmung bewusst? Können Sie geschickt damit umgehen?

Unser Leben besteht nicht nur aus Sonnenschein. Wie gehen Sie mit sich selbst um, wenn Sie unzufrieden sind? Mit Zähne zusammenbeißen, den Kopf in den Sand stecken, mit Anfällen von wilder Aktivität? Suchen Sie Schuldige? Oder neigen Sie zu Selbstvorwürfen? Granteln Sie Ihre Liebsten an? Baden Sie in Katastrophenszenarien?

Die Psychologin Kristin Neff beschreibt in ihrem Buch „Selbstmitgefühl“, dass Reaktionen wie diese weit verbreitet sind. Sie zeigt auf, wie wir mit Krisen und schwierigen Stimmungen geschickter umgehen können. – Indem wir Achtsamkeit, Verbundenheitsgefühle („Feelings of Common Humanity“) und Selbstfreundlichkeit kultivieren.

Wie wäre es, sich in einer schwierigen Stimmung mit anderen verbunden zu fühlen? Wie wäre es in jedem Fall, freundlicher und achtsamer mit sich selbst umzugehen? Vielleicht JETZT?

Dr. Ulrike Pastner,
studierte Sozialwissenschaftlerin; seit fast 20 Jahren Geistesschulung im Kontext der Weisheitslehren des Theravada Buddhismus; seit 2014 mit Begeisterung ehrenamtliche Mitarbeit im Mobilien Hospiz Horn; Internetblog: www.schule-der-wertschaetzung.at

