

## Achtsamkeit in der Aufstellungspraxis<sup>1</sup>

### Thomas Schleiken

Achtsamkeit bedeutet, das Bewußtsein für die gegenwärtige Wirklichkeit empfänglich zu halten. Sie ist das Wunder, durch das wir uns überwinden und erneuern. (Thich Nhat Hanh, Zen-Meister)

Mache jeden Augenblick zum Besten deines Lebens. (Thich Nhat Hanh, Zen-Meister)

Wenn wir die wirklich großen Schätze vor uns haben, erkennen wir es nie. Und weißt du auch, warum? Weil die Menschen nicht an Schätze glauben. (Paolo Coelho)

Achtsamkeit oder auch Achtung bzw. wertschätzende Anerkennung (diese Begriffe werden im Sinne eines Begriffsfeldes häufig synonym verwendet) zählt zu den zentralen Aspekten der Aufstellungsarbeit und dies gilt in zweierlei Hinsicht. Einerseits geht es in vielen Aufstellungen darum, daß der Klient sich in Bezug auf sein(e) Anliegen in Achtsamkeit übt. Andererseits zählt Achtsamkeit zu jenen Grundhaltungen, mit denen Aufsteller ihren Klienten begegnen – oder es zumindest sollten. Dieser Beitrag soll beiden Seiten, Klienten und Aufstellungsleitern gleichermaßen (k)eine kleine Selbsthilfeeinleitung für das Einüben der Achtsamkeit im Alltag sein. Ein Beitrag also, der sich bewußt ein wenig entfernt von der Aufstellungsarbeit, den Blick weitert für Elemente, die diese Arbeit auszeichnet und sie bereichert.

### Etymologisches

Beim Blick ins etymologische Wörterbuch des Deutschen läßt sich herausfinden, daß der Wortstamm von Achtsamkeit bei *Acht* liegt. Es ist synonym gesetzt zu *Aufmerksamkeit* und *Beachtung* und wird vornehmlich in Wendungen wie (*sich*) *in acht nehmen*, *außer acht lassen*, *achtgeben* und *achthaben* angewandt. Das mittelhochdeutsche *ahta* deutet auf *Überlegung*, *Meinung*, *Ansehen* und das mittelniederdeutsche *acht(e)* ist verwandt mit dem gotischen *aha*, was auf *Sinn*, *Verstand* verweist. Die hinzugebildete Form *Achtung* (hergeleitet aus dem mittelhochdeutschen *ahtung*), mit dem das heute verwendete Wort *Achtsamkeit* am ehesten verwandt ist, deutet auf die Begriffe *Rücksicht*, *Wertschätzung* und *Anerkennung*. Schaut man auf das vom Substantiv *Acht* abgeleitete Verb *achten*, so bedeutet dies *schätzen*, *aufpassen*, *Rücksicht nehmen*. Und das Adjektiv *achtsam*, das aufs 16. Jahrhundert zurückgeht, steht für *aufmerksam*, *behutsam*, *wachsam*, und bemerkenswerter Weise auch für *fürsorglich*. *Unachtsam* (*unahtsam*) ist dem Ursprung nach derjenige, der nicht auf das achtet, worauf man achten sollte, der mit „weit geschlossenen Augen“ durch das Leben geht. Wenn es jedoch etwas gibt, auf das man achten sollte, so eröffnet dies die Frage danach, was denn genau dieses Etwas ist. Und noch weiterfüh-

---

<sup>1</sup> Erschienen in: Systemische Aufstellungspraxis. Heft Nr. 3/2004, S. 9 - 12

render stellt sich dann die Frage danach, ob es etwas Generelles, Grundsätzliches gibt, das man (be-)achten sollte.

### ***Ein Selbsttest zur Achtsamkeit***

Suchen Sie sich ein Objekt im Raum (oder in der freien Natur) aus. (z.B. eine Blume, einen Blatt, ein Bild, eine Lampe, eine Tasse).

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Objekt und versuchen Sie nichts weiter, als dieses Objekt bewußt wahrzunehmen.

Wie lange dauert es, bis Ihr Bewußtsein abdriftet und Sie an etwas anderes denken?

Sobald Sie bemerken, daß Ihre Gedanken abdriften, fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück auf das gewählte Objekt.

Wiederholen Sie diese Übung einige Male, bis Sie die Gewohnheit Ihres Geistes einschätzen können, in die Vergangenheit oder in die Zukunft abzudriften.

*Anstatt im Hier und Jetzt zu sein, erledigen wir die meisten Dinge aus der Gewohnheit heraus in einer Routine, einem immer wiederkehrenden Trott. Wir tun dies, ohne viel darüber nachzudenken. Wir tun es einfach. Das passiert beinahe den ganzen Tag lang. Man könnte sagen, daß wir wie mit einer Art Grauschleier, diffus, durch das Leben waten. Und nur, wenn etwas außergewöhnliches passiert, ändert sich dies.*

## **Die zeitliche Komponente**

Zu allem Handeln gehört Vergessen: wie zum Leben alles Organischen nicht nur Licht sondern auch Dunkel gehört. (Nietzsche, 1994/158)

Erst durch die Kraft, das Vergangene zum Leben zu gebrauchen und aus dem Geschehenen wieder Geschichte zu machen, wird der Mensch zum Mensch: aber in einem Übermaße von Historie hört der Mensch wieder auf, und ohne jene Hülle des Unhistorischen würde er nie angefangen haben und anzufangen wagen. (Nietzsche, 1994/161)

Achtsamkeit bedeutet ungeteilte Aufmerksamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt. Doch das genaue Gegenteil ist nur all zu oft beobachtbar, beispielsweise in Bezug auf das Zeiterleben. Man lebt nicht in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Man ist im Überaß mit Dingen aus der Vergangenheit beschäftigt. So schießt man beispielsweise eine Unzahl Urlaubsfotos um sie dann immer wieder und wieder anzuschauen, quasi aus der Konserve. Oder man ist zu sehr mit Dingen beschäftigt, die in der Zukunft passieren (sollen). Das Leben besteht dann eher aus all den Dingen, die man versäumt, während man für andere Zeiten plant, also in virtuellen Welten lebt.

Lebensfreude und Lebensenergie im Jetzt und Hier sind deutlich eingeschränkt und nicht selten begleitet von der opportunistischen Haltung „man könnte ja

was verpassen“, was dann aufgrund selbsterfüllender Prophezeiungen oftmals auch eintritt. Man wird zum eiligen Schnäppchenjäger (wohl auch eine Daseinsform unseres Zeitgeschehens, die die Werbebranche unserer Tage nur all zu gut zu produzieren und auszuschlachten sucht). Und auf dem Weg, sich zu eilen, alles eben schnell noch zu erhaschen, wird die Gelegenheit versäumt, die kleinen Freuden des Augenblicks zu genießen, zum Beispiel das kleine Lächeln oder der tägliche Sonnenuntergang.

Achtsamkeit scheint nicht nur eines der ältesten kulturellen und religiösen Prinzipien zu sein. In allen großen Weltreligionen stößt man auf Hinweise und Forderungen zur Achtsamkeit. Und bei Kindern ist der Zustand erhöhter Achtsamkeit und Präsenz gar normal und leicht beobachtbar. Sich in Achtsamkeit zu üben, scheint sich also zu lohnen. Wer diesen Weg beschreitet, dem winkt als Lohn eine wahrscheinliche Reduktion von Streß bei gleichzeitiger Erhöhung der Leistungsfähigkeit, verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen und nicht zuletzt eine echte Anreicherung des *Er*-Lebens ausgedrückt in einem Mehr an Lebensfreude.

Doch Vorsicht scheint geboten, denn wer stets mit den Hühnern schlafen geht, sieht die Sterne nie. Und wer nur im Hier und Jetzt verweilt, ohne die eigene historische Determiniertheit zu berücksichtigen, erweist sich eher als unachtsam und gar als lernunfähig. Der Mensch zählt - wie Organisationen und Familien im übrigen auch - zu den sogenannten Lernenden Systemen. Und als lernend kann man ein solches System unter anderem deshalb bezeichnen, weil das eigene Handeln und die Veränderung oder Bewahrung desselben über die Zuhilfenahme von Reflexionsschleifen zur Vergangenheit erfolgt (vgl. Backhausen/Thommen, 2003/66 f.). Die geschichtliche Determiniertheit anzuerkennen und sie einzubeziehen, scheint also nicht nur nützlich, sondern gar unumgänglich, will man ungeteilte Aufmerksamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt als Voraussetzung für hohe Entscheidungsqualität. Hier folgen wir Nietzsche (1994/160 f.), wenn er sagt: „Das Unhistorische und das historische ist gleichermaßen für die Gesundheit des Einzelnen, eines Volkes und einer Kultur nötig. ... aber in einem Übermaße von Historie hört der Mensch wieder auf, und ohne jene Hülle des unhistorischen würde er nie angefangen haben und anzufangen wagen.“

### **Das unabgelenkte Beobachten und die Entscheidungsqualität**

Auch im Buddhismus ist Achtsamkeit eine zentrale Grundhaltung. Hier ist es die Kunst des klaren, unabgelenkten Beobachtens dessen, was in der jeweiligen Erfahrungssituation vor sich geht. Diese Beobachtung kann sich dabei auf Inneres oder Äußeres richten: auf Körperreaktionen, auf Tätigkeiten oder auf die Beziehungen zur Umwelt (zu andern Menschen, zu Dingen oder der Natur beispielsweise). So gemeint ist Achtsamkeit eine *unmittelbare Anschauung der eigenen physischen und kognitiven Daseinsvorgänge*. Ein solches Beobachten

gilt im Buddhismus als „rein“, weil sich der Beobachter dem Beobachteten gegenüber ausschließlich aufnehmend verhält, ohne zu urteilen, ohne zu wollen und ohne zu handeln. Wem es gelingt, sich vorschneller Urteile zu enthalten, der begegnet sich mit Selbstachtung und der wird in Folge dessen auch in zwischenmenschlichen Beziehungen eher gemocht und geschätzt. Achtsamkeit in sozialen Beziehungen wird gewissermaßen als Zuwendung und Respekt wahrgenommen (vgl. von Stern, 2004/27). Das gilt für den Berufsalltag genauso wie für das Privatleben. Achtsamkeit ist die Kunst, für die feinen Unterschiede wachsam zu sein und zu bleiben, ein Zustand des Geistes, in dem wir offen und feinfühlig sind für Neues, auch in wohl vertrauten Situationen, wie sie zum Beispiel lang andauernde zwischenmenschliche Beziehungen mit sich bringen.

In der buddhistischen Lehre zeigt sich Achtsamkeit als Haltung, die uns trägt im Leben und die uns unterstützt. Üben wir uns in der Kunst des reinen Beobachtens, so wirkt sich dies auch auf die Qualität unserer Entscheidungsfindung aus. Achtsames Handeln unterscheidet sich von unachtsamen Handeln in einer verlässlicheren Entscheidungsfindung. Und diese mehrt die Anzahl Handlungsoptionen, was bekanntlich ein Merkmal für Freiheit ist (vgl. Gebhardt, 1991/128 ff.). Hier ist Aufmerksamkeit eine Lebensqualität, die entschlossene Wachheit lehrt.

Und auch auf die Gesundheit scheint Achtsamkeit positive Auswirkungen zu haben. Wer sich in Achtsamkeit übt, der bemerkt emotionale und physiologische Veränderungen bei sich selbst deutlich eher und kann entsprechend agieren. Auf diese Weise verändert sich die Beziehung zu uns selbst. Wir begegnen Burnout, Depression und Bluthochdruck präventiv (vgl. von Stern, 2004/28). Dadurch verbessert sich unser Wohlbefinden, unser Glück und unsere Lebensfreude.

### ***Ein kleines Experiment zur Achtsamkeit***

Nimm einen handlichen Gegenstand, beispielsweise einen kleinen Ball, einen Kugelschreiber, einen Apfel (wobei ein Ei das Experiment noch wirkungsvoller macht).

Wirf nun den Gegenstand in die Luft und fange ihn anschließend wieder auf. Bleibe dabei entspannt und locker.

Vergegenwärtige dir den Moment, kurz bevor du den Gegenstand in die Luft warfst und auch den Moment, als du den Gegenstand dann wieder in Händen hieltest. Woran hast du gedacht?

Nun erinnere dich an den Moment, als der Gegenstand in der Luft war. Woran hast du gedacht?

*Während der kurzen Zeit, in der der Gegenstand in der Luft war, hast du an nichts gedacht. du warst ganz präsent bei dem, was du tatest und dein*

*Körper war voller Energie. Kurzum, du warst achtsam. Vergegenwärtige dir noch einmal, wie sich das anfühlte.*

## **Herausforderungen aus der Lehre der Themenzentrierten Interaktion (TZI)**

Mit zwei Postulaten bietet uns die TZI nützliche Aspekte für das achtsame Miteinander im Alltag. *Achtung gebührt allem Lebenden.* So führt Ruth C. Cohn in ihren Leitsätzen zur TZI aus, bevor sie daraus die zwei grundlegenden Postulate (das sind Forderungen an jeden Menschen aus seiner paradoxen Situation zwischen Autonomie, Eigenständigkeit einerseits und gleichzeitiger Interdependenz, Allverbundenheit andererseits) ableitet (Cohn, 1974).

*Führe dich selbst, sei dein eigener Leiter.* So lautet das erste Postulat der TZI und es bedeutet, sich stets seiner inneren Bedingtheit und seiner Umwelt gleichermaßen bewußt zu sein. Jede Situation ist die Grundlage für Entscheidungen und für den Austausch von Geben und Nehmen. Es scheint daher gemäß, daß jeder nimmt und gibt, wie er es verantwortlich für sich selbst und andere will. Sich selbst zu führen fordert auch, sich stets darin zu üben, sich selbst und andere wahrzunehmen, sich selbst und anderen die gleiche Achtung zu schenken und die systemischen Bedingtheiten einer Situation so anzuerkennen, daß sich die Wahlfreiheit für Entscheidungen stets erhöht (vgl. Cohn, 1994/121). Betrachtet man das Leben unter dem Aspekt der Entscheidungsfindung, so lautet die zentrale Frage: Tust du gerade noch das, was du eigentlich tun willst?

*Beachte den Widerstand auf deinem Weg, ganz gleich, woher er kommt. Störungen haben Vorrang.* Dies ist das zweite Postulat der TZI. Störungen haben nicht nur Vorrang, sie nehmen ihn sich, ob man will oder nicht. Mißachtet man sie, so beginnt man, sich im Kreis zu drehen (vgl. Cohn, 1994/121 f.), der Problemfokus bleibt aufrechterhalten, die Lösung rückt in weite Ferne. Es erscheint dabei als nützlich, auf die Signale der Körpersphäre zu achten, und zwar auf die eigenen genau so, wie auf diejenigen der Interaktionspartner. Sie geben Hinweise auf wirksam werdende Störungen (vgl. auch Löhmer/Standhardt, 1994/36).

Und überhaupt empfiehlt sich hier eine grundsätzliche Umdeutung von Widerstand: Weg von etwas negativ Störendem, hin zu etwas nützlich Perturbierendem. So gedeutet erscheint in der Interaktion mit anderen Widerstand als der konstruktive Beitrag des Gegenübers zur gemeinsamen Umdeutung des Kontextes in dem man steckt. Es eröffnen sich Möglichkeiten, wo vorher keine waren.

### ***Und noch ein Experiment zur Achtsamkeit***

#### ***Phase 1:***

Gehe fünf Minuten lang durch die Natur (oder durch einen Raum). Lasse deinen Blick dabei ins Leere gehen. Lasse zu, daß deine Aufmerksamkeit davongleitet. Gelingt dir das nicht, so bleibe stehen und starre ins Leere.

Wie waren deine Reaktionen in deiner Stimmung und in deinem Gefühl?

*Phase 2:*

Gehe nun ein zweites Mal für fünf Minuten durch die Natur (oder durch einen Raum). Siehe dabei alles, was du siehst, intensiv an. Sei, möglichst mühelos, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit präsent bei dem, was du gerade anschaust, jede Kante, jede Unebenheit, jeder Umriß, jedes Detail. Schau dabei möglichst „wach“.

Wie waren deine Reaktionen in deine Stimmung und in deinem Gefühl?

Welchen Unterschied gibt es zwischen den beiden Phasen?

Welche Auswirkungen könnte es auf deine Lebensqualität haben, wenn du Dingen, anderen Menschen oder gar deinem Leben mehr Aufmerksamkeit (etwa wie in Phase 2 des Experiments) schenken würdest?

### **Anerkennen was ist**

Achtsamkeit heißt, das anzuerkennen und dem zuzustimmen, was ist. In Beratungs- und Coachingsituationen begegne ich mitunter einer anderen Haltung. In dieser folgen die Menschen dann eher dem Prinzip „Es kann nicht sein, was nicht sein darf“ statt dem Prinzip „Es ist, was ist“. Da ist zum Beispiel der junge Projektleiter, der eine bestimmte Vorstellung davon hat, wie man im Projekt gemeinsam vorgehen sollte. Auf der anderen Seite finden sich die Projektteammitglieder, die eine ganz andere Vorstellung davon haben, wie man gemeinsam im Projekt vorgehen sollte. Beide Seiten beharren darauf, daß sie den einzig wahren Weg zur Lösung kennen (die besten Voraussetzungen für eine symmetrische Eskalation). Am Ende zeigen sich alle verwundert darüber, wo sie gemeinsam angelangt sind: im Chaos, in persönlichen Verstrickungen, gegenseitigen Herabwürdigungen und ungunstigen Emotionen.

Es ist, was ist. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang also zunächst einmal zu *erkennen*, daß die andere Seite anders ist, anders denkt und anders handelt. Es ist die Unterschiedlichkeit, die uns ausmacht und die die Vielfalt erst ermöglicht. Im zweiten Schritt bedeutet Achtsamkeit, diesen Unterschied *anzuerkennen* als gegenwärtige Wirklichkeit, denn Wirklichkeit ist immer das, was wirkt. Anerkennen wir auf diese Weise das, was ist, so vollzieht sich eine Veränderung. Wir lernen das, was ist, als Wert zu schätzen. Es wird zu einem Schatz, zu einer Ressource.

Achtsamkeit heißt aber auch, sich der erkannten Wirklichkeit zu fügen. Das hat etwas mit *Demut* zu tun, wobei Demut hier ganz im ursprünglichen Sinne eine Ich-Bescheidenheit meint. Demut heißt, in den eigenen Grenzen zu bleiben und

so auch die Grenzen des anderen auf gleicher Augenhöhe anzuerkennen. Demut meint zugleich, die eigenen Grenzen gegen Eindringlinge von außen zu schützen und sie auf diese Weise in die eigenen Grenzen zu verweisen. Mit Demut halten wir Gleichgewicht, sie stärkt uns und sie gebietet Achtung (vgl. Hellinger, 2004/125).

### **Wertschätzende Beobachtungen und der Konjunktiv**

Die Haltung der Achtsamkeit geht einher mit der Wahrnehmung, mit der Art und Weise, wie wir die Welt beobachten und wie wir diese Beobachtungen in der Kommunikation zurückkoppeln. Hier ist Achtsamkeit eine kommunikative Kompetenz, eine Disziplin, die ständiges Training erfordert. Wer achtsam ist, ist mit seiner ganzen Aufmerksamkeit im Augenblick und in der Situation präsent. Dies jedoch fordert konsequentes Einüben in wertschätzender Wahrnehmung.

Einen Menschen *wahr*-nehmen, heißt, ihn zu lieben und allem zustimmen, was mit ihm mitschwingt, d.h. auch seinem Schicksal, seinen Problemen und seinen familiären und außerfamiliären Beziehungen. Dies gilt für die Wahrnehmung eines anderen Menschen übrigens gleichermaßen wie für die Wahrnehmung der eigenen Person oder die Wahrnehmung eines Baumes oder die eines Tieres. Liebe dich so, wie deinen Nächsten, so könnte man es auch sagen, wobei Liebe hier nichts anderes meint als daß man den Phänomenen zustimmt, wie sie sind und sich eines Urteils enthält. Nehmen wir einen Menschen auf diese Weise wahr, so gelingt uns eher der Aufbau einer konstruktiven Beziehungen.

Wenn in Coachingprozessen beispielsweise Sätze wie „Ich bin ich und du bist du“ Überraschungen auslösen, Ressourcen bewirken und anrühren, obwohl sie logische Wahrheiten bzw. Selbstverständliches ausdrücken, so kann man sagen, daß dieses Selbstverständliche bis dahin geleugnet, nicht anerkannt wurde. Die Nichtachtung von Selbstverständlichem aber bindet Kräfte. Es erscheint daher als sinnvoll, daran zu arbeiten.

Identifizieren wir im Gespräch beim Gegenüber etwas auf diese Weise ausgeschlossenes, so werden wir leicht dazu verleitet zu denken „Ah, daher kommt das also!“ oder „Ach, deshalb geht es dem so schlecht!“. Ein solches Denken würde eine Herabwürdigung des soeben als zu achtend festgestellten bewirken. Wir kommen dem anderen quasi von oben herab daher. Statt dessen gilt es, das nicht Geachtete als eine angenehme Möglichkeit zu nutzen, etwas fortan würdigend einzubeziehen. Dies weckt zusätzliche Ressourcen. Wir würden dann eher fragen „Wie würde eine solche Einbeziehung bei Dir aussehen?“ „Wo und wann hat eine solche Einbeziehung bei dir schon einmal stattgefunden?“ „Wo hast du so etwas schon einmal gemacht?“ Durch die so gezeigte Achtsamkeit werden wir dem anderen ebenbürtig (vgl. Varga von Kibed, 2003).

Mit Hilfe der Rückkopplung wertschätzender Wahrnehmung unterstützen wir einen konstruktiven Beziehungsaufbau zum anderen Menschen. Dies geschieht

auf der Basis konsequenter Ressourcenorientierung. Ein erster Lernschritt besteht also darin, sich darin zu trainieren, wertschätzend zu beobachten, und das so wahrgenommene dem Gegenüber mitzuteilen.

Wertschätzende Beobachtungen dem anderen zurückzumelden führt dazu, daß ...

- der andere sie annehmen kann (und will),
- der andere an eigene Fähigkeiten erinnert wird, die er schon längst hat,
- die Erinnerung einen höheren Ressourcenzustand, eine höhere Befähigung bewirkt.

In der Gegenwart von Menschen, die im Rückmelden wertschätzender Beobachtungen Übung haben und diese anwenden, öffnet sich ein Raum, in der sich Veränderungen auf eine sehr förderliche Weise einladen lassen.

Neben der Rückkopplung wertschätzender Beobachtungen scheint die Verwendung des Konjunktiv ebenfalls die Achtsamkeit zu fördern. Formuliert man beispielsweise in der Mitarbeiterführung oder im Coaching Fragestellungen und Aufgaben im Konjunktiv, so weckt das Zweifel und die Entdeckerlust beim Gegenüber (vgl. von Stern, 2004/27). Entsprechende Formulierungen werden beispielsweise eingeleitet mit „Vermutlich werden Sie...“ oder „Könnte es sein, daß ...?“ „Es scheint so zu sein, daß...“.

### ***Selbstaufschreibung***

Du brauchst mehrere Papierbögen und einen Stift zur Hand.

Erstelle nun eine Liste derjenigen Tätigkeiten oder Dinge, die dir am Herzen liegen, die dir wirklich wichtig sind. Lege anschließend das Papier zur Seite.

Erstelle eine zweite Liste. Hierauf notierst du diejenigen Tätigkeiten oder Dinge, mit denen du deine Zeit tatsächlich verbringst.

Vergleiche nun beide Listen. Gibt es Unterschiede, möglicherweise gravierende? Die zweite Liste ist die „wahre“ Liste.

*Vielleicht kommst du auf die Idee, dich dafür zu rechtfertigen, daß das, was in der zweiten Liste steht, von dir erwartet wird. Sei es drum. Vielleicht nimmst du dir die Zeit, einmal darüber nachzudenken, warum du diesen Erwartungen entsprechen willst und inwieweit du das für die Zukunft beibehalten willst. Sollte es zwischen den Listen (starke) Abweichungen geben, und du trotzdem bei dem bleiben wollen, was in der zweiten Liste steht, beklage dich bitte künftig nicht über mangelnde Zeit zur Selbstverwirklichung. Du könntest beispielsweise statt dessen beginnen,*

*das was in der zweiten Liste steht, zu deiner ersten Liste zu erklären, ein erster Schritt in Richtung Achtsamkeit im Alltag.*

## **Geschichten**

### ***Was heißt Achtsamkeit?***

Einmal kam ein Mann zum Zen-Meister Ikkyu. Er bat ihn darum, ihm einige Grundregeln höchster Weisheit aufs Papier zu schreiben, damit er sie mitnehmen und immer wieder darauf schauen könnte. Darauf nahm der Meister Ikkyu einen Pinsel und Papier und schrieb: "Achtsamkeit". „Ist das alles?“, fragte der Mann. „Wollt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?“ Wieder griff der Zen-Meister zu Pinsel und Papier und schrieb "Achtsamkeit. Achtsamkeit." "Vergebt mir“, entgegnete der Mann inzwischen sichtlich gereizt, „aber das scheint mir weder sehr weise noch tief sinnig zu sein.“ Ikkyu nahm zum dritten Male Pinsel und Papier und schrieb: "Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit". Der Mann fühlte sich vom Meister zum Narren gehalten und wurde wütend. "Was soll denn Achtsamkeit überhaupt bedeuten?" rief er. Da sagte der Meister sanft: "Achtsamkeit heißt Achtsamkeit."

### ***Achtsamkeit im Alltag***

Ein großer Gelehrter fragte einst einen Zen-Meister, wie er Achtsamkeit im Leben übe. „Ganz einfach“, antwortete dieser, „wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich arbeite, dann arbeite ich, und wenn ich schlafe, dann schlafe ich“. „Aber das machen doch alle“, entgegnete der Gelehrte ihm, „was soll daran denn so besonderes sein?“ „Das stimmt nicht,“ hielt der Meister ihm entgegen, „die meisten Menschen sind beim Essen mit ihren Gedanken ganz woanders, bei der Arbeit denken sie an den Feierabend, und in der Nacht finden sie keine Ruhe, weil sie an den nächsten Arbeitstag denken müssen.“

## **Literatur**

- Backhausen, W./Thommen, J.-P.: Coaching. Durch systemisches Denken zu innovativer Personalentwicklung. Wiesbaden, 2003
- Cohn, Ruth C.: Stil und Geist der thema-orientierten interaktionellen Methode. In: Sager/Kaplan und Heigl-Evers. Ehe- und Familientherapie. München, 1974
- Cohn, Ruth, C.: Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. 12. Auflage, Stuttgart, 1994
- Gebhardt, Eike: Abschied von der Autorität. Die Manager der Postmoderne. Wiesbaden, 1991
- Hellinger, Bert: Gottesgedanken. Ihre Wurzeln und ihre Wirkung. Kempten, 2004
- Löhmer, Cornelia/Standhardt, Rüdiger: Themenzentrierte Interaktion (TZI). Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. 2. Auflage, Mannheim, 1994

Nietzsche, Friedrich: Vom Nutzen und Nachteil der Historie. In: Nietzsche, F.: Menschliches Allzumenschliches und andere Schriften. Werke 1. Herausgegeben von Rolf Toman. Köln, 1994

Varga von Kibed, Matthias: Querdenken statt Stromlinie. Vortrag, Kassel, 30.11.2003

von Stern, Heike: Alle Antennen auf Empfang: Wer achtsam lebt, lebt besser. In Psychologie heute, Juli 2004, S. 20 – 28