

Achtsamkeit

Sie sehen: Es gibt unzählige Möglichkeiten, kleine Übungen zu machen, um die eigene Wahrnehmung zu schulen. Was wir dabei eigentlich tun, wenn wir solche Übungen durchführen, ist: Wir schulen unsere Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet, kurz gesagt: Neugierig und offen wahrnehmen, was ist, ohne sofort eingreifen zu müssen. Achtsamkeit hat also nichts mit Religiosität zu tun, auch wenn das Konzept durch buddhistische Mönche bekannter wurde. Sondern Achtsamkeit bedeutet vor allem: absolute Gegenwärtigkeit. Auf dem Spannungsregler wäre sie der perfekte Zustand in der Mitte. Die Null steht hier für: „Ich bin ausgeglichen, wach und ruhig anwesend, ‚korrekt gechillt‘“ – mit anderen Worten: achtsam.

Viele Forscher haben Achtsamkeit untersucht, und es sind vor allem fünf Dimensionen, mit denen sie in Verbindung zu stehen scheint:

Beobachten, nicht (sofort) reagieren, in Worte fassen können, nicht werten und aufmerksam handeln.

Es gibt im Internet einen frei verfügbaren englischsprachigen Fragebogen (den Link finden Sie hinten im Buch), mit dessen Hilfe Sie meiner Meinung nach sehr gut überprüfen können, wie es gegenwärtig um Ihre Achtsamkeit bestellt ist. Ich habe den Fragebogen hier für Sie ins Deutsche übersetzt:

Fragebogen: Fünf Dimensionen der Achtsamkeit¹

Hier folgt eine Sammlung von Aussagen über Ihre Alltagserfahrungen. Bitte zeigen Sie mit einer Zahl zwischen 1 (nie oder extrem selten) über 2 (selten), 3 (manchmal), 4 (häufig) bis 5 (sehr häufig oder immer) im Kästchen rechts außen an, wie häufig oder selten Sie im letzten Monat bzw. einer anderen selbst gewählten Zeitspanne solche Alltagserfahrungen gemacht haben. Bitte beantworten Sie die Fragen so, dass die Antworten Ihre wirkliche Erfahrung wiedergeben; antworten Sie also nicht so, wie Sie annehmen, dass man antworten sollte. Mit anderen Worten: Seien Sie aufrichtig mit sich.

Nie oder extrem selten selten manchmal häufig sehr häufig oder immer
 1 2 3 4 5

1	Ich kann ganz gut Worte finden, um meine Gefühle zu beschreiben.	DS	
2	Ich kann meine Meinungen, Überzeugungen und Erwartungen gut verbal ausdrücken.	DS	

¹ Kurzform des „Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ-SF“.

3	Ich kann meine Gefühle beobachten, ohne in sie hineinzugeraten.	NR	
4	Ich sage mir, ich sollte nicht so fühlen, wie ich fühle.	/NJ	
5	Es fällt mir schwer, Worte zu finden für das, was ich denke.	/DS	
6	Ich bemerke körperliche Dinge wie den Wind in den Haaren oder die Sonne auf dem Gesicht.	OB	
7	Ich beurteile, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind.	/NJ	
8	Es fällt mir schwer, konzentriert bei dem zu bleiben, was in der Gegenwart gerade geschieht.	/AA	
9	Wenn mir Leidvolles einfällt, in Gedanken oder Bildern, lasse ich mich nicht in sie hineinziehen.	NR	
10	Im Allgemeinen bemerke ich Geräusche wie das Ticken der Uhren, Vogelgezwitscher oder wenn Autos vorbeifahren.	OB	
11	Es fällt mir schwer, Körpergefühle in Worte zu fassen.	/DS	
12	Mir scheint, ich laufe „auf Autopilot“, ohne recht mitzubekommen, was ich tue.	/AA	
13	Auch wenn ich leidvolle Gedanken oder innere Bilder habe, kann ich mich kurz danach ruhig fühlen.	NR	
14	Ich sage mir oft, so, wie ich denke, sollte ich eigentlich nicht denken.	/NJ	
15	Ich bemerke den Geschmack oder das Aroma von Dingen.	OB	
16	Selbst wenn ich schrecklich aufgeregt bin, kann ich eine Möglichkeit finden, das in Worten auszudrücken.	DS	
17	Ich renne durch meinen Alltag und erledige Dinge, ohne ihnen viel Aufmerksamkeit zu schenken.	/AA	
18	Unangenehme Gedanken oder innere schlimme Bilder kann ich wahrnehmen, ohne darauf reagieren zu müssen.	NR	
19	Ich glaube, einige meiner Gefühle sind schlecht und unangemessen und ich sollte so etwas nicht fühlen.	/NJ	
20	In der Kunst oder in der Natur nehme ich bestimmte Elemente wie Farben, Formen, Texturen oder Muster von Licht und Schatten wahr.	OB	
21	Wenn mir etwas Unangenehmes einfällt, bemerke ich es und lasse es dann los.	NR	

22	Im Job oder bei anderen Aufgaben mache ich die Sachen automatisch, ohne recht zu merken, was ich tue.	/AA	
23	Ich stelle fest, dass ich Dinge tue, ohne groß darauf zu achten.	/AA	
24	Ich mag es nicht, wenn ich unlogisch denke.	/NJ	

Bei jeder Aussage, deren Kategorie mit „/“ versehen ist, müssen Sie noch eine kleine Rechenaufgabe vollziehen: Ihren Skalenwert ziehen Sie bitte jeweils von der Zahl 6 ab.

Die anderen Abkürzungen hinter den Fragen bedeuten:

„nicht sofort reagieren“ = NR;
 „beobachten“ = OB;
 „bewusst handeln“ = AA;
 „beschreiben“ = DS;
 „nicht urteilen“ = NJ

Beispiel:

Nehmen wir an, Sie haben bei Frage 7 den Skalenwert 2 eingetragen.

Dann rechnen Sie: $6 - 2 = 4$

Ihr tatsächlicher Skalenwert, der in die Auswertung eingeht, wäre dann 4.

Sie können hier jeweils die erzielten Werte eintragen. In der Kategorie OB (beobachten) können Sie maximal einen Wert von 20 erreichen und mindestens einen von 4. Für alle anderen Kategorien gilt: höchster Wert = 25, niedrigster Wert = 5. Und je höher Ihre Werte sind, desto achtsamer können Sie sein

nicht sofort reagieren =
beobachten =
bewusst handeln =
beschreiben =
nicht urteilen =

In der Forschungsstudie, in der die Kurzform des FFMQ entwickelt wurde (s. Bohlmeijer et al. 2011), bestand die Teilnehmerinnengruppe aus gut ausgebildeten Frauen mit „klinisch relevanten Symptomen von Depression und Angststörungen“. Sie erhielten danach eine randomisierte (zufällig einer Behandlungs- und einer nicht behandelten Kontrollgruppe zugeordnete) Behandlung, u. a. in Form eines Achtsamkeitstrainings nach dem MBSR (Mind Based Stress Reduction nach Kabat Zinn, siehe Literaturempfehlungen), und es kam in der Behandlungsgruppe zu einer starken Verbesserung der Werte. Außerdem hat sich in mehreren weiteren Studien gezeigt, dass diese Dimensionen von Achtsamkeit ein guter Indikator sind: Je kleiner die Achtsamkeitswerte, desto größer die Gefahr von Angst- und depressiven Störungen.