

## Auf der Welle unseres Lebens surfen

Jeder Mensch stößt im Laufe seines Lebens auf Hindernisse und Schwierigkeiten, die unüberwindbar scheinen und an denen nicht wenige letztendlich zerbrechen. Aber nicht nur die großen Probleme werfen uns aus der Bahn und lassen uns sowohl psychisch als auch physisch schwächen. Auch alltägliche Stresssituationen können auf die Dauer zum Problem werden, wenn Körper und Seele nicht mehr genug Raum zur Erholung finden. Wer wünscht sich in solchen Situationen nicht auch, er hätte das nötige "Werkzeug", um sich selbst zu helfen und wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu finden?

Sarah Silverton gibt in ihrem "Praxisbuch der Achtsamkeit" Anleitungen und Erläuterung zu genau diesem Werkzeug, einem Werkzeug zur Selbsthilfe, genannt Achtsamkeit. Inspiriert ist diese Methode von der östlichen Meditationspraxis, die die Konzentration auf den Moment und die aktuelle Erfahrung lenkt. Mit diesem mittlerweile auch klinisch erprobten und bei Angsterkrankungen und Depressionen angewandten Behandlungsansatz lassen sich negative Gedankenspiralen und eingefahrene Denkmuster unterbrechen und mit dem nötigen Abstand betrachten.

Im ersten Teil des Buches, das - wie der Titel bereits suggeriert - auf die praktische Anwendung im Alltag ausgerichtet ist, erklärt Silverton, was Achtsamkeit bedeutet und was man tun muss, um achtsamer zu werden: "Wenn wir achtsam sind, entscheiden wir uns dafür, die Details unserer Erfahrung genau so wahrzunehmen, wie sie in diesem Moment sind, ohne zu urteilen oder sie sofort verändern zu wollen." Wer sich lange genug darin übt, meditationsartig im Alltag immer wieder für kurze Augenblicke die im Buch beschriebenen Übungen durchzuführen, wird nach einiger Zeit die Früchte seiner Bemühungen ernten können.

Nicht selten wird Achtsamkeit auch als ein klares Sehen beschrieben. Eine Sicht auf Dinge, Situationen, das eigene Leben, sich selbst, die einem vorher nicht bekannt war. Mit dieser neuen Sicht gewinnt man einen Spielraum, der es einem ermöglicht, anders auf Stresssituationen, Ängste oder unangenehme Nachrichten reagieren zu können. Ohne selbst viel tun zu müssen, ergeben sich von selbst neue Ansätze, mit der Situation umzugehen. Denn eines macht Silverton auch immer wieder klar, wenn sie im zweiten Teil des Buches konkret über den Umgang mit Herausforderungen und Schwierigkeiten spricht: Man lernt mithilfe der Achtsamkeit nicht, schwierigen Situationen oder Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern sie vielmehr anzunehmen, mit Abstand zu betrachten und einen Weg zu finden, mit den "Schwierigkeiten zu tanzen" und "auf der Welle unseres Lebens zu surfen", wie die Meditationslehrerin und Verhaltenstherapeutin es beschreibt.

Mit dem "Praxisbuch der Achtsamkeit" können nicht nur Menschen, die bereits von Depressionen, Burn-out, Ängsten oder chronischen Erkrankungen geplagt werden, einen neuen Umgang mit ihrer Situation lernen und damit ganz ohne Antidepressiva oder andere Hilfsmittel eine neue Lebensqualität erreichen, sondern auch solche Menschen, die vielleicht einfach nur unzufrieden mit bisher Erreichtem sind oder mit Beziehungsproblemen zu kämpfen haben. Raum für mehr Lebensqualität gibt es schließlich immer.

Sabine Mahnel 29.10.2012

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)