

T_04 | Praxis im Alltag

Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.

Der normale Alltag bietet uns eine Fülle von Möglichkeiten zum Üben von Achtsamkeit und bei dieser Vielfalt von Möglichkeiten entsteht die Frage: „Was soll ich denn machen? Es gibt ja so viel. Wie entscheide ich mich? Wie treffe ich eine Wahl?“ Ich möchte im Folgenden zwei Möglichkeiten hervorheben.

Achtsamkeit auf Alltagsaktivitäten

Du kannst dir im Alltag einen klar definierten und zeitlich begrenzten Bereich als Fokus für deine Achtsamkeitspraxis auswählen. Bei einer Mahlzeit könntest du zum Beispiel auf den Geschmackssinn achten. Gleichzeitig gibt es dabei die Möglichkeit, auf alle Bewegungen, die mit dem Essvorgang verbunden sind, zu achten, und du kannst auf die damit verbundenen Geräusche hören. Je nach Situation und Möglichkeit kann dein Fokus enger oder weiter sein.

Du kannst dir beispielsweise auch vornehmen, auf alle körperlichen Bewegungen und Empfindungen beim Duschen zu achten. Vielleicht erlebst du dabei, wie komplex diese einzelne Alltagsaktivität eigentlich ist. Bis du nackt in der Duschwanne stehst, ist schon so viel passiert. Dann drehst du den Wasserhahn auf und es folgen weitere Bewegungen wie Einseifen, Einreiben. Du erlebst den Geruch deines Duschgels, das Gefühl des Wassers auf der Haut, die Temperatur.

Achtsam kannst du spazieren gehen; achtsam kannst du dich morgens anziehen. In einem Moment bist du noch im Nachthemd und im nächsten voll angezogen. Was ist dazwischen passiert? Beim Abwaschen achte auf den Tastsinn und erlebe die Berührung, die Nässe, die Temperatur, das Gewicht. Du kannst dir vornehmen, während eines halben Tages auf Geräusche zu achten. Wenn dir das zu lang erscheint, dann räume für diese Übung nur eine Stunde ein. Und wenn das zu lang ist, achte fünfzehn Minuten auf Geräusche. Setze dich fünf Minuten hin und in einem entspannten Gewahrsein lasse Geräusche einfach da sein. Aber sei wach, sei auf Empfang – ansonsten musst du nichts machen. Es ist alles da.

Du kannst auch eine Tätigkeit wählen, die du jeden Tag mehrmals erledigst. Vielleicht gehst du häufig Treppen auf und ab. Du könntest dir vornehmen, dass du bei jedem Treppensteigen auf die Körperbewegungen achtest oder auf den Kontakt zwischen Hand und Geländer – und das über mehrere Tage hinweg. Wie fühlt sich diese Aktivität an?

Mehrmals am Tag fassen wir eine Türklinke an: greifen, berühren, drehen, ziehen, loslassen. Das könnte deine Alltagsaktivität sein für ein zwei, drei, vier, fünf Tage. Zähneputzen ist ein Klassiker. Achte beim Zähneputzen auf die Bewegungen, den Geschmack der Zahnpasta, die Schaumentwicklung im Mund usw.

Mehrmals am Tag trinkst du etwas. Wenn du die Tasse in der Hand hältst, dann spüre einfach die Tasse. Wie fühlt sich die Tasse an? Schwer, warm, kühl? Dann führst du die Tasse zum Mund. Wie ist der Geschmack? Wie die Temperatur?

Es ist die Kunst bei diesen Übungen, eine Tätigkeit auszuwählen, die nicht zu komplex ist und bei der wir für ein paar Tage bleiben können. Die Achtsamkeit und dieses Verweilen ermöglichen es, tiefer in die Phänomene einzudringen, Prozesse wahrzunehmen und ganz nah bei dem zu sein, was passiert. Für die Achtsamkeitspraxis hat jeder Moment den gleichen Wert. Egal ob du meditierend auf den Atem achtest oder ob du achtsam deine Schuhe anziehst. Es geht um die Kontinuität von Achtsamkeit und um die Möglichkeit, Einsicht zu erlangen in das Wesen der Dinge. Dabei spielt das Objekt der Achtsamkeit selbst keine Rolle. Es ist letztendlich egal, worauf wir unsere Achtsamkeit richten.

Benennen von Sinnesempfindungen

In der Vipassana-Tradition wird das *Benennen*¹ als eine bewährte Übungsmethode angesehen. Benennen hilft, um in Kontakt mit der direkten Erfahrung zu kommen und sie bewusst zu machen. Es ist eine Art und Weise, das momentan Erlebte wahrzunehmen und anzuerkennen. „Ich erlebe und ich weiß, dass ich es erlebe“². Es ist so, als ob wir das Erlebte in einen Bilderrahmen setzen. Ein Rahmen hebt das Bild hervor und grenzt es ab. Das Benennen ist wie ein Rahmen um das, was direkt unmittelbar in der Erfahrung geschieht. Zunächst ist dies vielleicht eine gewöhnungsbedürftige Übungsmethode, aber eine sehr unterstützende.

Wenn du auf deine Sinneserfahrungen achtest, dann erlebst du möglicherweise ein Jucken. Beim Benennen sagst du dann still und einfach „jucken, jucken“. Wenn du Ärger verspürst, dann benenne es mit „Ärger, Ärger“. Bei positiven Emotionen: „Freude, Freude“. Beim Denken: „denken, denken“. Wenn du das Denken spezifischer erlebst, dann kann auch das Benennen präzisiert sein, z.B.: „planen, planen“, „vergleichen, vergleichen“, „träumen, träumen“. Traditionell wiederholt man das Wort, denn dadurch erhält es mehr Gewicht als wenn man es nur einmal, so im Vorbeigehen, erwähnt.

Diese unpersönliche Art des Benennens ist eine Methode, um die Identifikation mit dem Geschehen zu schwächen. Wir nehmen das ‚Ich‘ heraus. Es ist ein großer Unterschied, ob ich mir erzähle „Ich habe Druck in meinem Kopf“ oder ob das Erleben einfach mit „Druck, Druck“ benannt wird. Im ersten Fall steht die Identifikation mit der Erfahrung stark im Vordergrund: „Es ist meins, es gehört mir, es passiert mir.“ Beim einfachen Benennen wird die direkte Erfahrung selbst markiert.

Beim Benennen kann die Gefahr bestehen, dass man sich darin verliert, das genau passende, richtige Wort für eine spezifische Empfindung zu finden. Darum geht es aber nicht. Diese Methode soll der Achtsamkeitsübung nicht im Wege stehen. Nur wenige Worte reichen aus, um sich dem direkten Erleben zu nähern.³

Achte auch auf den Ton, mit dem du etikettierst. Die Intensität des Ausdrucks kann uns darauf aufmerksam machen, dass wir gegebenenfalls mit Aversion oder auch Begehren auf unser Erleben reagieren. Es ist ein sanfter, leiser Ton. Es ist so wie ein Flüstern, ein Wegweiser.

Dieses Benennen ist für viele Praktizierende hilfreich, aber nicht für alle. Probiere es aus und gib dieser Methode eine Chance! Nach einer Weile mag das Benennen ganz von selbst wegfallen; du wirst es selber merken, wenn es im Weg steht.

¹ auch: Etikettieren, Labelling

² oder: „Ich sehe dich und ich bin mir gleichzeitig bewusst, dass ich dich sehe.“

³ Wörter für die Beschreibung „Direkter Erfahrung“ anhand der 4 Elemente:

Erde: Stabil, fest, schwer, Gewicht, leicht, dicht, hart, weich; *Luft*: Vibrieren, Bewegung, kribbeln, prickeln, ziehen, Enge, Anspannung, zusammenziehen, drücken, ziehen, stoßen; *Feuer*: Heiß, kalt, brennend, kühl, warm, schwül; *Wasser*: Flüssig, fließend, Zusammenhalt, klebrig, feucht, nass.

Dhamma-vicaya

Bedingte Phänomene des Erlebens werden zu Feldern der Erforschung und wir kommen dadurch der Realität näher. Wir achten darauf, wie sich der Dharma in diesen Phänomenen manifestiert. Das ist *Dhamma-vicaya*⁴. Wir schauen auf das Geschehen durch die Brille des Dharmas⁵ und sehen und erleben die Prozesshaftigkeit aller Phänomene in ihrem Entstehen und Vergehen, in ihrer Veränderlichkeit und Vergänglichkeit.

Das Benennen ist ein Gegenmittel, um Geschehen und Erfahrungen nicht zu verdinglichen. „Oh, ich habe da so einen Schmerz.“ Diese Aussage weist nicht nur darauf hin, dass wir uns mit dem Schmerz identifizieren, sondern dieser Schmerz wird zu einem festen Ding. Was wir in unserer direkten Erfahrung aber erleben, sind Vorgänge wie „ziehen, brennen, pochen, stechen“ in unterschiedlichen Intensitäten. Wir erleben die Prozesshaftigkeit der Erfahrung. All unserem Erleben können wir so begegnen, sei es der Atemprozess, die Sinnesempfindungen, Gedanken, Emotionen, Geisteszustände.

Wir haben bereits den Atemprozess erforscht und begegneten dabei einem Universum von Empfindungen. Wir erlebten bewusst und achtsam Anfang, Mitte und Ende der Einatmung, Anfang, Mitte und Ende der Ausatmung – mit all den verschiedenen Gefühlstönungen und Qualitäten. Dabei haben wir geübt, von einem Konzept ‚Atem‘ als festem Ding wegzukommen zu einer direkten Erfahrung dieses Prozesses.

Bezeichnungen wie ‚Atem‘, ‚Schmerz‘, ‚Ich‘ sind schon hilfreich und nötig, aber sie sind letztendlich Konzepte und sie helfen uns nicht, uns der Realität zu nähern. Für Befreiung ist es förderlich, eine Sichtweise zu entwickeln, die uns hilft, das Geschehen nicht mehr zu verdinglichen und sich nicht damit zu identifizieren, sondern zu sehen, dass Phänomene entstehen, vergehen und sich verändern.

⁴ Wahrheitsergründung

⁵ Hier insbesondere durch die Brille der 3 Laksanas