

# Achtsamkeit in Beziehungen

## Mitfühlend handeln



von Frank Leder

**D**er Alltag ist der strengste Lehrmeister. Dies Bine kennen wohl alle, die in Meditationen oder geschützten Seminarzeiten schon die Wonnen eines erhabenen Lebensgefühl als Früchte ihrer Bemühungen aus den Übungszeiten kosten durften. Und innerhalb des Alltages sind es die zwischenmenschlichen Beziehungen, die unsere Fähigkeit, liebevoll, heiter und gelassen zu bleiben, leicht in Frage stellen können.

Besonders die Menschen, die wir am meisten lieben (möchten), unsere Kinder, Eltern, Lebens- und Geschäftspartner, können uns, die wir eben noch weise lächelnd über den Wolken schwebten, schnell auf den Boden der Schwierigkeiten zurückholen. Und schwups sind wir wieder genervt, reagieren schablonenhaft ablehnend, werten und urteilen und werden einfach unbewusst. Die Schuldfrage: Da sind wir geschickt darin, sie zu delegieren.

Nicht dass die Einsichten, die bereits gewonnen wurden, nur geträumt waren. Es ist jedoch so, dass sich jede Erkenntnis auf vielen Ebenen auswirkt

und wir Prüfungen erhalten. Denn erst durch Erfahrung lernen wir, eine meditative Einsicht auch in unsere Liebes- und Arbeitsbeziehungen zu übersetzen. Statt sich am Ende eines schönen Meditationsseminars davor zu fürchten, jetzt wieder in die betriebsame Alltagswelt zurück zu müssen, ist es sinnvoller, sich zu sagen: „Hey Alltag, ich komme! Mal schauen, wie ich all das Neue, das ich in mir entdeckt habe, in meine Beziehungen einbringen kann.“

Beziehungskonflikte sind oft deshalb große Probleme, weil wir die Schuld beim Anderen sehen und uns einbilden, dass sich das (unser!) Beziehungsproblem schnell auflösen würde, wenn der Andere endlich unsere Ansichten akzeptiert und übernimmt. Jeder kämpft dafür, dass der Andere nachgibt und macht sich dadurch abhängig von den Stimmungen jener, die Ärger in uns auslösen können.

Mitgefühl und Achtsamkeit sind positive Eigenschaften, die alle Menschen entwickeln können.

Beide sind Qualitäten, die unsere Beziehungen heilsam werden lassen und Schwierigkeiten transformieren können. Statt nur die eine Strategie zu haben, im Streit den anderen zu übertrumpfen, können wir achtsam bleiben und zunächst Verantwortung für unsere Reaktionen und Gefühle übernehmen, ohne dem anderen die Schuld dafür zu geben. Darin liegt bereits die Chance, sich aus dem Streit zu lösen. Die Dimension des Mitgefühls unterstützt diesen inneren Läuterungsprozess und eröffnet uns die zusätzliche Möglichkeit, gerade denjenigen gegenüber, die uns das Leben vermeintlich schwer machen, offen zu bleiben und unser Herz nicht zu verschließen.

### Zwei Wege, wie Mitgefühl entsteht

Mitgefühl entsteht aus Einsicht: Ich weiß, alle Menschen haben Schwierigkeiten, kleine oder große. Das Leben für Menschen auf dieser Erde birgt auf jeden Fall diese Schwierigkeiten in sich: Sie alle werden Alter, Krankheit, Tod erfahren. Da ich weiß, dass alle Menschen, so wie ich, diesen Schwierigkeiten in ihrem Leben früher oder später begegnen, habe ich Mitgefühl mit ihnen.

Mitgefühl kann auch aus erfahrener Leid entstehen: Ich erlebe Schmerz oder Schwierigkeiten. Aus dieser erlebten Erfahrung heraus, habe ich Mitgefühl mit anderen Menschen, wenn diese leiden, denn ich weiß, wie schwer sich das anfühlt. Es ist auch wichtig, Mitgefühl mit sich selbst zu haben. Anstatt mich zu verurteilen, für Schwierigkeiten oder Schmerzen oder negative

Emotionen, die mir geschehen, nehme ich diese an, übe Geduld und Mitgefühl mit mir selbst. Dann ist der Schritt, Mitgefühl mit Anderen zu haben, gar nicht mehr so groß. Anstatt andere Menschen zu verurteilen, wenn sie etwas tun, was mir nicht passt, halte ich mir vor Augen, dass sie wahrscheinlich so sind oder so reagieren, weil sie gerade in sich selber Schwierigkeiten erfahren oder in der Vergangenheit Leid erfahren.

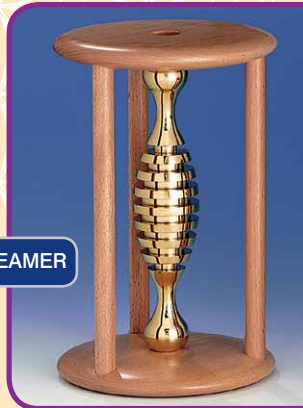
### Achtsamkeit

Wer einen gesunden Menschenverstand besitzt und wach ist, kann achtsam sein. Achtsamkeit kann durch Meditation trainiert werden, z.B. um sie länger auf ein Objekt richten zu können (konzentrierte, einspitzige Achtsamkeit). Achtsamkeit kann auch weit und unfokussiert sein, um komplexe Vorgänge und Situationen in ihrer Vollständigkeit zu erleben (freischwebende Achtsamkeit).

Das ist gerade in Beziehungen unterstützend, weil uns die Achtsamkeit in die Lage versetzt, bei uns zu bleiben und nicht vorschnell ablehnend zu reagieren. Achtsamkeit wertet zunächst nicht, sondern betrachtet erst einmal. Mit Achtsamkeit untersuchen wir unsere Innenwelt ebenso wie äußere Phänomene und unsere Beziehung. In dieser Hinsicht ähnelt diese uns innewohnende Fähigkeit der Vorgehensweise eines Wissenschaftlers, der mit seinen Beobachtungen möglichst viel über sein Beobachtungsobjekt herausfinden möchte, bevor er daraus seine (Hypo-) Thesen ableitet.



## Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog  
Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien  
Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg  
Tel.: +49 (0) 5606 530 560  
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10  
Mail: [info@weberbio.de](mailto:info@weberbio.de)  
Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.

## Mitgefühl und Achtsamkeit lassen Beziehungen heilsam werden

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, für sich und andere besser sorgen zu können, eine mitfühlende Haltung einzunehmen. Wir können leichter bemerken, was der Andere braucht und ihn darin unterstützen, weil unsere Zufriedenheit nicht mehr alleine davon abhängt, für uns das vermeintlich Beste rauszuholen zu müssen. Weil die Achtsamkeit sowohl für die Vertiefung der Meditation als auch für die Bewältigung alltäglicher Herausforderungen gleichermaßen hilfreich ist, wird ihr auf dem buddhistischen Übungsweg eine herausragende Bedeutung beigemessen.

Frank B. Leder

Mit-Begründer der TouchLife Massagemethode, Autor, Lehrer für Achtsamkeitsmeditation in der Vipassana Tradition von Ruth Denison. Körper und Geist, weltliches und spirituelles Leben, Markplatz und Kloster - diese Dualitäten erforscht er, und die Brücke zwischen diesen beiden zu spannen, das fasziniert ihn.

[www.touchlife.de](http://www.touchlife.de)

[www.achtsamkeitsmeditation.net](http://www.achtsamkeitsmeditation.net)



Lesetipp:  
Frank B. Leder  
**Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht**  
232 Seiten, 16,00 Euro  
eReader 13,00 Euro  
naturaviva Verlag



## Gut zu wissen: Achtsamkeitsmeditation in der Vipassana-Tradition

Die Achtsamkeitsmeditation passt sehr gut zu einem Entwicklungsweg, der Extreme meidet und die Mitte stärkt. Nach den tradierten Anleitungen arbeitet diese Meditationstechnik mit dem, was ist. Dadurch ist sie im Kern freundlich, zugewandt, nicht leugnend, neugierig, untersuchend, geduldig. Sie versucht nicht, durch spezielle Aktivierung, Suggestion, Forcierung körperlicher oder geistiger Muster bevorzugte Erlebnisse oder besondere Intensität hervorzuführen.

Bei der Achtsamkeitsmeditation übt man zunächst, die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf ein Objekt gerichtet zu halten. Als Meditationsobjekt kann alles dienen, was wir durch unsere Sinne erfahren können: Geschmack, Geruch, Farbe und Form, Klang, körperliche Empfindungen sowie die Gedanken, Bilder, Stimmungen und emotionale Gefühle. Aus eigener Betrachtung erschließt sich dem Übenden auf diese Weise schließlich die tiefere Bedeutung der Vergänglichkeit allen Seins, des daraus resultierenden Leidens und der Ichlosigkeit.

Die meisten Lehrer für Achtsamkeitsmeditation empfehlen für das Achtsamkeitstraining den Atem als Hauptobjekt. Und weiter eingrenzend soll sich der Übende eine Körperstelle, zum Beispiel die Bauchdecke oder den Eintritt der Nasenöffnung, an denen er körperlich das Auf und Ab bzw. das Ein- und Ausströmen der Atemzüge spürt, wählen. Da jedwede Körperempfindung nur in der Gegenwart wahrgenommen werden kann, bringt man durch diese Betrachtung automatisch und schrittweise den Geist (Verstand) zu einem konzentrierten Gewahrsein des Augenblicks.

Auf diese Weise übend lernt der rastlose Geist allmählich, konzentriert und beständig bei einer Sache verweilen zu können und zur Ruhe zu kommen. Dadurch entwickelt sich auch der „innere, neutrale Beobachter“, der während der Achtsamkeitsmeditation überhaupt erst einmal entdeckt wird. In der fortgeschrittenen Übungspraxis kann der innere Beobachter eins mit dem Meditationsobjekt werden, die Trennung ist aufgehoben ...

Die Achtsamkeitsmeditation wird formell sowohl im Sitzen, Gehen, Liegen und Stehen geübt. Länger Praktizierende lernen, das Prinzip der Achtsamkeitsmeditation auf komplexe Alltagssituationen und die zwischenmenschlichen Beziehungen anzuwenden. Ziel ist, dass die Achtsamkeit im täglichen Leben mühelos ein ständiger Begleiter wird.

## Das wunderbare Leben

Seminare  
Traumatherapie  
Berufliche Wirkungswelten  
Familienstellen für's Lebensglück

Offene Gruppe Familienstellen jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr in der Bessunger Knabenschule Darmstadt

Das wunderbare Leben Seminare Familienstellen für persönliche Anliegen, monatlich in Darmstadt

Berufliche Wirkungswelten Themen: Kreativität, Ziele, Geld

In der Seele bin ich viele Generationen – zertifizierte Fortbildung für TherapeutInnen und BeraterInnen

Corinna Grund Heilpraktikerin  
Lehrtherapeutin  
Tel 0 61 51 . 953 627  
[www.corinna-grund.com](http://www.corinna-grund.com)