

Die sieben Grundhaltungen der Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist kein schneller Lösungsweg, sondern eine fortlaufende Praxis. Sie lädt uns ein, bewusster, wacher und präsenter im gegenwärtigen Moment zu leben. Jon Kabat-Zinn, der Begründer von MBSR, beschreibt sieben grundlegende Haltungen, die diese Praxis sowohl in der Meditation als auch im Alltag unterstützen. Wichtig ist ihm dabei: Diese Haltungen sind keine Regeln, sondern Einladungen – Orientierungen, die wir immer wieder neu erkunden können.

1. Nicht-Urteilen

Nimm Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr, ohne sie sofort zu bewerten. Statt automatisch in „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen, übe dich darin, einfach zu beobachten – mit Nachsicht und Offenheit. Kabat-Zinn spricht hier von „reiner Wahrnehmung“, einem Gewahrsein ohne Interpretation. Ganz gelingen mag das nicht immer – und auch das darf so sein.

Beispiel: Du bemerkst Angst. Anstatt zu denken „Ich sollte keine Angst haben“, beobachtest du, wie sich Angst körperlich anfühlt und welche Gedanken sie begleitet.

Merke: Erst einmal nicht zu werten, ist fast immer ein guter Anfang.

2. Geduld

Achtsamkeit ist ein lebenslanger Prozess, kein erreichbares Ziel. Geduld bedeutet, den eigenen Rhythmus und den des Lebens zu respektieren.

Beispiel: Deine Meditation fühlt sich heute unruhig oder unerquicklich an. Du akzeptierst das zunächst, statt dich dafür zu kritisieren. Jeder Moment ist ein neuer Anfang – und wer weiß, wie es in fünf Minuten aussieht?

Merke: Geduld ist Akzeptanz in aktiver Form.

3. Anfängergeist

Begegne der Welt mit frischer Neugier – so, als würdest du sie zum ersten Mal sehen. Oder vielleicht zum letzten. Der Anfängergeist hilft, festgefahrene Sichtweisen zu lockern und neue Perspektiven zuzulassen.

Beispiel: Du spürst deinen Atem nicht, als wüsstest du bereits alles über ihn, sondern so, als würdest du ihn gerade erst entdecken.

Merke: „Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.“

(nach Shunryu Suzuki)

4. Vertrauen

Vertraue deiner inneren Weisheit – auch dann, wenn du dich gerade alles andere als weise fühlst. Vertraue darauf, dass in dir Ressourcen vorhanden sind, um mit schwierigen Zeiten

umzugehen. Geduld und Vertrauen gehen oft Hand in Hand.

Beispiel: Statt an deiner aktuellen Überforderung zu verzweifeln, erlaubst du dir das Wissen, dass auch diese Phase vorübergehen kann.

Merke: Vertrauen heißt nicht, sich sicher zu sein – sondern trotz Unsicherheit grundsätzlich Zutrauen zu haben.

5. Nicht-Anhaften

Im Buddhismus gilt Anhaften an Vorstellungen und Erwartungen als zentrale Quelle von Leiden. Achtsamkeit wirkt dem entgegen, indem sie Flexibilität fördert. Es geht darum, die Dinge mit einer gewissen Leichtigkeit zu halten – ohne zu verkrampfen oder etwas erzwingen zu wollen.

Beispiel: Du freust dich über ein Kompliment, bist aber nicht darauf angewiesen, um dich gut zu fühlen.

Merke: Wenn du etwas *musst*, dann vielleicht vor allem in deinem Kopf.

6. Annehmen

Annehmen bedeutet nicht Aufgeben oder Resignation. Es heißt, die gegenwärtige Realität zunächst so zu akzeptieren, wie sie ist – ohne inneren Widerstand. Erst aus dieser Haltung heraus wird echte Veränderung möglich.

Beispiel: Du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit in der Meditation abgeschweift ist. Ohne Drama kehrst du freundlich zum Atem zurück.

Merke: Leiden = Schmerz × Widerstand.
Weniger Widerstand bedeutet weniger Leiden.

7. Loslassen

Loslassen wächst aus Akzeptanz. Es bedeutet, nicht alles kontrollieren oder festhalten zu müssen. Loslassen heißt nicht, dass Gedanken oder Gefühle verschwinden sollen, sondern dass du deinen inneren Griff um sie lockerst – wie eine Faust, die sich öffnet.

Beispiel: Du lässt deine Fixierung auf Zukunftsorgen etwas los, nimmst den Atem wahr und öffnest dich dem gegenwärtigen Moment.

Merke: Loslassen bedeutet vor allem, einfach sein zu lassen.

Diese sieben Haltungen sind eng miteinander verbunden und bilden das Fundament einer achtsamen Lebensweise. Sie laden ein zu Offenheit, Neugier und Mitgefühl – als Alternative zu einem verkrampften „Ich sollte“. Oder, wie Jon Kabat-Zinn es formuliert:

„Achtsamkeit ist eine Art zu sein, keine Technik.“

Wenn du dich vom Thema Achtsamkeit berühren lässt, halte kurz inne und lade die Fragen ein, dich zu den einzelnen Grundhaltungen zu begleiten.