

Selbsttest – Wie achtsam bin ich?

Bevor Sie mit den eigentlichen Achtsamkeitsübungen beginnen, lade ich Sie noch zu einem kurzen Selbsttest ein. Dieser lehnt sich an einen offiziellen Fragenbogen zur Achtsamkeit an. Mein Vorschlag ist, diesen vorab zu machen und ihn dann auch im Laufe der Übungspraxis im Sinne einer Erfolgskontrolle zu wiederholen.

Es gibt inzwischen weltweit 14 verschiedene Fragebögen, die versuchen, Achtsamkeit bzw. den persönlichen Achtsamkeitsgrad zu »messen«. In Deutschland am meisten verbreitet ist der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) der Uniklinik in Freiburg mit insgesamt 30 Fragen zur Selbsteinschätzung bzw. 14 Fragen in der Kurzform. Der Originaltest kann aus urheberrechtlichen Gründen hier

nicht wiedergegeben werden, ist aber im Internet zu finden.

Um ein Gespür für Ihren Grad an Achtsamkeit im Alltag zu bekommen, haben wir einen eigenen kleinen Selbsttest entworfen. Ich möchte Sie einladen, ihn einmal durchzuführen. In den klassischen Tests werden Abstufungen gemacht zwischen den Stadien: nie, sel-

ten, manchmal, oft, häufig, immer. Um es hier nicht unnötig kompliziert zu machen, antworten Sie einfach mit Ja oder Nein. Sie zeigen damit eine Tendenz auf. Ja meint natürlich oft, häufig bis immer, während nein bedeutet selten oder nie. Denken Sie an den Zeitraum der letzten 30 Tage (also ca. ein Monat) und beantworten Sie die Fragen, ohne groß über ihre Bedeutung nachzudenken – also schnell und intuitiv:

| Nr. | Frage | Ja | Nein |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Fühlen Sie sich oft gehetzt und unter Zeitdruck, auch wenn es gar nicht nötig wäre? Sind Sie eher ungeduldig, hibbelig und hektisch? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Haben Sie den Eindruck, dass Sie viele Erwartungen Ihrer Familie und der Gesellschaft erfüllen müssen und dass Sie nur Rollenmuster erfüllen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Denken Sie viel an die Zukunft und machen Sie sich viele Hoffnungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Kommen Sie sich vor wie im »Hamsterrad« und läuft Ihr Alltag sehr automatisch und in vielen Routinen ab (»auf Autopilot«)? »Funktionieren« Sie nur? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Weichen Sie Schmerzen und unangenehmen Erfahrungen normalerweise aus und versuchen Sie diese zu verdrängen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Denken Sie viel an die Vergangenheit und fällt es Ihnen schwer, Erinnerungen loszulassen? Oder weinen Sie der Vergangenheit nach und denken Sie, dass früher alles besser war? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Denken Sie viel über unerledigte Projekte nach und über Dinge, die Sie noch erledigen müssen? Kommen Sie dadurch schwer zu Ruhe? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Sind Sie von Ihrem Leben stark gelangweilt? Kommt es Ihnen vor, als ob immer nur dasselbe passiert und es keine Alternativen gibt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Können Sie Situationen so lassen, wie sie sind, oder würden Sie gerne häufig eingreifen und lieber etwas verändern? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Sind Sie sehr streng mit sich und selbstkritisch, weil Sie scheinbar öfter etwas falsch machen? Geben Sie sich selbst oft die Schuld, wenn etwas schief gegangen ist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auswertung

Mit hoher Wahrscheinlichkeit haben Sie öfter mit Ja als mit Nein geantwortet. Das wäre ein Hinweis darauf, dass Sie einen Großteil Ihres Lebens eher »unachtsam« (ein härteres Wort wäre: »achtlos«) absolvieren und sich überwiegend im »Tun« oder »Handeln« befinden und weniger im »Sein«. Das soll natürlich keine Wertung sein und vor allem keine Kritik! Es ist, wie es ist und Sie sollten sich jetzt auch nicht gleich verrückt deswegen machen.

Sie würden ja vermutlich nicht diesen Test machen, wenn Sie nicht schon wüssten, dass Sie ab und zu »unachtsam« sind und nicht den Anteil der Zeit vergrößern wollten, in dem Sie achtsam sind.

Es ist auch unrealistisch, immer 100% der Zeit achtsam zu sein. Das geht sowieso nicht. Wir bewegen uns auf einem Kontinuum von Achtsamkeit und Unachtsamkeit. Das heißt, wir sind in einer jeweiligen Si-

tuation mehr oder weniger achtsam. Was wir jedoch tun können, ist den zeitlichen Anteil zu steigern, in dem wir achtsam, mitfühlend und »weise« sind.

Achtsamkeit soll für Sie auch nicht zu einem Götzen werden. Nach dem Motto: »alles was mit Achtsamkeit zu tun hat, ist gut«. Wir wollen keine Übertreibung. Das wäre dann wieder unachtsam. Gehen Sie es ruhig an.

Erfolgskontrolle

Holen Sie sich die obigen Fragen immer mal wieder hervor und machen Sie eine Bestandsaufnahme:

- Können Sie innere Distanz herstellen zu sich selbst und zu Situationen? Können Sie also auch einmal über sich selbst lachen?
- Nehmen Sie Situationen an und bleiben bei einer Sache, auch wenn sie Ihnen evtl. nicht gefällt?
- Können Sie sich zurückhalten und nicht urteilen, sondern Dinge einfach akzeptieren und so lassen, wie sie sind?
- Können Sie bei einer Sache bleiben, ohne abzuschweifen und sich zu »zerstreuen«?

Allein an der Komplexität dieser Fragen sehen Sie schon, dass Achtsamkeit nicht so leicht messbar ist, wie z.B. ein Cholesterinwert. Der Begriff Achtsamkeit ist eben ein »Konstrukt« und kann sehr viel bedeuten.

Der Test soll Sie einfach nur immer wieder daran erinnern, wie Sie insgesamt achtsamer sein könnten. Er kann auch als eine Art Erfolgskontrolle dienen, wenn Sie die Übungen regelmäßig betreiben und dann nach einiger Zeit merken, dass Sie einige der Fragen inzwischen mit Nein beantworten können, bei denen Sie früher eher Ja gesagt hätten.

Der Ist-Zustand und der achtsame Zustand

Schauen wir uns die 10 Fragen noch einmal unter dem Aspekt einer größeren Achtsamkeit an. Das heißt, wie könnte es sinnvollerweise sein?

1. Hektik – Entschleunigung

Natürlich ist das moderne Leben hektisch und schnell. Dem kann man sich nur schwer entziehen. Wichtig sind daher regelmäßige Pausen, Entschleunigung und bewusst eingelegte Phasen der Ruhe und Stille. Das wäre dann eher »achtsam«.

2. Starre Rolle – Perspektivwechsel

Ganz ohne »Rollen« wie Vater, Mutter, Kollege, Chef usw. geht es natürlich nicht. Rollen sind Handlungsroutinen, die nicht grundsätzlich falsch sind. Sind sie aber übergestülpt und erfüllen Sie »fremdbestimmt« vor allem Erwartungen Ihrer Firma, Ihrer Familie oder Ihres kulturellen Umfeldes, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie weniger mit Ihren eigenen Erfahrungen im Hier und Jetzt im Kontakt

sind und sich auch wenig über die eigenen Motive Ihres Handelns bewusst sind. Achtsam wäre hier z.B. ein Perspektivenwechsel mit innerem Abstand zu dem Rollenverhalten. Auch etwas mehr Selbstwahrnehmung wäre in diesem Zusammenhang nicht schlecht. Was sind denn Ihre eigenen Bedürfnisse in einer jeweiligen Situation?

3. Zukunftsprojektionen – im Jetzt leben

Es ist normal, darüber nachzudenken, »was wäre wenn« und gedanklich in die Zukunft zu projizieren. Wenn Sie aber eine Tendenz haben, häufig zu denken: »wenn doch nur...« oder »ich werde erst glücklich sein, wenn...«, dann sind Sie nicht sehr stark im Kontakt mit dem jeweiligen Augenblick. Sie haben sich wahrscheinlich in Träumereien verloren. Achtsam wäre es jetzt, sich an die Erfordernisse des jeweiligen Augenblicks zu halten und das zu tun, was möglich ist.

4. Hamsterrad – auf eine Sache konzentrieren

Im Hamsterrad befinden wir uns alle bis zu einem gewissen Grad. Die Frage ist, wie sehr und wie weit Sie dazu in Abstand treten können. Achtsam wäre es, sich möglichst immer nur auf eine Sache zu konzentrieren und sich so wenig wie möglich ablenken zu lassen. Wenn Sie Achtsamkeit üben, können Sie entscheiden, worauf Sie jeweils die Aufmerksamkeit richten.

5. Verdrängen – beobachten

Auch das Vermeiden von unangenehmen Situationen, Ausweichen und Verdrängen sind »normale« menschliche Züge. Achtsam zu sein, bedeutet aber auch unangenehme Erfahrungen anzunehmen und zuzulassen. Achtsam zu sein, heißt in so einem Moment, die Situation zu beobachten und sich nicht in ihr zu verlieren.

6. Vergangenes festhalten – loslassen

Gute oder schlechte Erinnerungen an die Vergangenheit sind ebenfalls normal. Ein achtsamer Umgang damit bedeutet, möglichst nicht zu sehr zu werten und zu beurteilen. Natürlich kann man aus der Vergangenheit lernen und erkennen, was hilfreich war und was schädlich. In der Grundhaltung der Achtsamkeit wird aber auch versucht, nicht unnötig zu leiden und daher z.B. vermeintlich schlechte Erinnerungen loszulassen. Sie sollten sich nicht zu sehr damit beschäftigen, was alles hätte anders laufen sollen, oder wie viel schöner es gewesen wäre, wenn ...

7. Grübeln – beobachten

Das ständige Grübeln und »Wiederkäu« von Gedanken, auch Gedankenkreisen genannt, führt zu nichts, sondern ist meistens Ausdruck eines Automatismus. Die Gedanken haben sich in so einem Fall verselbstständigt. Achtsam ist es, zu überprüfen, ob man sich selbst spürt und mit sich selbst im Kontakt ist. Achtsam zu sein, heißt, in solchen Momenten innehalten zu können. Es bedeutet, die Gedanken zu beobachten, ohne sich in ihnen zu verlieren. Achtsamkeit heißt, trotz störender Gedanken Momente innerer Ruhe und Gelassenheit zu ermöglichen.

8. Langeweile – sich auf die Situation einlassen

Gefühle wie Langeweile und Resignation lassen auf starke Bewertung und Beurteilung schließen. Achtsam zu sein, bedeutet in diesem Fall, u.a. auch einmal »negative« Gefühle wie Langeweile einfach zuzulassen und nicht dagegen anzukämpfen. Wenn Sie sich wie abgestumpft fühlen, kann es sein, dass Sie sich von Ihren Gefühlen abgeschnitten haben, also zurzeit eigentlich gar nichts mehr fühlen. Versuchen Sie, mithilfe der Übungen wieder ins Spüren zu kommen.

9. Unzufriedenheit – in Kontakt mit sich selbst kommen

Achtsam zu sein, heißt, ein vernünftiges Gleichgewicht zwischen dem Tun/Handeln und dem Sein zu finden. Wenn Sie viel darüber nachdenken, wie eine Situation eigentlich sein sollte oder wie sie anders viel besser wäre, befinden Sie sich nicht so sehr im »Sein« und in Akzeptanz. Wenn Sie viel darüber nachdenken, was richtig oder falsch ist oder gerecht/ungerecht, verlieren Sie sich schnell in Fantasien über »ideale Situationen«. Konzentrieren Sie sich stattdessen wieder mehr auf Ihre eigentliche Erfahrung und kommen Sie wieder in Kontakt mit sich selbst.

10. Selbstkritik – Selbstakzeptanz

Selbstakzeptanz und Selbstgefühl sind ebenso ein wichtiger Aspekt achtsamen Verhaltens. Das beinhaltet einen liebevollen und verständnisvollen Umgang mit sich selbst. Lernen Sie, sich so zu akzeptieren, wie Sie sind. Seien Sie nicht zu streng und zu kritisch mit sich selbst, sondern schulen Sie sich darin, mit Achtsamkeit und Mitgefühl auch auf schwierige Emotionen wie Selbstzweifel, Ärger oder Frustration zu achten. Nehmen Sie wahr, wie sich diese Emotionen langsam aufbauen und irgendwann wieder entschwinden.