

## **„Achtsamkeit kann man nicht aus einem Buch lernen“**

*Andreas Makus lebt mit seiner Lebensgefährtin auf einem Bio-Gemüsebaubetrieb in der Nähe von Kiel. Dort ist der 58-Jährige mit einer halben Stelle tätig. Als Kleinunternehmer bietet er zudem Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) an. Seit 2013 organisiert er jedes Jahr mehrere 8-wöchige MBSR-Kurse, dazu zwei Kompaktkurse in Seminarhäusern über mehrere Tage sowie zahlreiche Wochenendkurse an der VHS.*

*Auch von privaten oder öffentlichen Auftraggebern wird Andreas gerne für Fortbildungen oder Gesundheitstage gebucht. Als praktizierender Buddhist ist es Andreas sehr wichtig, viel Zeit für Meditation zu verwenden. Seit etwa 10 Jahren fährt er jährlich für mehrere Wochen zum Retreat in ein Meditationszentrum. Der gebürtige Braunschweiger ist zudem begeisterter Vogelkundler und verbringt viel Zeit in der Natur.*

*Nach einer landwirtschaftlichen Lehre studierte Andreas Agrarwissenschaft und arbeitete einige Jahre im Naturschutz, an der Uni und im biologischen Gemüsebau. Später ließ er sich zum Heilpraktiker ausbilden. Viele Jahre führte er selbstständig eine Gemüsegärtnerei und lernte dort Menschen mit Behinderungen an. Burn-out-Symptome brachten Andreas zur Meditation und schließlich zur Ausbildung als MBSR-Lehrer.*

**Für die heutige Gesellschaft sind Stress und psychische Überbelastung leider häufig Alltag. Wie bist du persönlich zum MBSR gekommen und warum hast du dich entschieden selbst zu lehren?**

Ich interessiere mich schon lange für Meditation und habe seit über 20 Jahren eine mehr oder weniger tägliche Meditationspraxis. Stress und psychische Überbelastung waren auch bei mir der Antrieb, der mich zu MBSR führte. Jon Kabat Zinn, der Begründer von MBSR, hat gesagt, MBSR, also Stressbewältigung durch Achtsamkeit, sei nur ein Name, aber es gehe um das Leben. Die Ausrichtung auf Stress und Schwierigkeiten ist nur eine Seite von MBSR. Tatsächlich geht es um die Entwicklung von innerer Freiheit, Freude und Mitgefühl, vor allem auch Selbstmitgefühl. Das heißt, wir arbeiten daran, unser Leben reicher werden zu lassen, unser inneres Potenzial zu entdecken und ins Leben zu bringen. Die Praxis von Achtsamkeit ist nie „fertig“. Die Entwicklung geht immer weiter.

## **Die Themen Stressreduktion und Achtsamkeit gehören durch deine Lehrtätigkeit zu deinem Alltag. Hast du selbst nie Stress oder passiert es dir trotzdem, dass der Alltagsstress zeitweise überhand nimmt?**

Stress durch Überlastung erlebe ich heute selten, weil ich versuche, mein Leben nicht zu sehr vollzustopfen, mich nicht mehr zu sehr zu erschöpfen und ausreichend Erholungszeiten einzuplanen. Aber natürlich gibt es auch für mich noch ausreichend Gelegenheiten, wo ich mit herausfordernden Emotionen konfrontiert bin. Und mit inneren Mustern, wenn eine Situation anders ist, als ich es mir wünsche, und dann Ängste, Aufregung und Unsicherheit auftauchen und Stresshormone ausgeschüttet werden. Aber diese Zustände vereinnahmen mich nicht mehr so stark wie früher. Wenn es früher manchmal Tage dauerte, bis ich mich wieder gesammelt hatte, dauert es jetzt eher Minuten bis Stunden.

## **Welche Achtsamkeitsmethoden können bei Menschen gut und wirksam angewendet werden? Welche MBSR-Methoden verwendest du am liebsten und warum?**

Ich denke, dass jeder für sich selbst herausfinden muss, welche Methode in welcher Situation passt. Das verändert sich auch im Laufe der Übungspraxis. Wem es nicht gelingt, eine tägliche formale Übungspraxis zu Hause auf dem Kissen oder der Matte zu etablieren, aus welchen Gründen auch immer, für den könnte es außerordentlich wertvoll sein, bei bestimmten Tätigkeiten des Alltags, Achtsamkeit zu üben. Zum Beispiel bei der Fahrt zur Arbeit und zurück. Das kann auch dadurch geschehen, den Tag nicht zu „durchdenken“, Musik oder Nachrichten zu hören, sondern sich einfach seiner aktuellen Verfassung bewusst werden. Wenn man nicht nachdenkt, sondern einfach erspürt, wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade an? Bin ich frisch oder erschöpft? Wo sind meine Energie und meine Aufmerksamkeit? Spüre ich mein Herz? Was spricht es zu mir? Wenn man das täglich nur ein paar Minuten macht, wird das die Lebensqualität verändern. Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber ist die größte Wertschätzung, die wir uns selbst entgegenbringen können. Es wäre tragisch, durchs Leben zu gehen, ohne sich selbst zu bemerken.

Ich selbst kann mich am besten sammeln und erholen, wenn ich mich auf meinen Atemfluss ausrichte. Einfach nur wahrnehmen, wie der Atem kommt und geht, ohne in diesen Fluss einzugreifen. Aber ich liebe es auch sehr, mich in der Natur aufzuhalten und dabei zu üben, alle auftauchenden Gedanken und Konzepte immer wieder loszulassen und mich auf die Sinneswahrnehmungen der Natur einzulassen, den Wind spüren, Gerüche, Geräusche, Farben, Formen, Bewegungen, die Dynamik und Lebendigkeit, die sich permanent ausdrückt.

## **Wem würdest du die MBSR-Kurse ans Herz legen? Was würdest du jemandem sagen, der das Thema noch nicht kennt?**

Es ist ein Ziel des Berufsverbandes der Achtsamkeitslehrenden, zu erreichen, dass Achtsamkeit zu einer kulturellen Grundkompetenz wird, mit deren Vermittlung schon in der Schule begonnen wird. Wer Achtsamkeitskompetenz besitzt, geht anders durchs Leben. Denn wir lernen, dass wir selbst entscheiden, wie wir mit schwierigen, aber auch angenehmen Situationen umgehen wollen. Gehen wir ins Drama oder lassen wir die Geschichte, also unsere Bewertung der Situation, los? Wir bekommen mehr „Space“ im Geist und müssen nicht mehr so automatisch und reaktiv reagieren. Von daher ist MBSR für jeden gut, der bereit ist, sich in dieser Kompetenz zu üben, und der bereit ist, in den eigenen Spiegel zu schauen. Achtsamkeit hilft nachgewiesenermaßen – das zeigen viele Studien – bei stressbedingten Schwierigkeiten. Aber es ebnet uns darüber hinaus den Weg für ein erfülltes Leben. Wer Achtsamkeit interessant findet, sollte sich einen Kurs suchen, in dem dieser Zugang authentisch vermittelt wird. Wichtig ist es, eigene Erfahrungen zu sammeln, um einen Geschmack davon zu erhalten. Achtsamkeit kann man nicht aus einem Buch lernen.

## **Auf die Sinneswahrnehmungen der Natur einlassen**

Achtsamkeitstrainer Andreas Makus weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, den Alltag nicht zu vollzustopfen und ausreichend Erholungszeiten einzuplanen, damit man sich nicht zu sehr erschöpft. Wer Achtsamkeitskompetenz besitzt, kann besser mit schwierigen Situationen umgehen. Welche Technik am besten geeignet ist, muss dabei jeder für sich selbst herausfinden, am besten in einem Kurs, der einen authentischen Zugang zur Achtsamkeit vermittelt.

Interview wurde von Verena Arnold (ProntoPro/Blog) 2020 geführt.