

EMOTIONALE ACHTSAMKEIT als HEILSAME BEZIEHUNGSPFLEGE

Ein ressourcenorientierter Ansatz

Mit einer gesteigerten Achtsamkeit wird das Leben durch eine grössere Bewusstheit, resp. durch das Durchschauen von eigenen Illusionen und Täuschungen, einer größeren Selbstkontrolle, einem inneren Frieden bestimmt.

Durch emotionale Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag mehr innere Ruhe und Stärke haben und weitergeben können.

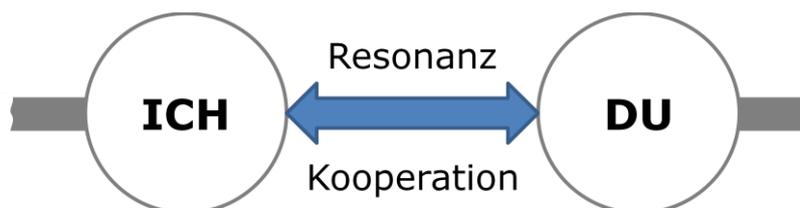
A. Hürzeler, 2012

Aus neurobiologischer Sicht – eine weitere von vielen begründete und doch momentan aktuelle Hypothese – sind wir auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen.

Das Leitmotiv aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu erhalten und zu geben.

Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind soziale Gemeinschaften und gelingende Beziehungen mit anderen Individuen. Dies betrifft jedoch nicht nur persönliche Beziehungen, Zärtlichkeit und Liebe, sondern jede Form der zwischenmenschlichen Resonanz und erlebter Gemeinschaft.

Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr wie der Wunsch von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und – die Erfahrung von Liebe!



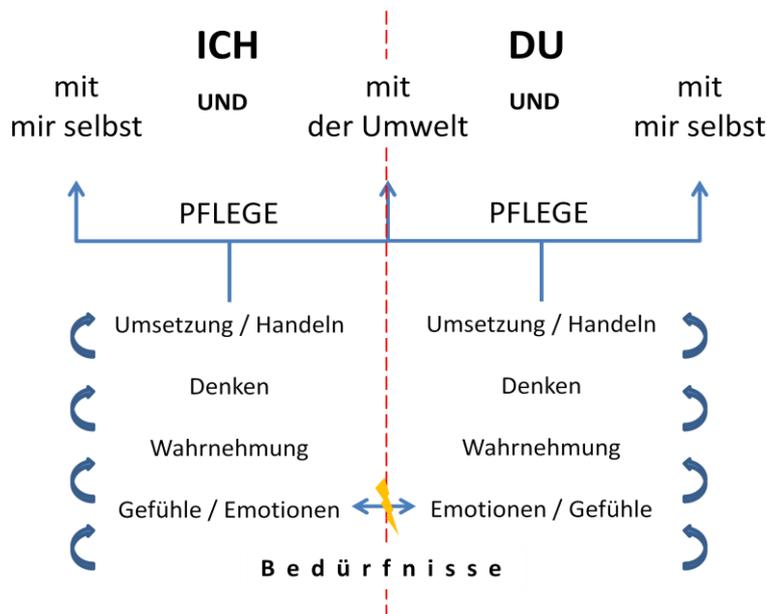
Die **Emotionale Achtsamkeit** ist als **Heilsame Beziehungspflege** zu verstehen, d.h. als jene Beziehung zu sich selbst, unter Berücksichtigung der Beziehung zu meinem Gegenüber.

Durch das Gewährwerden der eigenen Emotionen und durch sich darin üben und ein anderes Bewusstsein dafür zu erlangen, werden für den Alltag neue Wahlfreiheiten geschaffen.

Jene Freiheiten durch welche es uns einerseits viel eher gelingt unserer echten, den zu Grunde liegenden Bedürfnissen bewusst zu werden und es andererseits möglich wird, uns jeweils für eine situativ **heilsamere** Emotion zu entscheiden.

Grundsätzlich wird im Buddhismus nicht zwischen „gut“ und „böse“, „richtig“ oder „falsch“ unterschieden, sondern der Fokus unserer Aufmerksamkeit richtet sich auf heilsames oder unheilsames Handeln. Es geht darum, vor allem die Folgen unserer Handlungen auf andere zu erkennen und zu verstehen. In Einsicht der gegenseitigen Bedingtheit, bedeutet diese Achtsamkeit gegenüber den Anderen gleichzeitig auch Achtsamkeit auf sich selbst.

Persönliches Erklärungsmodell für eine vorsorgliche, ressourcenorientierte und emotionale Achtsamkeit (von unten nach oben zu lesen):



„Achtsamkeit ist der Hauptschlüssel zum Erkennen des Geistes. Man kann sich Achtsamkeit als nichturteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment vorstellen ... so wenig reaktiv, so offenherzig wie möglich.“

(J. Kabat-Zinn, 2006)