



anja andrä

Entspannungspädagogin
& ZENbo® Balance Trainerin

www.achtsam-msh.de

Weitersagen ist einfach Spitze!

Was ist Achtsamkeit?

*„Das kostbarste Geschenk, das wir jemandem machen können, ist unsere Präsenz.
Wenn unsere Achtsamkeit die Menschen umarmt, die wir lieben,
dann blühen sie auf wie Blumen in der Sonne.“ Thich Nhat Hanh*

Unter Achtsamkeit wird im Allgemeinen verstanden, dass man seine vollständige Aufmerksamkeit vorurteilsfrei und akzeptierend auf die Erfahrungen richtet, die im gegenwärtigen Moment geschehen.

Nach dieser Definition bedeutet achtsam zu sein, dass man mit seinen Gedanken nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft ist, sondern im Hier und Jetzt und, dass die im Alltag erlebten Dinge nicht bewertet werden, sondern wir ihnen mit einer offenen Haltung begegnen.

Bei vielen Menschen ist die Aufmerksamkeit jedoch nicht auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet, sondern sie sind in Erinnerungen versunken oder grübeln über die Zukunft.

Dabei wird dann der gegenwärtige Moment nur noch halb bewusst wahrgenommen, sodass Körper und Geist nicht in Übereinstimmung miteinander sind. Achtsamkeit bedeutet sich dem zuzuwenden, was im Hier und Jetzt passiert und dadurch Körper und Geist miteinander in Übereinstimmung zu bringen.

Praktisch betrachtet werden viele Beschreibungen der Achtsamkeit auch als die Fähigkeit verstanden, sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit nur einer Sache zur gleichen Zeit zu widmen.

Praxis der Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit ist der Versuch unseren Geist zu bremsen und zeitweise einzustellen, bei seinem Drang alles zu kategorisieren, zu bewerten, um die Erfahrung selbst als solche wahrnehmen zu können und in ihr zu verweilen.

Daher ist Multitasking out und Unitasking wieder in. Für alle, die sich schon immer mit Multitasking schwer getan haben: Sie sind schon auf dem richtigen Weg.

Die grundlegende buddhistische Meditation, die in der Ruhe- und Erkenntnismeditation miteinander verbunden werden, ist die Achtsamkeit (Satipatthana). In der Entwicklung von Achtsamkeit geht es zunächst darum, im reinen Beobachten alles anzunehmen, was sich in Körper und Geist abspielt, ohne es festzuhalten oder abzulehnen, zu kommentieren oder zu bewerten.

Leichter gesagt als getan? Nun, noch ist kein Meister vom Himmel gefallen. Mit ein wenig Übung und Geduld werden Sie achtsamer im Alltag mit sich selbst und Ihren Mitmenschen.

Das Wichtigste ist anzufangen achtsamer und aufmerksamer seinen Alltag zu gestalten.

Am Morgen nach dem Aufstehen einen Moment innehalten, bevor man in einen Tag voller Termine und Hektik rennt.

Und im Laufe eines Tages gilt es wieder innezuhalten, insbesondere in Momenten, wenn man glaubt man müsste schneller machen.

Stellen, legen oder kleben Sie sich eine Erinnerungshilfe für Achtsamkeit auf. Das kann ein Stein, ein Bild, einer Figur, ein Aufkleber sein, der Sie mehrmals am Tag daran erinnert sich einen Moment der Achtsamkeit zu erlauben.

Jetzt wo ihr Kind sich in Achtsamkeit übt ist die Zeit reif, dass auch Sie die Achtsamkeit praktizieren.

Zwei Achtsamkeitsübungen zum Starten

Achtsames Sitzen

Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf das Sitzen.

Nehmen Sie jetzt ein erstes Mal ganz bewusst wahr, wie Sie sitzen. Und dann tun sie dies die ganze Woche.

- Wie sitzen Sie auf dem Sofa? Wie auf dem Stuhl?
- Wie sitzen Sie bei der Arbeit? Wie am Esstisch?
- Wie sitzen Sie, wenn Sie sich mit Freunden treffen?
- Usw.

Das wunderbare an dieser simplen Übung ist, dass man sie immer und überall machen kann, wenn man sitzt. Selbst wenn Sie irgendwo stehen, können Sie diese Übung genauso machen. Sie achten darauf, wie Sie stehen. Am Anfang ist es jedoch hilfreich sich zunächst nur auf eine Variante zu konzentrieren. Weniger ist eben manchmal mehr.

Achtsamkeitstagebuch

Das Achtsamkeitstagebuch ist eine weitere Möglichkeit sich der Achtsamkeit zu nähern. Notieren Sie wie es Ihnen am Tag ergangen ist.

Die **folgenden Fragen** sollen Ihnen dabei **helfen**, auf was sie **bewusst achten** können.

- Wann waren Sie achtsam?
- Wann unachtsam?
- Wie haben Sie sich dabei jeweils gefühlt?
- Waren sie ganz bewusst achtsam, d.h. haben Sie eine Übung durchgeführt (z.B. Atem beobachten)?
- Konnten Sie sich beim Bewerten „ertappen“?
- Wie geht es Ihnen damit, dass Sie sich in Achtsamkeit üben möchten?
- Haben Sie neue Erfahrungen gemacht? Wenn ja welche?