



## sicher.geborgen.frei

### ACHTSAMKEIT / GEGENWÄRTIGSEIN

*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der wichtigste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.“ Dalai Lama*

Achtsamkeit kommt von „achten“, hat mit Respekt zu tun und mit acht-zu-geben. Im Jetzt sein bedeutet, alles Moment für Moment wahrzunehmen, einen Blick auf alles ohne Wertung und Besorgnis zu richten, so dass es möglich wird, unser Leben zu führen statt es an sich vorbeirauschen zu lassen. Die Wahrnehmung geschieht von einem inneren Beobachter aus, d. h. wir nehmen wahr, was gerade ist und wir sind nicht in ein Gefühl verstrickt, sondern wissen, was wir fühlen (als Beispiel: kennst du, dass du in die Wut reinfällst und keinen Zugang mehr zu deinem Verstand hast? Das ist NICHT Achtsamkeit. Achtsamsein bedeutet zu merken, dass du die Wut fühlst. Ein kleiner bedeutsamer Unterschied. Dieser Unterschied ist dazu da, eine Pause zwischen den Reizen, auf die wir reagieren zu erschaffen, um unsere Reaktion verändern zu können). Wozu ist Achtsamsein gut? Ressourcenorientierte Achtsamkeit im Sinne von „Mindfulness“ und „Embodiment“ hat sich in der Förderung von Gesundheit sowie in der Berufsausübung als effektives Angebot erwiesen. Es ist eine effektive und leicht anwendbare Methode gegen Stress, die bei täglichem Anwenden einem Zusammenbruch vorbeugen und Krankheiten verhindern kann. Hierzu gibt es unzählige Studien. Absichtsloses Wahrnehmen von körperlichen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken ermöglicht uns, alles im Moment zu akzeptieren und den Kampf aufzugeben, der uns unnötige Kraft kostet. Dann können wir unser Denkhirn wieder einschalten und nach passenden Lösungen suchen. Es heißt aber nicht, alles kritiklos gut zu befinden, sondern nur, sinnlosen Energieverlust zu lassen. Grübeln ändert nichts. *„The energy flows where the attention goes“* – *„die Energie geht dahin, wo die Aufmerksamkeit hin geht“* lässt uns dem Problem zuwenden, statt der Lösung (d. h. mit unseren grüblerischen Gedanken fokussieren wir uns auf das Problem). Achtsames Leben macht das Beste aus dem Moment, den ich gerade lebe. Und in der Folge ein glückliches und erfolgreiches Leben.

#### Eine Übung in Achtsamkeit...

Nimm auf dem Stuhl oder zunächst im Liegen eine Haltung ohne Anspannung ein. Dein Körper darf sich fest in der Erde verankert fühlen. Lasse deine Hände locker da ruhen, wo es für dich passt. Schließe deine Augen, wenn du magst. Komm mit der Aufmerksamkeit in die Wahrnehmung deines Körpers. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen deines Atems. Atme ein paar Mal ein, um festzustellen, wo du einen Atem am besten spüren kannst – als kühlen Strom oder leises Kribbeln in der Nase oder im Hals – als Bewegung in der Brust, oder als Heben und Senken des Bauches. Lass deinen Atem dann ganz natürlich fließen. Spür den Empfindungen deines natürlichen Atems sorgfältig nach. Denke „ein“ bei Einatmen, denke „aus“ oder „loslassen“ beim Ausatmen. Wenn möglich, atmen länger aus als ein. Nach ein paar Atemzügen wird dein Geist (der die Gedanken produziert) wahrscheinlich zu schweifen beginnen. Sobald du es bemerkst, sei liebevoll zu dir und gehe in Ruhe mit deiner Aufmerksamkeit einfach zum nächsten Atemzug zurück. Lasse den Gedanken einfach weiterziehen wie eine Wolke am Himmel. Verurteile Dich nicht, sei liebevoll zu dir. Bevor du zum Atem zurückkehrst, kannst du dir bewusst machen, wo du warst und hake es mit dem Wort wie „denken“, „schweifen“ oder „hören“ ab. Danach wende dich freundlich und direkt dem nächsten Atemzug zu. Lass die Veränderungen in deinem Atemrhythmus zu; lass ihn kurz, lang, schnell, langsam, heftig oder gelassen sein. Komme innerlich zur Ruhe, indem du mit dem gehst, was ist.



GABRIELE WINGERTER  
diplom-psychologin & coach

### sicher . geborgen . frei

Lass es so sein, wie es ist. Dann erlaube dir mehr und mehr innerlich zu lauschen ohne zu bewerten oder festhalten zu wollen.

Wann immer du dich abgelenkt fühlst, komme einfach zu deinem Atem zurück.

2 Minuten spüren

Dann bitte ich Dich allmählich mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum kommen und wenn Du möchtest bewege Dich etwas, strecke oder räkele Dich.