ACHTSAM(ER) LEBEN

Was Achtsamkeit eigentlich ist & wie du sie im Alltag für dich nutzen lernst

SEELENSCHREIBEREI

ACHTSAM(ER)

LEBEN

Was Achtsamkeit
eigentlich ist & wie du
sie im Alltag für dich
nutzen lernst

ACHTSAMKEIT: WAS IST DAS?

Was Achtsamkeit ist.

Achtsamkeit bezeichnet die bewusste und nicht wertende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment.

Sie bedeutet nicht mehr – und nicht weniger – als vollkommen im Moment zu sein.

Ursprünglich kommt der Begriff »**Achtsamkeit**« aus der östlichen Kultur und ist ein fester Bestandteil des Buddhismus, hat jedoch seit den 70er Jahren auch Einzug in der westlichen Psychologie gefunden: u.a. durch **Jon Kabat-Zinn**, der durch die Achtsamkeitspraxis Menschen mit chronischen Schmerzen geholfen hat, und durch **Marsha Linehan**, die herausfand, wie wertvoll das Erlernen von Achtsamkeitstechniken für suizidale Menschen ist.

Achtsamkeit zu praktizieren ist hilfreich für jeden, doch insbesondere Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu regulieren, können von ihr besonders profitieren.

SCHREIBEN ÜBER ACHTSAMKEIT #1

Bist du schon einmal mit dem Wort Achtsamkeit in Berührung gekommen? Wenn ja, wo?

Was genau verbindest du mit dem Wort Achtsamkeit?

Überleg dir Worte und Assoziationen, die du mit dem Begriff Achtsamkeit verbindest.

ACHTSAMES ATMEN

1.Schritt:

Setz dich hin oder steh so, dass dein Rücken gerade ist. Jetzt entspann deine Schultern ganz bewusst. Spür, wie sie leichter werden.

2. Schritt:

Schließe die Augen und leg eine Hand flach auf deinen Brustkorb.

3. Schritt:

Jetzt konzentrier dich auf deinen Atem.

Atme durch deine Nase ein.

Spüre, wie der Sauerstoff durch deine Nase strömt und Stück für Stück mehr deines Körpers ausfüllt.

Nimm wahr, wie dein Brustkorb sich hebt und die Luft deine Lungen ausfühlt.

Spüre, wie er sich senkt, sobald sie wieder herausfließt.

Fühle, wie der Luftstrom sich zurück durch deinen Körper bewegt und schließlich durch deine nach Außen strömt.

4. Schritt:

Atme fünf Mal auf diese Weise ein- und wieder aus.

DAS GESCHENK DER ACHTSAMKEIT

Was Achtsamkeit uns schenken kann.

Jeder von uns kennt den einen oder anderen Moment der Achtsamkeit.

Wir sind zum Beispiel immer dann achtsam, wenn wir voll und ganz in einer Sache aufgehen.

Bei künstlerischen Tätigkeiten oder anderen Dingen, die uns entspannen oder guttun, fällt es uns oft leicht, achtsam zu sein.

Schwieriger ist Achtsamkeit in Momenten, in denen wir gestresst sind, vor einer Herausforderung stehen oder uns in einer Krise befinden.

Was Achtsamkeit uns schenkt, wenn wir sie praktizieren

Forscher haben herausgefunden, dass Achtsamkeit nicht nur unser Schmerzempfinden verringert, sondern Menschen auch dabei unterstützen kann, besser mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen.

Achtsamkeit führt dazu, dass wir die Verbindung mit uns selbst stärken.

Wir fühlen uns ruhiger, geerdeter und sind in der Lage, dem Ist-Zustand einen genaueren Blick zu unterwerfen.

Denn indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment fokussieren und ihn akzeptieren, wie er ist, ohne ihn in irgendeiner Weise als gut oder schlecht zu werten, halten wir inne.

Ein Innehalten, dass wir nutzen können, um unsere eigenen Reaktionen zu bemerken und bewusstere Entscheidungen zu treffen, statt das Opfer unserer eigenen Emotionen zu werden.

SCHREIBEN ÜBER ACHTSAMKEIT #2

Schreib über Achtsamkeit.

Hast du schon einmal den positiven Effekt der Achtsamkeit erlebt?

In welchen Momenten fällt es dir leicht(er)/schwer(er) achtsam zu sein?

ACHTSAMES DUSCHEN

1. Stell dich in die Dusche. *Wie fühlt sich der Boden der Dusche unter deinen nackten Füßen an? Welche Temperatur hat er? Wie reagiert deine Haut auf die Luft?*

2. Nimm die Duschbrause in die Hand und dreh das Wasser auf. Lausch auf das Prasseln des Wassers. *Wie genau hört es sich an? Wie verändert sich das Prasseln?*

3. Lass die Duschbrause über einen Teil deines Körpers wandern (z.b. die Füße, einen Arm oder ein Bein,...). *Wie fühlt sich das Wasser auf deiner Haut an? Ist es zu warm, zu kalt oder angenehm? Geht ein Schaudern durch deinen Körper oder kommt ein leises Stöhnen aus deinem Mund, sobald das Wasser deine Haut berührt?*

4. Befeuchte nun nach und nach auch die anderen Teile deines Körpers. Nimm wahr, wie jeder einzelne Teil deines Körpers nass wird und wie er sich jetzt anfühlt.

5. Greif nach dem Shampoo und gib etwas davon auf deine Handfläche. *Welches Geräusch macht das Shampoo, wenn du es aus der Flasche drückst? Wie fühlt sich die Flüssigkeit auf deiner Hand an und wie, wenn du sie zwischen deinen Fingern zerreibst? Welchen Duft verströmt sie?*

6. Massier dir das Shampoo in die Haare. *Wie fühlt es sich an? In deinem Haar und zwischen deinen Fingerspitzen, auf deiner Kopfhaut? Wie verändert sich der Duft – wird er stärker oder intensiver, anders? Welche Geräusche macht das Shampoo, während du es einmassierst?*

7. Spül das Shampoo aus. Nimm wahr, wie das Wasser aus deinem Haar, über deinen Nacken, deinen Rücken hinabläuft. *Wie fühlt es sich an? Was nimmst du wahr?*

8. Gib etwas Duschgel auf die Hand. Riech daran & rieche, wie der Geruch sich verändert, während du es zwischen deinen Händen zerreibst.

9. Verteil das Duschgel nach und nach auf den einzelnen Partien deines Körpers. Spüre, wie es deine Haut benetzt, wie es die Beschaffenheit von Armen, Beinen und Rumpf verändert.

10. Spül das Duschgel ab. Nimm wahr, wie der Duft sich verändert, wie das Wasser langsam über deinen Körper fließt und es wegspült.

11. Dreh den Wasserhahn aus und steh einen Augenblick da. *Wie fühlt sich deine Haut jetzt an? Ist dir warm oder kalt? An welchen Stellen tropft Wasser von deinem Körper? Macht das tropfende Wasser ein Geräusch?*

12. Greif nach einem Handtuch. Trockne dich langsam und Stück für Stück ab. Spür, wie deine Haut trocken wird. *Verändert sich etwas? Wie fühlt sich dein Körper nach der Dusche an?*

DER ERSTE SCHRITT ZU ACHTSAMKEIT.

Was Achtsamkeit braucht.

Achtsamkeit bedeutet »**Das Licht anzuknipsen**« – so bezeichnet Pema Chödrön, eine buddhistische Nonne und Autorin, Achtsamkeit und ich finde den Vergleich ziemlich passend, weil viele von uns die meiste Zeit im Dunkeln tappen.

Wir sind mitten drin, im Leben, und nehmen die Welt um uns herum doch kaum wahr.

Immerzu suchen wir nach Ablenkung, unsere Gedanken fließen und schwirren ununterbrochen und wir sind sehr selten wirklich in dem Moment, in dem wir gerade sind.

Beim Essen sind wir beispielsweise oft mit allem Möglichem beschäftigt, nur nicht mit dem, was wir tatsächlich gerade tun.

Statt unsere Aufmerksamkeit dem zu schenken, was wir da mit der Gabel in unseren Mund befördern, grübeln wir, spielen wir mit unserem Handy oder überlegen, wie das Treffen mit unseren Freunden am Abend wohl ablaufen wird.

Die Folge: Wir schmecken nicht wirklich, spüren unseren Sättigungsgrad schwerer und sind nach dem Essen manchmal sogar unzufrieden, weil uns etwas fehlt.

Der erste Schritt zu mehr Achtsamkeit ist deshalb: Unsere Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was wir gerade tun und Multitasking zu vermeiden.

Wir glauben oft, wir könnten mehrere Dinge gleichzeitig tun, doch die Wahrheit ist, dass unser Gehirn nicht darauf ausgelegt ist, sich auf mehr als eine Sache zu konzentrieren.

Die Folge von Multitasking ist deshalb, dass unsere Aufmerksamkeit permanent hin- und her wandert, was mehr Energie verlangt, unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt und damit auch die Gefahr von Fehlern erhöht.

Bei Dingen, die generell wenig Konzentration erfordern, merken wir das nicht so schnell, wie in Situationen, die unsere volle Aufmerksamkeit erfordern.

Während wir zum Beispiel gleichzeitig Abwaschen und mit jemanden telefonieren können, setzt uns ein Telefonat während des Autofahrens derselben Gefahr aus, wie wenn wir uns alkoholisiert ans Steuer setzen würden.

SCHREIBEN ÜBER ACHTSAMKEIT #3

In diesen Situationen fällt es mir schwer, mich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren:

Mach eine Liste mit Situationen, in denen dir Multitasking schwer fällt. Schreib einfach alles auf. Denk nicht zu viel darüber nach.

ACHTSAMES ESSEN

1. Nimm dir ein Stück Schokolade und betrachte es. Schau dir die Bruchkanten an und wie die Farbe der Schokolade sich im Lichteinfall verändert.

2. Konzentrier dich auf die Schokolade in deiner Hand.

Wie fühlt sie sich an? Ist sie hart und glatt oder eher weich zwischen deinen Fingern?

3. Jetzt riech an dem Stück Schokolade.

Was nimmst du wahr? Riechst du bestimmte Nuancen heraus wie etwa Vanille oder etwas anderes?

4. Nimm das Stück Schokolade jetzt in den Mund. Leg es z.b. auf deine Zunge.

Was schmeckst du? Wie fühlt sich das Stück in deinem Mund an? Schmilzt die Schokolade?

5. Kau langsam. Nimm wahr, wie sich der Geschmack und die Konsistenz in deinem Mund verändern.

6. Wenn das Stück gegessen ist:

Was schmeckst du in deinem Mund? Hallt die Schokolade nach?

ACHTSAM(ER) DURCH DEN ALLTAG

Achtsamkeitsimpulse im Alltag finden.

Ich dachte früher immer, dass Achtsamkeit gleichbedeutend mit Meditation wäre – doch obwohl Meditation Achtsamkeit erfordert, müssen wir nicht zwingend meditieren, um mehr Achtsamkeit in unseren Alltag zu holen.

In den letzten 3 Wochen habe ich euch schon einige einfache Wege gezeigt, wie ihr das Achtsamkeitstraining in euren Alltag einbauen könnt – denn für mehr Achtsamkeit gibt es nicht DEN Weg.

Manche Menschen lieben Meditation und bauen sie bewusst in den Alltag ein, andere praktizieren Achtsamkeit lieber im Alltag selbst.

Denn Achtsamkeit können wir im Grunde immer und überall praktizieren: wenn wir arbeiten, während wir einer Tätigkeit nachgehen oder wenn wir alleine zuhause sind.

Wir können meditative Alltagstätigkeiten nutzen, um mehr Achtsamkeitsmomente in unseren Alltag zu holen.

Durch Schreiben ebenso wie beim Essen, Trinken, der Hausarbeit oder wenn wir mit unserem Hund Gassi gehen.

SCHREIBEN ÜBER ACHTSAMKEIT #4

Schreib über Achtsamkeit.

Was für Dinge könntest du tun, um (täglich) Achtsamkeit zu praktizieren?

Schreib über einen Moment, in dem du Achtsamkeit praktiziert hast:

ACHTSAMES SPÜLEN

1. Drehe den Wasserhahn auf und nimm wahr, wie das Wasser langsam in das Becken läuft.

2. Füg etwas Spülmittel hinzu und beobachte, wie sich die ersten Blasen ein weißlicher Schaum bildet.

3. Lausch dem Wasserrauschen und streck deine Sinne aus.

Kannst du das Aroma des Spülmittels riechen? Welche Gerüche nimmst du wahr?

4. Nimm ein dreckiges Glas.

Wie fühlt sich das Material an, aus dem es gefertigt wurde?

5. Greif nach dem Schwamm und wasche das Glas langsam ab. Horche auf die Geräusche, die entstehen, sobald der Schwamm mit dem Glas in Kontakt kommt. Spür, wie das warme Wasser sich an deinen Händen anfühlt, wie es sich bewegt, wenn du den Schwamm über das Glas wischt.

6. Konzentriere dich auf den reinen körperlichen Akt des Abspülens. Nimm wahr, wie ein Geschirrteil nach dem anderen vom Schmutz befreit wird.