

ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS) ÜBUNG 1

Viele unserer täglichen Tätigkeiten sind automatisiert. Alte Denkgewohnheiten schaden uns oft mehr, als sie nützen und sie können nicht selten unangepasste Reaktionen und Emotionen auslösen. Das Training der Achtsamkeit ist eine von Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode, die es unserem Hirn ermöglicht, bewusster und aufmerksamer mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen.

So können wir auch in schwierigen Situationen bewusst die Wahl treffen, wie wir reagieren wollen, statt in alte Muster zu fallen. Wir bleiben in der Gegenwart – im Hier und Jetzt. Tägliche Stresssituationen entstehen meist, weil wir uns Sorgen machen bezüglich unserer Zukunft oder weil wir unsere Vergangenheit analysieren. Wir nehmen den gegenwärtigen Moment kaum mehr wahr.

Ja, Sie müssen üben. Es genügt nicht, ein Buch darüber zu lesen und die Theorie zu verstehen, um es dann zu beherrschen. Sie sollten täglich einige Minuten aufwenden. Sie werden sehen, Ihr Hirn kann Grossartiges vollbringen, wenn Sie es richtig einsetzen. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

Das Grundprinzip der Achtsamkeit

1. Versetzen Sie sich in eine geistige Haltung, in der Sie Ihre Gefühle und Emotionen nicht be- und verurteilen. Beobachten Sie nur.
2. Geduld. Lassen Sie den Dingen ihre Zeit.
3. Neugierde des Anfängers: Versuchen Sie die Dinge zum ersten Mal zu sehen.
4. Vertrauen Sie in sich und Ihrer Intuition, auch wenn Sie immer wieder Fehler machen.
5. Legen Sie Ihren Eifer ab. Betrachten Sie die Dinge umsichtig und nehmen Sie sie an, wie sie sind. Sie erreichen Ihr Ziel mit Geduld und Übung.

6. Verschwenden Sie Ihre Energie nicht damit, Dinge ändern zu wollen, die nicht zu ändern sind. Sehen Sie die Dinge, wie sie sind. Sie müssen sie nicht mögen oder dabei gegen Ihre Prinzipien verstossen.

7. Lassen Sie los und beobachten Sie einfach mal. So, wie sie jeden Abend einschlafen und loslassen.

Bodyscan

Absicht ist es, uns der verschiedenen Körperregionen bewusst zu werden und zu erfahren, wie sich jede Region anfühlt. Führen Sie die Übung durch und versuchen Sie nichts zu verändern, nehmen Sie einfach wahr.

Legen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich z. B. auf Ihre kleine linke Zehe. Danach bewegen Sie Ihre Gedanken langsam und fliessend durch den ganzen Körper.

Der Bodyscan übt Ihren Geist in der Fähigkeit, das Bewusstsein vom Kleinen zum Grossen zu lenken. Beginnen Sie mit 10 Minuten. Sollten Sie weniger Zeit haben, machen Sie die Übung lieber 5 Minuten täglich als überhaupt nicht!



ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS) ÜBUNG 2

Sitzen Sie bequem und aufgerichtet, so dass sie wach und präsent sind.

Kehren Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Werden Sie sich der verschiedenen Körperregionen bewusst, die den Boden, den Stuhl und Ihren Schoss berühren.

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit aus. Nehmen Sie Ihren ganzen Körper wahr.

Atmen Sie bewusst. Fühlen Sie Ihren ganz Körper beim Atmen – wie eine grosse Lunge – ausdehnend und zusammenziehend.

Wenn sich Gefühle oder Emotionen zeigen, versuchen Sie herauszufinden, von wo sie kommen. Seien Sie offen für das, was sich zeigt. Nehmen Sie Ihre Gefühle und Emotionen so an, wie sie sind.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Seien Sie dabei liebevoll und neugierig. Wo fühlen Sie etwas? Wie tönt es? Ist die Temperatur beim Einatmen und Ausatmen dieselbe? Ruhig oder ungleichmässig? Wie lange dauert das Ein- und Ausatmen? Folgen Sie der Luft von Ihrer Nasenöffnung, in Ihren Mund, Hals, Brust und den unteren Teil der Lungen, wenn Ihr Bauch sich ausdehnt. Halten Sie diese wellenartige, fliessende Aufmerksamkeit.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit nachlässt und sich verliert, beobachten Sie, wohin sie geht und verlagern Sie sie sanft wieder auf die Atmung. Es spielt keine Rolle, wie oft die Aufmerksamkeit sich verliert. Versuchen Sie eine verständnisvolle Haltung einzunehmen und akzeptieren Sie, dass Ihr Geist immer wieder wegdriftet. Richten Sie Ihr Bewusstsein in diesem Moment auf Ihre Atmung.

Sollten Sie in Ihrem Körper Schmerz spüren, dann erforschen Sie das Gefühl. Ist es Hitze, Kälte, klopfend, etc.?

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung. Nehmen Sie einige lange, tiefe Atemzüge. Öffnen Sie langsam Ihre Augen und kehren Sie zu Ihren täglichen Aktivitäten zurück.

Ihr Atem steht Ihnen immer zur Verfügung. Sie können diese Übung also immer und überall durchführen. Beobachten Sie nur und analysieren sie nicht.

Führen Sie die Übung 15 Minuten lang durch. Wenn es einfacher wird, verlängern Sie das Training auf 30 Minuten.

Sollten Sie keine Zeit finden, sich hinzusetzen und die Übung zu machen, dann wählen Sie aus verschiedenen täglichen Tätigkeiten eine oder zwei aus, die Sie mit Achtsamkeit und Präsenz ausüben. Zum Beispiel: Hände waschen, Zähne putzen, frühstücken, Auto fahren, sich mit einem Freund unterhalten, kochen, joggen, im Zug sitzen, etc.

