

Achtsamkeit



„Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.“

Jiddu Krishnamurti

Achtsamkeit ist das Leben im Hier und Jetzt.

Eine bestimmte innere Ausrichtung bildet die Grundlage der Achtsamkeitsübung. Diese zu entwickeln und zu verinnerlichen, ist ein Prozess, der letztlich so lange andauern wird, wie du Achtsamkeit kultivierst.

Die sieben GRUNDHALTUNGEN DER ACHTSAMKEIT

1. ANNEHMEN, WAS DA IST

Akzeptanz ist eine wichtige Grundhaltung der Achtsamkeit. Das bedeutet, eine offene und interessierte Einstellung zu entwickeln, die bereit ist, allem ins Auge zu blicken, was der Fluss des Lebens heranträgt. Sich in Akzeptanz zu üben, sollte allerdings nicht mit einer passiven, erdulenden Haltung verwechselt werden. Es ist selbstverständlich wichtig zu bemerken, wenn dir etwas schadet, und dann ggf. die Situation zu verändern.

2. OFFEN und ERWARTUNSLOS sein

Wenn wir mit bestimmten Erwartungen oder fixen Vorstellungen an etwas rangehen, sind wir nicht offen für den Augenblick. Die Qualität der Offenheit kann mit einer Schale verglichen werden: Sie nimmt jedes Erleben auf, ganz egal, was es ist. Unvoreingenommen und ohne etwas hinzuzufügen, bemerkt sie jede Art von Erfahrung, sei sie angenehm, unangenehm oder neutral – jede Körperempfindung, jeden Sinneseindruck, jeden Gedanken oder Geisteszustand, jede Emotion und jeden Handlungsimpuls.

3. NICHT URTEILEN

Sich mit anderen zu vergleichen, ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um unzufrieden zu werden oder übermäßigen Stolz zu entwickeln. Nichtsdestotrotz vergleicht und beurteilt unser Geist ständig. Diese Gewohnheit wird dann zum Problem, wenn wir unsere Urteile so automatisch fällen, dass wir uns dessen gar nicht mehr bewusst sind und unsere subjektive Sicht der Dinge mit der Realität verwechseln. Sobald du dir einer Bewertung bewusst wirst, lasse sie mit einem Schmunzeln los.

4. NICHTS BEABSICHTIGEN

Im Alltag arbeiten wir meist auf ein bestimmtes Ergebnis hin. In den Achtsamkeitsübungen hingegen ist das nicht hilfreich, denn dabei geht es statt ums Denken und Handeln um das einfache Da-Sein. Je klarer du dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst, desto mehr wird die Achtsamkeit ihre Wirkung in deinem Leben entfalten.

5. VERTRAUEN

Wenn du dich in Achtsamkeit übst, wirst du immer besser lernen zu erkennen, was dir wirklich guttut und was nicht. Mit der Zeit wächst dadurch das Vertrauen in deine eigene Weisheit. Um dort hinzukommen, ist es allerdings nötig, sich auf die Übungen zunächst einmal einzulassen und sie regelmäßig anzuwenden.

6. GEDULD ÜBEN

Veränderung braucht Zeit. Geduldig zu sein, heißt zu akzeptieren, dass sich die Wirkungen deiner Achtsamkeitspraxis in ihrem natürlichen Rhythmus entfalten. Sei dir versichert: Jede Minute, die du dich in Achtsamkeit übst, ist wertvoll und wirksam.

7. LOSLASSEN

In unseren Köpfen tragen wir vergangene Beziehungen, erlittene Kränkungen, verpasste Gelegenheiten und vieles mehr mit uns herum. Aber wer an alten Situationen und überholten Vorstellungen festhält, dem bleibt wenig Raum für die Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Das Loslassen sollte nicht mit Verdrängen verwechselt werden. Um etwas loslassen zu können, musst du es erst einmal angenommen haben.

**„Jeder Moment von Achtsamkeit ist eine Bekräftigung für das Leben.
Jeder Moment von Achtsamkeit zählt.“**

Jack Kornfield

Achtsamkeits-Mudra

Diese Mudra hilft dir dabei, gegenwärtig zu bleiben.

So geht's: Gib die Mittelfinger in die Handmitte/Handfläche und lege den Daumen darüber. Die anderen Finger lässt du nach oben oder außen zeigen.

Du kannst diese Achtsamkeits-Mudra machen, indem du sie so hältst, also die Hand heben; du kannst auch die Hände vor die Stirn geben im Sinne von:

- Möge dein Geist achtsam sein.

Dabei kannst du auch die Hände auf die Knie geben als Meditations-Mudra.

Achtsamkeitsmeditation

Diese Meditation ermöglicht es dir, tief mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Mit deinen Gedanken, Emotionen, Körpergefühlen – mit allem, was im gegenwärtigen Moment lebendig ist.

Du lässt dies eine Zeit sein, in der du den „normalen“ Zustand des mehr oder weniger ständigen Tuns und der Geschäftigkeit beiseite lässt und dich in einen Zustand des Nichtstuns, des einfachen Daseins versetzt.

In dieser Zeit gibt es nichts, was du leisten oder erreichen musst.

Anleitung

Wähle für diese Sitzmeditation einen Stuhl oder gerne auch einen Sitz deiner Wahl auf dem Boden.

Finde jetzt eine Sitzposition, die es dir ermöglicht, eine zeitlang (stelle dir gerne mit einer Meditationsapp die gewünschte Zeit ein) gut zu sitzen. Wähle eine aufrechte, würdevolle Sitzposition, ohne dabei zu versteifen. Versuche, dich so aufrecht und gleichzeitig so bequem wie möglich zu positionieren.

Du kannst dir gerne vorstellen, dass du dich und deine Wirbelsäule mithilfe eines imaginären Fadens an der Kopfeskrone noch einmal richtig schön in die Länge ziehst. Kreise deine Schultern einmal über vorne nach oben und von oben nach hinten und lasse sie langsam wieder sinken.

Wenn du auf dem Stuhl sitzt, dann presse die Fußsohlen leicht aber bestimmt in den Boden – das verhilft dir zu Stabilität.

Wenn sich alles gut anfühlt und du auch für die Hände eine gute Position gefunden hast, schließe sanft deine Augen. Und lasse auch hinter den Augenlidern den Blick weich werden. Dein Unterkiefer ist gelöst.

Nimm jetzt einmal die Empfindungen in deinen Schultern wahr und erlaube den Schultern, noch weiter nach hinten unten zu sinken. Lasse alle unnötigen Anspannungen aus den Schultern heraus fließen.

Spüre den Kontakt mit dem Boden.
Spüre den Kontakt deiner Hände.

Erlaube deinem Körper mehr und mehr, in dieser Haltung zur Ruhe zu kommen.

Stelle dir vor, du wärst ein stolzer, unerschütterlicher Berg.
Spüre, wie es sich anfühlt, so würdevoll zu sitzen. Lasse deine innere Stabilität nach außen strahlen.

Und komme nun im gegenwärtigen Moment an.

Das tust du, indem du jeden Augenblick bewusst erfasst. Von Augenblick zu Augenblick wachsam und präsent bist.

Lasse alle Erfahrungen zu, die in Körper und Geist auftauchen, ohne sie zu bewerten.

Es geht nicht darum, irgendwo hin zu gelangen, sondern hier zu sein, wo du gerade bist. Jetzt. Hier.

Wenn es dir schwer fällt, neutral zu bleiben und einfach nur wahrzunehmen, dann stelle dir vor, dass du einfach einen Schritt zurück trittst und das, was sich während der Übung zeigen mag, auf einer Leinwand beobachtest. Als ganz neutraler Zuschauer, als Zeuge.

Du kannst bei der Achtsamkeitsmeditation bewusst erstmal den Fokus auf den Atem, dann auf die Gedanken, die Gefühle, Körperempfindungen oder dann auf die Sinneswahrnehmungen richten, die Reihenfolge ist egal.

Wenn du geübt bist, kannst du auch einfach nur sitzen und das wahrnehmen, was gerade ist, ohne einen besonderen Fokus zu haben.

Versuche einfach nur, Beobachter zu bleiben, das anzunehmen, was eben gerade ist.

Beende die Meditation, wann immer du möchtest.