

Corona-Krise

# Achtsamkeit – ganz bei der Sache



Heute widmen wir uns einem Thema, von dem Sie bestimmt schon gehört haben. Achtsamkeit wird als Schlagwort häufig benutzt, wenn es um das Sein im „Hier und Jetzt“ geht. Doch was ist Achtsamkeit eigentlich und warum kann sie hilfreich sein für unser Leben? Um diese – und weitere Fragen – geht es in der heutigen Montagsmail.



### Achtsamkeit – Was ist das?

Achtsam sein heißt: Ich nehme wahr, was ist. Mit allen meinen Sinnen. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick.

Klingt einfach, ist es aber nicht. Denn achtsam sein heißt, etwas weniger zu tun, das wir die ganze Zeit machen. Bewerten.

Ich nehme wahr, was ich **jetzt** fühle.  
Ich nehme wahr, was ich **jetzt** denke.  
Ich nehme wahr, was ich **jetzt** höre.  
Ich nehme wahr, was ich **jetzt** sehe.  
Mehr nicht.

Dieses „Mehr nicht“ ist das A und O.



## Achtsamkeit – Was ist es nicht?

Achtsam sein heißt nicht, das zu tun, was wir im Alltag so häufig machen. Im „Autopilotenmodus“ leben. Das ist grundsätzlich auch gut so, denn ohne kämen wir im Alltag gar nicht zurecht. Dann müssten wir uns zum Beispiel bei jedem Schritt Gedanken machen, wie die Bewegung aussieht. So könnten wir gar nicht leben.

Schwierig wird es erst, wenn der „Autopilotenmodus“ überhandnimmt. Wenn wir nach gewohnten Mustern funktionieren und das gar nicht mehr in Frage stellen. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass unser Denken, Fühlen und/oder Handeln nicht (mehr) zur Situation passen. Damit werden wir unflexibel.

Zum „Autopilotenmodus“ gehört auch das sog. Multitasking. Für dieses Nebeneinander bezahlen wir ebenfalls einen Preis. Warum? Wir sind mit unseren Gedanken bei Vergangem oder Zukünftigem, während wir in der Gegenwart möglichst viele Aufgaben parallel erledigen wollen. So nehmen wir nur einen Bruchteil dessen wahr, was um uns herum geschieht. Wir verpassen den Moment und im Grunde auch das wirkliche Leben.

Die Wahrnehmung für uns selbst wird immer flacher. Irgendwann spüren wir uns gar nicht mehr. Wir sind abgeschnitten von uns selbst.



## Wahrnehmen, was ist. Mehr nicht.

Achtsamkeit kann eine enorme Wirkung auf unseren Alltag haben. Warum? Weil das „bloße“ Wahrnehmen ein klarer, unverstellter Blick auf unser Leben ist. Auf unser Leben, wie es wirklich ist – nicht, wie es sein sollte oder sein könnte.

So hilft uns Achtsamkeit dabei, uns nicht in unseren Gedanken zu verheddern. Sie verhindert auch, dass wir gegen etwas kämpfen, bei dem wir von vorneherein keine Chance haben zu gewinnen. Denn die Wirklichkeit ist so viel mächtiger als unsere Ideen über sie. Sie „besiegen“ zu wollen, ist wie der Versuch, einen Pinguin in die Wüste zu versetzen.

Wenn wir also in dieser Weise achtsam sind und wahrnehmen, was ist, haben wir etwas ganz Entscheidendes erreicht: Wir sind im Hier und Jetzt. Wir sind da.

*Quelle: Wilker (1998)*

## Achtsamkeit – Was bringt's?

**Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit.** Sie können sich leichter von belastenden und/oder überwältigenden Gedanken und Gefühlen distanzieren. Das gibt Ihnen mehr Flexibilität und einen größeren Handlungsspielraum.

**Sie bekommen einen besseren Bezug zu sich selbst.** Achtsamkeit kann Ihnen helfen, das Bewusstsein für Sie selbst und Ihre eigene Identität zu stärken. Sie lernen sich besser kennen in Ihrem Erleben, werden präsenter. Und vielleicht entdecken Sie auch Muster im Denken, Fühlen und Verhalten (Ihre „Autopiloten“), die Sie dann hinterfragen können.

**Sie lernen: „Ich bin nicht mein Gefühl.“ sondern „Ich habe ein Gefühl.“** Wenn Sie eine Situation klar und konzentriert wahrnehmen können, wird Ihnen deutlicher, was als nächstes zu tun ist. Sie wissen eher für sich, was der nächste Schritt ist.

**Sie geben Ihrem intuitiven Wissen und Verstehen mehr Raum.** Achtsamkeitsübungen können ein Weg sein, um Gefühl und Verstand mehr in Balance zu bringen. Das kann Ihnen den Zugang zu Ihrem intuitiven Wissen und Verstehen (wieder) eröffnen.

## Achtsamkeit – So geht's

Achtsamkeit heißt, etwas Bestimmtes zu tun und das auf eine ganz bestimmte Art und Weise zu machen. Es geht um das „Was“ und das „Wie“.

### Die Was-Fertigkeiten der Achtsamkeit sind:

- **Wahrnehmen:** Sich auf das einlassen, was im Augenblick da ist. Dazu gehört die Welt um Sie herum ebenso wie Ihre Gefühle und Gedanken.
- **Beschreiben:** Worte finden für Ihre Gedanken und Gefühle. Schon das Benennen schafft Abstand dazu.
- **Teilnehmen:** „Aufgehen“ im gegenwärtigen Moment und ganz aus dem Moment heraus handeln. Eins werden mit dem, was Sie gerade tun und erleben. Ohne nachzudenken, was gerade los ist.

### Die Wie-Fertigkeiten der Achtsamkeit sind:

- **Annehmend:** Sie nehmen die Situation wahr, wie sie gerade ist und akzeptieren Sie in ihrem „So-Sein“. Keine Bewertung. Kein Festhalten an Gedanken und Gefühlen.
- **Konzentriert:** Tun Sie das, was Sie gerade machen, mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit. Bleiben Sie bei sich und bei dieser Sache.
- **Wirkungsvoll:** Tun Sie, was im Moment möglich ist. Und tun Sie es so, dass es funktionieren kann.

### Übung macht die Meisterin und den Meister

Achtsamkeit braucht – Sie ahnen es – Übung und Dranbleiben. Ein paar Minuten jeden Tag, die aber regelmäßig. Die Erfahrung zeigt, dass sich nach etwa sechs Wochen erste Veränderungen einstellen. Sie merken es zum Beispiel daran, dass Sie ruhiger werden, dass Sie bestimmte Situationen gefühlsmäßig nicht mehr so mitnehmen. Oder dass Sie es schaffen, Ihre Reaktionen im Fühlen, Denken und Handeln mit etwas mehr Abstand zu beobachten. So fühlen Sie sich (immer) weniger ausgeliefert und hilflos.

Sie werden wieder Herr\*in im eigenen Haus. Damit machen Sie sich das größte Geschenk überhaupt: Freiheit!





## Übung 1: 5-4-3-2-1

Diese Übung können Sie im Stehen, Sitzen oder Gehen durchführen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch und beginnen Sie.

- Benennen Sie (leise für sich) 5 Dinge, die Sie gerade **sehen**.
- Benennen Sie 4 Dinge, die Sie gerade **fühlen**, z. B. den Stoff des Pullis auf Ihrem Arm.
- Benennen Sie 3 Dinge, die Sie gerade **hören**.
- Benennen Sie 2 Dinge, die Sie gerade **riechen**.
- Benennen Sie 1 Sache, die Sie gerade **schmecken**.

Wenn Ihnen beim Riechen nur eine Sache einfällt, oder gar keine, macht das nichts. Es geht darum, dass Sie sich einen Moment lang auf diese Sinne konzentrieren.

Wahrscheinlich tauchen während der Übung auch Gedanken und/oder Gefühle auf. Das ist absolut normal. Nehmen Sie diese kurz wahr und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann wieder auf die Übung.

## Übung 2: Achtsames Warten

Achtsamkeit lässt sich sehr gut in unseren Alltag einbauen – zum Beispiel beim Warten. An der Kasse oder auf die S-Bahn ... meistens lenken wir uns in diesen Situationen ab. Wir greifen zum Handy oder lassen Gedanken kommen. Im schlimmsten Fall fangen wir an zu grübeln und denken zum Beispiel an die Coronakrise. Da ist er wieder, unser „Autopilot“.

Dabei lässt sich so eine Zwangspause auch als Gelegenheit sehen, ein paar Momente zur Ruhe zu kommen. Das geht zum Beispiel so:

1. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Spüren Sie deren Auflagefläche zum Boden – Zehen, Ballen, Mittelfuß, Ferse. Wie stehen Sie da?
2. Verlagern Sie dann das Gewicht auf den rechten Fuß. Der linke liegt nur noch locker auf. Spüren Sie, wie der Boden Sie trägt. Wie verändert sich die Auflagefläche? Spüren Sie Spannung im tragenden rechten Bein? Beobachten Sie Ihre Körperempfindungen.
3. Wiederholen Sie dasselbe mit dem linken Fuß.

### Schließen wir mit einer Geschichte ...

Sie gingen durch den Lärm der Großstadt. Plötzlich blieb Paul stehen und sagte: „Hör mal, eine Amsel.“ Aber Rainer hörte nur Autolärm, eilige Schritte und verkaufsfördernde Popmusik. „Irgendwo muss sie sich ein Nest gebaut haben“, beharrte Paul. Rainer legte den Kopf schief, gab sich Mühe. Und jetzt nahm er ihn tatsächlich wahr, den fernen Ruf eines Vogels. „Du hast ein verdammt gutes Gehör!“ „Nein.“ sagte Paul. „Meine Ohren sind nicht besser als deine oder die anderer Leute. Pass auf, ich beweise es dir.“ Er nahm ein Euro Stück aus der Tasche warf es hoch und ließ es auf das Pflaster klimpern. Sofort blieben einige Passanten stehen und suchten den Boden mit den Augen ab. „Siehst du“, meinte Paul. „Wir haben alle ein gutes Gehör. Entscheidend ist nur auf was wir achten.“

Quelle: [http://www.martina\\_traxler.public1.linz.at/Dateien/Geschichten/ebook%20Hey%20moment%20mal.pdf](http://www.martina_traxler.public1.linz.at/Dateien/Geschichten/ebook%20Hey%20moment%20mal.pdf)

