

Achtsamkeit im Alltag

- Kleine Übungshilfen für den Einstieg-

Sie sind durch das Tagebuch des Achtsamkeits-Selbstexperiments neugierig geworden und wollen nun selbst einmal testen, ob und wie Achtsamkeit auch für Sie eine wohltuende Entschleunigung des Alltags sein kann? In diesem kurzen Skript finden Sie Übungen und Anregungen, die den Einstieg erleichtern, Hilfestellung geben und vielleicht auch Lust auf mehr machen sollen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

1. EINSTIEG IN DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS

Nehmen Sie sich am Beginn Ihrer Praxis etwa 10 Minuten Zeit, "einfach nur zu sitzen". Sobald Sie Platz genommen haben, machen Sie sich Ihre Körperhaltung bewusst. Beobachten Sie, wie Sie sitzen und wo im Körper Sie Spannungen wahrnehmen, ob es irgendwo unbequem ist. Versuchen Sie an diesen Stellen, so gut es geht, zu entspannen. Wenn die Spannungen bestehen bleiben, begegnen Sie ihnen wohlwollend, akzeptierend.

Während Sie sich langsam entspannen, können Sie darauf achten, wie der Körper atmet. Jedes Mal, wenn Sie ausatmen, entspannt sich das Zwerchfell. Während Sie das beobachten, können Sie andere Teile des Körpers und den Geist einladen, sich ebenfalls zu entspannen, loszulassen.

Gedanken werden auftauchen und wieder verschwinden, werden kommen und gehen. Das ist auch ganz in Ordnung, aber achten Sie darauf, diese – zumindest während der Zeit der Übung – nicht weiter zu verfolgen.

Wenn ein Gedanke auftaucht, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Spannungen im Körper richten, die mit diesem Gedanken verbunden sind. Beobachten Sie auch Gedanken und Spannungen akzeptierend und wohlwollend. Wichtig ist es, einfach zu fühlen, wie sich Spannung und wie sich dann das Loslassen, die Entspannung anfühlt.

Mit der Zeit lernen Sie, wie es sich anfühlt, zu halten, anzuspannen und wie es sich anfühlt, loszulassen, zu entspannen. Sie lernen, zwischen beidem zu unterscheiden, bei sich selbst und bei anderen. Sie lernen Anspannung und Schmerz zu akzeptieren und Loslassen zu erlauben. Sie lernen Ihre Fähigkeit loszulassen kennen. Mit diesem zunehmenden Verständnis beginnt Achtsamkeit.

Wenn Gedanken oder Emotionen länger verweilen, können Sie ihnen erlauben zu kommen und auch wieder zu gehen. Sie beobachten sie, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

2. ATEMBEOBACHTUNG

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder den Boden, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem eine Weile ruhig sitzen können. Wählen Sie einen ruhigen Raum und stellen Sie sich Ihren Wecker in 15 Minuten.

Richten Sie sich auf, und nehmen Sie eine Position ein, die Würde ausdrückt. Manche Menschen stellen sich vor, ein goldener Faden am Scheitel würde ihren Kopf nach oben ziehen. Schließen Sie die Augen oder wenn Sie dazu neigen, schläfrig zu werden, richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt. Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, wo sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt, und wie genau. Spüren Sie den Atem in der Brust und im Bauchraum. Wenn der Atemstrom in den Körper fließt und wieder heraus, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich stetig verändernden Empfindungen in Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit während des Einatmens und des Ausatmens dabei und von einem Atemzug zum nächsten.

Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen, von einem Moment zum nächsten, während Sie tief in den Bauchraum einatmen und durch den Mund wieder ausatmen. Sobald Sie bemerken, dass Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Bewegung der Bauchdecke. Tun Sie das immer und immer wieder. Wenn Sie tausend Mal abschweifen, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit tausend Mal wieder zurück. Das ist ganz in Ordnung und hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln.

Wenn Sie müde werden und gähnen möchten, lassen Sie es zu und spüren Sie die eigene Müdigkeit. Es ist o.k. erschöpft zu sein und müde zu werden, sehen Sie es als einen Hinweis Ihres Körpers, eine Pause zu machen, und gönnen Sie sich diese Pause auch. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie sich selbst kritisch bewerten, bemerken Sie dies und lenken dann die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem. Machen Sie sich bewusst, dass Sie mit jedem Atemzug die Möglichkeit haben, etwas aufzunehmen und mit jedem Ausatmen wieder etwas abgeben können.

Stellen Sie sich vor, Sie können mit jedem Atemzug mehr von dem aufnehmen, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut und Sie können mit jedem Atemzug mehr von dem abgeben, was Sie nicht brauchen und was Ihnen nicht gut tut. Lassen Sie all das los und geben Sie mit jedem Atemzug ein bisschen mehr davon ab.

Nach etwa 15 bis 20 Minuten weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper aus, und auf den Raum, in dem Sie sitzen. Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick im Raum herumschweifen. Seien Sie bereit und wach für das, was auf Sie zukommt.

3. BLICK IN EIN FEUER

Setzen Sie sich auf den Boden, stellen Sie eine Kerze vor sich und schauen Sie 5 Minuten auf die Flamme. Klingt nicht so spektakulär. Trickst aber das menschliche Gehirn ein wenig aus: Das Auge hat immer etwas zu tun und Feuer ansehen ist etwas (ent-)spannendes. Wenn Sie 5 Minuten nur an das Feuer denken können, können Sie auch 5 Minuten nichts denken. Der Schritt ist dann einfach.

4. A-L-I

A-L-I ist eine Zauberformel für unseren Arbeitsalltag. Fühlen Sie sich erschöpft, verdreht, müde, verspannt oder fangen Ihre Gedanken an zu rasen, machen Sie einfach eine Mini-Pause.

A = Atmen

L = Lächeln

I = Innehalten

Drei Atemzüge reichen meist bereits aus, damit Sie sich neu zentrieren und innere Weite schaffen. **A** bringt Körper und Geist zusammen, **L** schenkt uns selbst liebevolle Zuwendung und befriedet den inneren Kritiker, **I** gibt uns einen Augenblick jenseits des Funktionierens, Erreichens und nährt das Gefühl innerlicher Freiheit in uns.

Sie können sich selbst regelmäßig an A-L-I erinnern. Im Alltag vergessen Sie das sicher häufig und verlieren sich zumindest immer mal wieder in den Aktivitäten. Daher braucht es äußere Achtsamkeitsglocken, die Sie ans Innehalten erinnern. Eine ausgezeichnete Achtsamkeitsglocke kann Ihr Telefon sein. Statt unmittelbar zum Telefon zu greifen üben Sie:

A = Atmen

L = Lächeln

I = Innehalten

Rote Ampeln, Wartezeiten, Kirchenglocken und Computerabstürze – alles kann Sie erinnern, dreimal durchzuatmen. Sie kennen sich selbst am besten und können ein Sicherheitsnetz spannen, indem Sie z.B. Innehaltepunkte an Handy, Laptop, Espressomaschine, Fernbedienung oder Ihre Kreditkarte kleben. So können Sie mit einem Lächeln eine andere Richtung einschlagen.

5. GEDANKEN ZU FEDERN

Malen Sie sich aus, dass Sie an einem Tisch sitzen. Auf diesem Tisch liegen Ihre schwierigen Gedanken. Und diese Gedanken sind Federn. Weiche, leichte Vogelfedern. Sie sind da, die Gedanken, die Ihnen manchmal das Leben schwer machen und die so viel Macht über Sie zu haben scheinen. Sie versuchen nicht, sie zu vertreiben oder zu verändern, sondern Sie lassen sie dort an ihrem Platz. Sie haben diese Gedanken. Manchmal treten Sie in Ihr Bewusstsein, ob Sie es mögen oder nicht. Und jetzt sind sie wieder da, die Gedanken, jetzt in diesem Moment. Und sie sind Federn. Weiche, leichte Federn.

Nehmen Sie die Federn jetzt in Ihrer Vorstellung in die Hand. Spüren Sie, wie weich Sie sind? Streichen Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand darüber. Halten Sie die Federn einmal hoch über den Tisch und lassen Sie sie dann los.

Sehen Sie zu, wie sie auf den Tisch hinabsegeln, ein wenig hin und her gleiten, weil sie so leicht sind, und dann auf dem Tisch landen. Das sind Ihre Gedanken. Gedanken, die Sie nicht mögen und mit denen Sie so oft kämpfen. Nun sind Sie zu Federn geworden und Sie brauchen nicht mit ihnen zu kämpfen.

Stattdessen können Sie in Ihrer Vorstellung einmal leicht in sie hinein pusten. Schauen sie zu, wie sie einen Moment durcheinanderwirbeln. Sie sind so leicht, dass Sie sich gar nicht anstrengen müssen. Schon ein leichter Lufthauch setzt sie in Bewegung.

Und nun sind sie wieder ruhig und bewegungslos auf dem Tisch, Ihre Gedankenfedern. Wie viele Gedanken Ihr Verstand den ganzen Tag hervorbringt – ist das nicht erstaunlich? Er ist fleißig und emsig und schickt Ihnen einen Gedanken nach dem anderen.

Sie brauchen Ihren Verstand und die Gedanken die er Ihnen schickt, aber nicht jeder Gedanke ist hilfreich, nicht jedem sollten sie glauben und nicht jeden in die Tat umsetzen. Bedanken Sie sich bei Ihrem Verstand für die Gedanken, die er Ihnen schenkt.

Danke für die harte Arbeit, könnten Sie sagen. Danke für das ganze Erklären, Beschreiben, Einordnen, Erinnern und bewerten. Und halten Sie die Gedanken, die er Ihnen schickt, leicht in Ihrer Hand. Als wären es Federn. Leichte, weiche Federn.

Beenden Sie die Übung wieder, verabschieden Sie sich von dem Bild mit den Federn und bereiten Sie sich darauf vor, in die Umgebung zurückzukehren. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie die Augen wieder.

Zum Anhören und als geführte Achtsamkeitsübung abrufbar unter:
<http://www.daslebenannehmen.de>.

6. ACHTSAM JEDEN TAG

Versuchen Sie, neben konkreten Übungen jeden Tag achtsam durch's Leben zu gehen.

Nehmen Sie sich z.B. vor, während Sie Ihren Tee trinken nicht schon an den nächsten Termin zu denken. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf den gegenwärtigen Moment, genießen Sie den Tee mit all Ihren Sinnen.

Nehmen Sie sich z.B. vor, jedes Mal, wenn Sie eine Türklinke anfassen, einen Atemzug lang auf Ihren Atem zu achten.

Gehen Sie spazieren und erleben diesen Spaziergang mit allen Sinnen, statt von einer Verabredung zur nächsten zu hetzen. Achten Sie darauf, wie die Wolken über Ihnen vorbei ziehen. Beobachten Sie aufmerksam einen Baum, die Blätter, die Rinde. Nehmen Sie bewusst all die Geräusche um Sie herum wahr.

Genauso können Sie den Tag bereits achtsam starten, indem Sie in der morgendlichen Dusche ganz bewusst darauf achten, wie das Wasser auf Ihre Haut plätschert, statt schon den Tag vorzuplanen.

Oder Sie können den Tag achtsam beenden, indem Sie bewusst ausatmen, wenn Sie das Büro verlassen und so einen wohltuenden „Feierabends-Seufzer“ einbauen.

LUST AUF MEHR BEKOMMEN?

Falls Sie an diesen ersten Übungen ebenso Gefallen gefunden haben, wie die Protagonistin unserer Tagebuchs, können Sie gerne ein bisschen tiefer einsteigen und eine kleine Meditation testen. Legen Sie eventuelle Skepsis beiseite und finden Sie heraus, wie vielfältig Achtsamkeitsübungen sein können.

7. MEDITATION DES WEIßEN RAUMES

Schließen Sie für die Meditation des weißen Raumes Ihre Augen und stellen Sie sich Ihren Geist als einen weißen Raum vor, durch den Sie Ihre Gedanken treiben. Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in diesem Raum ohne Möbel und Zierrat. Sie können sich in diesem Raum an jede beliebige Position begeben: An die Decke, auf den Boden oder in eine der Ecken – ganz wie Sie wünschen.

Aber ganz gleich, wo Sie Ihren Platz wählen, visualisieren Sie in jedem Fall zu Ihrer Linken eine offene Tür und zu Ihrer Rechten eine weitere offene Tür. Hinter diesen beiden offenen Türen liegt Dunkelheit, Sie können dort nichts erkennen.

Nun stellen Sie sich vor, dass Ihre Gedanken durch die Tür zu Ihrer Linken eintreten, Ihr Gesichtsfeld passieren und den Raum durch die Tür zu Ihrer Rechten wieder verlassen.

Während Ihre Gedanken den Raum passieren, können Sie sie mit einer visuellen Vorstellung verbinden – mit dem Bild eines fliegenden Vogels, eines schwerfälligen Mafiosos, eines Ballons, einer Wolke oder was auch immer sonst Sie mögen. Sie können auch einfach innerlich das Wort ‚Gedanke‘ aussprechen.

Analysieren oder erforschen Sie Ihre Gedanken nicht. Schenken Sie jedem einen Moment Aufmerksamkeit, und lassen Sie ihn dann durch die Tür zu Ihrer Rechten wieder verschwinden. Manche Gedanken hören sich drängend und zwingend an, einige möchten vielleicht länger in Ihrem Geist verweilen als andere. Lassen Sie einfach alle durch die rechte Tür wieder hinaus, damit Raum für den nächsten Gedanken frei ist.

Wenn neue Gedanken auftauchen, sollten Sie die vorherigen losgelassen haben, aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn die vorherigen Gedanken erneut auftauchen. Manche Gedanken wiederholen sich und mit Besuchern Ihres weißen Raumes wird es Ihnen in dieser Hinsicht vermutlich genauso gehen.

Nehmen Sie sich anschließend kurz Zeit, über die Übung nachzudenken. Hat sich Ihre Denkgeschwindigkeit im Laufe der Zeit verändert? Wie leicht oder schwer ist es Ihnen gefallen, sich von den Gedanken zu verabschieden? Welche Gedanken sind leichter, welche schwerer wieder aus dem Raum verschwunden?

8. MEDITATION MIT ANLEITUNG

Meditieren kann gerade am Anfang allein sehr schwierig sein. Nutzen Sie die zahlreichen Angebote, die es auch kostenfrei online gibt.

Eine Empfehlung ist „[Headspace](#)“. Hier finden Sie durch nette Erklärungen und Visualisierungen einen guten Einstieg in die Meditationspraxis. Diese Plattform ist in [englischer Sprache](#) und auch als App verfügbar.



Ein sehr schön gemachtes Video beschäftigt sich beispielsweise mit der Frage, was der Nutzen von Meditation und Achtsamkeit ist und wie Sie sich dabei fühlen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=c53vo33EzSc>

Eine besonders gelungene Übung ist die „Blue Sky Meditation“. Das ebenfalls englische Video dazu finden Sie hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dmql1u72QLU>

Wenn Sie sich eine Unterstützung in [deutscher Sprache](#) wünschen, kann ich Ihnen folgende Apps und ein Buch wärmstens empfehlen:

- » **Die Achtsamkeits-App:** Gut aufgebaute App, erhältlich für 2,99 €. Sie enthält geführte und stille Meditationen, die Sie ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf und der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit auswählen können (3 min, 5 min, 15 min oder 30 min). Sie enthält außerdem Achtsamkeitsmitteilungen, die Sie im Laufe des Tages immer wieder an einen achtsamen Lebensstil erinnern (z.B. Sind Sie wach und präsent in diesem Moment? Welche Geräusche gibt es gerade um Sie herum? uvm.)
- » **Die 7mind App:** Die Meditations-App von 7mind (kostenfrei) enthält Einstiegskurse für die Basics, einzelne Meditationen sowie Fortgeschrittenenkurse (z.B. Gong-Meditation).
- » **Buchtipps:** Crashkurs Meditation – Anleitung für Ungeduldige, garantiert ohne Schnickschnack. Mit Audio CD.

ZUM SCHLUSS

Achtsamkeitsübungen schulen die Wahrnehmung und damit die Konzentration.

Vor allem für Menschen, die dazu neigen, viele Dinge gleichzeitig zu machen (Essen und ins Smartphone schauen, Bügeln und Telefonieren, ...) ist das eine wertvolle Abwechslung. Man bekommt mehr mit vom Leben, von dem, was im Hier und Jetzt passiert, anstatt permanent von den Gedanken weggezerrt zu werden.

Zudem lernt man, dass man auch scheinbar Altbekanntes (der Atem, ein Baum auf dem Spazierweg, das Gefühl von Wasser auf der Haut...) immer wieder neu entdecken und intensiv wahrnehmen kann. Und das ist nicht nur spannend, sondern kann für jeden von uns sehr bereichernd sein.

Achtsamkeit, also die nicht bewertende Wahrnehmung dessen, was ist, ist die Grundlage, um sich von den eigenen Emotionen nicht beherrschen zu lassen, um Distanz aufzubauen und wieder mehr Handlungsfähigkeit zu erreichen.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits wenige Minuten Achtsamkeitspraxis am Tag ausreichen, um eine positive Wirkung zu entfalten. Also: Probieren Sie es aus!

Herzlichst,

IHRE ULRIKE BOSSMANN

ULRIKE BOSSMANN
DIPLOM-BETRIEBSWIRTIN {BA}
DIPLOM-PSYCHOLOGIN

SCHEFFELSTRASSE 24
76135 KARLSRUHE

TELEFON 0721 4700 6162

FAX 0721 4700 6163

BOSSMANN{AT}POTENZIALISTEN.DE
POTENZIALISTEN.DE