

# Achtsamkeit die tägliche Herausforderung

## Einführung

Wir beginnen mit einer 4 Minuten Übung, als Standortbestimmung JETZT um Raum zu schaffen für das was kommt.

1. Wie geht es mir jetzt,
2. Wie atme ich,
3. 1 Minute lächeln,
4. wie geht es mir jetzt.

Unser Lebensstil ist stressig geworden, aber ohne die Fähigkeit der Stressreaktion der sogenannten Kampf Flucht Reaktion wäre die Menschheit nicht da, wo sie heute ist.

Bild 2 Zitat von Selye „**Stress ist das Salz des Lebens**“. Wie sie bestens wissen ist eine versalzene Suppe keine Delikatesse.

Bild 3 Wir haben den Eindruck alles dreht sich immer schneller, wir haben das **Gefühl** keine Zeit zu haben

Unsere Geschicklichkeit erlaubt uns Aufgaben unbewusst zu bewältigen, erinnern sie sich als sie lernten Auto zu fahren und wie sie heute fahren, sie fahren , sprechen, hören News, Musik, essen, telefonieren etc

Bild 4 Wir sind häufig nicht präsent in unserem Leben. Von einem unbekanntem Autor stammt dieses Zitat: "**Ich habe ein wunderbares Leben gelebt, ich bedaure nur, dass ich nicht da war davon zu profitieren**".

Häufig wird Achtsamkeit als im Moment sein oder präsent sein, in Kontakt mit dem Augenblick sein definiert, aber es ist mehr.

## Was ist Achtsamkeit

Bild 5 Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die wir alle besitzen um zu wissen, was geschieht während es geschieht.

Andere Frage:

Wie wissen sie, dass sie ein Bewusstsein haben? Sie beobachten die Funktionen des Geistes: das Denken, das Wollen, das Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören etc,  
Legen sie die Hände zusammen, wir wissen, dass sich die Hände berühren, gleichzeitig berühren die Füße den Boden. Aber WIE wissen wir, dass sich die Hände berühren, was trägt der Geist dazu bei, dass wir wissen. Wir fokussieren unseren Geist auf die Hände.

Achtsamkeit ist so ein gewöhnliches Wort.  
Doch Achtsamkeit ist am Ursprung von allem was wir tun und machen.  
**Es ist eine ureigene menschliche Fähigkeit.**

## Achtsamkeit ist

### 1. eine Art zu Sein und keine Technik

liebepoll, neugierig, offen, bewusst für das was ist, zu akzeptieren was ist. Das Leben zu umarmen.

### 2. Innere Haltung

Nicht urteilend und nicht wertende Beobachtung der aktuellen internen und externen Stimuli wie sie im Moment in Erscheinung treten. Beispiel: Kind sieht einen Vogel, ist begeistert, Erwachsener kommt und sagt ist nur ein Spatz.

Wenn wir ständig werten ist es schwierig klar zu sehen. Lernen kommt von sehen, erkennen. Es braucht Raum um es zu erkennen, erinnern sie sich als sie etwas erkannt, begriffen haben, heureka, was für ein wertvoller Moment.

### 3. Achtsam sein heisst in Kontakt mit dem Moment sein.

Körper und Geist am selben Ort fokussiert haben. Im Chinesischen ist das Zeichen für Herz und Geist dasselbe, es heißt in Kontakt gehen, sich berühren lassen, in Verbindung gehen. Beispiel: Geburt eines Kindes oder Leid eines schwer Kranken .

Bild 6

## Was ist Achtsamkeit nicht

### 1. Fest über etwas nachdenken oder das Denken, die Gedanken zu stoppen.

Das Denken wird im Achtsamkeitstraining am Anfang gebraucht, um die Übung zu initiieren, zB seiner Haltung oder seines Atems gewahr werden und dann wieder wenn wir wegdriften, uns daran zu erinnern,

dass wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem oder einen andern Anker richten.

Gedanken kommen und gehen, Gedanken sind nur Gedanken, Symbole, Bilder. Und wir wenden uns gerade dem zu, was uns passt. Wenn der denkende Geist ruhiger wird, wechselt er in das offene Gewahrsein.

## 2. Alles ganz langsam machen

Im Achtsamkeitstraining oder im achtsam sein, **ist nicht die Geschwindigkeit der Punkt** . wir können etwas ganz langsam tun und dennoch **nicht** dabei sein oder unaufmerksam sein.

Zu Übungszwecken verlangsamen wir unser tun, zb in der Gehmeditation, oder im Essen

Wenn wir etwas schnell tun, werden wir häufig aufmerksamer, weil wir sonst Fehler machen.

**Achtsamkeit kann langsam oder schnell geübt werden.**

## 3. Ein zeitlich definiertes Programm

30 min pro Tag Sitzmeditation, dies ist nicht die Meinung,

**Achtsamkeit kann und darf unser ganzes Leben durchströmen unser gewahr Sein , Neugier und Entdeckungsgeist wecken, für die alltäglichen Erfahrungen.** Zb Aufstehen, Zähneputzen, Teetrinken, anziehen etc.

## 4. Entspannungsübung

Entspannung ist ein Geschenk der Übung aber nicht Zweck, Achtsamkeit kann Knochenarbeit sein. Zb im Body Scan, wo wir üben die verschiedenen Körperteile wahrzunehmen, dabeibleiben, nicht abdriften, Filmlinien drehen oder Geschichten ersinnen.

## 5. Flucht vor der Realität

Wir sind ganz da mit dem was ist und nicht in irgend einem Trance Zustand.

## Nutzen von Achtsamkeit

Es gibt einen Reichtum von Bedeutungen, Nuancen, wenn wir Achtsamkeit erfahren, was unser Leben in unvorstellbarer Weise bereichern kann.

## 1. Achtsamkeit konserviert Energie

Wir kennen alle Situationen wo wir uns total erschöpft fühlen und uns fragen was haben wir heute eigentlich gemacht.

- Die Fähigkeit unseres Geistes die **Vergangenheit zu erinnern** ist ein einzigartiges Geschenk. Sie hilft uns aus Fehlern zu lernen die Richtung zu ändern. Aber sie unterstützt auch das Grübeln über unsere Fehler. Der Geist kehrt immer und immer wieder zu unseren Fehlern zurück.  
einen schlechten Film würden wir nicht 100 mal mieten und 1000 mal anschauen.  
Wir lassen es aber zu, dass unser Geist immer und immer wieder eine schlechte Erinnerung abspielt und wir jedes Mal denselben Dysstress und die negativen Gefühle wieder erleben. Wir halten die Spirale am drehen und verpuffen Energie.
- Eine weiter einzigartige menschliche **Fähigkeit ist die Zukunft zu planen**. Dies gibt uns eine Richtung und den Kompass dazu. Dies ermöglicht uns unserem Lebensplan zu folgen.  
Unglücklicherweise plant unser ängstlicher Geist x mögliche Varianten, die meisten werden nie eintreffen.  
Dieses dauernde in die Zukunft blicken ist eine Verschwendung unserer emotionalen und mentalen Energie.
- Wenn wir dem Geist erlauben im Jetzt präsent zu sein, voll da für das was Jetzt passiert, dirigieren wir den Geist weg von wiederholt unnützen Energie konsumierenden Exkursionen in die Vergangenheit, Zukunft oder Fantasiewelt. Wir machen etwas ganz wichtiges, *wir konservieren die Geistesenergie, sie bleibt frisch und offen, bereit auf das zu agieren was entsteht*.  
Unser Geist braucht wie der Körper ebenfalls Ruhe.  
Er findet Ruhe im Augenblick, im Jetzt, wo er sich in den Fluss der Dinge entspannt. Es ist wie es ist.

## 2. Achtsamkeit kräftigt und trainiert den Geist.

Wie wir unseren Körper trainieren, können wir auch den Geist trainieren. Viele Aspekte des Geistes können durch das Achtsamkeitstraining kultiviert werden. Konzentration

- Klarheit und Konzentration
- Mitgefühl und Freude
- Gelassenheit und Kreativität

Bild 7

- a. **Die Praxis der Achtsamkeit hilft den Geist aus dem gewohnten Trott rauszunehmen** und die Freiheit zurückzugeben, dass wir leben und nicht gelebt werden, dass wir agieren statt zu reagieren. Wir nutzen die innere Freiheit zu entscheiden zu agieren, statt gelebt zu werden, im Hamsterrad zu drehen.

Wie benimmt sich ein ungezügelter Geist?

**Er ist wie ein Elefant in der Wildnis, er zertrampelt Ernten, verletzt Menschen,**

- ähnlich unser Geist.

- b. **Achtsamkeit ist ein patentiertes Werkzeug an das wahre Potential unseres Geistes ranzukommen,**

- An Einsicht und Weisheit

**Was tun wir um einen jungen wilden Elefanten zu trainieren? er wird an einer Stange festgebunden.**

Unsere Stange, wo wir den Geist anbinden können im übertragenen Sinn um ihn zu trainieren ist die **Meditation**. Am Anfang dient der Atem als Anker. Wir kehren mit unserem Geist immer und immer wieder zu unserem Anker zurück.

Bild 8

Bild 9

**Elefanten wurden trainiert im Kampf Kommandos zu befolgen ohne zu fliehen vor Chaos und Kanonenlärm.**

Ähnlich unser Geist Durch Achtsamkeit vermögen wir ausgeglichen, gelassen zu bleiben unter den sich ständig ändernden Lebensbedingungen . Wandel ist das einzig Konstante, das ist ein Fakt.

- Wir können ruhig bleiben, wenn wir den unausweichlichen Schwierigkeiten des modernen Lebens begegnen.
- Wir rennen vor Problemen jeglicher Art nicht mehr weg, sehen sie als Test und Stärkung unserer physischen und mentalen Stabilität

ld 10

- c. **Achtsamkeit hilft uns die Gewohnheitsmuster des Fluchtverhaltens unseres Geistes zu erkennen**

Sie befähigt Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten und positiven oder negativen Konsequenzen zu erkennen. zB bei Sz, Abusus, Depression etc.

- d. **erlaubt uns einen alternativen Weg vom in der Welt sein zu gehen, alternative Möglichkeiten und kreativere Verhaltensweisen zu entdecken.**

- Alternativ heißt unser Gewahrsein auf das aktuelle Geschehen im jetzigen Moment zu richten Töne hören, Empfindungen der Haut wahrnehmen, Farbe und Formen die das Auge sieht, bewusst erkennen. Erkennen, wenn ich zB nach einer Depression wieder

im Grübeln versinke, ich kann wählen ob ich das tun will. Studien zeigen, dass die Rückfallquote der Depression um 30% gesenkt werden kann durch das Training der Achtsamkeit. Ich entscheide mich die Schönheit einer Blume zu sehen oder den Sonnenuntergang.

- e. **Achtsamkeit hilft Herz und Geist zu stabilisieren**  
so dass sie nicht so herumgewirbelt werden durch unerwartete Dinge

### **3. Achtsamkeit kreiert Vertrautheit**

Wenn Vertrauen fehlt, fühlen wir uns

- isoliert von andern
- Allein einsam
- Verletzlich
- ungeliebt in dieser Welt.

Gewohnheitsmäßig suchen wir andere Menschen um unseren Bedarf nach Vertrauen zu erfüllen. Sie sind nicht immer da wo und wenn wir sie brauchen.

Glücklicherweise ist eine tiefe Erfahrung von Vertrautheit immer für uns offen, alles was es braucht ist, dass wir umkehren und uns dem Leben zuwenden, in Kontakt gehen.

Dies verlangt Mut.

Viele von uns haben bedingt durch verschieden Lebenserfahrungen dicke Mauern um uns errichtet, lasst uns diese aufbrechen.

Achtsamkeit ist eine einfache und hochwirksame Methode uns in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Achtsamkeit kann nur selbst gelernt und erfahren werden. Niemand kann uns helfen achtsam zu sein. Nur wir wissen, wenn wir achtsam sind. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die in allen inne wohnt, wir brauchen sie nur zu kultivieren, zu trainieren.

Die Essenz der Achtsamkeit ist universell. Sie hat mehr mit der Natur des menschlichen Geistes zu tun, als mit irgendeinem Glauben oder Religion/Kultur.

Achtsamkeit hat verschiedene Bedeutungen und Funktionen. Alle sind Schlüssel für Wachstum und Weisheit. Das Verstehen dieses Reichtums an Bedeutungen eröffnet neue Möglichkeiten unser Leben zu transformieren, zu wandeln.

Präsent sein, gewahr sein, wach sein, ICH BIN HIER und JETZT.  
Wenn immer wir verloren sind können wir zurückkommen zum HIER  
UND JETZT zb Achtsamkeit auf den Atem etwas in uns oder  
Achtsamkeit auf Töne etwas außerhalb von uns.

Ich lade Sie nun zu einer kurzen Achtsamkeitsmeditation ein

### **Achtsamkeitsmeditation mit Publikum 15 min.**

Nehmen Sie eine würdevolle Haltung ein, das Becken ist leicht nach vorne gekippt, die Wirbelsäule ragt in den Kosmos.  
Schauen sie, neugierig, offen ob sie gewahr sein können welche Haltung sie auf dem Stuhl einnehmen.

Nehmen sie die Füße auf dem Boden wahr.  
Seien sie sich des Augenblicks gewahr, nehmen Sie den Moment in seiner Ganzheit wahr.  
Sie dürfen SEIN.

Nehmen sie den Raum um ihren Körper wahr.  
Sich gewahr werden.

Schauen Sie, ob sie im Gewahr werden mit Leichtigkeit ruhen können ohne Anstrengung, ohne Kampf, ohne forcieren.

Sitzend, atmend, sich selbst sein. Ein atmender, sitzender Körper.

Körperempfindungen, zB Wärme, Kälte, Pulsieren oder Schmerzen, Spannungen kommen und gehen.

Gedanken sind Symbole oder Bilder, es sind nur Gedanken. Sie kommen und gehen.

Stimmungen kommen und gehen.

Körperempfindungen, Gedanken, Stimmungen sind wie Wettermuster in Körper und Geist.

Sitzen sie einem Berg ähnlich umtost von den Gewalten der Natur in sich ruhend.

Freundschaft schließen mit der Stille.  
Moment für Moment.

Atemzug für Atemzug.

Treten sie aus der linearen Uhrzeit aus um nur HIER zu sein,  
Seien sie wach und ganz DA.

In einer zeitlosen Qualität, in einer zeitlosen Qualität des sich jetzt  
entfaltenden Moments.

Dies eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation Fragen können am  
Schluss gestellt werden. ?

## Was hindert mich achtsam zu sein.

### 1. Mir fehlt die Zeit

Achtsamkeit kostet keine Zeit, sie macht es erst möglich, die Zeit voll zu  
erleben, ganz gleich mit was wir beschäftigt sind.

Glauben sie ihnen fehlt die Zeit zum Meditieren, womit sind sie so  
beschäftigt, dass sie sich nicht mal 10 min für sich nehmen können. Für  
den inneren Frieden.

Je mehr sie glauben keine Zeit dafür zu haben, umso wichtiger ist es  
sie sich zu nehmen.

### 2. Mir fehlt die Geduld

Wenn wir achtsamer werden wollen, müssen wir uns reichlich zeit dafür  
geben.

Es ist okay abzuschweifen, fast niemand schafft es permanent achtsam  
zu sein. Gerade zu Beginn werden ihre Gedanken im Kopf tanzen als  
wären sie auf Speed. Sie werden glauben, dass sie es nie schaffen  
werden.

Sie sind gut genug, wie sie sind jetzt. Gehen sie liebevoll mit sich um ,  
haben sie Geduld.

Je länger sie üben, um so leichter wird es ihnen fallen achtsam zu sein  
und inneren Frieden im hier und jetzt zu finden.

### 3. Mich drauf einzulassen, was ist, tut mir zu weh

Aufhören gegen die Gefühle anzukämpfen, die unser Herz schon lange  
beschweren. Sie dürfen da sein, den Zug der Gefühle nicht passieren  
lassen, damit er vorbeifährt. Wir können die Gefühle weder in die Flucht  
schlagen noch vor ihnen fliehen. Es gibt keine falschen Gefühle, aber  
solche die uns beherrschen je mehr wir dagegen ankämpfen.

Lass sie los, dann lassen sie dich loss, sich nicht identifizieren mit  
ihnen. Da ist Zorn, Ärger, Trauer etc.

ld 11

**4. Ich will nicht gleichgültig werden, ich habe Ziele**  
Gelassenheit ist nicht gleich Gleichgültigkeit. Gegen Ziele ist nichts einzuwenden. Verbeissen wir uns aber in ihnen dann entstehen Stress und Frustration .

Wir setzten uns Ziele um glücklicher zu sein, wir setzen immer neue, ..... es entsteht eine Kluft zwischen dem was wir haben und was wir gerne anders hätten.

Wollen wir erfolgreicher werden irgendwann..... oder Frieden finden heute?

#### **5. Ich möchte die Kontrolle nicht verlieren.**

Gedanke: „Das Leben macht mit einem was es will, aber wenigstens mich habe ich unter Kontrolle“. Ist dem wirklich so. Wenn ja,

bung

konzentrieren sie sich nur eine Minute auf ihren Atem.... Schwierig.

Wenn bereits eine so einfache Aufgabe so schwierig ist, wie viel Kontrolle haben sie wirklich über sich.

Erst die Übung der Achtsamkeit schafft Kontrolle und Sicherheit in aller Unsicherheit, die uns umgibt.

### **Möglichkeiten zur Pflege von Achtsamkeit**

Achtsamkeit darf unser ganzes Leben durchströmen, wir können Achtsamkeit in allem üben was wir tun.

#### **1. Zuhören**

d 12

Im Chinesischen enthält das Zeichen für zuhören, alle Aspekte der Kommunikation

Konzentriere mich auf das was gesagt wird, achte dabei auf meine Gefühle, versuche nur zuzuhören ohne daran zu denken was ich dann sagen will. Mit Herz und Geist dabei sein.

#### **2. Essen**

Mit allen 6 Sinnen dabei sein. Tasten, sehen, hören, riechen, schmecken, Gedanken Gefühl.

#### **3. Raum schaffen, Pause, 4 Minuten Übung**

Übung, die wir am Anfang gemacht haben

ld 13

1. Wie geht es mir jetzt ?
2. Wie atme ich ?
3. Sich ein lächeln schenken ?
4. Wie geht es mir jetzt ?

Wenn wir nicht 4 Minuten zur Verfügung haben, können wir das Ganze auf eine Minute kürzen, oder nur drei tiefe Atemzüge nehmen und offen und neugierig erkunden, was das mit uns macht.

Referenzen:

Jon Kabat – Zinn: Gesund durch Meditation , Zur Besinnung kommen

Tim Schlenzig [www.Mymonk.de](http://www.Mymonk.de)

Jan Chozen Bays How to train a wild elephant & other adventures in mindfulness