



Achtsamkeit als Lebenskunst



für mehr Gelassenheit & Freundlichkeit

1) Definition: Achtsamkeit heißt, freundlich mitkriegen, was gerade los ist, ohne zu bewerten.

- Das Gegenteil ist der „Autopilot“, in dem wir uns die meiste Zeit des Tages befinden.
- Diese freundlich-gelassene **Haltung der Akzeptanz** kann hilfreich sein, insbesondere bei Angst, Depression, körperlichen Schmerzen, Unruhe, Müdigkeit oder Unkonzentriertheit.
- So ist deine Aufmerksamkeit wie ein Scheinwerfer, der alles mit einem warmen Licht beleuchtet.
- Du kannst diese Haltung jederzeit in deinem Gesicht spüren als einen freundlichen Blick mit einem leichten Lächeln: „**Man sieht nur mit dem Herzen gut**“.
- Es ist eine **Kunst**, die tägliche Übung braucht: „Achtsamkeit ist ganz einfach, aber nicht leicht“.
- Dabei hilft ein leichtes inneres Lächeln aus **Selbstmitgefühl**. Du kannst üben, aber nie versagen: „Versagen“ ist eine unnötige Bewertung, die mit Achtsamkeit erkannt und mit einem Lächeln entkräftet werden kann.
- Im Kern geht es immer wieder um die folgenden 2 Aspekte: **Gedanken ziehen lassen, Gefühle zulassen:**

2) Glaube nicht alles, was du denkst: Gelassenheits-Übung im Umgang mit Gedanken

- Gedanken kommen meist automatisch und sind oft nicht hilfreich („Es denkt mich“). Das ist normal.
- Üben, meine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken: Wo ist sie gerade und wo will ich sie haben?
- Interessanter als Sorgen & Grübeln ist die Frage, welche Gefühle stehen hinter den Gedanken?

3) Gefühle sind nicht gefährlich: Freundlichkeits-Übung im Umgang mit Gefühlen

- Unangenehmes Erleben zulassen: Obwohl es sich manchmal wirklich nicht so anfühlt, sind Gefühle keine Feinde, die ich bekämpfen oder vermeiden muss, sondern eher wie Kinder, für die ich als Erwachsene/r die volle Verantwortung trage: **Kann ich lernen, mit Gefühlen so umzugehen, wie eine Mutter/Vater mit einem ängstlichen/traurigen/schreienden Kind?** Denn Gefühle sind wie Wellen und bleiben nicht ewig.
- Je freundlicher ich mich um meine Gefühle kümmere, desto erwachsener & kompetenter fühle ich mich – und desto selbstverständlicher entsteht daraus Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz.

4) Freundliche Gelassenheit ist lernbar: Beispiel für eine tägliche Achtsamkeits-Übung

- Spüren und genießen, wie der Atem ein- & ausströmt. Dabei wird die Aufmerksamkeit ganz natürlich immer wieder abschweifen. Der Gedankenstrom soll auch nicht mit einer Staumauer gestoppt werden. Es geht nur darum, immer wieder aus dem Strom auszusteigen und ihm vom Ufer aus zuzuschauen.
- Die Gefühle hinter dem Grübeln/Sorgen ‘einfach nur’ mitkriegen, fühlen, atmen, erlauben, halten
- Die Übung besteht also nicht darin, sich zu zwingen beim Atem zu bleiben und sich zu ärgern, wenn dies nicht klappt – sondern sich darüber zu freuen, dass man (manchmal) mitbekommt, dass die Gedanken herumschweifen, um dann die Aufmerksamkeit möglichst **geduldig und freundlich, mit einem leichten Lächeln**, immer wieder zurück zum Atem holen. Das ist Achtsamkeit.
- Und wenn Gefühle auftauchen, üben, diese willkommen zu heißen, ohne sich bedroht zu fühlen, weil es nichts zu tun gibt mit ihnen, außer sie zu fühlen und zu atmen.

Klärung häufiger Missverständnisse: Worum geht es bei Achtsamkeit?

Worum es <u>nicht</u> geht: nur bestimmte Erfahrungen <i>wollen</i> & bewerten: „hat (nicht) geklappt“	Worum es geht: alle Erfahrungen mitkriegen, nichts wollen & ohne Bewertung <i>Freundlichkeit üben</i>
1. Gedankenfreiheit „einfach abschalten“ wollen	⇒ Gedanken mitkriegen & <u>üben</u> , sie nicht festzuhalten und sich in eine Geschichte zu verstricken
2. Gefühlsfreiheit keine Gefühle mehr haben wollen	⇒ Immer kompetenter werden im Erlauben von Gefühlen und öfter Frieden schließen mit Gefühlen & sich selbst
3. Unangenehmes „einfach wegatmen“	⇒ Manches Unangenehmes als Teil des Lebens akzeptieren lernen, um weniger zu kämpfen
4. unabgelenkte, tiefe Konzentration ohne äußere Störungen	⇒ Störungen & Unkonzentriertheit als Übung in freundlicher Gelassenheit willkommen heißen
5. angenehme Entspannung	⇒ Frieden finden mit unangenehmen Erfahrungen entspannt noch nachhaltiger als eine Entspannungsübung
6. Gleichgültigkeit bei Unangenehmem (z.B. Schmerzen, Sorgen, Ängste, ...)	⇒ Erwachsener Umgang mit der eigenen Erfahrung (verantwortungsbewusst, aufmerksam, freundlich, gelassen)
7. sich anstrengen alles richtig zu machen, um positive Erfahrungen zu machen (und sich ärgern, wenn es nicht klappt).	⇒ Freundlich mitkriegen, wenn ein nicht-erwachsener, innerer Anteil mal wieder das Ruder übernimmt & versucht, durch Anstrengung eine andere Erfahrung als die jetzige zu wollen.

Das Gelassenheitsmotto

Möge ich die *Kraft* haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
die **Gelassenheit**, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann
und die *Weisheit*, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Beispiele für freundliche Gelassenheit im Alltag

Eine „formelle“ tägliche Achtsamkeitsübung hilft dabei, auch im Alltag häufiger an eine freundliche Gelassenheit zu denken. Zum Beispiel beim:

1. **Einschlafen:** Anstelle von „Sorgen über Morgen“, überlegen, was heute schön war & dankbar sein. Genießen, dass man den Tag gemeistert hat und es nun nichts mehr zu tun gibt. Sich in den Körper entspannen, sich freundlich zulächeln. Vielleicht sogar Erleichterung, dass man jetzt Zeit für Gefühle hat?
2. **Zähneputzen:** Zum Start in den Tag und zum Abschluss „Fangen spielen mit Gedanken“, sich im Spiegel anschmunzeln und sich vergegenwärtigen, dass man trotz aller Probleme liebenswert ist.
3. **Warten:** Den Atem genießen und genießen, dass es gerade nichts zu tun gibt.
4. **Essen:** Den 1. Bissen eines Essens bewusst schmecken und sich freuen, dass man immer genug zu essen hat & durch regelmäßiges, gesundes Essen gut für sich sorgt (= Selbstliebe in Aktion).
5. **automatischen Gedanken „ich muss ...“:** Erkennen, wenn das „Müssen“ Zwang und Druck auslöst, obwohl der Gedanke gar nicht nötig ist, weil es immer Alternativen gibt. Sich freuen, wenn man sich dabei ertappt. Sich so freier & selbstbestimmter und weniger als Opfer der Umstände fühlen.

Weiterführende Tipps

- **Handy-Apps mit geleiteten Meditationen:** *Insight Timer*: unter „Meditationen“ kannst Du oben in der Suche ein Thema eingeben oder nach „Klar“ suchen. Letztere Meditationen finden sich auch unter www.soundcloud.com/meditationen - Weitere gute Apps sind *HeadSpace* & *7mind*. Bei der BarmerGEK ist 7mind 1 Jahr kostenlos. Die TK hat kostenlosen Achtsamkeits-Online-Kurs.
- **CD mit geleiteten Übungen** mit Büchlein: Jack Kornfield. *Meditation für Anfänger*.
- **www.mbsr-verband.de:** 8wöchige Kurse in Ihrer Nähe zu achtsamkeitsbasierter Stressreduktion („MBSR“) nach Jon Kabat-Zinn als auch Kurse zu achtsamem Selbstmitgefühl („MSC“).