**ACHTSAMKEITSÜBUNGEN (Quelle: www.achtsamkeit-lernen.de)**

**Einstieg: Achtsamkeit beim Laufen**

Normalerweise denkt man überhaupt nicht über das Laufen und Gehen nach, es geht alles ganz automatisch. Erst wenn man sich ein Bein gebrochen hat, merkt man, daß Laufen ein ganz schön komplizierter Vorgang ist. Bei unserer ersten Achtsamkeitsübung werden wir die Aufmerksamkeit auf das Gehen lenken. Das klingt vielleicht etwas merkwürdigt ist aber enorm hilfreich, um den Geist zur Ruhe zu bringen und Streß abzubauen. Also legen wir los:

Suchen Sie sich zunächst eine kleine Gehroute aus, entweder im Wald, Park, Garten oder auch zu Hause in der Wohnung. Gehen Sie langsam. Konnzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Achten Sie genau darauf, wie der Atem beim Gehen ein- und ausströmt. Dann fokussieren Sie sich auf den Takt der Schritte und wie sich der Körper dabei anfühlt. Wenn der Geist mal wieder abwandert (z.B. weil er sich langweilt), lassen Sie das einfach geschehen, bringen aber die Konzentration sanft wieder auf Ihren Atem bzw. das Gehen. Spüren Sie wie die Füße den Boden berühren. Fühlen Sie den Druck der Fußfläche und das Abrollen des Fusses. Die Gedanken an andere Dinge werden immer wieder auftreten. Kehren Sie dann mit Ihrer Konzentration immer wieder zum Atem- und Gehvorgang zurück. Gehen Sie insgesamt 10 Minuten.

**Achtsamkeit gegen akuten Stress und Sorgen**

Setzen Sie sich in Ruhe hin, egal wo Sie sind oder bleiben Sie einfach stehen, wenn Sie unterwegs sind. Achten Sie auf die Außenwelt. Schauen Sie sich in der Umgebung um, und zählen Sie auf was Sie sehen können. Das können völlig beliebige Dinge sein. Zählen Sie im Geist 10 Dinge auf, die Sie gerade sehen. Dann konzentrieren Sie sich darauf, was Sie hören können. Konzentrieren Sie sich bewußt darauf, welche Stimmen und Geräusche spürbar sind. Zählen Sie im Geist 10 Dinge auf, die Sie hören könen. Jetzt spüren Sie den Kontakt Ihres Körpers zur Umwelt (wie z.B. das Gefühl der Kleidung, der Sitzunterlage, eines Luftzuges).Zählen Sie im Geist 10 Dinge auf, die Sie auf diese Weise spüren können.

Dann beginnen Sie eine tiefe entspannende Atmung. Nehmen Sie Ihre Uhr dazu. Atem Sie zunächst 6-8 mal in der Minuten ein und aus. Machen Sie dies bitte für 3 Minuten lang. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen. Sehen, hören und spüren Sie genau und benennen wieder, was Sie hören, sehen und spüren (jeweils 5 Dinge).   Im nächsten Schritt beginnen Sie wieder Ihre tiefe Ein- und Ausatmung. Diesmal versuchen Sie, so tief einzuatmen, daß Sie nur noch 4-6 Atemzüge pro Minute brauchen. Achten Sie darauf, daß Sie nach der Einatmung und nach der Ausatmung eine kleine Pause einlegen, allerdings ganz ohne Zwang. Nach diesem Schnellprogramm sollte der Streß schon erheblich geringer sein. Richten Sie Ihren ganzen Körper auf und strecken sich. Versuchen Sie etwas zu lächeln und ein wenig nach oben zu schauen. Widmen Sie sich dann wieder Ihrer Tätigkeit (hoffentlich etwas ruhiger und mit mehr Achtsamkeit).

**Achtsames Atmen:**

Eine der wichtigsten Übungen, um mehr Achtsamkeit in das Leben zu bringen, ist die Konzentration auf den Atem. Aus den vielen Formen der [**Meditation**](http://www.meditationschool.eu/) beschäftigt sich die Mehrheit mit dem Atem. Schafft man es, die Konzentration während der Übung immer länger und intensiver beim Atem zu belassen, wird man auch im Alltag achtsamer und leidet weniger unter Streß. Setzen oder legen Sie sich also an einen Ort, wo Sie in den nächsten 5-10 Minuten nicht gestört werden. Es ist egal, ob Sie sich auf einen Stuhl setzen, sich auf den Boden oder aufs Bett legen.

Schließen Sie nunmehr die Augen und verfolgen Sie den natürlichen Rhythmus des Atems. Suchen Sie sich dabei einen Bereich Ihres Körpers, wo Sie den Atem fühlen können. Dies könnte z.B. die Innenseite der Nasenflügel sein, wo sie merken wie die Luft in den Körper ein- und wieder ausströmt. Oder Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf die Bauchdecke und spüren nach, wie der Bauch sich im Atemrhythmus hebt und senkt. Versuchen Sie dabei, den Atem nicht zu verändern. Lassen Sie es einfach geschehen, ohne den Atem zu verlängern, zu verkürzen oder zu vertiefen.   Wenn Sie merken, dass ihr Verstand abwandert oder Sie anderweitig abgelenkt werden, kehren Sie ganz sanft wieder zur Konzentration auf den Atem zurück. Dies ist der entscheidende Teil der Übung. Ärgern Sie sich nicht über Ihren Verstand oder bewerten Sie die Gedanken, die aufkommen. Versuchen Sie auch, sich nicht von den Gedanken verwickeln zu lassen, sondern kehren einfach immer wieder ganz ruhig auf Ihren Atem zurück. Hiermit stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich von Ihren eigenen Gedanken zu distanzieren. Dies wird Ihnen in vielen stressvollen Situationen des Alltags helfen.   Nach etwa 10 Minuten (Sie können die Übung natürlich auch länger machen) öffnen Sie sanft die Augen, atmen tief durch und versuchen Sie die Erfahrung des reinen Beobachtens (ohne Bewertung und Verwicklung) mit in den Alltag aufzunehmen.

**Abstand vom Denken:**

Setzen Sie sich oder legen Sie sich hin. Halten Sie im Sitzen den Rücken und den Nacken gerade. Wenn Sie sitzen, kreuzen Sie die Beine im Schneidersitz oder für die Yogis unter Ihnen im halben oder ganzen Lotus. Versuchen Sie sich nun zu entspannen. Schließen Sie die Augen leicht und schauen vor sich an den Boden. Die Hände ruhen im Schoß bzw. auf der Unterlage. Atmen Sie ruhig in den Bauch. Lassen Sie etwaige Verspannungen los. Zählen Sie den Atem von 1-10, ohne ihn zu verändern. Wie bei allein Einsteigern in die Achtsamkeitsübung, werden die ersten "störenden" Gedanken nicht auf sich warten lassen. Angefangen von "mache ich das jetzt auch richtig?" über "oh, klasse, ich fühle mich entspannt", "mein Rücken tut weh", "ich muß nachher noch einkaufen" oder "was machen die Kinder eigentlich gerade" können sich eine ganze Reihe von verschiedenen Gedanken einstellen, die Sie von Ihrem eigentlichen Ziel, der Entspannung und dem Abstand vom Streß abbringen wollen.

Dieses Gedankenkarussell, oder auch Affengeschnatter ist leider völlig normal. Ziel der Achtsamkeitsmeditation ist es, sie von diesen Gedanken zu distanzieren (nicht sie zu bekämpfen oder abzuschaffen). Stellen Sie sich daher nach den ersten Atemrunden einen langsam fahrenden langsamen Güterzug vor. In jeden Waggon, den Sie sich vorstellen können, legen Sie nunmehr den aktuellen Gedanken hinein und lassen ihn langsam vor Ihrem geistigen Auge durchrollen (entweder von rechts nach links oder von links nach rechts). Taucht ein neuer Gedanke auf, bestücken Sie einen weiteren Waggon. Machen Sie das 5-10 Minuten am Tag. Nach und nach lernen Sie somit die Gedanken und die Anspannung vorbeiziehen zu lassen.

**Achtsamkeit und Selbstvertrauen:**

Ein ganz anderer Aspekt der Achtsamkeit ist der Umgang mit Gedanken. Während wir uns bisher auf unserer Seite mit der Stressreduzierung durch das schlichte Beobachten von Gedanken beschäftigt haben, um mehr Abstand zu gewinnen, gibt es auch noch eine andere Sichtweise der Achtsamkeit, mit der man nach und nach mehr Glück in sein Leben ziehen kann. Es empfiehlt sich jedoch, zunächst mit den klassischen Achtsamkeitsübungen zu beginnen, um den eigenen Gedankenfluß zu erkennen, sowie Abstand zu ihm zu gewinnen.

Auch wenn der Gedankenstrom durch die Achtsamkeitsübungen schon langsamer und stiller geworden ist, sollte man sich jedoch in einem zweiten Schritt mit der Frage auseinandersetzen, ob man mit sich selbst achtsam genug umgeht, das heißt insbesondere sich mit dem Inhalt der Gedanken auseinanderzusetzen. Nicht selten enthält der innere Gedankendialog nämlich eine Reihe an abwertenden Sätzen, z.B. „Das schaffe ich nicht“; „das kann ich nicht“, „ich war noch nie gut darin“, „Ich bin zu blöd.“ usw.

Diese negativen Gedanken und Glaubenssätze sind uns entweder bereits in der Kindheit oder durch andere prägende Personen im Laufe des Lebens eingeredet worden. Sie tragen damit zu einem negativen Selbstbild bei. Da unser Verstand von Natur aus darauf trainiert ist, negative und schädliche Situationen zu vermeiden, führen derartige Botschaften unserer Gedankenmaschine dazu, daß man sich in manchen Situationen unsicher und inkompetent fühlt.  Sollte Ihnen daher bei der Beobachtung Ihrer Gedanken während der Achtsamkeitsübungen auffallen, dass Sie einen sogenannten negativen Selbst-Talk haben, dann sollten sie bewußt diesen negativen Gedanken einen positiven Gedanken entgegensetzen. Das muß man allerdings trainieren, denn wenn man über Jahr hinweg, derart negative Programmierungen erlernt hat, braucht es eine gewisse Zeit, bis sich diese Programmierungen überspielen lassen.  Aber es lohnt sich und man sollte diesen unachtsamen Umgang mit sich selbst nicht durchgehen lassen. Stellen Sie sich einmal vor, jemand anders würde so zu Ihnen sprechen, wie Sie es selbst häufig in Ihrem Kopf hören. Sie würden das nicht akzeptieren wollen und würden sich wehren bzw. sich der Situation entziehen. Ebenso sollten Sie in Zukunft darauf achten, einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu trainieren, das heißt einen motivierenden und fürsorglichen Selbst-Talk zu pflegen. „Ich schaffe das schon. Ich habe schon so vieles geschafft. Ich war ja auch bereits erfolgreich….“