

Achtsamkeit – Übung macht den Meister Achtsamkeitsexperimente

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: im **gegenwärtigen Augenblick, bewusst und ohne zu bewerten!**

Für den Einstieg:	ausprobiert (Ja/Nein)	Wie war es? Was ist dir aufgefallen?
<p>Duschen Beginne deinen Tag mit einer kurzen Achtsamkeitsübung, indem du versuchst beim Duschen achtsam zu sein. Nimm die Temperatur des Wassers wahr, die Empfindungen auf deiner Haut, die Geräusche die entstehen, den Geruch des Duschgels etc. Versuche für die Zeit des Duschens mit deiner Aufmerksamkeit bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben.</p>		
<p>Trinken Wenn du dein Lieblingsgetränk trinkst, dann nimm ein paar Schlucke und versuche, dies ganz bewusst zu tun und dabei sehr genau wahrzunehmen, wie dein Getränk schmeckt, wie es riecht, wie es sich im Mund und im Hals anfühlt und was für Empfindungen du dabei hast.</p>		
<p>Hören Das nächste Mal, wenn du dein Lieblingslied hörst, versuche, diesem achtsam zu folgen und für die Länge des Songs bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben. Du kannst wahrnehmen, wie sich die Musik anhört oder die Stimme des Sängers, welche unterschiedlichen Klänge du entdeckst, wie sich die Instrumente anhören, welche Assoziationen es in dir auslöst, was genau gesungen wird etc.</p>		

Zum Trainieren:	ausprobiert (Ja/Nein)	Wie war es? Was ist dir aufgefallen?
<p>Arbeitsweg Auf dem Weg zur Arbeit versuche achtsam zu sein und alles, was auf der Straße passiert und draußen vorbeizieht, bewusst wahrzunehmen. Wenn Gedanken auftauchen, registriere diese und kehre dann immer wieder zu der bewussten Wahrnehmung der Straße und deiner Umgebung zurück, ohne dich in deinen Gedanken zu verlieren.</p>		
<p>Atmen Nimm dir vor, einen Tag lang an jeder roten Ampel, an der du stehst, dreimal bewusst ein- und auszuatmen.</p>		
<p>Telefonieren Bei einem längeren Telefonat versuche dir vollständig darüber bewusst zu sein, was genau du gerade tust. Sitzt du oder stehst du? Hörst du nur zu oder bist du mit deinen Gedanken woanders? Bist du nur dabei zu telefonieren oder kritzelst du auf einem Stück Papier, läufst herum, zwirbelst dir in den Haaren, bist nebenbei im Internet etc.?</p>		

Für Profis:	ausprobiert (Ja/Nein)	Wie war es? Was ist dir aufgefallen?
<p>Einkaufen</p> <p>Bei deinem nächsten Einkauf im Supermarkt versuche achtsam zu sein und im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben. Nimm genau wahr, was du gerade siehst, was du riechst, was du hörst und welche Gedanken dir in den Kopf kommen.</p>		
<p>Schlange stehen</p> <p>Wenn du das nächste Mal irgendwo in einer Schlange anstehen musst, sei es in der Kantine, in einem Geschäft oder im Kino, versuche die Situation achtsam wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Gedanken wie „Ich stehe mal wieder in der falschen Schlange“ kannst du einfach nur neugierig beobachten und vorbeiziehen lassen, ohne dich in ihnen zu verstricken.</p>		
<p>Seminar</p> <p>Wähle einen Tag aus, an dem du zwei Seminare hast. Gehe in die erste Veranstaltung und lass deinen automatisch ablaufenden Bewertungen freien Lauf. Zensiere diese nicht, sondern gib dich den Gedanken und Empfindungen, die diese Veranstaltung in dir auslösen, voll hin. Danach besuche die zweite Veranstaltung und versuche, dieses Mal achtsam zu sein, Bewertungen wahrzunehmen und vorbeiziehen zu lassen, um mit deiner Wahrnehmung im aktuellen Moment zu bleiben.</p>		

Achtsamkeitsübungen

Allgemeines: Stelle sicher, dass du für die Zeit, in der du eine Achtsamkeitsübung machen möchtest, nicht gestört wirst. Auch empfiehlt es sich, einen Wecker zu stellen, je nachdem wie lange du üben möchtest:
 5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten etc. ...

Es ist ganz natürlich, wenn du während einer Übung mit deinen Gedanken abschweifst. Mache dir klar, wohin deine Gedanken gewandert sind, bewerte dich nicht dafür, sondern komm einfach mit deiner Aufmerksamkeit zurück zur Übung.

Sollte sich eine unangenehme Körperempfindung einstellen, kannst du versuchen, dieser mit der Haltung der Achtsamkeit zu begegnen und sie mit Neugier zu betrachten, ohne etwas zu verändern. Sollte die Empfindung für dich unaushaltbar werden, kannst du selbstverständlich auch deine Sitzposition ändern.



Einstieg in die Übung:

- Nimm eine aufrechte, aber bequeme Sitzposition ein, in der du nicht allzu schnell schläfrig wirst. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Hände können entspannt auf den Oberschenkeln liegen.
- Du kannst deine Augen schließen oder auf einen ruhigen Punkt richten.
- Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Wandere mit deiner Wahrnehmung von unten nach oben durch den Körper durch, von den Füßen bis zum Scheitel.
- Nimm dabei wahr, wo du Kontakt mit dem Boden oder der Sitzfläche hast, ob du Kälte oder Wärme spürst, ein Kribbeln oder Ziehen, eine Anspannung oder Entspannung... oder ob du möglicherweise gar keine Empfindung in dem entsprechenden Körperteil hast.

Danach gehe über zu einer der drei Varianten (siehe nächste Seite).

Varianten:

Achtsamkeit auf den Atem

- Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Teil des Körpers, in dem du deinen Atem am deutlichsten wahrnimmst. Vielleicht spürst du ihn am besten im Bauch, im Brustkorb oder am Eingang zum Nasenloch.
- Entscheide dich nun, für den Rest der Übung mit deiner Aufmerksamkeit an dieser Stelle zu bleiben.
- Beobachte deinen Atem und sei dir aller Empfindungen bei der Ein- und Ausatmung bewusst. Vielleicht kannst du auch die Pause zwischen den Atemzügen wahrnehmen. Lass den Atem einfach nur kommen und gehen, so wie es von alleine geschieht und versuche nicht, den Rhythmus zu kontrollieren oder zu verändern.

Achtsamkeit auf das Hören

- Richte deine Aufmerksamkeit auf das Hören und die Wahrnehmung der Geräusche. Es können Geräusche aus der Umgebung oder aus dem Inneren deines Körpers sein.
- Suche nicht nach ihnen, sondern lass die Geräusche ganz von selbst zu deinen Ohren kommen.
- Erforsche die Geräusche so gut es eben geht, ohne sie zu benennen oder zu bewerten. Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie sie sich anhören: hell, dunkel, klar, rauschend, kratzend, rhythmisch, vibrierend...?

Achtsamkeit auf die Gedanken

- Stell dir vor, du sitzt im Kino und schaust auf eine Leinwand. Deine Gedanken sind die Protagonisten des Films, der gezeigt wird. Entscheide dich nun, für den Rest der Übung mit deiner Aufmerksamkeit an dieser Stelle zu bleiben.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken, so als ob sie auf der Kinoleinwand an dir vorüberziehen würden. Nimm wahr, wenn ein neuer Gedanke, ein Bild, eine Erinnerung oder eine Assoziation auftaucht, beobachte diese und lass sie wieder vorbeiziehen, bis auf der Leinwand etwas Neues erscheint.
- Lass dabei alles zu, aber halte nichts fest und beschäftige dich nicht aktiv mit den Gedanken und Bildern, sondern schau einfach nur zu, wie sie kommen und gehen.

Abschluss der Übung

Wenn die Übung vorbei ist, kannst du noch einen bewussten Atemzug nehmen. Erweitere dann wieder deine Aufmerksamkeit, du kannst dich etwas bewegen und in deinem Tempo die Augen öffnen.