

Achtsamkeit (er)leben

„Der Schüler fragt seinen Meister, der beim Volk und den Königen für seine Weitsichtigkeit und Weisheit bekannt ist: ‚Meister, was hilft mir dabei, glücklich zu sein? Was hilft mir dabei, meinen Weg zu gehen, voller Kraft und Stärke? Was bringt mir Wohlstand, Liebe, Sicherheit und inneren Frieden?‘ Und der Meister sagt: ‚Achte auf deine Gefühle. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Achte auf deine Gedanken. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Achte auf deine Handlungen. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Achte auf deine Bedürfnisse. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Sei bei dir. Und der Rest kommt von alleine.‘“

Was ist Achtsamkeit?

Diese kleine Geschichte zeigt, was Achtsamkeit ist. Achtsamkeit bedeutet, bei sich zu sein, sich selbst bewusst wahrzunehmen. Die eigenen Gefühle, die eigenen Gedanken, die eigenen Bedürfnisse und die eigenen automatischen Reaktionen. Und das so oft wie möglich. Und ohne das, was wir wahrnehmen, mit Werturteilen wie „gut“ oder „schlecht“ zu belegen.

Es macht viel Sinn, sich mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen, denn achtsam zu leben ist wirklich ein Weg zu mehr Glück und Zufriedenheit. Das wissen die Buddhisten, bei denen die Achtsamkeit seit Jahrtausenden eine tragende Rolle spielt. Im letzten Jahrhundert ist die Achtsamkeit ja auch in den Westen gekommen und hat sogar Einzug in die moderne Psychotherapie und Medizin gefunden.

Was bringt Achtsamkeit eigentlich?

Für mich persönlich ist die Achtsamkeit eine der wichtigsten Fähigkeiten, die wir üben können. Denn Achtsamkeit ist eine Wunderwaffe gegen ganz viele Leiden.

Achtsam mit sich zu sein, hilft bei Gedankenschleifen oder wenn wir verwirrt und durcheinander sind. Es hilft, wenn wir uns vom Leben und unseren Gefühlen abgetrennt fühlen. Achtsamkeit gibt einem das Gefühl, bei sich zu sein, und erzeugt eine wohltuende Nähe zu sich selbst. Achtsamkeit hilft einem auch, sich selbst mehr zu mögen. Denn wenn man achtsam mit sich ist, kann man sich auch besser verstehen lernen. Und mit dem Verstehen kommt das Verständnis. Und der gütige Blick auf uns selbst, der einem so gut tut.

Achtsamkeit bringt Klarheit, denn wenn wir uns beobachten, ohne uns zu bewerten, dann lernen wir viel über unsere inneren Muster und über die Zusammenhänge zwischen unseren Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken. Dadurch sehen wir oft, wo und wie wir uns das Leben selbst schwer machen. Oder wir erkennen, wo wir immer wieder den gleichen Fehler begehen. Das ist oft der erste Schritt, etwas im eigenen Leben zu ändern.

Achtsamkeit hilft einem auch, gelassener zu werden. Denn es macht uns entspannter, wenn wir nur hinschauen und hinspüren, ohne zu werten und die Dinge in gut oder schlecht einzuteilen. Wir müssen dann weniger kämpfen. Gegen andere. Gegen uns selbst. Dann lächeln wir öfter. Und sind unserem inneren Frieden ein Stück näher gekommen.

Und nicht zuletzt: Das Training der eigenen Achtsamkeit hilft bei stressbedingten Erkrankungen, bei Depressionen, bei Hauterkrankungen, bei Kopfschmerzen und vielen anderen psychosomatischen Beschwerden. Das ist durch zahllose wissenschaftliche Studien belegt.

Was steht zwischen mir und mehr Achtsamkeit?

Ja, aber wenn die Achtsamkeit so ein Wundermittel ist, warum ist das denn kein Schulfach? Warum lernen wir das nicht alle so schnell wie möglich?

Ganz einfach: Weil das Ganze ein längeres Training braucht und meist auch erst nach einiger Zeit Erfolge bringt. Und wir Menschen sind nun mal ungeduldig, wir wollen, dass

sofort alles besser wird. Gerne von alleine, ohne dass wir etwas in unserem Leben ändern müssen

Wollen Sie der uns innewohnenden menschlichen Trägheit und Ungeduld trotzen und Ihre Achtsamkeit üben, vergrößern, trainieren, ausbauen und stärken, damit Sie die ganzen Vorteile genießen können?

Wenn ja, werden Sie unsere praxiserfahrenen humanfirst Coachs nach Anfrage gerne im Achtsamkeitsprozess mit bewährten Werkzeugen & Methoden unterstützen.

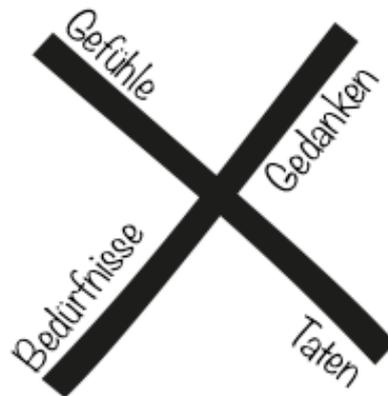
Heute starten wir mit einer einfachen Methode, dem Achtsamkeits-Kreuz:

Das Achtsamkeits-Kreuz

Diese Übung hilft Ihnen, sich selbst regelmäßig zu beobachten. Das Ganze geht in 5 Schritten vor sich.

Schritt 1: Das Kreuz malen

Nehmen Sie sich einen Zettel und malen ein großes Kreuz auf das Blatt. So wie hier:



Schritt 2: Gefühle

Fragen Sie sich jetzt einfach:

Was fühle ich gerade? Wie fühle ich mich? Was spüre ich? Wo spüre ich es?

Dann halten Sie einen Moment inne. Vielleicht schließen Sie die Augen. Vielleicht nehmen Sie einen normalen Atemzug. Vielleicht richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf Ihre Innenwelt.

Die Antwort auf diese Frage schreiben Sie stichwortartig an den Arm im Kreuz, der mit „Gefühle“ gekennzeichnet ist.

Schritt 3: Gedanken

Dann fragen Sie sich:

Was denke ich gerade? Was beschäftigt mich? Worüber mache ich mir Sorgen? Was erfüllt mich mit (Vor-)Freude? Was erwarte ich? Was freut mich? Was sollte anders sein? Wogegen kämpfe ich in Gedanken? Was muss ich? Was sollte ich? Was darf ich nicht?

Nutzen Sie die Fragen bitte nur als Stichwortgeber, um sich Ihre vorherrschenden Gedanken bewusst zu machen. Sie müssen nicht jede der Fragen beantworten. Aber tragen Sie die Antworten, die Sie gefunden haben, jetzt am Ast bei „Gedanken“ ein.

Schritt 4: Handlungen / Taten

Als Nächstes stellen Sie sich die Frage:

Welche Handlung habe ich gerade ausgeführt? Was habe ich gerade getan? Was tue ich gerade? Was versuche ich zu erreichen?

Und schreiben Sie Ihre Antworten bitte wieder stichwortartig auf, an den Ast bei „Taten“.



Schritt 5: Bedürfnisse

Zuletzt antworten Sie bitte auf die Frage:

Was brauche ich gerade? Was könnte ich gerade gut gebrauchen? Wonach sehne ich mich? Was habe ich gerade für (unerfüllte) Bedürfnisse?

Bitte wieder als Stichwörter aufschreiben. Mit ein bisschen Training dauert diese Übung ca. 2–3 Minuten.

Das Ganze könnte dann so aussehen:

Das Achtsamkeits-Kreuz setzt meine Gedanken, Gefühle, Taten und Bedürfnisse in Beziehung und zeigt so Verknüpfungen, die manchmal so ohne weiteres nicht sichtbar gewesen wären.

Zusätzlich hilft es einem, den eigenen Fokus gezielt und systematisch nach innen zu richten und die verschiedenen Facetten der eigenen Innenwelt zu beobachten.

Wenn Sie Ihre Achtsamkeit mit diesem Werkzeug trainieren möchten, dann erinnern Sie sich mit Handyalarm oder ähnlichen Hilfsmitteln daran, jeden Tag 4- oder 5-mal so ein Achtsamkeits-Kreuz zu machen. Am besten schriftlich. Aber Sie können es auch in Gedanken konstruieren, falls es im Augenblick ungünstig wäre, Stift und Papier zu verwenden.

Ich wünsche Ihnen viel Achtsamkeit. Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!