

ACHTSAMKEIT

-01-

ACHTSAMKEIT: GELASSENHEIT UND PRÄSENZ IM ALLTAG



In diesem Kapitel lade ich dich ein, die Kunst der Achtsamkeit zu entdecken. Wir werden gemeinsam erkunden, wie du wieder bewusst in dein Leben eintauchen kannst, wie du die Momente kostbarer machen kannst und die Zeit nicht mehr unbemerkt verstreicht. Achtsamkeit ist der Schlüssel, um die Wunder des Lebens wiederzuentdecken und die Welt um dich herum mit neuen Augen zu sehen. Es ist an der Zeit, das Leben bewusster zu erleben und jeden Moment zu schätzen. Bist du bereit, dich auf diese Reise zu dir selbst zu begeben?"

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben.

Cicely Saunders

ACHTSAMKEIT

Kennst du das Gefühl, als würdest du in einem endlosen Hamsterrad gefangen sein? Jeder Tag zieht an dir vorbei, ohne dass du wirklich präsent im Hier und Jetzt bist. Wenn du abends im Bett liegst, fragst du dich vielleicht, ob du überhaupt aus dem Bett aufgestanden bist, so rasant ist die Zeit verstrichen. Du denkst: 'Wo ist dieser Tag nur hin? Oder war es nicht erst gestern Montag?' Die Zeit scheint davonzurasen, und du fragst dich, was du eigentlich den ganzen Tag oder die ganze Woche getan hast. Dein Leben verläuft so oft im Autopilotmodus, und du lebst es viel zu wenig bewusst.

Tägliche Routinen und Gewohnheiten verschleiern die Schönheit des Lebens. Selbst im Straßenverkehr sind wir oft so unaufmerksam, weil wir den Weg zur Arbeit auswendig kennen, sei es zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im Auto. Vielleicht ist es dir sogar schon passiert, dass du an deinem Arbeitsplatz ankommst, ohne dich daran zu erinnern, wie du dorthin gekommen bist. Die Umgebung verschwimmt, und du nimmst kaum wahr, wo du dich befindest oder was um dich herum geschieht.



ACHTSAMKEIT

Inmitten des hektischen Alltags verlieren wir oft aus den Augen, wie wertvoll und wunderbar unser Leben und die darin enthaltenen Momente sind. Leider neigen wir dazu, uns vor allem an die unangenehmen Erfahrungen zu erinnern, jene einschneidenden Ereignisse, die oft von Schmerz und Verlust geprägt sind. Es ist bedauerlich, dass wir manchmal erst durch Unglück, Verlust oder negative Erfahrungen erkennen, wie kostbar unser Leben wirklich ist. Die Momente des Glücks und der Freude geraten dabei oft in den Hintergrund. Zu selten kommen uns die schönen Momente im Leben in den Sinn. Das wäre aber sehr wichtig, weil sich diese Gedanken im Gehirn verankern. Menschen, die Frohsinn empfinden und positive Gedanken hegen, prägen ihr Gehirn mit diesen positiven Erlebnissen, genauso wie jene, die sich ständig in Grübeleien und negativen Gedanken verlieren. Es ist verständlich, dass Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung und fröhlichen Gedanken das Leben leichter und optimistischer meistern können als jene, die in einem bedrückenden Gedankenkreis gefangen sind. Daher ist es von großer Bedeutung, sich aus dieser Spirale zu befreien und die Zeit, die wir hier auf dieser Erde verbringen, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Denn die Realität zeigt uns, wie schnell alles vorbei sein kann.

Tue, was du tust

Es war einmal ein Meister, der erschien seinen Schülern so gelassen, so konzentriert, und alles, was er tat, hatte höchste Qualität. So fragten sie ihn eines Tages nach seinem Geheimnis: „Meister, du bist die Ruhe selbst, nichts scheint dich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dennoch vollbringst du mehr als andere und was du erledigst wird höchsten Ansprüchen gerecht.“ „Ganz einfach“, antwortete der Meister, „wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich.“ „Meister“, riefen die Schüler, „das tun wir ja auch. Was machst du denn sonst, was wir nicht machen?“ „Ich kann mich nur wiederholen“, gab er zur Antwort, „wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich. Das ist mein Geheimnis!“ „Aber Meister, das tun wir doch alles auch!“ protestierten seine Schüler. „Nein“, entgegnete der Meister, „wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft – dann seid ihr schon am Ziel.“

Wenn wir achtsam handeln, verschmelzen Tun und Sein zu einer Einheit. Jede Handlung – ob groß oder klein – wird zu einem Ausdruck unserer Präsenz und unseres Bewusstseins. So gewinnen selbst alltägliche Aufgaben eine neue Bedeutung und Qualität.

ÜBUNGEN

Übung 1: Atemmeditation

- Setze dich bequem auf einen Stuhl oder auf den Boden.
- Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein, spüre den Atem in deinem Bauch.
- Konzentriere dich auf deinen Atem: Einatmen und Ausatmen.
- Wenn deine Gedanken abschweifen, bring deine Aufmerksamkeit sanft zurück zum Atem.
- Atme 20 x ein und aus.

Übung 2: Bodyscan

- Leg dich bequem hin und schließe die Augen.
- Beginne, dich bewusst auf die Körperteile zu konzentrieren, beginnend bei den Zehen.
- Gehe gedanklich jedes Körperteil durch: Füße, Beine, Bauch, Rücken, Arme, Kopf.
- Spüre die Empfindungen in jedem Bereich, ohne sie zu bewerten.
- Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre wieder zu deinem Körper zurück.

Übung 3: Achtsames Gehen

- Wähle einen ruhigen Ort zum Gehen, drinnen oder draußen.
- Geh langsam und achte auf jeden Schritt.
- Spüre, wie deine Füße den Boden berühren, wie sich dein Körper bewegt.
- Sei dir deiner Umgebung bewusst, ohne dich abzulenken.
- Konzentriere dich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment.

Übung 4: Alltägliche Dinge

- Steh in der Früh bewusst mit dem anderen Fuß auf

Wenn du morgens aufwachst, nimm dir einen Moment Zeit, bevor du aufstehst. Spüre die Schwere deines Körpers, deinen Atem und die Wärme der Decke. Dann entscheide dich bewusst dafür, mit dem anderen Fuß als gewöhnlich aufzustehen. Achte darauf, wie sich das anfühlt. Spüre den Kontakt deines Fußes mit dem Boden, das Gleichgewicht in deinem Körper und die Bewegung beim Aufrichten.

- Nimm die Zahnbürste und Zahncreme in die andere Hand

Greife heute bewusst mit deiner ungewohnten Hand zur Zahnbürste und zur Zahnpasta. Achte darauf, wie sich das anfühlt – vielleicht langsamer, unsicherer oder konzentrierter als sonst. Spüre die Bewegung deiner Hand, die Berührung der Borsten mit deinen Zähnen und das Gefühl der Zahnpasta in deinem Mund. Diese einfache Veränderung fordert deine volle Aufmerksamkeit und hilft dir, aus automatisierten Abläufen herauszutreten.

- Beginne beim Duschen mit der anderen Seite zum Einseifen

Unter der Dusche starte heute bewusst mit der anderen Körperseite als sonst. Spüre das warme Wasser auf deiner Haut, die Berührung des Duschgels oder der Seife und die Bewegung deiner Hände. Nimm wahr, wie deine Muskeln reagieren und ob sich etwas anders anfühlt als sonst. Indem du deine Routine bewusst veränderst, bringst du mehr Präsenz in den Moment.