

Achtsamkeit



Hans Fischer Seminare
St. Wendelinstrasse 9
86932 Pürgen
Telefon: 08196 998210
Fax: 08196 998212
hans.fischer@fischerseminare.de
www.fischerseminare.de
www.puls-blog.de

Steigern wir unsere Lebensqualität durch Achtsamkeit

„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.“
Thich Nhat Hanh

Ist Achtsamkeit ein Modetrend?

Nein! Achtsamkeit (Mindfulness) ist auch kein esoterischer Hokusfokus. Die Suche nach Achtsamkeit bewegt Menschen schon seit Generationen. Einigen gelingt es, andere bemühen sich ein ganzes Leben danach. Der US-Mediziner, Professor der Molekularbiologie, Jon Kabat-Zinn ist der bekannteste Kopf der Achtsamkeitstheorie. Er trennte die Achtsamkeitsübungen aus dem religiösen Umfeld des Buddhismus.

Seit den letzten zwanzig Jahren hat sich der Begriff der Achtsamkeit wissenschaftlich immer stärker als realitätstauglich bewiesen.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Unter Achtsamkeit wird verstanden, die inneren und äußeren Situationen und Erlebnisse mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu empfinden. Diese Vorgänge sensibel wahrzunehmen und dabei in der Gegenwart präsent zu sein. Ganz bewusst erspüren, was gerade in diesem Moment passiert.

Das ist aber nicht so leicht. Denn unser rastloser Verstand will uns immer wieder ablenken. Die Gedanken, die über uns kommen, sind nicht ganz so objektiv und schlau. Sie sind sehr stark beeinflusst, von unseren Glaubenssätzen, Vorurteilen und von unserer Konditionierung. Das bedeutet, dass wir die augenblickliche Situation nicht so klar sehen.

*Achtsamkeit erfordert von uns die volle Konzentration unserer Gedanken auf das Hier und Jetzt.
Nicht auf die Vergangenheit und nicht auf die Zukunft.*

Vor allem Stressabbau und die deutliche Verbesserung der Lebensqualität soll durch Achtsamkeit erreicht werden. Stress macht nicht nur krank. Stress greift auch unseren Verstand an. Unsere grauen Zellen werden durch das durch Stress ausgeschütteten Cortisol angegriffen. Gerade die für uns wichtige Hirnregion wird in ihrer Leistungsfähigkeit minimiert, die für unser Gedächtnis entscheidend ist.

Weiterhin bewirkt die Achtsamkeit, dass wir uns in unserer Empfindung eines glücklichen Lebens immer mehr von äußeren Bedingungen und Beeinflussungen unabhängig machen.



Das lernen wir noch durch Achtsamkeit

Wenn wir achtsam sind, lernen wir jede innere und äußere Erfahrung, jede Situation in der Gegenwart bewusster wahrzunehmen. Wir lernen auch, diese gegenwärtige Erfahrung ohne Vorurteile zuzulassen. Das hilft uns sehr entscheidend, neue Wege und neue Methoden auszutesten. Alte Gewohnheiten, die bisher unsere Leistung gebremst haben, werden abgebaut.

Durch Achtsamkeit lernen wir immer mehr im Hier und jetzt zu leben. Wir kosten das aus, was wir gerade machen. Der Nutzen dabei ist, durch das nicht wertende Betrachten einer Situation reduzieren wir negative Gefühle.



Das ermöglicht es uns, schneller eine Lösung der Situation oder des Problems zu entwickeln.

Im Hier und Jetzt zu leben hört sich nicht sonderlich bedeutungsvoll an. Aber für die Mehrheit der Menschen ist dies nicht der Normalzustand. Überprüfen wir uns mal selbst:

1. Wenn wir etwas tun, werden wir immer wieder abgelenkt durch Gedanken an die Vergangenheit und Mutmaßungen über die Zukunft. Dadurch können wir uns nicht voll auf das konzentrieren, was wir tun. Unsere Gedanken schweifen immer wieder ab. Das macht uns ineffektiv.
2. Wir sind nicht richtig im Hier und Jetzt. Wir leben das nicht richtig aus, was wir gerade tun. Statt dessen denken wir bereits an die nächsten Schritte.
3. Viele essen und sehen dabei auf ihr Smartphone. Oder sie essen vor dem Fernseher. Das ist kein Essen und Genießen, sondern nur primitive Nahrungsaufnahme.
4. Etliche Menschen arbeiten während sie essen. Das bedeutet, dass sie weder richtig arbeiten, noch richtig essen.
5. Sie genießen nicht das, was sie gerade tun, sondern sind bereits auf der nächsten Baustelle.

Damit entgeht uns so manch wertvoller Eindruck, von dem wir profitieren könnten.

„Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“ Leo Tolstoi

Es lohnt sich also, das Thema Achtsamkeit genauer zu betrachten. Das Gute dabei ist: die meisten Tipps sind für jeden leicht im Alltag umzusetzen. Wie bei vielen anderen Vorhaben auch, sind wir nur dann erfolgreich, wenn wir jeden Tag konsequent achtsam sind.

Achtsamkeit beschert uns eine Fülle von nützlichen Effekten:

- Wir finden schneller den Zugang zu unseren inneren Ressourcen. Zu der gewaltigen Kraft, die in uns schlummert.
- Wir sind in der Lage, qualifiziertere Entscheidungen zu treffen.
- Unser Selbstbewusstsein steigert sich.



- Wir werden mutiger und setzen uns anspruchsvollere Ziele.
- Wir sind gegenüber Stresssituationen und widrigen Umstände stabiler gewappnet. Uns schmeißt so schnell nichts um!
- Wir sind ungünstigen Stimmungen und chaotischer Gedankenströmen (Nachts, Schlafräuber) nicht mehr ausgesetzt.
- Wir finden leichter unser inneres Gleichgewicht. Dadurch wirken wir auf andere gelassener und souveräner.
- Wir besiegen immer mehr unsere Hast und Ungeduld.

8 Methoden um Achtsamkeit zu üben

1. Die Atmung bewusst spüren. Das ist relativ einfach. Konzentrieren Sie sich ca. 2 Minuten bei geschlossenen Augen auf Ihren Atem. Beobachten Sie nur Ihren Atem, ohne zu bewerten oder zu korrigieren. Dabei kommen Sie automatisch zur Ruhe.

Alle Gedanken, die uns dabei unaufgefordert zugeflogen kommen, wie mit einem Tennisschläger wegschlagen. Den beruhigenden Rhythmus der Atemzüge auskosten. Die Beobachtung unseres Atems stimuliert den Parasympatikus. Dies ist der Part unseres vegetativen Nervensystems, der für die innere Ruhe und Entspannung verantwortlich ist.

2. Eine sehr bewährte Methode der Achtsamkeit ist das Innehalten. Immer wieder inmitten unserer Aktivitäten stoppen. Von Aktivität auf Nichtstun umschalten und nur noch den Atem spüren. Damit kommen wir in hektischen Momenten wieder zur Besinnung und bauen Stress ab. Wir registrieren unsere Stimmungen und Gefühle. Wir nehmen wahr, welche Signale unser Körper von sich gibt. Wir vermeiden aber, dass diese Emotionen uns dominieren und uns antreiben. Wir lassen los und gewinnen unsere innere Ruhe. Wenn wir unsere Gelassenheit wieder hergestellt haben, dann arbeiten wir weiter. Wir sind jetzt leistungsfähiger.
3. Achtsamkeit nach dem Aufwachen im Bett. Bleiben Sie nach dem Aufwachen einen Moment liegen. Versuchen Sie jeden Bereich Ihres Körpers zu spüren (Bodyscan). Damit programmieren Sie sich bereits für den Achtsamkeitsmodus des vor Ihnen liegenden Tages.
4. Hören Sie immer wieder im Laufe des Tages in sich hinein: Was spüren Sie, was bewegt Sie, was ärgert Sie, was erfreut Sie? Wie ist Ihre Körperhaltung, sind Sie locker oder verspannt?
5. Essen und trinken Sie achtsam. Versuchen Sie, das Essen und Trinken zu genießen, auch die einfachen Dinge. Vermeiden Sie dabei Ablenkungen, schmecken, fühlen und riechen Sie bewusst. Essen Sie nicht so nebenher am PC, Smartphone oder Fernseher. Das ist nur eine primitive, freudlose Nahrungsaufnahme.



6. Üben Sie sich in Dankbarkeit. Das ist ein schnell wirkendes Gegenmittel gegen Wut, Ungeduld, Trauer und Sorge. Dankbarkeit erzeugt Glücksgefühle. Es ist unmöglich, gleichzeitig glücklich und traurig zu sein. Überlegen Sie jeden Tag, wofür Sie dankbar sein könnten.
7. Erstellen Sie eine Liste der Dankbarkeit. Sie werden angenehm überrascht sein, denn es gibt eine ganze Menge Ereignisse und Ergebnisse, für die Sie dankbar sein können!
8. Üben Sie, dankbar zu sein. Fragen Sie sich vor dem Einschlafen, wofür Sie heute dankbar sein könnten. Werden Sie sich dadurch der positiven Ereignisse stärker bewußt. Das besonders Wertvolle bei dem Gefühl der Dankbarkeit ist, Sie können nicht zur gleichen Zeit wütend oder niedergeschlagen sein.

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte

*„Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?“
fragte der Enkel den alten Indianer.*

*Der Alte antwortete:
„Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen.
Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig.
Der andere ist großmütig und liebevoll.“*

*Der Enkel fragte:
„Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“
„Der Wolf, den ich füttere!“
sagte der Alte.“*

In welchen Situationen sind wir nicht achtsam?

- Wenn wir gewohnheitsmäßig und mit Routine unsere Arbeit ausführen. Wir agieren mit Scheuklappen nach dem alten Rhythmus.
- Wenn wir, während wir etwas machen, sorgenvolle Gedanken zulassen. Wir können nicht an unseren Zielen arbeiten und gleichzeitig Sorgen und Zweifel haben.
- Wenn wir über zukünftige Dinge (ungelegte Eier) und zukünftige Probleme grübeln.
- Wenn wir in der Vergangenheit leben. An vergangene Erlebnisse denken. Uns über Vergangenes ärgern (Sägemehl sägen).
- Wenn wir geistesabwesend, mechanisch essen. Keinen Genuss dabei erleben.
- Wenn wir mehrere Aufgaben auf einmal erledigen wollen. Die abstruse Theorie des Multitaskings hat sich in der Praxis als Unfug herausgestellt.
- Wenn wir uns überlastet fühlen. Ständig abgelenkt werden und Störungen dennoch zulassen.

Die Fähigkeit zur Achtsamkeit müssen wir uns selbst erarbeiten. Täglich ein paar Trainingseinheiten bringen uns dem Ziel bereits näher. Fangen Sie einfach an.

So könnten die ersten Schritte zur Achtsamkeit aussehen

1. Heute teilen Sie Ihre Zeit genau ein und arbeiten konsequent nach dieser Einteilung. Hüpfen Sie in Ihren Aktivitäten nicht hin und her. Lassen Sie sich von Ihrem Tagesplan nicht ablenken. Dadurch arbeiten Sie strukturierter und schneller.
2. Heute denken Sie nicht an gestern und nicht an morgen. Das ist für die meisten von uns ungewohnt. Sie leben heute einzig allein im Hier und Jetzt! Was gestern war ist vorbei. Daran können Sie nichts mehr ändern. Was morgen sein wird, wissen Sie nicht wirklich. Es können Dinge passieren, die Sie heute noch nicht einmal ahnen. Aber den heutigen Tag mit seinen Herausforderungen haben Sie voll im Griff.
3. Heute trainieren Sie Ihren Geist, lernen etwas Neues. Fangen Sie an, eine Fremdsprache zu lernen. Das ist immer ein gutes Gehirntraining.



4. Heute trainieren Sie Ihren Körper. Dazu benötigen Sie keine Gewaltaktionen. Tägliches Treppensteigen, ein strammer Spaziergang, etwas Muskeltraining. Die täglichen kleinen Einheiten zeigen mittelfristig eine überraschend große Wirkung. Das ist zielführender, als sich 2 mal in der Woche im Sportstudio zu quälen.
5. Heute meiden Sie Eile und Unentschlossenheit. Streben Sie innere Ruhe an. Nehmen Sie immer sofort den Fuss vom Gas, wenn Sie merken, dass Sie unruhig werden.
6. Heute lassen Sie nur konstruktive und aufbauende Gedanken zu. Konstruktiv zu denken macht nicht mehr Mühe, als negativ zu denken.