

DER WEG IST DAS ZIEL

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich spreche, dann spreche ich ...“

Da fiel ihm der Fragesteller ins Wort: „Das tue ich auch, aber was machst du darüber hinaus?“

Er antwortete wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich spreche, dann spreche ich ...“

„Aber das tue ich doch auch!“, rief der Fragesteller.

Da sagte der Meditationserfahrene zu ihm: „Nein, wenn du sitzt, dann stehst du schon auf, wenn du stehst, dann läufst du schon los, wenn du läufst, dann bist du schon am Ziel.“

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Der achtsame Geist ist:

- **Gegenwärtig** statt in der Vergangenheit oder Zukunft
- **Gesammelt** statt zerstreut oder abwesend
- **Gleichmütig** statt emotional bewertend



WARUM ACHTSAMKEIT?

Wir tendieren dazu, immer mehr möglichst gleichzeitig und in immer kürzerer Zeit zu erledigen. Darüber geht uns die Fähigkeit, zu genießen und unsere Gefühle im Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen, ein Stück weit verloren. Wir funktionieren wie auf Autopilot. Durch Entschleunigung und Achtsamkeit können wir aus dem Autopilotendasein aussteigen.

Achtsamkeitsübungen senken erwiesenermaßen körperlichen und seelischen Stress. Achtsamkeit ist die Basis aller Fertigkeiten, um mit Stresssituationen besser umgehen zu können.

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN ...

... oder: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

Achtsamkeit kann man sich nur durch beständiges Üben aneignen. Ganz wichtig ist es, die Übungen nicht nur zu lesen, sondern sie auch praktisch durchzuführen. Mit Achtsamkeit ist es ähnlich wie mit dem **Fahrradfahren**, durch Lesen alleine kann man es nicht lernen, dazu braucht man praktisches Tun, Übung, eine gute Portion Disziplin und auch Humor.

Üben Sie anfangs am besten, wenn Sie gerade entspannt sind. Suchen Sie sich dafür einen Ort aus, an dem Sie ungestört sind und an dem Sie sich wohlfühlen.

Viele **Achtsamkeitsübungen** kann man überall und ohne Hilfsmittel durchführen.



DEN ATEM ZÄHLEN

Beginnen Sie bei dieser Atembeobachtung bei eins und zählen Sie dann langsam bis zehn.

Wenn Sie bei zehn angekommen sind, kehren Sie zu eins zurück. Immer wenn Ihre Gedanken abschweifen und Sie aus dem Rhythmus kommen, beginnen Sie erneut bei eins, ohne dies als Unfähigkeit anzusehen.

Es ist einfach ein Mittel, um sich besser zu kontrollieren und seien Sie sich gewiss: Die meisten Menschen steigen nach wenigen Sekunden aus. Üben Sie nicht verbissen, sondern so freundlich, wie es Ihnen gegenwärtig möglich ist.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Es gibt ganz unterschiedliche Arten, Achtsamkeit zu üben. Sie können im Liegen mit geschlossenen Augen durch Ihren Körper wandern und sich dabei auf Ihren Atem konzentrieren, diese Übung nennt man Body Scan. Sie können im Sitzen oder auch im Gehen meditieren. Sie können Ihre Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu bleiben, durch spielerische Übungen trainieren.

Und wenn Sie dann mehr Praxis haben, können Sie Achtsamkeit in ganz alltägliche Tätigkeiten integrieren. Haben Sie schon einmal achtsam **gegessen** oder achtsam **gespült**?

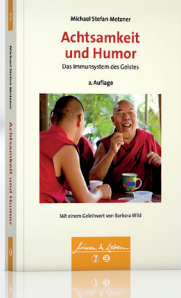
Yoga ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit in Bewegung zu üben. Auf der Rückseite haben wir Ihnen einige Übungen zusammengestellt.



DANK AN AUTOREN

Wir danken den Autoren **Juliane Stern** und **Michael Stefan Metzner**.

Viele weitere Anregungen und Übungen rund um das Thema **Achtsamkeit** finden Sie in unseren Büchern „**Achtsamkeit und Humor**“ und „**Achtsamkeit – Entscheidung für einen neuen Weg**“.



www.schattauer.de

Schattauer

„BEGRÜßE

DEN MOMENT“

ACHTSAME BEWEGUNGSÜBUNGEN

www.schattauer.de

Schattauer

YOGA-ÜBUNGEN IM LIEGEN

1. ÜBUNG

Leg dich auf den Rücken und strecke deine Beine aus. Die Füße dürfen locker nach außen fallen, und die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Du darfst die Augen schließen und mit deiner Aufmerksamkeit nach innen gehen. Mit jeder Ausatmung kannst du dein Körpergewicht zunehmend an die Unterlage abgeben. Atme ruhig, ganz natürlich durch die Nase und nimm wahr, wo du den Atem im Moment am deutlichsten spürst.

Lass allmählich Bewegung in deinen Körper kommen, beginne mit den Fingern und Zehen, Händen und Füßen.

2. ÜBUNG

Mit der Einatmung führe die gestreckten Arme über den Kopf, bis die Finger in Richtung Decke zeigen. Verweile einen Moment und lass sie mit der Ausatmung wieder in die Ausgangsposition zurücksinken.

Fahre mit der Übung im eigenen Atemrhythmus fort.



1–2 Minuten

3. ÜBUNG

Ziehe deine geschlossenen Beine an. Die Arme liegen seitlich ausgestreckt auf dem Boden, mit den Handflächen nach unten. Mit der nächsten Ausatmung lass deine Beine geschlossen zur rechten Seite kippen, der Kopf dreht sich gleichzeitig zur linken Seite. Komm mit der nächsten Einatmung wieder in die Ausgangsposition zurück.

Fahre bei der nächsten Ausatmung mit der Übung in entgegengesetzter Richtung fort.



2–3 Minuten

4. ÜBUNG



2 Minuten

Mit der nächsten Einatmung führe deine Arme über den Kopf nach hinten – so weit, wie es dir heute möglich ist. Mit der nächsten Ausatmung lass deine Arme wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Spüre nach ... Mit der nächsten Einatmung die Arme wieder langsam nach hinten bringen und gleichzeitig das rechte Bein mit nach oben nehmen – die Fußsohle zeigt zur Decke. Mit der nächsten Ausatmung die Arme und das Bein wieder in die Ausgangsposition zurückkehren lassen.

ENTSPANNUNG

Deine Augen dürfen sich wieder schließen. Komm noch einmal ganz in diesen Moment: Du liegst hier und atmest. Einatmend das Ausatmen wahrnehmen, ausatmend das Einatmen spüren. Sei ganz wach bei deinem Atem. Folge seinen Bewegungen so, als würdest du den Wellen am **Meeresstrand** zuschauen. Spüre den ganzen Körper, wie er sich jetzt nach diesen achtsamen Bewegungsübungen anfühlt.

Nimm den Kontakt mit der Unterlage wahr, den Kontakt mit der Kleidung, die deinen Körper bedeckt, und den Kontakt mit der Luft, die dich umgibt. Dann die Aufmerksamkeit ganz allmählich wieder mehr und mehr nach außen gehen lassen. Nimm den Raum wahr, in dem du dich befindest, und bewahre dir diese Ruhe und Präsenz in deinem Alltag.

Lass allmählich **Bewegung** in deinem Körper kommen, beginnend mit den Fingern und Zehen, Händen und Füßen, jetzt kannst du ruhig größere Bewegungen machen, bis zu einem Dehnen und Strecken, Räkeln und Recken.

YOGA-ÜBUNGEN IM STEHEN

1. ÜBUNG

Nimm eine bequeme Haltung im Stehen ein. Sei wach und spüre einfach in deinen Körper hinein. Was empfindest du gerade jetzt in deinem Körper?

Führe bei der nächsten Einatmung deine gestreckten Arme über vorne nach oben. Lass deine Arme mit der nächsten Ausatmung wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Fahre im eigenen Atemrhythmus fort.

2. ÜBUNG

Hebe deine gestreckten Arme mit der nächsten Einatmung wieder nach vorne, bis sie zum Horizont weisen. Kreuze ausatmend die gebeugten Unterarme vor deiner Brust, die Handflächen zeigen zu dir. Öffne die Arme mit der nächsten Einatmung zur Seite. Senke sie beim nächsten Ausatmen wieder nach unten ab.

3. ÜBUNG

Wende deinen Blick zu deiner rechten Hand, auf die Fingerkuppe des rechten Mittelfingers. Führe beim Einatmen deinen rechten ausgestreckten Arm über vorne nach oben. Lass deinen gestreckten Arm beim Ausatmen wieder ganz langsam runtergehen. Verweile mit deiner Aufmerksamkeit und mit deinem Blick auf der Fingerkuppe des rechten Mittelfingers. Wiederhole die Übung nun zur anderen Seite und dann immer im Wechsel.



3. ÜBUNG

Hebe deine Arme mit dem Einatmen seitlich bis in die Horizontale. Drehe Oberkörper und Kopf beim Ausatmen nach links, die Hüfte bleibt gerade. Lass die rechte Hand in einer kreisförmigen Bewegung zur linken Hüfte gehen, die linke Hand mit dem Handrücken zum Gesäß. Führe nun mit der nächsten Einatmung die Arme auf der gleichen Bahn zurück, bis sie wieder seitlich ausgestreckt sind. Lass sie mit der nächsten Ausatmung wieder absinken.