

Achtsamkeit – „Offen sein für das Leben“

Definition von Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Moments zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht.

Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Die Haltung der Achtsamkeit

Aspekte

Bedeutung

Bewusst	Wir entscheiden uns willentlich zur Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Augenblick.
Gegenwärtig	Wir beziehen uns auf das, was im Hier und Jetzt erfahrbar ist.
Geschehen lassen	Wir nehmen wahr, ohne sofort zu reagieren.
Absichtslos	Wir nehmen eine Haltung der Nicht-Veränderung ein.
Nicht bewerten	Wir beschreiben statt zu bewerten.

Achtsamer Umgang mit Gedanken

Es ist völlig normal, dass wir ständig neue Gedanken produzieren. Beim achtsamen Umgang mit Gedanken können wir uns bewusst werden, dass wir denken.

Wir können dabei die Erfahrung machen, dass sich Gedanken *ständig verändern* und dass sie *vergänglich* sind (wenn wir sie nicht festhalten, wie z. B. beim Grübeln).

Wir können uns zudem fragen, ob unsere Gedanken in diesem Moment *wirklich Realität* sind oder vielleicht nur Angenommenes, Befürchtetes, Erhofftes etc.? („Gedanken sind nur Gedanken!“)

Wir können uns fragen, ob manche unserer Gedanken möglicherweise *bestimmten Glaubenssätzen*, Bewertungen oder bestimmten wiederkehrenden Mustern entspringen? („Das schaffe ich ganz sicher nicht!“ etc.)

Übung: Hilfreiche Fragen beim Umgang mit hartnäckigen, schwierigen Gedanken

Aus: Stress bewältigen mit Achtsamkeit, L. Lehrhaupt, P. Meibert

- Stimmt das, was ich denke? Wo ist der Beweis?
- Hilft mir dieser Gedanke dabei, mein Vorhaben bzw. mein Ziel zu verwirklichen?
- Was würde jemand, den die Situation weniger belastet als mich, denken?
- Wie werde ich später, morgen oder in einem Jahr über die Situation denken?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte, und was genau wäre daran so schlimm? [Wie würde das mein Leben verändern?]
- Wie wahrscheinlich ist es, dass das passiert, was ich befürchte?
- Habe ich schon einmal eine ähnliche Situation gemeistert und wenn, dann wie?
- Was würde ich einem Freund/einer Freundin zur Unterstützung sagen, wenn er/sie in einer ähnlichen Situation wäre?
- Was würde ein guter Freund/eine gute Freundin mir in dieser Situation sagen?
- Gibt es etwas, das mir in dieser Situation Mut und Sicherheit geben könnte?

Fragenkatalog „Was liegt in meiner Macht – und was nicht“

Kontrolle ? ja / nein	
	Die Dinge, die ich sage.
	Die Entscheidungen, die andere treffen.
	Die Gedanken, die mir durch den Kopf gehen.
	Die Entscheidungen, die ich treffe.
	Was andere Menschen wichtig finden.
	Wie andere Menschen auf mich reagieren.
	Wie ich mit meinen Gefühlen und Gedanken umgehe.
	Die Richtungen, die ich in meinem Leben einschlage.
	Meine Vergangenheit.
	Die Vorsätze, die ich fasse.
	Ob andere Menschen mich mögen.
	Die Pläne, die ich schmiede.
	Ob sich andere Menschen an Regeln halten.
	Die Werte, an denen ich mein Handeln ausrichte.
	Wie andere Menschen mich behandeln.
	Wie ich mich in jedem Augenblick fühle.
	Dass sich die Dinge ständig verändern.

„Selbstmitgefühl entwickeln“

Aus: „Selbstmitgefühl entwickeln“, Christine Brähler, Scorpio Verlag

- Übung: „Sich als ganzen Menschen sehen“ („Spiegel-Übung“)

Stellen Sie sich in einem Raum, in dem Sie sich wohlfühlen, vor einen Spiegel (in der Realität oder auch in der Imagination).

Schauen Sie sich im Spiegel an, ohne etwas an sich zu beurteilen. Blicken Sie sich selbst in die Augen. Lassen Sie ein sanftes Lächeln entstehen.

Wenn Sie mögen, begrüßen Sie sich innerlich oder laut mit Ihrem Namen: „Liebe/r, ich sehe Dich. Das bist Du. Ein ganz normaler Mensch, *wie jeder Mensch*, mit Stärken und Schwächen“.

Lassen Sie sich für die nächsten paar Momente genau so sein, wie Sie jetzt sind. Sich nicht anders haben wollen. Einen Moment aufhören, sich oder den Körper zu bekämpfen. Waffenstillstand. Ganz genau so.

Ein ganzer Mensch, kein halber. *Vollkommen in seiner Unvollkommenheit. Wie wir alle.*

Betrachten Sie sich mit dieser Haltung für ein paar Momente im Spiegel. Wie fühlt sich das an?

Wenn Sie mögen, können Sie sich auch selbst berühren, wo bzw. wie auch immer Ihnen dies im Moment gut tun kann.

- Übung: „Selbstmitgefühl entwickeln“

Sätze, die die *drei Aspekte des Selbstmitgefühls* beinhalten, können Ihnen dabei helfen, Ihr Selbstmitgefühl zu intensivieren.

1. „Ja, das (zu erleben, zu fühlen etc.) tut jetzt wirklich weh, ist wirklich schwer etc.“
(1. *Aspekt des Selbstmitgefühls: gelassenes Gewahrsein*)

2. „Jeder fühlt sich manchmal so. Das gehört zum Menschsein dazu.“
(2. *Aspekt des Selbstmitgefühls: sich mit anderen Menschen verbunden fühlen*)

3. „Möge ich jetzt so freundlich und verständnisvoll wie möglich mit mir selbst umgehen.“ (z.B. mit freundlichen Worten mit mir selbst reden, mich beruhigen)
(3. *Aspekt des Selbstmitgefühls: Selbstfreundlichkeit*)

– evtl. mit wohltuender Körperberührung verbinden

4. „Ich bin es wert – wie alle Menschen –, freundlich und mitfühlend mit mir zu sein.“
(*Stärkung des 3. Aspekts: Selbstfreundlichkeit*)