

## Die Achtsamkeit als Universal-Hilfe

In allen Weisheitslehren ist Achtsamkeit eine ganz zentrale Tugend. Sie ist Hilfe in schwierigen Situationen und sie ist ein Edelstein hinsichtlich Lebensqualität. Achtsamkeit ist die besondere Fähigkeit des Menschen, die er erlangt hat durch das Bewusstsein. Nur wir Menschen können uns „selber zuschauen“. Wir haben in der Gehirnrinde Strukturen, die es möglich machen, viele Körperreaktionen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, zu erkennen und mit unserem Bewusstsein zu reagieren.

Von Achtsamkeit reden wir dann, wenn diese Struktur entwickelt ist, wenn dieser Prozess des Beobachtens und Agierens gut funktioniert. Dann wird das gute Leben viel intensiver und erfüllter und dann können wir uns in kritischen Situationen schnell entlasten und befreien. Ohne Training steuert zu 95 % der Autopilot.

Ganz viele Werkzeuge, Tools und Übungen in dieser Sammlung sind Hilfen zur Entwicklung der Achtsamkeit.

## Den Atem nutzen - die 100 % Garantie

Die Konzentration auf den Atem ist der zentrale Schlüssel für Achtsamkeit und das Kernstück ganz vieler Formen der Meditation.

Beim Notprogramm: „Raus aus dem Strudel“ gab es schon zwei einfache Atemübungen. Die hier folgenden sind auch manchmal im Alltag hilfreich; sie sind aber vor allem wichtige Hilfen zur Entwicklung und Einübung der Achtsamkeit.

A) Es atmet mich. Ich beobachte meinen Atem in der Nase, in der Brust oder im Bauch. Ablenkende Empfindungen, Gedanken, Gefühle,.. benenne ich und kehre zum Atem zurück.

B) Ich atme gaanz laaangsam aus und lasse los: die Anspannung, das Sorgendenken, den Stress. Der Ein-Atem kommt ganz von allein. Drei solche Atemzüge und ich bin augenblicklich eine andere, ein anderer.

C) Ich atme ganz bewusst in die Schultern und mit dem Ausatmen lasse ich alle Anspannung in diesem Bereich und im ganzen Körper los. Am besten mache ich das Ausatmen über Füße und Fußsohlen.

## Komm zu Sinnen

Wenn es hektisch wird, wenn unser Denken durch einen „roten Modus“ eingeschränkt ist, können wir uns neben dem Atem auch auf unsere Sinne konzentrieren. Auch dadurch kommen wir ins Hier und Jetzt. Hilfreich ist, sich selbst klar zu sagen: STOP! ...Und dann können wir die Sinne durchgehen.

A) **Ich schaue** herum und konzentriere mich auf das, was ich sehe.

B) **Ich höre** auf alle Geräusche, Töne, Klänge und „bin ganz Ohr“. Ich kann vielleicht zwischendurch „die Stille“ wahrnehmen, die hinter allen Geräuschen und Klängen vorhanden ist.

C) **Ich spüre in meinen Körper** hinein: die Füße, den Po, den Rücken, die Schultern, das Gesicht, die Hände, den Bauch...Die Reihenfolge ist dabei unwichtig; wichtig ist die Konzentration. Vielleicht können Sie zwischendurch in Kontakt kommen mit der Stille und Tiefe, mit der Kraft und Energie in Ihrer Mitte.

## Achtsamkeit (incl. Notfall-Programme)

### „Unangenehme“ Gefühle nutzen

Unangenehme Gefühle sind ein wertvoller und wichtiger Hinweis: Das limbische System „reagiert“! D.h.: irgendeine Ebene ist nicht im „grünen Bereich“!

Ein unentbehrlicher Schritt zum erfolgreichen Leben ist es, in solchen Momenten sensibel zu sein und sich (sofort oder später) die Frage zu stellen: Was beunruhigt mich bzw. mein Hirn? Was läuft da in meinem Hirn? Eine der drei Ebenen ist in der Alarmreaktion → aha, da gibt es Angst, Sorge, Druck, Ärger,... Danke deinem Hirn für diese Info! Nutze das unangenehme Gefühl wie ein Warnlämpchen. Schalte deine höheren Gehirnfunktionen ein und entscheide bewusst: Gibt es wirklich Gefahr, gibt es unmittelbaren Handlungsbedarf oder ist es ein „Fehlalarm“. Wenn ja, dann ist Beruhigung, ist Zuversicht, ist Gelassenheit... notwendig.

### Die Angst durchschauen/anschauen

Die Angst als Prinzip ist wie ein Luftballon, wie die Hülle von einem Dämon: Wir blasen auf, wir füllen mit (meist frühen) Erlebnissen und vor allem mit Befürchtungen. Wir wissen: Angst will uns kampfbereit, fluchtbereit machen - nicht mehr und nicht weniger.

Drei Stunden Angst im Flugzeug, drei Std herumwälzen im Bett, drei Std Tag-Albträume (Sorgen-denken) sind sinnlos. Nichts ändert sich dadurch an der Situation, an der Umwelt. Nur wir sind durch unsere eigene Angst eingeschränkt, gebremst, gehindert, gelähmt,...

Daher: Warnen dürfen uns die Angst, der Stress, der rote Modus. Wichtig ist: Es bleibt eine Warnung und es wird kein Dauerzustand.

In 9 von 10 Fällen ist es Fehlalarm → das ist der „Autopilot“! Die Achtsamkeit hilft uns da, immer besser und sensibler zu entdecken, was tatsächlich Sache ist. Jetzt entscheiden wir, ob Handlungsbedarf gegeben ist, oder ob unser ängstliches Denkmuster durch ein besseres, förderlicheres Denkmuster ersetzt werden soll.

### Meditieren: Wie es beliebt

Viele Untersuchungen zeigen eindeutig, dass Meditieren sehr hilfreich ist. Dieses Wort hat viele Bedeutungen: Manche meinen die Männer, die jahrelang im Himalaya zurückgezogen leben, andere sagen Gartenarbeiten oder Kochen ist meditativ.

Meditieren „ist“ ein Gehirnzustand. Zentral dafür ist es, dass der Meditierende konzentriert ist auf „sein Objekt“ der Meditation: auf Körper, Tätigkeit, Atmung, Bild... und dass „der Geist“ achtsam ist, d.h. ganz im Hier und Jetzt. Bei jeder Ablenkung kehren wir wieder zurück zum Gegenstand der Meditation=wir sind achtsam!

Die besondere Wirksamkeit dieses Tuns besteht darin, dass wichtige Gehirnfunktionen entwickelt werden. Diese Gehirnfunktionen geben in belastenden Situationen des Alltags eine besondere Stärke. Es gibt genügend Literatur zu diesem Thema (siehe auch Literaturliste) und es lohnt sich tatsächlich, Verschiedenes zu erproben!

## Raus aus dem „Strudel“ Not-Programm

Das Erste und Wichtigste: Die Situation möglichst früh „wahrnehmen“. Im Strudel werden wir schnell verschluckt. Und je tiefer wir drinstecken, umso weiter ist der Weg zurück. Was tun?

A) 3 x tief durchatmen; ein Klassiker, der noch immer Gültigkeit hat.

B) Den Atem anhalten - eingeatmet oder ausgeatmet. Wichtig ist: noch etwas halten, noch bis sieben zählen, noch bis 4 zählen → Jetzt ist die Konzentration wieder im Körper!

C) Bewusstseins-Management: Es gibt das Bild vom Meeresgrund, das Bild von der Radnabe und das Bild von der Körpermitte. (Die Geschichten sind im ausführlichen Begleittext auf dem Netz) Aus dieser geschützten Position sind SIE es, der nach außen schaut, die nach oben schaut. Sie selbst wissen sich in der Mitte, oder in dieser Tiefe geborgen. Die Hektik, das Chaos, das Sorgen-denken, die Angst, die Schlafstörung,... sind nicht Sie selbst, sondern ES IST oben bzw. außen an der Peripherie

## Drinbleiben oder Heraussteigen

Selbst zu entscheiden, ob ich in einer Situation, vor allem in einem Erlebnis und Gefühl drinnen bleiben möchte oder ob ich heraussteigen will, ist eine Frage der Achtsamkeit. Es ist eine kluge und hilfreiche Fähigkeit: Ich erfasse rasch die Situation und entscheide.

A) Ist es ein gutes Gefühl, tut es gut, so bleibe ich mit meinem ganzen Wesen in diesem Geschehen. Z.B.: Ich merke: Es ist eine Anerkennung, ein Kompliment! Ich genieße und freue mich darüber, ja ich will bewusst dieses schöne Gefühl intensiv erleben.

B) Entdecke ich (mit meiner Achtsamkeit), dass es jetzt unangenehm wird, so gehe ich augenblicklich auf innere Distanz. Ich bin Beobachter der Situation. Z.B.: Chef/ Partner/ Kind beginnt in kritischem Ton mit mir zu reden. Jetzt ist es wichtig, aus einer gesunden Distanz heraus mein weiteres Vorgehen zu entscheiden. Ich bleibe souverän, bleibe in meiner Kompetenz und Stärke.

Die NLP nennt es assoziiert sein oder dissoziiert sein. Die Hirnforschung sagt: Lass dich nicht in den roten Bereich schubsen!

## Die 60-Sekunden-Meditation

Diese Übung ist dem Buch: Achtsamkeit von Han Shan entnommen. Stellen Sie sich den Timer auf 60 Sekunden. Nicht viel, aber eine Minute besteht aus vielen winzigen Augenblicken und in jedem Moment liegt Kraft.

Sobald die Zeit läuft, schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihren Körper: Kopf, Hals, Brust... bis zu den Füßen und wieder zurück. Gehen Sie in die Perspektive der dritten Person.

Wenn Gedanken auftauchen, sagen Sie innerlich: *Denken, Denken...* Wenn Gefühle auftauchen, sagen Sie: *Fühlen, Fühlen...* Atmen Sie gleichmäßig und konzentrieren Sie sich auf das Heben und Senken der Bauchdecke, um dem Verstand zu beruhigen.

Beenden Sie die Übung, wenn Sie das Signal des Timers hören. Gönnen Sie sich einen weiteren tiefen Atemzug und wenden Sie sich wieder ihren Aufgaben zu.