

Was sind Achtsamkeitsübungen und was bringen sie mir?

Es wird zwischen formellen und informellen Achtsamkeitsübungen unterschieden, welche beide das bewusste Erleben von Moment zu Moment vertiefen sollen. Bei den informellen Übungen wird Achtsamkeit bei Alltagstätigkeiten, wie z.B. Treppensteigen, Zähne putzen, Kochen praktiziert. Bei den formellen Methoden und Übungen wird sich gezielt für eine bestimmte Zeitspanne auf eine Achtsamkeitsübung konzentriert. Hierzu zählen beispielsweise die Sitzmeditation, die Gehmeditation, der „Body Scan“ oder Yogaübungen (Michalak et. al, 2018, S. 25).

Achtsamkeit wird laut Michalak *et al.* in den drei Schritten des Innehaltens, Wahrnehmens und Zurückkehrens geübt (Michalak et. al, 2018, S. 26). Das heißt, dass der „Autopilot“, das automatische Abschweifen des Geistes, bewusst wahrgenommen wird und immer wieder versucht wird sich geduldig auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Dazu können die unterschiedlichen Sinne genutzt werden, also Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten. Beim achtsamen Sehen wird sich z. B. bewusst auf die Formen, Farben, Bewegungen, Vordergrund, Hintergrund usw. konzentriert. So fallen einem Alltag vielleicht Vögel im Baum auf, Flecken an der Wand oder lächelnde Menschen in der Bahn.

Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen und auch Meditation werde die Vergänglichkeit aller Empfindungen und Gedanken offensichtlich. Es wird der Person bewusst, dass sich alles im Wandel und in Veränderung befindet und angenehme genauso wie unangenehme Zustände zum Leben dazugehörten. Michalak *et al.* beschreiben es als eine Haltung des Geschehenlassens, die zu neuen Sichtweisen über automatisch ablaufende Reaktionen und Verhaltensmuster und zu kreativen Handlungsmöglichkeiten führen können (Michalak et. al, 2018, S. 31.).

Beispielübung: Anleitung zu Achtsamkeit auf den Atem (auch zu finden auf Stele 2 der Hassel8)

Die Person setzt sich entspannt und aufrecht hin. Die Augen können geschlossen werden oder geöffnet bleiben, dann sollte der Blick auf einen Punkt gerichtet werden. Der eigene Körper soll in dieser Haltung gespürt werden. Anschließend wird die Aufmerksamkeit dorthin gelenkt, wo die Atmung am deutlichsten zu spüren ist, vielleicht der Brustbereich, der Unterbauch oder auch die Nase. Es wird sich nun auf einen dieser Bereiche und was damit bei der Ein- und Ausatmung geschieht, konzentriert. Der Atmung soll freien Lauf gelassen werden. Wird die Tendenz den Atem kontrollieren zu wollen bemerkt, sollte die Person versuchen, sich geduldig auf das Wahrnehmen der Atmung zu konzentrieren. Wenn andere Gedanken, wie Sorgen oder Träume, ablenken, sollte das kurz zur Kenntnis genommen werden und dann wieder zur Wahrnehmung des Atems zurückgekehrt werden. Es ist normal, dass Gedanken kommen und gehen. In dem Moment, wo die Person das bemerkt hat, hatte sie einen achtsamen Moment, weil das bewusst wahrgenommen worden ist.

Die Übung kann so lange fortgesetzt werden, wie es gut gelingt. Wenn die Übung beendet werden soll, dann wird die Aufmerksamkeit wieder bewusst in die Körperhaltung und in die Umgebung gerichtet. Danach werden die Augen wieder geöffnet, falls diese geschlossen waren.

Beispielübung: Anleitung zu einer Sitzmeditation

Die Person setzt sich möglichst gerade und mit aufrechter Körperhaltung auf Kissen, Stuhl, Matte oder Boden. Die Augen können geschlossen sein oder offen und auf einen Punkt gerichtet, wenn die Person zum Einschlafen neigt. In der Regel wird sich als erstes auf den Atem konzentriert (siehe Übung oben). Hat die Person bereits einige Wochen Achtsamkeit mit Fokus auf das Ein- und Ausatmen trainiert, kann die Erfahrung auf

MOVE ON!

andere Objekte, wie z. B. auf Geräusche, Körperempfindungen oder Gedankenströme, gelenkt werden (Michalak et. al, 2018, S. 30f.).

Mit Gedankenstrom meinen Michalak *et al.* das Kommen und Gehen der Gedanken, nicht deren Inhalt (Michalak et. al, 2018, S. 31.). Emotionen werden einfach als Zustände, die kommen und gehen, betrachtet. Dadurch wird Abstand zu dem Beobachteten geschaffen, es wird offen und neugierig, nicht- urteilend beobachtet. Es wird von einem „inneren Beobachter“ gesprochen, welcher die Bewusstseinsinhalte von dem eigenen Bewusstsein abspaltet. Also werden Gefühle, Empfindungen und Gedanken nicht als Teil der eigenen Ichs, sondern eigenständig wahrgenommen. Dadurch muss sich eine Person nicht zwangsläufig mit den eigenen Gedanken identifizieren und kann Abstand von ihnen gewinnen, um sie so zu hinterfragen.

Taucht ein Gedanke immer wieder auf, kann es helfen ihn zu benennen, um ihn einerseits so klarer zu fassen und andererseits auch Abstand von ihm gewinnen zu können. (Weiss *et al.*, 2010, S. 169). Dann wird sich wieder auf das eigentliche Objekt konzentriert. Der Zeitraum der Meditationen kann mit zunehmender Praxis von ca. 5- 10 Minuten am Anfang auf 30- 45 Minuten mit zunehmender Übungspraxis ausgeweitet werden.

Auf der Hassel8 werden weitere Achtsamkeitsübungen vorgestellt und laden zum Probieren vor Ort ein.

Literaturverzeichnis

Michalski, J., Meibert, P., & Heidenreich, T. (2018). *Achtsamkeit üben*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Weiss, H., Harrer, M. E., & Dietz, T. (2020). *Das Achtsamkeitsbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

MOVE ON!