

▶ Achtsamkeit im Alltag

Hast du mal darauf geachtet, wie oft du in deinem Alltag wirklich im Hier und Jetzt bist? Häufig passiert es nämlich, dass wir eher auf Autopilot leben, Routinen und gewohnte Muster durchlaufen, sowohl in unseren Gedanken als auch im Verhalten. Entweder hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest, oder beschäftigen uns mit Plänen für die Zukunft oder durchlaufen einfach Tagesroutinen. Gerade in stressigen oder herausfordernden Lebensphasen springt unsere Aufmerksamkeit häufig zwischen vielen Dingen, die noch zu erledigen sind, Problemen, die noch zu lösen sind, Gedanken und Sorgen, die uns beschäftigen.

Oft ist es dann hilfreich, die eigene Aufmerksamkeit auf das Hier- und Jetzt zu richten, mit all unseren Sinnen, in anderen Worten achtsam zu sein. Achtsam sein bedeutet den Autopiloten auszuschalten: nicht einfach „wie immer“ weiter zu machen, sondern ganz bewusst Dinge um uns herum und in uns zu beobachten, zu schmecken, zu hören, zu riechen oder zu ertasten.

Die Fähigkeit achtsam zu sein, kann uns helfen, Gewohnheiten zu durchbrechen, Ängste zu mindern oder die nötige Ruhe und Konzentration zu finden, um schwierige Aufgaben zu meistern.

Das Prinzip der Achtsamkeit

Achtsamkeit könnte man als eine innere Haltung bezeichnen, die wir gegenüber dem, was wir erleben, annehmen können. Achtsamkeit bedeutet, unsere Aufmerksamkeit gezielt auf das Hier und Jetzt zu richten, ohne dabei wertend zu sein.

Diese Haltung ist durch folgende Besonderheiten gekennzeichnet:

- ➔ Akzeptanz: Wir bewerten das, was wir erleben, nicht, und versuchen es nicht zu verändern, sondern nehmen es so an, wie es ist.
- ➔ Beobachten: Wenn wir achtsam sind, dann schauen wir ganz genau hin, beobachten, was da ist.
- ➔ Gegenwärtigkeit: Achtsam zu sein bedeutet, im gegenwärtigen Augenblick ganz da zu sein, alles, was in uns und um uns herum geschieht, aus der Perspektive des aktuellen Moments zu erleben.
- ➔ Nicht-Reagieren: Mit einem großen Teil unseres Erlebens ist ein gewisser Aufforderungscharakter verbunden, unsere Gedanken und Gefühle verlangen von uns, bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen. Wenn wir achtsam sind, nehmen wir das alles wahr, aber reagieren nicht mechanisch darauf, sondern handeln bewusst.
- ➔ Üben: Wie so vieles im Leben ist das Einnehmen einer achtsamen Haltung Übungssache: je häufiger und intensiver man übt, umso besser wird man darin. Achtsamkeit zu üben bedeutet nicht, eine achtsame Haltung einzunehmen und dann ununterbrochen beizubehalten, sondern zu merken, wenn man nicht mehr achtsam ist und dann wieder zurückzukehren zu dem, was eine achtsame Haltung ausmacht.

(Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Beltz, 2012)

Achtsamkeit im Alltag

Hier ist eine Ideensammlung mit Beispielen für Achtsamkeitsübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, auch wenn die Zeit begrenzt ist. Gerade in stressigen oder sehr arbeitsintensiven Lebensphasen, fehlt häufig die Zeit und / oder die mentale Kapazität, um sich ausdauernd mit den Prinzipien der Achtsamkeit zu beschäftigen, an einem Achtsamkeitskurs teilzunehmen oder gezielte Achtsamkeitsübungen regelmäßig zu trainieren. Gerade in solchen Phasen kann es jedoch besonders hilfreich sein, Achtsamkeit zu praktizieren. Es gibt eine Menge Achtsamkeitsübungen, die niederschwellig sind und sich dadurch flexibel in individuell verschiedene Tagesabläufe integrieren lassen und einfach nebenbei, ohne spürbaren zusätzlichen Aufwand durchführbar sind.

- ➔ **Achtsames Aufwachen:** Richte morgens, wenn du aufwachst, deine Aufmerksamkeit als Erstes auf deinen Atem. Nimm achtsam wahr, wie du fünfmal ein- und ausatmest. Du brauchst deine Atmung dabei nicht zu verändern oder kontrollieren. Nimm einfach wahr, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Vielleicht bemerkst du dabei auch den Luftstrom am Mund oder an den Nasenlöchern? Kannst du deine Atemzüge hören?
Es kann passieren, dass deine Gedanken dabei abschweifen und du dich dabei erwischst, schon den Tag zu planen oder über andere Dinge nachzudenken. Sobald du wahrnimmst, dass deine Aufmerksamkeit wo anders ist, richte sie sanft und freundlich zurück auf deine Atmung.
- ➔ **Achtsamer Haltungswechsel:** Nimm Veränderungen in deiner Körperhaltung achtsam wahr. Achte so oft wie möglich bewusst auf den Übergang von einer Haltung zu einer anderen. Spüre und beobachte, wie es sich in deinem Körper und Geist anfühlt, wenn du die Position z.B. vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Stehen oder vom Stehen zum Gehen wechselst.
- ➔ **Alltagsgeräusche als Achtsamkeitsglocken:** Sobald du einen Vogel singen hörst, einen Zug vorbeifahren, Gelächter, ein Auto hupen, den Wind wehen oder Tür sich schließen- setze dieses Geräusch als eine Glocke der Achtsamkeit ein. Höre aufmerksam zu und sei ganz gegenwärtig, präsent und wach.
- ➔ **Achtsames Atmen:** Nimm dir im Laufe des Tages immer wieder ein paar Augenblicke Zeit, um die Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten. Beobachte diesen fünf achtsame Atemzüge lang.
- ➔ **Achtsames Essen und Trinken:** Wenn du etwas isst oder trinkst, nimm dir etwas Zeit, um deine Mahlzeit oder Getränk zu betrachten. Richte deine Sinne auf das Aussehen der Nahrung, ihren Geruch, ihren Geschmack, das Kauen und das Schlucken. Nimm die Nahrung bewusst für dein körperliches Wohlbefinden zu dir. Versuche auch, bewusst wahrzunehmen, wenn du ein Sättigungsgefühl verspürst.
- ➔ **Achtsames Gehen:** Nimm deinen Körper wahr, während du gehst. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um deine Haltung wahrzunehmen. Achten auf den Kontakt deiner

Füße mit dem Boden. Spüre den Lufthauch auf deinem Gesicht, deinen Armen und deine Beine während du gehst. Läufst du schnell oder langsam? Fühlst du dich gerade eher entspannt oder getrieben?

- ➔ **Achtsames Warten:** Wenn du irgendwo anstehst oder warten musst (z.B. an einer Ampel, an einer Schlange, in einem Autostau), nutze diese Zeit, um zu beobachten, wie du stehst bzw. sitzt. Spüre den Kontakt deiner Füße mit dem Boden. Wie fühlt sich dein Körper gerade an? Richte deine Aufmerksamkeit ein paar Minuten lang auf deine Atmung, auf das Heben und Senken deines Bauches. Siehe das Warten als ein Moment der Ruhe, eine Auszeit, in der du achtsam sein kannst.
- ➔ **Achtsamkeit mit allen Sinnen:** Nimm dir einen beliebigen Gegenstand und versuche es mit allen deinen Sinnen zu spüren und zu erkunden, so als ob er ganz neu für dich wäre. Bei der Wahl des Gegenstands bist du ganz frei. Es kann z.B. ein Obst sein, eine Haarbürste, eine Zeitschrift...alles ist erlaubt. Versuche jetzt den Gegenstand mit deinen Sinnen zu erkunden.

Schaue ihn dir an. Wie sieht er aus? Ist er bunt oder einfarbig?

Nimm ihn in die Hand oder streichele drüber. Wie fühlt es sich an? Warm oder kühl?

Glatt oder rau? Weich oder Hart? Nass oder trocken?

Ist dein Gegenstand essbar? Hat er Geschmack? Wie nimmst du den Geschmack wahr? Verändert sich der Geschmack oder bleibt er gleich?

Rieche mal daran. Welchen Geruch nimmst du wahr? Ist er leicht oder intensiv?

Während du den Gegenstand erkundest, erscheinen vielleicht auch bestimmte Bilder in deiner Vorstellung. Vielleicht Bilder von Dingen, die du schon mal erlebt hast und mit diesem Gegenstand verbindest. Vielleicht aber auch Assoziationen, die in deiner Phantasie entstehen, angeregt durch den Gegenstand und deine Sinneswahrnehmungen. Nimmst du solche Bilder wahr?

- ➔ **Achtsamer Spaziergang:** Nimm dir eine kleine Auszeit vom Alltag und mach einen Spaziergang. Suche dir dafür einen ruhigen Ort: vielleicht ein nah gelegener Park oder ein Flussufer oder einfach kleine Straßen in deiner Nachbarschaft. Nimm dir beim Spazierengehen folgende kleine Aufgabe vor:
 - Finde 3 Dinge, die du sehen kannst und betrachte sie aufmerksam. Vielleicht nimmst du dabei auch Details wahr, die dir bisher gar nicht aufgefallen sind? Farben, Mustern usw...?
 - Finde 3 Dinge, die du hören kannst. Sind das einzelne Geräusche oder sich wiederholende? Laut oder leise? Monoton oder abwechselnd?
 - Finde 3 Dinge, die du riechen kannst. Riechst du etwas in der Luft? Vielleicht nimmst du beim Laufen auch neue Gerüche wahr? Du kannst dabei auch an verschiedenen Pflanzen um dich herum mal riechen.
 - Ertaste 3 verschiedene Dinge, die dir über den Weg laufen: Pflanzen, Steinchen, Erde, Nüsse, Baumrinde...Richte deine Aufmerksamkeit darauf, wie sie sich anfühlen.