

Achtsamkeit *Newsletter November 2005*

Qualitäten der Achtsamkeit: Achtsamkeit ist kein konzentriertes Sich-Zurück-Ziehen. Sie bedeutet vielmehr, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen, in der Meditation wie in den Aktivitäten des Alltags. Wesentliche Elemente sind Qualitäten wie Neugier, Forschergeist und Offenheit für die Erfahrung von Moment zu Moment. Verbunden mit "Einsgerichtetheit" und der Fähigkeit, Ruhe und Stabilität in Situationen hinein zu bringen, hilft uns die Achtsamkeitspraxis, souveräner, flexibler und kreativer den Alltag zu meistern und einen stabilen "Container", einen gehaltenen Raum für gute Entwicklungen von uns selbst und für andere Menschen zu schaffen.

Tipps für Achtsamkeit im Alltag: Nutzen Sie die vielen kleinen Wartezeiten, z.B. wenn der PC gerade hochfährt, die Ampel auf rot schaltet, als passiver Teilnehmer in Besprechungen und einfach beim Gehen um entspannter ins Hier und Jetzt zu kommen.

- Verschaffen Sie Ihrem Mind, der ständig plant, sich Sorgen macht oder Emotionen wälzt, eine Pause indem Sie immer wieder von 10 rückwärts bis 1 zählen.
- Spüren Sie, wie Sie sitzen, stehen oder gehen. Nehmen Sie ihre Sitzknochen, Hände und Füße wahr. Bringen Sie Bewusstheit in den Körper.
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit ganz leicht auf den Fluss des Atems. Spüren Sie bis hinunter in den Bauch, wie der Atem ein- und ausströmt.
- Stellen Sie 1-2 Liter-Flaschen Wasser auf Ihren Schreibtisch. Machen Sie das Leertrinken zu einer Übung in Achtsamkeit. Das hält Sie in Fluss.
- Fragen Sie sich zwischendurch immer wieder: Wie fühle ich mich im Körper? Wie kann ich jetzt besser für mich sorgen?

Meditation ist Zweck-los: Paradoxerweise hat sie kein bestimmtes Ziel und sollte in einer Haltung der Absichtslosigkeit ausgeübt werden. Auch wenn die Achtsamkeitsmeditation sehr einfach zu erlernen und leicht auszuüben ist, fällt es doch schwer ihre guten Wirkungen nicht herbeizuwünschen. Doch in dem Maße wie wir Entspannung erfahren, Stress abbauen und zu mehr Zentrierung und innerem Frieden finden, nehmen wir auch unsere Wünsche gelassener.

Unterhielten sich doch zwei Mütter über ihre Söhne. Sagte die eine: "Du, mein Sohn meditiert jetzt." Erwiderte die andere: " Na, das ist doch besser als wenn er nur rumsitzt und gar nichts tut."

Musik-Tipps: auch zum Verschenken:

- Zum Üben: Jon Kabat-Zinn: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Buch mit CD, 19,90 €.
- Zum Cappuccino: Putumayo World Music: Italian Café. 15,99 €
- Zum Bewegen: So Kalmery: Bendera. 17,99 € (farbige Weltmusik aus Frankreich)
- Zum Träumen: Mariza: Transparente. 15,99 € (einfühlsamer portugiesischer Fado-Gesang)