

Achtsam sein bedeutet,

genau in diesem Moment im ‚Hier und Jetzt‘ zu sein. Also nicht in Gedanken, bei dem, was etwa vor einer Woche war. Oder bei dem, was ich alles noch vorhabe und plane. Sondern einmal ganz bewusst auf das zu achten, was diesen Moment ausmacht. Egal ob er großartig ist oder nur ganz normal. Oder ob er mit fröhlichen Gefühlen verbunden ist oder mit Traurigkeit. All dies ist in diesem Moment der Achtsamkeit in Ordnung. Die Achtsamkeit bewertet auch nicht, ob etwas richtig oder falsch ist, sondern lässt den Moment so stehen wie er ist.

Formen der Achtsamkeit gibt es übrigens in allen Kulturen. Mit dem Psychotherapeuten Jon Kabat Zinn ist die Achtsamkeit bei uns in Europa sehr modern geworden. Er hat eine Methode entwickelt, die er MBSR (Mindful-Based Stress Reduction) nennt. Hierbei werden täglich Achtsamkeitsübungen trainiert.

Man weiß aus der Forschung, dass es Menschen hilft, seelisch stark zu sein, wenn sie jeden Tag einen kurzen Moment üben, achtsam zu sein.

Probieren es einfach für Dich aus!

Achtsam sein

Du kannst leicht damit starten, dass Du einige Minuten einfach nur in Ruhe einmal darauf achtest, was Du fühlst.

Hierfür ist es gut, sich bequem an einen ruhigen Ort zu setzen, die Augen zu schließen und auf das Kommen und Gehen Deines Atems zu achten.

Wenn Dir Gedanken durch den Kopf gehen, schicke sie einfach in einer Gedankenwolke weiter.

Das, was wichtig ist, wird später schon wieder zurückkommen. Jetzt geht es nur darum, ein und auszuatmen.

Achte darauf, wohin der Atem in Deinem Körper fließt.

Geht er bis zu den Zehenspitzen?

Geht er leicht oder gedrängt?

Geht der Atem in jeden Ort Deines Körpers?

Drei Minuten wäre eine gute Zeit zum Starten.

Und wenn diese Zeit vorbei ist, öffnest Du Deine Augen, schaust Dich langsam wieder um.

Möglicherweise magst Du diese Übung über den Tag verteilt ab und zu einmal wieder machen?

Ich wünsche Dir eine gute Zeit mit Dir und Deinem Atem!

Deine Bettina vom MUTmacherei-Team