

Übungen und Methoden zur Förderung von Achtsamkeit

Was versteht man überhaupt unter Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die das bewusste Wahrnehmen, das Achtgeben auf das Hier und Jetzt ermöglicht.

Stelle dir einen inneren Schalter vor. Durch das Betätigen schaltest du dich vom Automatikmodus in den Achtsamkeitsmodus. In diesem Modus nimmst du eine innere Haltung ein, in der du das Hier und Jetzt bewusst wahrnimmst. Du schaltest also von unbewusster in bewusste Wahrnehmung um, du wirst achtsam! Dieses Achtgeben kann sich auf Ihre momentanen Gedanken, Gefühle, Bewegungen, Handlungen und Sinneseindrücke beziehen: JETZT mache, denke, fühle, rieche, schmecke, höre ... ich!

Als Beispiel eine banale Alltagssituation: Das Zähneputzen – eine Tätigkeit, die mehr oder weniger „automatisch“ abläuft. Im Achtsamkeitsmodus hingegen lässt du dem Zähneputzen ganz bewusst deine Beachtung zukommen. Du richtest dabei deine Sinne, die das Tor zu Ihrer Wahrnehmung bilden, gewollt auf diese Tätigkeit:

DU ...

- ... nimmst den Geruch der Zahnpasta bewusst wahr;
- ... schmeckst bewusst den frischen Geschmack im Mund,
- ... spürst bewusst den Druck, den die Zahnbürste ausübt,
- ... achtest bewusst auf das Geräusch, welches durch das Reiben der Borsten an den Zähnen verursacht wird,
- ... betrachtest bewusst die Form und Farbe der Zahnbürste,
- ... achtest bewusst auf den Bewegungsablauf beim Zähneputzen.

Wenn du den Achtsamkeitsmodus wieder ausschaltest, also der Tätigkeit Zähneputzen keine Beachtung mehr schenkst, werden die Gedanken abschweifen, dein Fokus wird sich auf etwas anderes richten.

Aber: Zur Achtsamkeit gehört mehr als die bewusste Wahrnehmung!

Auch die Konzentration ist nichts anderes als ein fokussiertes Wahrnehmen. Doch zur Achtsamkeit gehört mehr:

Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen, ohne Wertung und ohne Zweck! Das heißt, eine innere Haltung einnehmen, in der du bewusst das Hier und Jetzt wahrnimmst,

- ohne es zu werten – also ohne das Wahrgenommene (z. B. Gedanken, Ärger; Nervosität, Verspannung) in gut/schlecht, positiv/negativ zu unterteilen, sondern es so zu akzeptieren und es sich zu erlauben,
- ohne es zu hinterfragen („Warum fühle ich das jetzt, warum tauchen diese Gedanken jetzt auf?“), sondern es so akzeptieren,
- ohne es ändern zu wollen, sondern es so akzeptieren.

Es geht also bei der Achtsamkeit primär um das aufmerksame und wertfreie Beobachten des Augenblicks, der gegenwärtigen Außenwelt (z. B. das aktuell sichtbare, hörbare, riechbare, fühlbare Umfeld) oder der eigenen Innenwelt (Gedanken, Gefühle, Stimmung).

Dieses wertfreie Beobachten hört sich jetzt vielleicht einfach an, ist es allerdings nicht! Aber durch regelmäßiges Üben wird es dir immer leichter fallen, vom Automatikmodus in den Achtsamkeitsmodus zu switchen. Insbesondere anfangs werden dabei wertende Gedanken auftauchen. DAS IST ABER OKAY UND VÖLLIG NORMAL! Akzeptiere diese Gedanken und lasse sie zu.

Wann und wo kannst du Achtsamkeit in deinen Alltag kultivieren?

- Du kannst es dir zur Gewohnheit machen, mindestens einen Tag in der Woche besonders achtsam zu sein – sozusagen einen Achtsamkeitstag einführen,
- oder du etablierst ein tägliches Achtsamkeitsritual, z. B. jeden Tag zur selben Zeit schaltest du für eine bestimmte Zeit in den Achtsamkeitsmodus,
- oder nach Belieben zwischendurch, z. B. für einen Zeitraum von zehn Minuten oder für eine bestimmte Tätigkeit,

- oder du nutzt Wartezeiten (z. B. an der Ampel, in der Warteschlange am Schalter oder an der Supermarktkasse, im Wartezimmer, in einer langweiligen Sitzung), um dich in Achtsamkeit zu üben.

Hier findest du ein paar Ideen für Übungen in deinem Alltag:

Bekanntes neu entdecken

An einem neuen Ort, etwa im Urlaub, gibt es viel Neues zu entdecken. Wir atmen neue Düfte, schmecken fremdartige Speisen und genießen die besondere Atmosphäre am Ferienort. Es kommen alle Sinne auf ihre Kosten und wir nehmen bleibende Erinnerungen mit nach Hause.

Wieder im Alltag angekommen, erwartet uns Altbekanntes. Wir sehen nicht genau hin und schenken den vertrauten Gerüchen, Aromen und Geräuschen keine Aufmerksamkeit mehr.

Bei dieser Übung geht es darum, auch Bekanntes und Gewohntes mit neuen Augen zu betrachten, den Facettenreichtum des persönlichen Umfelds neu zu entdecken und sich daran zu erfreuen.

Anleitung:

Wähle eine alltägliche Situation, die für dich zur Routine zählt. Das kann das Waschritual am Morgen, die Fahrt zum Arbeitsplatz oder die Zubereitung einer Mahlzeit sein. Sammele möglichst viele Eindrücke und achte bewusst auf Kleinigkeiten. Es fallen dir sicherlich Dinge auf, die du bislang unbeachtet ließest. Wie ist der Stiel der Zahnbürste beschaffen? Die Oberfläche des Waschbeckens? Welche Form hat der Griff der Duscharmatur?

Achte einfach während der gewohnten Tätigkeit auf Dinge, denen du sonst keine Beachtung schenkst. Sei dabei neugierig wie ein Kind und öffne dich für deine Intuition.

In die Stille lauschen

Wir sind während des Tages meist einer permanenten Geräuschkulisse ausgesetzt, an die wir uns längst gewöhnt haben. Das, was wir unter Stille verstehen, ist oft gar nicht so geräuschlos. Unser innerer Filter funktioniert als Schutzmechanismus bereits so gut, dass wir viele Töne schlichtweg überhören. Ansonsten würde uns die Reizüberflutung zu sehr belasten. Bei dieser Achtsamkeitsübung geht es um das bewusste Hinhören durch „Deaktivierung des Filters“.

Anleitung:

Schließe Sie die Augen.

Atme bewusst ein und aus.

Zähle nun die unterschiedlichen Geräusche und Töne, die an dein Ohr dringen. Du wirst staunen, wie viele du wahrnimmst, die in der Regel „überhört“ werden (etwa dein eigener Atem). Auf wie viele akustische Eindrücke kommst du?

Schritt für Schritt achtsam gehen

Wie sehr wir auf das Gehen angewiesen sind, merken wir in der Regel erst dann, wenn die Beine uns infolge einer Verletzung oder aufgrund des Alters nicht mehr zuverlässig tragen. Jeden Tag legen wir zahlreiche Schritte zurück, ohne dass uns das so recht bewusst ist, denn das Gehen ist ein automatischer Vorgang, dem wir oft zu wenig Beachtung schenken. Bei dieser Übung geht es darum, Schritte bewusst zu gehen.

Anleitung:

Gehe drauflos – ob du in einem Raum deine „Runden drehst“ oder im Freien, spielt dabei keine Rolle.

Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Schritte. Fühle den Schritttakt und nimm den Boden unter deinen Füßen wahr.

Versuche beim Gehen zuerst die Ferse und dann die Zehen vollständig auf den Boden zu drücken, um möglichst komplette Fußabdrücke zu hinterlassen.

Du wirst merken, dass dem Gehen ein harmonischer Rhythmus zugrunde liegt – und zwar ein persönlicher, denn jeder von uns verfügt über ein individuelles Gangmuster.

Variante:

Ändere deine Gehtechnik und tritt nur noch mit den Fersen auf, dann mit den Fußinnen- und Fußaußenkanten – hierbei ist allerdings etwas Vorsicht geboten!

Gegenstände erfühlen

Wir „ergreifen“ tagtäglich unzählige Gegenstände, nehmen viele Dinge in die Hand, aber es kommt selten vor, dass wir etwas davon bewusst „erfühlen“. Und genau darum geht's bei dieser Achtsamkeitsübung, die du jederzeit in den Alltag einbauen kannst.

Anleitung:

Nimm einen Gegenstand in die Hand – das kann ein vertrauter oder auch ein unbekannter sein.

Ertaste ihn. Wie fühlt sich die Oberflächenstruktur an, welche Form hat er?

Du kannst auch jemanden bitten, dir verschiedene Gegenstände zu reichen oder in einen Karton zu legen. Kannst du mit geschlossenen Augen auf Anhieb erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt?

Sinnlich genießen und kauen

Wir essen täglich. Das Speisen kann auch eine sinnliche Beschäftigung darstellen, denn daran ist nicht nur der Geschmackssinn beteiligt, sondern auch der Geruch und das Aussehen der Speise haben wesentlichen Einfluss darauf, ob uns etwas schmeckt oder eben nicht. Bei dieser Übung setzen Sie die am Essen beteiligten Sinne bewusst ein.

Anleitung:

Schließe die Augen oder trage eine Augenbinde.

Lasse dir von jemandem eine unbekannte Speise auftischen.

Nimm einen Happen und rieche Sie daran. Was könnte das wohl sein?

Nimm den Happen in den Mund. Kauge bedächtig „Erfühle“ die Konsistenz.

Schmecke Sie die unterschiedlichen Aromen heraus.

Es ist erstaunlich, wie schwer uns oft das „Erschmecken“ fällt. Du kannst natürlich auch bei jedem Essen die Augen kurz schließen, um den Geschmack intensiver wahrzunehmen – auch wenn du schon weißt, was du da zu dir nimmst.

Mandalas - vom Zentrum ausgehend

Der Begriff Mandala bedeutet so viel wie „vom Zentrum ausgehend“. Vereinfacht ausgedrückt, sind Mandalas Bilder aus geometrischen Formen, die um einen Mittelpunkt angeordnet sind. Sie werden – in der Regel unter Zuhilfenahme einer Vorlage – gemalt, gelegt oder auch mit buntem Sand gestreut. Es geht nicht darum, dass das Mandala möglichst perfekt und schön wird. Es muss auch nicht fertig werden, denn das Ergebnis ist nicht wichtig. Es geht vielmehr um das Malen an sich, um die Zeit mit sich selbst.

Anleitung:

Im Internet findest du zahlreiche kostenlose Vorlagen. Suche dir ein Mandala aus, das dir auf Anhieb von den Formen oder vom Aussehen her gefällt. Oder du bemalst Steine oder Papier ohne Vorlagen.

Ziehe dich an einen Ort zurück, an dem du ungestört bist und dich wohlfühlst.

Beginne mit dem Ausmalen Ihres Mandalas. Hierfür eignen sich insbesondere Buntstifte oder bei Steinen Acrylfarben.

Denke nicht lange darüber nach, welche Farben du für welche Form verwenden willst. Male einfach drauflos.

Beginne mit dem Malen von außen nach innen, also immer zum Zentrum hin. Oder du gehst vom Zentrum nach aussen, probiere einfach beides. Lasse dich nicht ablenken, also kein Fernseher, kein Radio – nur Malen, gemäß dem Motto:

„Wenn du gehst, dann gehe, wenn du sitzt, dann sitze. Wenn du arbeitest, dann arbeite
- wenn du ein Mandala malst, dann male ein Mandala.“