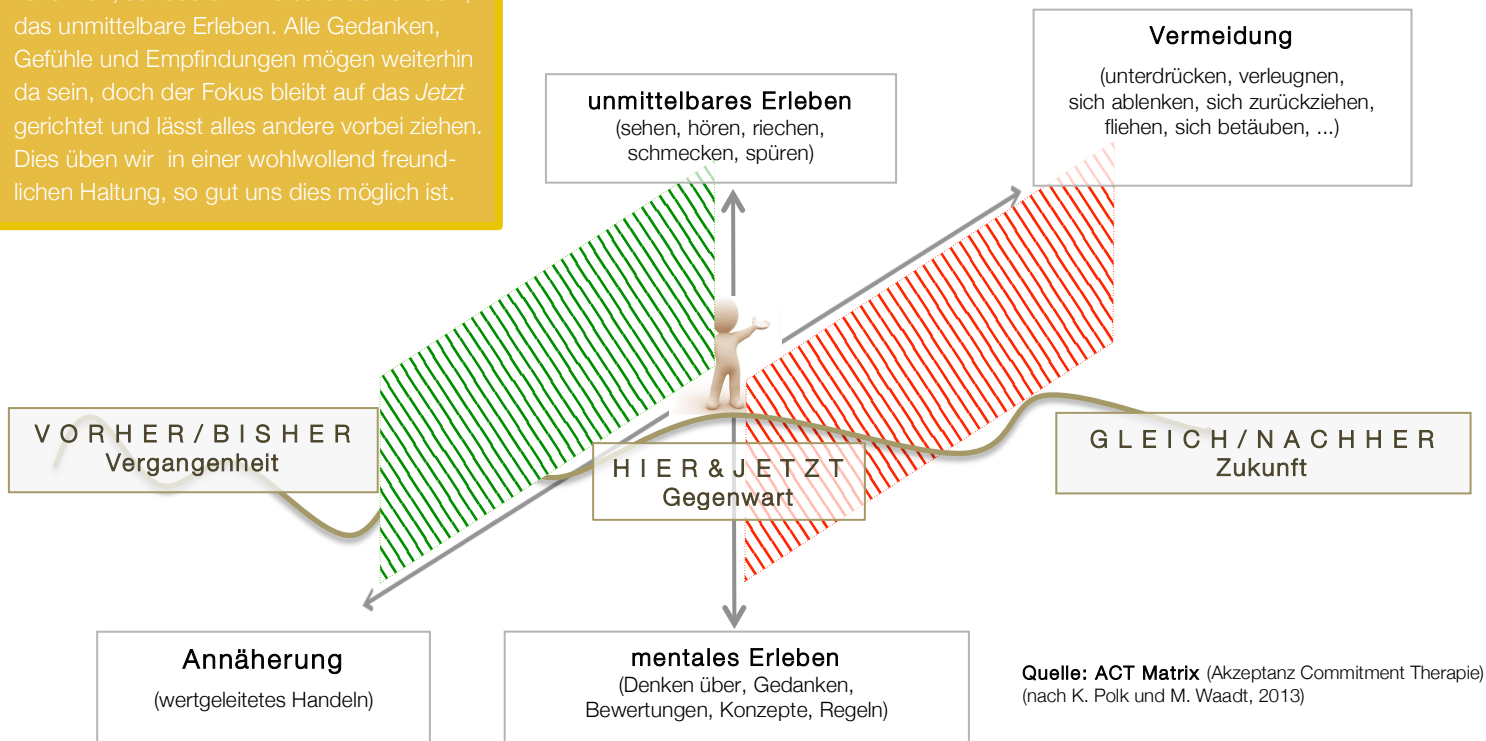


achtsamkeit

Achtsamkeit zu üben besteht darin, die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Augenblick zu lenken, auf das unmittelbare Gewahrsein, das unmittelbare Erleben. Alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen mögen weiterhin da sein, doch der Fokus bleibt auf das *Jetzt* gerichtet und lässt alles andere vorbei ziehen. Dies üben wir in einer wohlwollend freundlichen Haltung, so gut uns dies möglich ist.



„I C H“ in Raum und Zeit

Unser Alltagsbewusstsein orientiert sich in Raum und Zeit. Das Gehirn filtert und verzerrt dabei alle Sinneseindrücke so, dass für unser Bewusstsein ein sinnvolles Erleben entsteht. Dazu gehört auch das „Ich-Bewusstsein“, also unsere Überzeugung, ein autonomes, unabhängiges Individuum zu sein. Die Wirklichkeit ist jedoch nicht so eindeutig, wie sich dies für uns anfühlt: Darauf verweisen neueste Hirnforschungen sowie viele spirituelle Erfahrungen, die wir vielleicht selber gemacht haben oder die uns aus Texten überliefert worden sind. Mit Achtsamkeits- und Meditations-Techniken, können wir unsere Identifikation mit unseren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen verringern, so dass wir mehr Spielraum im Umgang mit unserem Erleben – und unserem Ego – erlangen.

Achtsamkeit hat 4 Aspekte:

1) Den Fokus bewusst lenken

Raus aus dem Autopilot!

Meist richten wir beim Üben den Fokus auf die Atmung oder eine Sinneswahrnehmung.

2) Gegenwärtigkeit

Wahrnehmen was ist. Hier & Jetzt!

Wir nehmen nur wahr und kommen immer wieder zu diesem unmittelbaren Gewahrsein zurück. Auch wenn uns das „Denken-Über“ immer wieder davon trägt.

3) Akzeptanz

Anerkennen, was ist. Ja, so ist es!

Wir bewerten das, was wir wahrnehmen oder fühlen nicht – identifizieren uns nicht damit.

4) Die innere - Beobachterin

Einfach sein (lassen)!

Wir betrachten einfach. Ohne Veränderungswunsch, ohne zu Schubladisieren, ohne zu Konzeptualisieren.

Achtsam-Sein ist der angeborene, natürliche Seins-Modus und damit das Gegenteil vom Tun-Modus.

Unseren Typ Mensch (*homo sapiens*) gib es seit knapp 200'000 Jahren. Das Stress-System ist also auf das Überleben in der Natur ausgerichtet. In unserer heutigen Gesellschaft, voller Tempo und Reize, müssen wir daher bewusst selber mit dazu beitragen, dass sich unser Stress-System beruhigen kann.

Die Forschung zeigt, daß Menschen, die sich regelmäßig in Achtsamkeit üben, nach einiger Zeit deutlich besser mit Stress umgehen können.

