

Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir alles. *Thich Nat Than*

„**Achtsamkeit – mitten im Alltagsstress**“ Gerade in dieser, für uns alle, schwierigen und ungewöhnlichen Zeit bin ich unendlich dankbar, dass die Achtsamkeitspraxis mit ihren Übungen mein ständiger Begleiter ist und mir hilft, mich den täglichen Herausforderungen zu stellen.

„**Wissen Sie noch, wie der Kaffee heute Morgen geschmeckt hat? Nein?**“ Täglich verrichten wir viele unserer Tätigkeiten automatisch, unsere Gedanken hängen in der Vergangenheit oder in der Zukunft fest oder haben den Kontakt zu unserem Körper und Gefühlen verloren. Wenn es Ihnen auch so geht, dann könnte die Achtsamkeit eine Möglichkeit für Sie sein ein bewussteres Leben zu kultivieren.

Was versteht man unter Achtsamkeit? Achtsamkeit bezeichnet eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit – **wach, bewusst, ganz im gegenwärtigen Augenblick, und ohne zu urteilen** (*Jon Kabat-Zinn*). Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit im Hier und

Jetzt, im gegenwärtigen Moment zu leben und dabei aufmerksam und wertfrei alles wahrzunehmen. Es geht nicht um Erlebtes in der Vergangenheit oder um das, was wir in der Zukunft machen werden, alles, was zählt ist der gegenwärtige Augenblick, hier und jetzt. Die Fähigkeit, achtsam zu sein, ist in jedem von uns angelegt, wir müssen nur anfangen unsere natürliche und bewusste Aufmerksamkeit zu reaktivieren und durch regelmäßiges Üben die Achtsamkeit zu erweitern.

Es sind einfache, scheinbar unspektakuläre Übungen, die uns helfen den gegenwärtigen Moment bewusst in uns (Innen) und um uns (Außen) zu erleben. Jon Kabat-Zinn (emeritierter Professor an der University of Massachusetts) gründete bereits 1979 die Stress Reduction Clinic und war Vorreiter in der westlichen Achtsamkeitsbewegung. Er begann die Achtsamkeitspraxis in seine Therapien zu integrieren um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheit umgehen zu können.

Aus welchen Elementen bestehen die Achtsamkeitsübungen und was bewirken sie?

Alle Übungen sind Aufmerksamkeitsübungen, die uns helfen unsere Konzentration zu stärken und unser Bewusstsein immer mehr auf den gegenwärtigen Moment zu lenken – Achtsamkeitsmeditation mit Fokus auf dem Atem – Gehmeditation – Bodyscan (in Gedanken wird durch den Körper geführt und erkundet was gerade spürbar ist) – Yoga (einfache Körperübungen).

Die Achtsamkeitspraxis kann unser Leben nachhaltig verändern. Innere Ruhe und Gelassenheit nehmen zu, das Immunsystem wird gestärkt, Stress wird reduziert, Stressauslöser werden bewusst, das Vertrauen in das eigene Potential wird gestärkt und das Lebensgefühl tendiert zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Lebensfreude, um nur ein paar positive Aspekte zu nennen.

Warum habe ich begonnen Achtsamkeit in mein Leben zu integrieren? Wie viele von uns wurde auch mein Leben mit Schicksalsschlägen und Herausforderungen konfrontiert. Manchmal hatte ich das Gefühl den Kontakt zu meinem Körper, meinen Gefühlen und meinem Geist komplett verloren zu haben - ständig liefen irgendwelche Gedankenfilme in meinem Kopf. Durch einen, aus heutiger Sicht wunderbaren Zufall bin ich zur Meditation gekommen und habe angefangen mich mit der Achtsamkeit zu beschäftigen. Sie steht mir zusammen mit dem Selbstmitgefühl jeden Tag meines Lebens zur Verfügung. Sobald ich genau diesen Moment wahrnehme, bin ich liebevoll verbunden, achtsam und kann mit jedem Gefühl sein.



Julia Lander

Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz DFME i.A.
Ausgebildete Trauerbegleiterin
julialander@yahoo.co.uk