

# ACHTSAMKEIT

ENTSCHLEUNIGUNG IM ALLTAG



JENNY KOBİ

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Zu laut, zu schnell</b>	<b>2</b>
<b>2 Was ist Achtsamkeit?</b>	<b>6</b>
2.1 Ein Ausweg aus dem Gedankenkarussell . . . . .	7
2.2 Grundgedanken der Achtsamkeit . . . . .	8
2.3 Wie wirkt sich Achtsamkeit auf unser Leben aus . . . . .	11
2.3.1 Sich selbst besser verstehen . . . . .	11
2.3.2 Man wird ruhiger, ist weniger gestresst . . . . .	11
2.3.3 Was treibt Dich an? . . . . .	12
2.3.4 Den Körper besser wahrnehmen . . . . .	12
2.3.5 Die Umwelt wahrnehmen . . . . .	13
2.3.6 Achtsamkeit kann Schmerzen lindern . . . . .	13
2.3.7 Achtsamkeit wirkt sich positiv auf Beziehungen aus . . . . .	14
2.3.8 Achtsamkeit erhöht die Dankbarkeit . . . . .	15
2.4 Achtsamkeit und Entschleunigung . . . . .	16
<b>3 Einfache Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag</b>	<b>18</b>
3.1 Atemübungen . . . . .	18
3.2 Lasse Gefühle zu . . . . .	18
3.3 Raus in die Natur! . . . . .	19
3.4 Halte inne . . . . .	19
3.5 Führe ein "Gratitude Journal" . . . . .	19
3.6 Alltagsdinge als Achtsamkeitsübung . . . . .	20
<b>4 Auf gehts!</b>	<b>21</b>

## 1 Zu laut, zu schnell

*Lass' uns ein Spiel spielen - schließe für einen Moment Deine Augen und konzentriere Dich darauf, nur zu atmen, ein und aus. Nimm jetzt einmal 5 tiefe Atemzüge.*

Wie lange dauert es, bis sich Gedanken einschleichen, dass dies oder jenes zu tun sei, man folgendes vergessen habe oder sich mal wieder bei dieser Person melden solle?

Nicht lange? Beglückwünsche und bedanke Dich bei Deinem Verstand, er macht einen hervorragenden Job.

Dafür ist er da, genau dafür. Dir reinzubabbeln.

Infos zu senden, Handlungsaufforderungen – Beschäftigt sein. Hilfreich in der Planung, hilfreich für die Alltagsorientierung Und mit dem Ziel: *uns zu schützen*. Nur manchmal eben in ziemlicher Arschlochmanier. Es ist wie, als würde er uns nicht eine Sekunde “mit uns” allein lassen können. Inzwischen kann ich dies sehr scherzhaft betrachten und setze meinen Verstand auf Auszeiten. Nicht mit dem Ziel, krampfhaft nichts mehr zu denken. Sondern damit, diesen *Autopiloten zu unterbrechen*, der unentwegt uns Botschaften, Bewertungen, Erinnerungen schickt. Um innehalten zu können und eher zu spüren als Befehle entgegen zu nehmen und dafür zu sorgen, dass bloß keine Lücke zwischen den Gedanken entsteht. Das war nicht immer so.

Vom Moment an, in dem morgens um sechs Uhr der Wecker klingelt bis hin zu dem Punkt, an dem wir abends ins Bett fallen – viele von uns stehen unter Stress. Wir sind ständig auf Achse und verplanen uns jeden Tag, bis der Kalender platzt. Das Jonglieren von Arbeitsleben und Familie, Verabredungen, auf die wir keine Lust haben und die vermeintliche Verpflichtungen darstellen bis hin zum Sport, bei dem wir uns durch Ansprüche bisweilen überfordern und uns Verletzungen zuziehen.

Wenn ich mich umblicke, bekomme ich schnell das Gefühl: “That’s life”. Es erscheint sehr normal, keine Zeit zu haben und in “leeren Zeiten”, wenn die Bahn in 5 min. kommt, permanent aufs Handy zu

starren. Mir wird mulmig und unbehaglich bei dem Gedanken, dass wir dafür gedacht seien.

### **Doch wie kann das überhaupt sein?**

In meinem Falle kam der Stress daher, von Gedankenfluten überwältigt zu sein und Körpersignale zu ignorieren. Ich bin stets ein sehr achtsamer Mensch gewesen, der die Entschleunigung jedoch selten zuließ. Mit dem Ziel, das Hoch der Gefühle möglichst lange zu halten. Der Preis war chronische Erschöpfung. Seltsam. Man sollte meinen, gefühltes Glück darf nie zu Ende gehen. Regelmäßig übernahm ich mich jedoch dabei. Mit Unternehmungen, geliebte Menschen zu sehen, schenkte meinem Biorythmus keine Aufmerksamkeit. Dabei übersah ich meine sensible Konstitution und wie wichtig die Regenerationsphasen waren nach all den -wenn auch wundervollen- Reizen. Die so genannte FOMO – Fear of Missing Out, Angst, etwas zu verpassen, trug ebenfalls ihren Teil dazu bei. Politische Veranstaltungen, Reisen, erfüllendes Studium, Clubbesuche, brunchen – in einem Tempo, das mich heute alarmiert.

### **Kommt Dir etwas davon bekannt vor?**

Ich hatte doch eigentlich alles, was ich mir wünschen konnte: Tätigkeiten, die mir Freude machten, Freunde, Spaß am Leben.

Aber mich ließ dieses schleichende Gefühl nicht los, dass etwas nicht passte. Auch hier wieder. Wenn ich mich umblickte, Menschen in meinem Umfeld wuppten all diese Dinge gefühlt mühelos und konnten entweder nicht genug vom Tag bekommen oder waren gestresst,

denn es *gehörte einfach dazu*.

Doch irgendwie war alles um MICH herum *zu laut* und *zu schnell*.

Ich hatte das Gefühl, nicht wirklich zur Ruhe zu kommen. Zudem mogelten sich Gedanken ein, dass ich versagt hätte, wenn alle jetzt zu diesem Event gingen, nur ich nicht. Wenn ich ehrlich gewesen wäre, war mir die Veranstaltung wichtig, aber zuviel und ich ging um sie *abzuhaken*.

Heute würde ich mit einer warmen Decke zu Hause bleiben; heißen, duftenden Kakao trinken und mich freuen.

Der Weg zur Achtsamkeit und damit zur Entschleunigung und Gelassenheit kam nicht über Nacht. Er hielt Überraschungen hinsichtlich meines Körpers bereit. Genießen und alle Sinne einsetzen sind von jeher fest in mir verankert und bringen mir enorme Freude. Nur vollständig erkennen konnte ich sie nicht.

Mittlerweile sagen Menschen: *“Du bist so gelassen. Wie machst du das?”*

Und ich antworte im Spaß: *“Es ist harte Arbeit.”*

Denn mich stetig zu erinnern, innezuhalten an einer langen Supermarktschlange, den Beckenboden zu öffnen, nicht genervt zu sein bei der 5. roten Ampel, sondern sie als Chance zur Atmung zu erkennen; das erforderte Übung.

Auch heute noch schmeißt sich der Autopilot sofort an, sobald er die Chance erhält. *Danke, lieber Verstand, Du tust einen hervorragenden Job. Und jetzt setz' Dich bitte auf diese Bank, ich atme gerade.*

Achtsamkeit war einer der Schlüssel, mein Leben wieder neu zu entdecken.

Ich lernte, manchmal einfach anzuhalten, physisch und im Kopf, um die Schönheit in allen Aspekten unseres Lebens wahrhaft zu sehen und wertzuschätzen. Ich habe viel nach Extremen gestrebt und die Zeit verging so rasant schnell.

Was ich nun erlebe, ist, dass ich manchmal sehr wenig konkret tue und trotzdem Unglaubliches erlebe. 20 min. aufs Meer schauen, da

passiert doch nix?

Aber hallo! Krabben wandern, Muscheln werden angespült, Wellen rauschen.

Dies hat mich ruhiger und noch dankbarer werden lassen.

Auf Deiner persönlichen Reise zu einem achtsameren Leben wünsche ich Dir mit diesem Buch viel Freude, Irritation und alle Gefühle, die kommen mögen. Beobachte sie, schau genau hin.

## 2 Was ist Achtsamkeit?

In der Achtsamkeit geht es nicht ausschließlich darum, dass wir unsere Umwelt bewusst wahrnehmen, sondern beschreibt viel mehr einen generellen Geisteszustand, welcher uns erlaubt, alle Abläufe des gegenwärtigen Moments wahrzunehmen und *nicht über diese zu urteilen*.

Es geht also darum, das Erlebte zuzulassen, zu akzeptieren und uns nicht sofort eine Meinung darüber zu bilden.

Vielleicht kennst Du die folgende Situation: Du bist in einem Raum mit einer Gruppe Dir fremder Menschen. Oftmals macht uns dieser Umstand nervös: der Raum voller fremder Leute, die Unberechenbarkeit der Situation.

Und sofort fangen die Gedanken an, sich zu verselbstständigen.

**Kann ich mich in Diese Gruppe einfinden? Gibt es vielleicht jemanden, die\*der mich einfach nicht mag? Was, wenn ich seltsam auf andere wirke?**

Ganz besonders, wenn Du etwas unsicher und zurückhaltend bist, kommen Dir diese Gedanken vielleicht bekannt vor - ich jedenfalls kenne diese Art der Gedankenmühle nur zu gut.

Dabei ist die Situation wesentlich weniger dramatisch, als unser Gehirn versucht es uns vorzugaukeln. In erster Linie passiert Folgendes: Wir sind in einem Raum mit einer Gruppe von Personen, die wir (noch) nicht kennen.

Alles andere ist unsere Interpretation. *Hey Verstand: Good Job, danke!*

## 2.1 Ein Ausweg aus dem Gedankenkarussell

Achtsamkeit unterbricht diese Gedankenströme zunächst einmal. Je achtsamer wir sind, umso eher können wir Dinge, die um uns geschehen, so sein lassen, wie sie sich darstellen, ohne sie von unserer eigenen Bewertung zu stark beeinflussen zu lassen.

Zusätzlich können wir äußere und innere Eindrücke bewusster wahrnehmen.

Ich bin leidenschaftliche Teetrinkerin. Wie sich das Aroma entfaltet, wie die Farbe sich ändert beim Ziehen des Tees, der erste warme Schluck; die Gemütlichkeit, die ich empfinde.

Achtsamkeit hat mich gelehrt, diesen Eindruck noch bewusster zu erleben.

Gleichzeitig lehrt uns Achtsamkeit auch, unsere täglichen Aufgaben *bewusst auszuführen*, egal wie einfach diese sein mögen. Abwaschen, der Arbeitsweg oder Papiere zu sortieren, werden zu meditativen Momenten, wenn wir uns darauf einlassen.

Ein Aspekt unserer Gesellschaft, der oft sehr gelobt wird, ist Multitasking. Dabei wissen wir, dass Multitasking uns grundsätzlich eher davon abhält, Aufgaben erledigt zu bekommen - denn wir machen so viele Dinge gleichzeitig, dass wenig fertig wird.

Unser Gehirn schafft es einfach nicht, sich auf mehrere Tätigkeiten gleichzeitig zu konzentrieren und neigt dann eher zu Stress- und Überforderungsreaktionen.

Achtsamkeit kann Dir dabei helfen, diese Form des "Ständig-alles-auf-einmal-Machens" zu erkennen und Dich konsequent auf eine Aufgabe zu konzentrieren - und diese dafür richtig im Sinne von *hingebungsvoll* zu tun.

Du wirst merken: Letztlich bist Du *schneller und entspannter*.

Was ist das für eine Rechnung? - Sie funktioniert.

Achtsamkeit lenkt zudem die Aufmerksamkeit auf unsere eigenen Gefühle. Achtsamkeit lässt Dich auch vom Kopf in den Körper wandern.



Nehmen wir noch einmal die Übung vom Beginn. Atme ruhig ein und wieder aus. Fühle, wie der Atem in Deine Lungen strömt und anschließend wieder entweicht. Konzentriere dich auf Deinen Herzschlag.

### **Wie fühlt es sich an, so ruhig und in Dich gekehrt dazusitzen?**

Achtsamkeit lehrt uns, unseren eigenen Körper wahrzunehmen. Dies kann besonders dann hilfreich sein, wenn Du das Gefühl hast, nichts zu spüren oder Dich von Dir selbst entfernt zu haben.

## **2.2 Grundgedanken der Achtsamkeit**

Unser tägliches Leben mit allen jenen Konditionierungen und Programmierungen, die uns bereits über Jahre in Fleisch und Blut übergegangen sind, widersprechen häufig dem Grundgedanken der Achtsamkeit.

Unser Unterbewusstsein begleitet uns und kommentiert aus dem Off mit einer häufig kritischen Stimme. Die Bemerkungen sind nicht besonders hilfreich, sondern setzen uns weiter unter Druck.

Ein Beispiel: Du siehst Deinen neuen Kollegen im Büro, als Du zum Meeting-Raum gehst. Gestern hat er Dir seinen Namen verraten, aber mit Namen und Gesichtern hast du es nicht so. Bevor derjenige Dich überhaupt erblicken und Dir Hallo sagen kann, ist unsere Gedankenmühle wieder voll dabei:

*“Man, der hat Dir gestern erst seinen Namen gesagt und Du hast es jetzt schon wieder vergessen.”*

*“War das Micha? Oder Thorsten? So schwer kann es ja eigentlich nicht sein, sich einen simplen Namen zu merken.”*

*“Wie peinlich ist das denn?!”*

Die Innere Kritikerin ist am Werk. Und gleichzeitig der Schutzmechanismus:

*“Ignoriere ihn am besten einfach, wie peinlich kann man sein?! Du machst Dich lächerlich, wenn Du ein zweites Mal fragst.”*

Wir legen oft auch großen Ehrgeiz an den Tag, wenn es um die Verfolgung unserer Ziele geht - ein Sachverhalt, der per se nichts Schlimmes ist, aber auch hier kann Druck überwiegen. Vieles wollen wir erzwingen, Menschen verändern, nach Höherem streben.

Ich bin ein großer Fan von *Empowerment*. Zurück zum eigenen Kern, Strukturen aufbrechen, für sich einstehen, Selbstliebe pflegen und den eigenen Körper annehmen, wie er ist, auch wenn er nicht dem 08/15-Schönheitsideal entspricht.

### **Achtsamkeit kann uns Vertrauen lehren, Vertrauen wieder in uns.**

Zu unterbrechen, dass es immer mehr sein muss, auf der Arbeit, im Liebesleben, hinsichtlich der Körperoptimierung. Insbesondere, wenn wir an die Begriffe *Leistung* und *Belastbarkeit* denken in sämtlichen Lebensbereichen.

Im Folgenden habe ich dargestellt, wie Achtsamkeit unsere Geisteshaltung verändern kann - Ich habe dies an mir selbst feststellen können, als ich mehr Achtsamkeit in mein Leben ließ.

Die alltägliche Geisteshaltung:

- bewertet, urteilt und analysiert → unser Unterbewusstsein kann bereits über Situationen richten, wenn diese noch gar nicht eingetreten sind
- denkt, dass wir bereits alles / viel wissen

- ist unruhig, ungeduldig und verlangt oft das Maximum in vielen Situationen
- zweifelt oft und gerne
- hängt sich an vergangenen Situationen auf, ohne loslassen zu können
- will viele Dinge erzwingen, ohne Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse (oder auch die anderer) zu nehmen
- sträubt sich gegen bestimmte Situationen und Sachverhalte, die nicht verändert werden können

Vielleicht erkennst Du Dich in einigen Punkten wieder.

Mein Verhalten beobachtend, habe ich erst einmal schlucken dürfen, vor allem bei dem Punkt der Beurteilungen und der Ungeduld.

**Achtsamkeit ist ein lebenslanges Projekt und Du kannst jederzeit damit beginnen!**

Hier einige meiner Erfahrungen mit Achtsamkeit:

Ein achtsamer Geist:

- urteilt weniger und beobachtet eher
- handelt nach dem Prinzip "Ich weiß, dass ich nichts weiß", sprich: nach der Haltung einer\*s Anfänger\*in → lernen statt wissen
- ist geduldig
- lässt los und vertraut
- will nichts erzwingen → reduzierter Stress und Druck auf sich selbst

- akzeptiert die Dinge, wie sie sich zeigen → größte Form des Loslassens

## **2.3 Wie wirkt sich Achtsamkeit auf unser Leben aus**

Achtsamkeit hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte auf unser Leben - ohne dass wir unsere äußeren Umstände umkrempeln. Im Grunde müssen wir nichts ändern, um beginnen zu können. Und zwar in jeder Sekunde. Hier gehen wir genauer auf die unterschiedlichen Zugewinne ein.

### **2.3.1 Sich selbst besser verstehen**

Wenn Du Dich auf die Reise zu einem achtsameren Selbst begibst, wirst Du merken, dass Du Dich auf einmal selbst wesentlich besser kennen lernst, als Du dies zuvor getan hast.

Dabei ist das doch eigentlich paradox, denn ich hatte nie das Gefühl, dass ich wenig Ahnung von mir selbst hatte. Ganz im Gegenteil. Ich wusste genau, wer ich war. :)

Und das ist die Krux. Mithilfe der Achtsamkeit ergeben sich neue Perspektiven für Deinen Alltag, für Dein Handeln.

Achtsamkeit gibt uns einen tiefen Einblick in unsere inneren Abläufe - unsere Gedanken und Emotionen - und lässt uns besser verstehen, warum wir uns in manchen Situationen in bestimmter Art und Weise verhalten.

### **2.3.2 Man wird ruhiger, ist weniger gestresst**

Ein Grund, warum ich Achtsamkeit als eines der größten Geschenke meines Lebens empfinde, ist, dass diese mich ruhiger gemacht hat.

Der ständige Gedankenstrom, diese innere Stimme (die Du vielleicht nur zu gut kennst) ist nicht mehr permanent in meinem Hinterkopf, um mit fiesen kleinen Kommentaren zu sticheln. An die Stelle von:

*“Na toll, Du kannst nicht mithalten. Wieder bist Du zu erschöpft, da mitzugehen, sie werden Dich ausstoßen.”*

ist nun gerückt:

*“Du bist ein wildes Kind. Bis 6 Uhr abends. High Five. Mach’ Dir was Leckeres zu essen und kriege Deinen Schönheitsschlaf, Du tolles Wesen.”*

Gleichzeitig habe ich gelernt, Situationen zu akzeptieren, wenn ich diese nicht ändern kann. Der Kampf ist weniger geworden – Recht behalten, Dialoge “zu gewinnen”. Dies hat den Stress ebenfalls massiv gesenkt.

### **2.3.3 Was treibt Dich an?**

Ein entscheidender Punkt eines achtsamen Lebens ist es, den Fokus auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Und mit dieser Einsicht folgt oft auch die Erkenntnis dessen, was uns wirklich antreibt und den Mittelpunkt unseres Lebens darstellt.

Dies kann unser Glaube an unsere Bestimmung sein oder aber die Erkenntnis, dass Dir ein schickes Haus, ein teures Auto und dergleichen nicht wichtig sind und Du lieber in Erfahrungen und Erlebnisse anstelle von materiellen Gütern investieren willst.

*Was ist Deine Vision?*

*Was bringt Dich morgens aus dem Bett?*

### **2.3.4 Den Körper besser wahrnehmen**

Seit ich achtsamer bin, fällt es mir leichter, mich selbst zu spüren und auch die Bedürfnisse *meines Körpers* besser wahrzunehmen. Mein Unterleib und ich haben eine komplette Versöhnung durchgeführt. Soviel Raum, wie ich nun in meinen Hüften und im Beckenboden verspüre, war in meiner Jugend und zu Beginn meiner 20er nicht gegeben.

Dies schließt auch ein, dass ich mir mehr Zeit für Pausen nehme, wenn mein Körper danach verlangt. Liebevoll die Körpersignale anzunehmen und ihnen entsprechend zu handeln. Zu erkennen, dass unser Körper uns schützen und nicht bestrafen möchte. Auch merke ich Bedürfnisse wie Hunger besser und esse sehr intuitiv. Dadurch gibt es seit Jahren kaum bis keine Gewichtsveränderungen und ich fühle mich wohl.

### **2.3.5 Die Umwelt wahrnehmen**

Wir sind in unserem Leben ständig von Abläufen und Reizen umgeben - so sehr, dass unser Gehirn oft gar nicht mehr filtern kann, um was es sich genau handelt bzw. welche Relevanz diese oder jene Situation für uns haben kann.

Schade, denn dadurch verpassen wir viele Chancen tiefer Begegnung.

Ein kleines Gespräch beim Bäcker, Verbindung stärken statt ans Smartphone geklebt zu sein. Wenn Du genau hinschaust, bietet unsere Umwelt uns den Himmel. Berlin ist meine Stadt, seit 11 Jahren. *“Meine Güte!”*, denkst Du vielleicht, *“Was hat diese hässliche Großstadt schon bieten?”*

Alles, in jeder Sekunde - die magischen Sonnenaufgänge über den Häusern, farbenfrohes Obst an den Marktständen, unzählige Sprachen, fallende Blätter im Herbst und Liebesgeflüster am Kanal im Sommer. Menschen, die sich in den Fenstern der U-Bahn spiegeln, das Geräusch eines heftigen Sommergewitters und der perfekte Schaum auf Deinem Heißgetränk.

Aspekte eines achtsamen Lebens, die Dich wahnsinnig bereichern können, wenn Du Dich ihnen hingibst.

### **2.3.6 Achtsamkeit kann Schmerzen lindern**

Was zuerst einmal nach einer ziemlich unglaublichen Angelegenheit klingt, ist mittlerweile durch Studien belegt worden. Achtsam-

keit kann uns unterstützen, chronische Schmerzen zu lindern.

Während Achtsamkeit kein Wundermittel ist, welches im Nu Krankheiten heilt und Schmerzen zu 100% geprüft verschwinden lässt, ist es erwiesen, dass zum Beispiel Patient\*innen mit Angst oder Borderline sehr von einem Achtsamkeitstraining profitieren können.

Gerade das "Sich-selbst-spüren" ist extrem wichtig und kann zu einer Verbesserung der Symptome beitragen. Auch körperliche Symptome wie Schmerzen nach dem Sport oder wiederkehrendes Rückenleiden können durch Achtsamkeit verringert werden.

Der Schlüssel ist es hierbei: *Den Schmerz willkommen zu heißen.*

Wenn Du an chronischen Schmerzen leidest, wird Dir diese Aussage wahrscheinlich wie der blanke Hohn vorkommen. Dennoch: Je mehr Du Dich gegen den Schmerz wehrst, umso eher steigt auch dein Stresslevel im Körper an.

Versuche Dich, wenn Deine Beschwerden einmal besonders stark sind, stattdessen auf Deine Atmung zu konzentrieren. Wenn Dein Geist sich dann wieder auf den Schmerz fokussiert, weil es wirklich wahnsinnig weh tut, dann nimm es an, und gestehe es Dir zu - um Dich dann wieder auf Deine Atmung zu konzentrieren.

Es wird nicht immer funktionieren. Aber darum geht es auch nicht. Ziel ist es, mehr Aufmerksamkeit in Deinen Körper zu bringen und ihn als Dialogpartner zu verstehen. Es ist ein Austausch, bringe hier eine Regelmäßigkeit rein. Dein Körper will Dir Gutes.

### **2.3.7 Achtsamkeit wirkt sich positiv auf Beziehungen aus**

Achtsamkeit gib Dir nicht nur die Möglichkeit, mehr mit Dir selbst im Einklang zu sein, sondern wird es Dir ebenfalls erleichtern, Dich besser auf andere Menschen einzustellen.

Du bist aufmerksamer für deren Bedürfnisse, da du weniger mit Deinem eigenen Innenleben oder Egotrips beschäftigt bist: Je mehr wir interpretieren und in unserem eigenen Kopf gefangen sind, umso eher "verwässert" sich die eigentliche Bedeutung eines Gesprächs

und unterliegt unserem eigenem *Eindruck* (im Gegensatz zu dem, was tatsächlich einfach da ist, weil es ist– vor allem nonverbal). Gleichzeitig wird die Empathie gefördert; es gelingt, sich besser in andere Menschen hineinversetzen und mit ihnen fühlen zu können.

### **2.3.8 Achtsamkeit erhöht die Dankbarkeit**

Nimm als Beispiel etwa Deinen Körper: Ohne dass wir es merken, tut er so viel für uns. Er filtert Nährstoffe aus der Nahrung, die Du zu Dir nimmst. Dein Herz schlägt unablässig und pumpt so Blut und Sauerstoff zu Deinen Organen. Deine Füße tragen Dich auch auf den anstrengendsten Wanderungen. *Wow!*

Natürlich kann man jetzt dagegen argumentieren und sagen: “*Na, dafür ist unser Körper doch da!*”, aber Du verstehst, was ich meine - wir sind häufig wahnsinnig hart zu uns und verlangen soviel anstatt uns zu *bedanken*.

Pille abgesetzt und jetzt Akne?

*Danke Körper, dass Du uns beim Abbau des Östrogens hilfst und entgiftest.*

Yoga gemacht, die Hüfte beim Spagat zu sehr benasprucht und jetzt Schmerzen?

*Danke Körper, dass Du mir ein Zeichen gibst. Es war zuviel und ich werde mich schonen.*

Gleiches gilt übrigens für Deinen Geist.

Du hast bereits unendlich viele schwierige Situationen gemeistert. Auch hierbei kannst Du Dir gerne einmal Zeit nehmen und darüber staunen, wie stark Du gewesen bist.

Formuliere auch das wahnsinnig nervige Sprichwort “*Eigenlob stinkt*” in *Eigenlob stimmt!* um. Du hast es verdient, gut über Dich zu sprechen. Es ist Dein Leben. Wie solltest Du sonst über Dich sprechen? Feiere Deine Fähigkeiten, Du hast alles an Bord. Und genieße in vollen Zügen. Du *darfst* mit einem Cappuccino ohne schlechtes Gewissen Dich in der Pause verwöhnen. Du darfst die Reise buchen, wenn Du Lust dazu hast. *Bedanke Dich bei Deinem Leben.*



## 2.4 Achtsamkeit und Entschleunigung

Viele Abläufe unseres Lebens werden immer schneller und schneller - vom Informationsfluss bis hin zu unserer täglichen Routine. Dies ist u.a. unserer global vernetzten Welt und dem technischen Fortschritt geschuldet oder zu verdanken.

Entschleunigung bedeutet, Vorgänge zu verlangsamen, ruhiger zu vollziehen.

Sie stellt den Menschen und z.B. auch die Natur wieder in den Mittelpunkt.

Entschleunigung bedeutet, sich bewusst: *Zeit zu nehmen*, nicht: *Zeit zu haben*.

### Wann hast Du zuletzt einen Brief geschrieben?

Entschleunigung kann bedeuten, dass du anstatt zu einer schnell getippten Email zu einem schönen Papier und Stift greifst. Dieses Papier auszuwählen, zu spüren, wie es sich zwischen deinen Fingern anfühlt. Schreiben kann meditativ wirken. Du schreibst die Buchstaben mit Deiner Hand, anstatt sie eilig auf der Tastatur zu drücken. Du schreibst möglicherweise sogar im Tempo Deines Denkens.

Entschleunigung lenkt die Aufmerksamkeit darauf, wie wir Ressourcen für uns nutzen. Dies kann bspw. bedeuten, Dich Slow Food zuzuwenden, einem *langsameren* Essen.

Es kann bewussteren Konsum einschließen, bei welchem Du vielleicht ein paar Schritte weiter gehst, um verpackungsfrei einzukaufen, anstatt schnell aus dem Supermarkt noch was mitzunehmen. Reisen mit dem bequemen Flugzeug oder die längere Zugfahrt, weil es umweltschonender ist. Das Handy am Wochenende ausschaltest,

die schönere Fahrradrouten nimmst, obwohl sie 15 min. "Umweg" bedeutet.

Egal, welche Bereiche für Dich zählen - Entschleunigung bedeutet, das Leben langsamer zu leben, mehr (und bewusster!) zu genießen, anstatt nur zu konsumieren.

*Achtsamkeit kommt nicht einfach zu Dir, sie ist eine Entscheidung.*

Lange Zeit hielt sich der Glaube, dass Achtsamkeit nur etwas für Menschen sei, die mehr oder weniger permanent im Lotussitz schweben (und vor allem die Zeit für diese ausgiebige Art der Meditation besitzen). Ich bin froh darüber, dass ein Wertewandel zu erkennen ist und die Achtsamkeit den Sprung aus der vermeintlichen Eso-Ecke geschafft hat.

**Meditation und Achtsamkeit stecken überall da, wo Du diese zulässt.**

Du kannst diese ausführen, während Du in der Mittagspause einen Apfel isst, abends eine Kerze zündest, die Wäsche sortierst, Treppenstufen erklimmst.

Das Wichtigste ist es, diese Abläufe *bewusst* wahrzunehmen:

*Wie fühlt es sich an, tief ein- und auszuatmen?*

*Wie schmeckt der Apfel im Genauen, wie ist seine Konsistenz?*

*Ist er knackig, mehlig, süß?*

## **3 Einfache Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag**

Diese Übungen helfen Dir dabei, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren und eignen sich dabei besonders für Anfänger\*innen.

### **3.1 Atemübungen**

Unseren Atem haben wir stets dabei. Er ist die Konstante.

- Setze Dich an einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst - das können Dein Bett oder Dein Lieblingssessel sein.
- Schließe Deine Augen und lege eine Hand auf Deinen Bauch
- Lenke Deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem: wie er in Deine Nase und in Deine Lungen strömt und wie sich Dein Bauch beim Einatmen hebt.
- Wie fühlt es sich an, wenn Du ausatmest? Spüre, wie sich Dein Bauch senkt, wie die Luft aus Deinen Lungen entweicht.
- Du kannst diese Übung beliebig oft wiederholen (und dabei je zehnmal diese Art der achtsamen und bewussten Atemzüge ausführen).

### **3.2 Lasse Gefühle zu**

Gefühle sind unsere ständigen Begleiter im Alltag. Sie sind Ausdruck unseres Wohlbefindens oder lassen uns wissen, wenn wir gestresst oder unzufrieden sind.

Manchmal passen uns Gefühle nicht so wirklich - z.B. wenn wir spüren, wie Neid in uns aufsteigt, weil Du z.B. die ausgesprochen gut laufende Beziehung einer Freundin siehst. Anstatt Dich selbst für diese Art der Gefühle zu kritisieren, lasse sie zu.

*Wo genau spürst Du sie in Deinem Körper?*

*Wird Dein Brustbereich eng, bekommst Du Magenschmerzen?*

*Was machen die Gefühle mit Dir?*

Alle Gefühle, die du empfindest, gerade auch die unangenehmen, haben ein Recht, da zu sein und sind häufig Ausdruck eines tieferen, inneren Konflikts.

Nimm sie wahr, aber verbeiße Dich nicht in ihnen (tricky, ich weiß!).

### **3.3 Raus in die Natur!**

In Japan gibt es einen spannenden Ausdruck: das *Shinrin-Yoku*, was grob übersetzt soviel bedeutet wie *Waldbaden*. Hier ist das Bäume umarmen sogar eine Wissenschaft.

Tatsächlich ist die Natur ein tolles Mittel, Deine achtsamen Sinne zu schärfen und Dich richtig zu entspannen. Die Art, wie das Sonnenlicht durch das Blattwerk fällt. Die Tiere, die Du hier in freier Wildbahn beobachten kannst und eine ganze Reihe Geräusche, die es zu entdecken gibt.

Du kannst auch für einige Zeit Deine Schuhe ausziehen und barfuß laufen, um den Boden unter Deinen Zehen zu spüren. Der Jahreszeitenwechsel bietet sich für die achtsame Erkundung an. Wenn Du in der Stadt wohnst, schau einmal aufmerksam, wie sich Parks und Gärten im Laufe des Jahres verändern.

### **3.4 Halte inne**

Innehalten kannst Du auch zwischendurch für 5 Minuten; Eindrücke sacken lassen, Gefühle wahrnehmen zu einer Situation, Deine Umwelt erleben, Deinen Körper spüren oder einfach kurz dankbar sein.

### **3.5 Führe ein "Gratitude Journal"**

Ein *Gratitude Journal* ist ein Dankbarkeitstagebuch, in welchem Du all die Dinge aufschreibst, für die Du am Ende eines Tages dankbar bist.

Dies kann wirklich Großes sein - ein Job, eine schöne Wohnung, Deine Familie. Oder aber auch die kleinen Dinge, die sonst vielleicht gar nicht wirklich auf Deinem Radar landen würden, z.B. dass Du heute Nachmittag in der U-Bahn einen Hund gestreichelt hast.

### **3.6 Alltagsdinge als Achtsamkeitsübung**

Viele Abläufe, die Du ohnehin in Deinem täglichen Leben erledigst, können zur Achtsamkeitsübung "umgestaltet" werden.

Wenn Deine Sinne aktiviert werden, wird auch die Achtsamkeit geschult. Dies kann beinhalten, dass du den Geruch beim Schnibbeln der einzelnen Zutaten richtig aufnimmst oder die Oberfläche einer Frucht oder eines Gemüses ertastest. Das langsame, spielerische Anrichten des Essens auf einem Teller.

Oder aber Du beginnst mit Deiner Achtsamkeitsübung, wenn Du morgens aufwachst. Anstatt gleich aus dem Bett zu springen, kannst Du Deine Atmung spüren, überlegen, worauf Du Dich heute freust, einen Impuls oder ein Ziel für den Tag setzen.

## **4 Auf gehts!**

*Wo hast Du Dich wieder erkannt?*

*Hast Du Lust, gleich einige der Übungen auszuprobieren oder fielen Dir selbst neue ein?*

Auf Deinem Weg in die Achtsamkeit wünsche ich Dir die größte Freude. Nimm alle Gedanken und Gefühle wahr, die kommen, bleibe offen für die Entdeckungen innerhalb und außerhalb Deines Körpers. *Du kannst jederzeit beginnen.*

Achtsamkeit hat das Potential, Dein Leben zu bereichern. In Deinem Tempo, mit Deinen Alltagsroutinen. In der aufregenden Beobachtung Deiner Muster. Der Versöhnung mit Dir und dem Spaß, mit Neuger Dir selbst zu begegnen.

*Alles Liebe auf Deiner Reise,*

*Deine Jenny*

Copyright: Jenny Kobi 2018

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der  
Autorin in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder  
verbreitet werden.

Kontakt: Jenny Kobi, Warthestraße 21, 12051 Berlin

Email: [info@soulwind.org](mailto:info@soulwind.org)

Coverfoto: Pixabay