

### Warum Achtsamkeit? – Teil 3

Im letzten Newsletter habe ich Sie auf Waldspaziergänge und Back-Aktivitäten aufmerksam gemacht. Konnten Sie die kleinen Auszeiten geniessen? Haben Sie vielleicht festgestellt, dass es gar nicht so leicht ist, sich ausschliesslich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren?

Ich möchte Ihnen Jemanden vorstellen: **Ihr Affengeist!**

Er hat die Gewohnheit, von Gedanke zu Gedanke zu springen wie ein Äffchen von Baum zu Baum. Er ist immer unterwegs. Er ist in der Vergangenheit, in der Zukunft, nirgendwo und doch überall. Er mag das Hier und Jetzt nicht. Er ist ständig auf der Suche nach Problemen, die es zu lösen gilt, um dafür zu sorgen, dass Sie irgendwann in Zukunft glücklich sind. Dadurch kann Ihr Leben ganz schön anstrengend werden. Sie – Ihr Ich – mit Ihren Empfindungen und Gefühlen hängen nämlich ständig am Hin und Her der Gedanken „dran“. Bei einem schönen Gedanken erfolgt ein angenehmes Gefühl. Wenn Sie an etwas Problematisches denken, entstehen verzweifelte Gefühle und „Grübelkreisläufe“.



Die gute Nachricht ist, dass Sie sich darin üben können, Ihren Affengeist zu bändigen. Lernen Sie, die Aufmerksamkeit von ihm abzuziehen und bewusst in den Moment zu lenken. Wie das geht? Schulen Sie Ihre Konzentration. Zum Beispiel mit folgender Übung „**Atemmeditation**“:

#### Achtsamkeitspraxis: Atemmeditation

- Nehmen Sie eine angenehme Haltung auf dem Stuhl ein. Es ist höchstens der untere Rücken angelehnt. Halten Sie den oberen Rücken selbst aufrecht. Legen Sie die Hände in den Schoss oder auf die Oberschenkel. Schliessen Sie die Augen.
- Klicken Sie sich aktiv aus dem Alltag. Entscheiden Sie sich bewusst dafür, sich – so gut es geht – auf die Übung zu konzentrieren.
- Bringen Sie nun Ihre Atmung ins Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit. Beobachten Sie, wo Sie die Atmung am besten spüren. Vielleicht ist es das Heben und Senken des Brustkorbes oder des Bauches oder das Ein- und Ausströmen der Luft an der Nasenspitze.
- Versuchen Sie nicht, die Atmung bewusst zu verlangsamen oder zu vertiefen. Beobachten Sie die Atmung einfach so, wie sie gerade ist, ohne sie verändern zu wollen. Vielleicht ist sie schnell oder langsam oder tief oder flach – nehmen Sie es einfach wahr.
- Wenn Sie abschweifen oder Gedanken und Kommentare auftauchen – wenn sich Ihr Affengeist bemerkbar macht –, ist das ganz normal. Stellen Sie es einfach fest. Machen Sie sich vielleicht eine mentale Notiz „Gedanken“ und bringen Sie die Aufmerksamkeit wieder zurück zu Ihrer Atmung.
- Wenn Sie Geräusche oder andere Körperempfindungen bemerken, stellen Sie auch diese einfach fest – „ah, ein Geräusch“ –, und konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Atem.
- Falls Sie sich ärgern, weil Sie immer wieder abschweifen, stellen Sie auch das einfach fest, und versuchen wieder, Ihre Atmung zu spüren.
- Nach ca. 5 bis 10 Minuten schliessen Sie die Übung bewusst ab und öffnen die Augen.

Das Bemerken, wenn man abgeschweift ist und das erneute Fokussieren auf die Atmung im Hier und Jetzt ist der Kern dieser Übung.