

Was ist Achtsamkeit?

Aus der fernöstlichen Tradition des Meditierens ist die mittlerweile auch in der westlichen Medizin anerkannte Idee der Achtsamkeit gekommen. Menschen sind – gerade in unseren Tagen – zu schnell abgelenkt, werden von viel zu vielen Reizen immer wieder an getriggert und schaffen sich selbst auch noch Reize und Stimulationen, die letztlich zu psychische Belastungen werden. Die Achtsamkeit in dem Sinn, in dem wir sie hier üben wollen, ist vor allem eine ganz wertvolle Fähigkeit, sich bewusst auf eine Sache zu konzentrieren, andere Reize auszublenden und mit ganzer Aufmerksamkeit an dieser Sache zu bleiben, bis sie gewissermaßen alle Sinne beherrscht.

Achtsam sein bedeutet, im hier-und-jetzt präsent zu sein, sich mit allen Sinnen auf die Situation zu konzentrieren und alle Gedanken und Konzentration darauf zu wenden. Sie merken, es ist gar nicht so leicht, voll und ganz auf eine Sache konzentriert zu sein. Anfangs werden Ihre Gedanken leicht abschweifen - zu einer Einkaufsliste oder was Sie abends essen möchten zum Beispiel. Bringen Sie Ihre Gedanken immer wieder auf das aktuelle Erleben zurück. Je mehr Sie üben, desto leichter wird es!

Achtsamkeit bedeutet immer, neutral zu sein. Wir erleben und beobachten, ohne zu bewerten. Bewertungen lösen Gefühle aus, je achtsamer Sie sind, desto mehr werden Sie zu einem Zustand innerer Gelassenheit kommen. Dabei ist wichtig, dass Achtsamkeit keine Zeit kennt! Sie können genau so über 20 Sekunden achtsam sein wie über 20 Minuten. Sie brauchen sich nicht an stundenlanger Meditation zu versuchen, probieren Sie lieber, im Alltag achtsamer und aufmerksamer zu sein.