



Schritte der Achtsamkeit

Bereichernd. Bewusst. Bewährt.

Impulse von Dirk Rauh

INHALT

Warum?	3
Wann?	5
Wie?	6
10 Vorbilder	7
Was möchte ich mit Achtsamkeit erreichen?	10
Die 10 Hilfestellungen	11
Praxistipps.....	13

— Warum?

... Achtsamkeit und Gelassenheit erlernen?
Und das in stressigen, reizüberfluteten Zeiten?
Völlig im Hier und Jetzt zu sein?

Unser Leben wird gefärbt durch subjektive Wahrnehmungen und Gedanken. Gedanken, die sich automatisch einschalten, die unsere Wahrnehmungen bewerten, färben und den Blick auf das Wesentliche verstellen. Im Extremfall, das weiß jeder Therapeut, können aus solchen automatischen Gedanken sogar Krankheiten entstehen. Mit seinen eigenen Wahrnehmungen und Gedanken achtsam umzugehen, bedeutet daher eine Wohltat für unsere Seele.

Auf Achtsamkeit achtet man für sich selber, nicht um vor anderen damit anzugeben. Achtsamkeit hilft, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Somit steht die Achtsamkeit für einen zentrierten Bewusstseinszustand, der es ermöglicht, das Leben tiefgründig und mit innerer Ruhe und Zufriedenheit zu erleben. Authentisches und selbstbewusstes Handeln ist die natürliche Folge daraus.

Achtsam sein Leben zu gestalten bedeutet, dass Zufriedenheit, Glück und Lebensqualität nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Der achtsame Mensch entwickelt einen klaren Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.

Warum also die Achtsamkeit praktizieren?

- Achtsamkeit lässt Sie das Leben tiefgründiger wahrnehmen.
- Achtsamkeit reduziert den Fluss der Gedanken und lässt innere Ruhe einkehren.
- Stress-Situationen als auch den Belastungen des Alltags fühlt man sich besser gewachsen.
- Angst wird seltener erlebt. Dafür steigt das Vertrauen in sich und dem Leben gegenüber.
- innere Zufriedenheit macht sich breit und bereichert das Leben.
- im Laufe der Zeit macht sich Glückseligkeit breit.
- Achtsamkeit trainiert eine neue Art des Denkens und beeinflusst das Schicksal.

„Eine Wahrheit kann erst wirken, wenn der Empfänger für Sie bereit ist.“

Entscheidungen werden fokussiert, selbstbestimmt und mit einer inneren Klarheit getroffen und umgesetzt. Ausgeglichenheit, Souveränität und Lebensfreude werden fester Bestandteil des Alltags. Dies führt automatisch zu einer hohen Lebensqualität und steigert das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit -
Hand aufs Herz:

„Was gibt es wertvolleres im Leben, solange man dazu noch die Chancen nutzen kann?“

Denken und handeln Sie achtsam. Es hilft Ihnen dabei, Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln. Es gibt Ihnen Freiheit, sich bewusst (achtsam!) zu entscheiden ohne in unbewusste Zwänge zu verfallen, sich selbst zu lieben sowie die Chancen und schönen Dinge des Lebens zu genießen. Es bedeutet die Freiheit zu fühlen, was für Sie das Richtige ist, auch bei Entscheidungen und Handlungen.

„Auf Achtsamkeit achtet man für sich selber, nicht um vor anderen damit anzugeben.“

Wann?

*„Wir haben genug ZEIT,
wenn wir sie nur RICHTIG
verwenden.“*

MAL EHRlich, WER HAT DAFÜR HEUTE NOCH ZEIT?

Hmm, achtsam beantwortet: „Jeder!“ Somit muss die eigentliche Frage lauten, wer nimmt sich dafür heute noch Zeit? Die ehrliche Antwort darauf: „Kaum jemand.“ Wann sollte man es auch machen? Bei so vielen Aufgaben, Aktivitäten und Verpflichtungen? Dabei wäre es doch schick und angesagt, sich dem Trend anzuschließen. Falls Sie so denken, sind Sie hier falsch! Mode- und Trendseiten finden Sie ausreichend an anderer Stelle. Achtsamkeit bedeutet zu sich selbst zurückzukehren, nicht den Vorgaben – oder Trends – anderer Leute zu folgen.

Es gibt nicht den richtigen Zeitpunkt für Achtsamkeit. Achtsamkeit ist mehr ein Lebensstil als etwas, das man eine Minute pro Tag praktiziert.

Aber Achtung! Am Anfang kann man genau so beginnen – ganz bewusst eine kurze Zeit pro Tag Achtsamkeit praktizieren!

Wie Sie es in Ihren Alltag integrieren können und wann für Sie die beste Zeit dafür ist, dazu erhalten Sie noch Anregungen in unterschiedlichsten Formen.





Wie?

Grob lässt sich Achtsamkeit unterteilen in Achtsamkeit im Alltag (informelle Achtsamkeit) und formelle Achtsamkeit. Formelle Achtsamkeit ist etwas, das Sie üben, z. B. durch Meditationen, Atemübungen, Metaphern, Duftreisen, Selbsterfahrungsaufgaben. Informelle Achtsamkeit ist etwas, das Sie in den Alltag mitnehmen. Achtsamkeit schenkt Ihnen Aufmerksamkeit, ohne dass Sie sich ablenken lassen. Das „Hier und Jetzt“ wird erlebbar. Zentriertheit und innere Ruhe machen sich breit. Es gibt verschiedene Formen von Aufmerksamkeit.

Fokussierte Aufmerksamkeit

Nicht fokussierte Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit nach außen gerichtet

Aufmerksamkeit nach innen gerichtet

Beobachter von außen

Sind Sie achtsam, wissen Sie welche Form der Aufmerksamkeit Sie gerade nutzen und können diese situationsbedingt anpassen? Beim Autofahren brauchen Sie zum Beispiel eine deutlich andere Form der Aufmerksamkeit, als wenn Sie mit einem scharfen Messer hantieren.

— 10 Vorbilder

Wer ist achtsam?

*„Tu was du willst,
aber nicht was du musst!“*



01

Buddha: Buddha ist der Inbegriff der Achtsamkeit. Zumindest wird dies in ihn hineininterpretiert. Wer oder was er wirklich war, dürfte von heute aus schwer zu beantworten sein. Aber genießen wir ihn als Symbolfigur.

02

Dalai Lama: Die meisten von uns setzen ihn fast mit Buddha gleich. Ob das fair ist, sei dahingestellt. Ob das richtig ist, auch. Aber es gibt immer wieder Signale, dass er zumindest nach außen als achtsamer Mensch wirkt. Bis hin zu seinen Taten. Er nimmt (und das sehr aufmerksam) Wissenschaft auf. Erinnerung man sich nur an seine leidenschaftlichen Diskussionen mit Quantenphysikern und Mystikern über die Verbindungen.

03

Jesus: Jesus kann auch ganz ohne östliche Religion als äußerst achtsamer Mensch gesehen werden. Alles, was er tat, tat er mit Leib und Seele im Hier und Jetzt. Wie sollte er sonst den Lahmen heilen. Ob Sie das jetzt im Wortsinne glauben oder nicht, es ist ein Sinnbild dafür, was uns über seine Handlungen beigebracht wurde.

04

Märchenfiguren: In Märchen geht es nur um das Hier und Heute. Die Protagonisten gehen voll darin auf. Das macht einen Teil des Charmes von Märchen aus und warum gerade Kinder voll darin aufgehen. Der berühmte Psychologe Bruno Bettelheim schrieb darüber ein ganzes Buch: „Kinder brauchen Märchen“. Auch für Erwachsene durchaus empfehlenswerter Lesestoff (sowohl Märchen als auch Bettelheims Ausführungen)!

05

Sie selbst: Sie selbst waren mal ein äußerst achtsames Wesen. Das glauben Sie nicht? Wie waren Sie denn als Baby? Voll und ganz im Hier und Jetzt – es gab nichts Wichtigeres, als das, was in diesem Augenblick von Bedeutung war: die volle Windel, Hunger, Wunsch nach Zuneigung, Neugierde ... Als Kind haben Sie davon viel gehabt. Morgens das Fenster aufgerissen und den blauen Himmel angeschaut. Die Sandburg achtsam im Hier und Jetzt erbaut. Die Umarmung von Mama genossen und an nichts anderes gedacht. Keinen Gedanken an Vergangenheit und Zukunft verschwendet. Je älter man aber wird, desto mehr neigt man dazu nicht im Hier und Jetzt zu leben. Sich Gedanken über das Morgen zu machen. Das Negative von gestern in den heutigen Tag mitzunehmen. Insofern bedeutet Achtsamkeit auch das Kind in sich wieder zum Leben zu erwecken. Wie Jesus bereits sagte: „*Drum werdet wie die Kinder!*“

06

Der Kampfsportler: Ja genau der! Viele Kampfsportarten, ein gutes Beispiel ist Karate, beruhen darauf, dass man die Bewegung in jeder Sekunde achtsam ausführt und steuert. Viele Kampfsportler erleben genau dieses Achtsamkeitstraining als wertvoll - nicht wie oft vermutet die Chance „den Gegner fertig zu machen“.

07

Gourmets: Gourmets sind ein Prototyp dafür, wie man eine alltägliche und lebenswichtige Tätigkeit – das Essen – verwandeln kann in etwas, bei dem jeder Bissen auf der Zunge ein Geschmackserlebnis ist, an dem alle Sinne teilhaben. Man sollte ihn nicht verwechseln mit Gourmand, der nur „frisst“ ohne wahrhaft achtsam zu sein!

08

Leidenschaftliche Gärtner: Jeder kann auf dem Markt eine Tomatenpflanze kaufen und auf den Balkon stellen (bei vielen verkümmert sie dort). Demgegenüber gibt es wissenschaftliche Berichte von leidenschaftlichen Gärtnern, die mit ihren Pflanzen sprechen, sie streicheln, achtsam mit ihnen umgehen – und zum Teil – phänomenale Erfolge erringen. Die letzte Kürbis-Europameisterschaft wurde von jemandem gewonnen, der Kürbisse züchtete, die über eine Tonne wogen. Mit entsprechender Düngung? Naja, dann könnte es ja jeder. Es gibt wissenschaftliche Studien, die belegen, dass sich die Emotionen des Gärtners mit seinen Pflanzen auch über mehrere 1000 Kilometer immer noch verbunden haben. Nur Humbug? Studien mit Zellen gibt es dazu von der Navy und der NASA in den USA – nicht gerade den esoterischsten Verbänden.

09

Beppo: Um mal Kinderbücher aufleben zu lassen: Kennen Sie Beppo, den Straßenkehrer aus „Momo“ von Michael Ende? Wie er beschreibt, wie er die Straße kehrt? Dass es nicht geht, wenn man immer die ganze Straße oder sogar die ganze Stadt im Blick hat? *„Immer wieder nur den nächsten Schritt und wieder nur den nächsten Schritt. Dann macht die Arbeit Freude, dann macht man seine Arbeit gut.“* Nehmen Sie doch das als Leitmotiv, um Ihre Achtsamkeit zu trainieren.

10

Mystiker: Last but not least. Es gibt viele Konzepte zu mystischen Erfahrungen und viele Stufen, die erreichbar sind. Wie auch immer diese Stufen definiert sind - je höher Sie klettern - umso mehr erleben Sie die Reichhaltigkeit ... Irgendwann wird es Alltag und fest integriert. Dann ist diese achtsame Erfahrung fester Bestandteil des Lebens.

Was möchte ich mit Achtsamkeit erreichen?

Der Eine möchte die Achtsamkeit trainieren, um mehr Gelassenheit und Entspannung zu bekommen. Der Andere sein Bewusstsein erweitern. Der Dritte möchte seine Lebensqualität verbessern und der Vierte vielleicht Stress abbauen. Achtsamkeit kann zu viel führen, ist aber nicht unbedingt damit gleichzusetzen. Nehmen wir die Entspannung. Achtsamkeit kann zu Entspannung führen, dennoch sollte man beide nicht automatisch über einen Kamm scheren. Das Ziel von Entspannung ist – eben Entspannung.

Die Muskeln werden locker, man kann besser atmen, verkrampft sich nicht, physisch wie psychisch – letzteres kann entstehen, wenn wir verärgert oder voller Sorgen an etwas denken (diese Gedanken aber jetzt gerade gar nicht denken möchten). Entspannungsübungen – z. B. Dehn- und Stretching-Übungen – kann man auch machen, ohne achtsam zu sein. Aber sie wirken besser, wenn man sie nicht nur „herunterleiert“, sondern sie achtsam (!) macht und sich auf die Muskeln konzentriert.

All dies kann Ihnen Achtsamkeit bescheren, aber nicht nur das. Achtsamkeit kann Ihnen auch neue Dimensionen von Bewusstsein ermöglichen. Es liftet den Schleier und gibt den Blick frei zu weiteren Bewusstseinssebenen. Es verbessert die Lebensqualität, wenn Ihnen bewusst wird, was das Leben Ihnen alles bietet. Sie werden konzentrierter arbeiten und dabei Stress noch leichter balancieren können. Sie werden eine neue Art des Denkens integrieren - nachhaltig. Das ist unser Angebot und Fokus im Kurs: "Schritte der Achtsamkeit".

Die 10 Hilfestellungen

... für mehr Achtsamkeit

01

Gehirntraining: Regelmäßiges Achtsamkeitstraining verändert das Gehirn nachweislich positiv.

02

Beziehungen verbessern: Achtsamkeit macht zwischenmenschliche Dinge bewusster, fördert die Empathie und das Mitgefühl.

03

Kreativität fördern: Achtsamkeit beruhigt den Geist und lässt Kreativität zu, die normalerweise im hektischen Alltag unterzugehen droht.

04

Depressionen lindern: Achtsamkeit verhindert, dass wir uns in negativen Gedankenschleifen verfangen.

05

Chronische Schmerzen lindern: Tatsächlich lindert Achtsamkeit chronische Schmerzen. Das ist schon verrückt - oder ganz schön achtsam: Wer den Schmerz oder andere Gedanken einfach zulässt, mindert die Intensität des Schmerzes. Gerade weil dieser in Gedanken zu Hause ist und dort große Verwüstungen anrichten kann.

06

Den Sinn des Lebens erkennen: Viele Menschen sehen dies als eine der schwersten Herausforderungen an. In den Tiefen der spirituellen Herausforderungen zu fischen – da sind wir alle Anfänger. Sich allem bewusst zu werden, wie bei der Achtsamkeit, kann unendlich dabei helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und auch zu erkennen warum wir wirklich hier sind.

07

Stress reduzieren? Wie bereits gesagt: Achtsamkeit verringert auch den empfundenen Stress. Wie oft verlieren wir durch den Druck von außen den Blick auf die wesentlichen Dinge? Den Blick darauf, warum die „daily hassles“ nicht so wichtig sind, wie wir sie machen? Achtsamkeit hilft die Dinge wieder in die richtige Perspektive zu rücken.

08

Angst: Vor wie vielen Dingen haben wir im Alltag Angst? Wie viele davon sind wirklich lebenswichtig, wirklich etwas das unser Leben beeinflusst? Viel weniger als wir im Alltag denken. Achtsamkeit hilft uns mit dem Angstgefühl umzugehen, es zuzulassen und es dann ultimativ einzuordnen oder im berechtigten Fall entspannt abzuarbeiten.

09

Vernünftig zu essen: Essen ist in der modernen Welt gar nicht so einfach einzuordnen. In der westlichen Welt leiden viele von uns keinen Hunger. Dennoch darben wir an einer rigiden Diät oder essen viel mehr als vernünftig notwendig ist. Achtsamkeit lehrt uns den Moment des Essens kennenzulernen, zu genießen und damit automatisch rigides falsches Essen zu verhindern. Wenn Sie sich darauf konzentrieren ...

10

Glück steigern: Wir alle suchen nach Glück. Sehnen uns danach. Glück entsteht auch in den kleinen Dingen. Gerade dort. Achtsamkeit lehrt uns alles zu genießen. Es dauert etwas, bis man begreift, dass Glück auch dort entsteht, wo man es nicht erwartet hat. Dann ist es scheinbar „wunderbar“ und auf alle Fälle achtsam.

— Praxistipps

„Tue alles so,
als wäre es das letzte
was du tust!“



01

Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich selbst: Es muss ja nicht viel sein. Wenige Minuten pro Tag können Ihnen bereits sehr helfen. Ein paar Minuten hat jeder. Eine Tasse Kaffee weniger, eine Raucherpause weniger, einen kleinen Quatsch weniger – Achtsamkeit bringt Ihnen mehr und nimmt Ihnen keine wertvolle Zeit weg – ganz im Gegenteil. Diese bewusste Zeit belohnt Sie mit innerer Ruhe, mehr Entspannung und mehr Glück als die Gewohnheiten des Alltags. Oder Sie justieren Ihren Alltag – auch Kaffee oder „Geratsche“ kann man bewusst genießen!

02

Stellen Sie Verbindung zu anderen Menschen her: Wir sind es gewohnt, dass andere da sind. Aber sind sie das wirklich? Hören wir wirklich zu? Oder sind wir viel zu sehr gewohnt, dass andere „einfach da“ sind? Genießen wir den Kontakt – und erleben wirklich, was der andere für uns bedeutet? Prüfen Sie welche Verbindungen Sie genießen und bauen Sie das bewusst aus.

03

Genießen Sie die Natur. Sie ist wunderschön, immens vielfältig und erfindet sich täglich neu. Nehmen Sie das wahr? Erkennen Sie die Vielfalt und Reichhaltigkeit? Arbeiten Sie daran dieses Schauspiel zu erkennen und Sie treten ein in einen Teil des Paradieses auf Erden. Erlauben Sie sich, die Natur bewusst wahrzunehmen.

04

Genieße die Reise: Unser Leben ist eine Reise. Eine Reise, bei der wir oft nicht wissen, wo sie uns hinführt. Wir klammern an unserer Angst und unserer Unwissenheit fest. Stattdessen sollten wir jeden Moment davon genießen – in unserem Kurs nennen wir das VAG (fuck) und meinen damit „Vergiss alte Gewohnheiten, alte Gedanken.“ Sie neigen dazu, uns zu vernebeln und die Reichhaltigkeit des Momentes zu nehmen. Darum machen Sie sich bewusst, welcher Zauber in jedem einzelnen Moment auf Sie wartet.

05

Sieh die Wunder des gegenwärtigen Moments: Wir neigen dazu, den gegenwärtigen Moment als selbstverständlich anzusehen. Er ist „anything but“ (die Engländer drücken es so wunderschön aus!). Nein, er ist nicht selbstverständlich. Ihn lebensfroh zu erleben, bringt uns mehr als eine Droge, die uns die Realität vergessen lässt. Wie können Sie sich das im Alltag bewusst machen? Zum Beispiel mit der Frage: „Wie mache ich mich?“ Diese Form der gedanklichen Ausrichtung „weckt“ den Geist und lässt ihn Neues erkunden.

06

Hören Sie auf unangenehme Emotionen: Auch das gehört zur Achtsamkeit. Wir neigen dazu, unangenehmes zu verdrängen und nicht zuzulassen. Das wird nicht funktionieren! Im Gegenteil: „Was Du in Dir bekämpfst ziehst Du magisch an.“ lautet ein energetischer Grundsatz. Wir laufen nur davon – und es rächt sich später. Sich damit auseinander setzen und in die passende Perspektive zu rücken – das trägt mehr zum Glück bei.

07

Gedanken sind keine Fakten: Wir bewerten alles und jedes. Alles ruft in uns Gedanken hervor. Aber dies sind keine absoluten Fakten. Dies sind unsere Bewertungen, die durch unser Leben und unsere Ängste geschürt werden. Diese achtsam zu bewerten und zu relativieren – das bringt Sie weiter, statt dadurch panisch zu werden.

08

Jeden Tag dankbar zu sein: Dies ist eine Kunst, die wir vergessen haben. Es gibt immer etwas, wofür wir dankbar sein können. Sein sollten. Wir haben so viel. Genug zu essen, einen Beruf, Menschen, denen wir nahe sind ... In Ausnahmefällen fehlt einem all das (besonders in anderen Ländern). Dennoch zeigen viele Untersuchungen zum Glücksempfinden von Menschen, dass diese viel dankbarer sind. Warum? Weil sie dankbar sind, für die kleinen Dinge des alltäglichen Lebens! Wofür sind Sie dankbar?

09

Lassen Sie los: Wir klammern. Wir klammern an den Dingen, die uns entgangen sind. Wir klammern an den Kindern, die das Haus verlassen, wir klammern an den Errungenschaften der Vergangenheit und haben verlernt loszulassen. Wir belasten uns damit anstatt „den Müll loszulassen“. Bewusst loslassen, die Vergangenheit sein lassen und achtsam Neues im Leben zulassen - das ist Achtsamkeit!

10

Atmen Sie - lächeln Sie: Wir sind es gewohnt, dass wir automatisch atmen. Atmen ist eine Selbstverständlichkeit des Lebens und gleichzeitig das Wichtigste überhaupt, das wir nicht missachten sollten. Ein paar Atemzüge bewusst zu atmen ist ein guter Anfang. Die Luft bewusst zu spüren, wie Ihr Körper sich dehnt, wie Sie bewusst wahrnehmen, wie Ihre Muskeln arbeiten ... das ist Achtsamkeit in Aktion. Ebenso lächeln. Psychologische Studien zeigen, dass das Lächeln – selbst, wenn man sich gerade nicht danach fühlt – das Glücksempfinden steigert. Von daher – nehmen Sie sich Zeit dafür und spüren Sie, was sich in Ihrem Körper verändert – Sie bekommen es mehrfach zurück!

DIRK RAUH

Für Fragen oder Anregungen:
impulse@dirkrauh.de

Wenn Sie noch mehr zu dem Thema erfahren möchten und Achtsamkeit nachhaltig integrieren möchten, nutzen Sie unser Seminar „Schritte der Achtsamkeit“ unter www.daslebenmeistern.com

Oder tauchen Sie noch tiefer ein und besuchen eines unserer beliebten Seminare zum Thema „Achtsamkeit, Stress-less und Glück“ - Einsicht - die Sicht in sich.
Bis dahin!



Das Leben Meistern

www.dirkrauh.de
www.daslebenmeistern.com