

Halt doch mal inne!

Mit Achtsamkeit die Gegenwart bewusst wahrnehmen

Häufig entgeht uns der Moment der Gegenwart, weil wir mit unseren Gedanken woanders sind. Die Folge ist, dass wir bei vielen Tätigkeiten auf „Autopilot“ schalten und nur mehr mechanisch und unbewusst handeln. Im Alltag gibt uns das Innehalten das Gefühl von Zeit, um flexibel und der Situation angemessen zu reagieren.

TEXT: ANGELIKA KLAMMER

Auch wenn wir im Äußeren einen gewissen Wohlstand und Sicherheit aufgebaut haben, und es momentan in unserem Leben kein großes Unglück oder Stressfaktoren gibt, machen wir uns das Leben oft schwer. Wir fühlen uns ständig unter Strom, es plagen uns Ruhelosigkeit und ständiges Beschäftigtsein, Selbstkritik, Grübeleien, Ängste, Sorgen, Geiztheit und Wut.

Das Gedankenkarussell steht nie still

Unser Verstand produziert ständig Gedanken über das, was geschehen ist, und er produziert Sorgen darüber, was wohl noch geschehen wird. Es ist nicht unser Fehler, dass sich ständig, oft ohne Unterbrechung, neue Gedanken, Tagträume, Erinnerungen und Zukunftspläne in uns ausbreiten. Es ist einfach die Natur unseres Geistes ununterbrochen Gedanken zu produzieren.

Das nehmen wir am stärksten dann wahr, wenn sich die Dinge um uns herum beruhigen, wenn äußere Reize weniger werden, wenn wir zur Ruhe kommen wollen.

Oft ergeben sich richtige Teufelskreise, wir haben viele Pflichten und Aufgaben, dadurch können wir uns weniger Zeit für uns nehmen, wir schieben unangenehme Gedanken und Erinnerungen weg, wir bemühen uns es künftig besser zu machen und arbeiten mehr, um unsere Angst vor Rückschlägen zu verringern, dafür müssen wir aber unsere Leistungsgrenzen überschreiten.

Wir können es uns immer weniger leisten eine Innenschau zu betreiben, spüren aber deutlich unsere inneren



Auch eine kleine Ruhepause kann zu einer Quelle großer Kraft werden.

Spannungen. Wir konsumieren vielleicht irgendwelche betäubende Substanzen, werden immer ruheloser und irgendwann streiken unser Körper und unsere Psyche.

Den Kontakt zu unserem Inneren herstellen

Weitere Faktoren wie die ständige Nutzung der digitalen Technologien, verleitet uns dazu rund um die Uhr verfügbar zu sein. Viele von uns sind sehr damit beschäftigt mit den neuen Möglichkeiten und Herausforderungen Schritt zu halten, um mehr in kürzerer Zeit und möglichst besser leisten zu können. Dass wir im Laufe dieses Prozesses von diesen Technologien abhängig geworden sind, ja geradezu süchtig nach ihnen sind, ist

uns gar nicht so bewusst. Dabei werden wir vielfach von diesem Sog der Zeitbeschleunigung mitgerissen, und es gibt keine Anzeichen, dass es sich wieder verlangsamen wird.

Wir sind mit unseren Handys, Laptops ... dermaßen vernetzt, dass wir jederzeit mit jedem in Verbindung sein und an jedem Ort der Welt rund um die Uhr unsere Geschäfte abwickeln können. Aber laufen wir angesichts dieser Rundum-Vernetzung nicht Gefahr den Kontakt zu uns selbst zu verlieren? Angesichts so vieler auf uns einströmender Informationen und Verführungen können wir leicht vergessen, dass unsere wichtigste Verbindung zu unserem Leben, durch den Kontakt zu unserem Inneren statt findet.

Fortsetzung S. 34

Wir brauchen Zeiten der Besinnung, Reflexion und des in sich Hinein-spürens. Wie wäre es, wenn Sie sich dazu entscheiden würden, wieder mehr Kontakt mit ihren Gefühlen aufzunehmen, auch wenn sie sich nicht gut fühlen, überfordert sind, verängstigt, deprimiert, gelangweilt, oder den Zwang verspüren, noch eine Sache erledigen zu müssen.

Achtsamkeit im Alltag

Die häufigste Schwierigkeit Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, besteht darin, dass dieser Vorsatz untertags „Bein Laufen im Hamsterrad“ einfach vergessen wird.

Thich Nhat Hanh sagt dazu, dass wir jedes Signal dafür nutzen können: das regelmäßige Läuten der Kirchturmuhr, das Klingeln des Telefons oder der Türklingel, das Bellen eines Hundes.

Durch diese Erinnerungshilfen merken wir, dass wir stets mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt sind. Wir können unseren inneren Beobachter aktivieren und wieder im Hier und Jetzt ankommen. In dem Moment wo wir bewusst wahrnehmen, wo wir mit unserer Aufmerksamkeit sind, sind wir achtsam und kommen im Hier und Jetzt an.

Achtsamkeit kann trainiert werden. Gerade im Herbst können wir die Veränderungen in der Natur bewusst wahrnehmen: Wie riecht der Wald bei einem Spaziergang, welche Farben haben die Blätter?



Was uns dabei helfen kann:

- **Atempausen und Körperkontakt pflegen:** Es kann uns das Leben erleichtern, wenn wir während des Tages immer wieder ein paar Augenblicke innehalten und Pause machen. Sie können zu sich selbst zurückkommen, indem Sie kurz ihrem Körper die volle Aufmerksamkeit schenken. Dabei können Sie ein paar bewusste Atemzüge nehmen, sich die eigene Körperhaltung

bewusstmachen und den Kontakt der Füße mit dem Boden spüren.

- **Alltagstätigkeiten nutzen:** Das Innehalten und mit freundlicher Aufmerksamkeit wahrzunehmen, was gerade passiert, können Sie auch mit Alltagstätigkeiten verbinden, wie Zähne putzen, Hände waschen, Geschirr spülen, drauf warten, dass der Computer hochfährt, aus dem Haus gehen oder ins Auto steigen. Versuchen Sie immer wieder die volle Aufmerksamkeit zu den Tätigkeiten ihres Alltags zu bringen.
- **Zuerst auf uns selbst achten:** Wenn wir gestresst sind, werden oft auch unsere Beziehungen schwieriger. Sich dem eigenen Stress zuzuwenden und beginnen auf sich selbst zu achten, kann der

erste Schritt zu guten Begegnungen sein. Sind Sie selbst unausgeglichen, verhalten Sie sich auch nicht konstruktiv. Wird dann z.B. jemand wütend auf Sie, reagieren Sie automatisch und schreien zurück. In dieser Situation geht es um eine freundliche Haltung sich selbst und der Situation gegenüber.

- **Schöne Momente zulassen:** Wenn Sie eine schwierige Kindheit hatten, oder wenn Sie mit familiären oder gesundheitlichen Problemen belastet sind, kann es sein, dass Sie gedanklich und gefühlsmäßig ständig um diese Probleme kreisen. Kosten Sie überraschende und schöne Augenblicke im Leben, trotz bestehender Probleme aus. Genießen Sie bewusst die kleinen Dinge des täglichen Lebens, den Duft einer Orange, den köstlichen Geschmack einer liebevoll zubereit-

»Die Körperatmung wahrzunehmen, ist ein Anker unserer Aufmerksamkeit. So lernt man sich zu spüren und im Hier und Jetzt anzugelangen.«

Angelika Klammer



teten Mahlzeit, den Anblick einer schönen Landschaft, die Nähe eines Menschen!

Übung: 3 Minuten Atemraum

Diese Übung kann sehr hilfreich sein, wenn Sie bemerken, dass Sie aus dem Gleichgewicht sind und sich gestresst, besorgt, gehetzt, gereizt oder aufgebracht fühlen.

Sie können diese Übung im Sitzen oder Stehen machen, abhängig davon in welcher Situation sie sich gerade befinden. Nehmen Sie eine aufrechte, würdevolle Haltung ein und schließen Sie ev. die Augen, wenn Sie sich unbeobachtet fühlen.

1. Bewusst werden: Was geschieht gerade? Nehmen Sie ihr Innenleben wahr: Welche Gedanken, Gefühle und Empfindungen sind gerade da? Nicht bewerten, nur wahrnehmen, und annehmen!

2. Sammlung: Nehmen Sie ihren Atem wahr! Wo im Körper können Sie ihn am deutlichsten spüren, vielleicht im Bauchbereich, wo sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt mit jedem Atemzug. Oder vielleicht spüren Sie den Atem am deutlichsten durch das Sich-Erweitern und Zusammenziehen des Brustkorbs, oder in der Nase, wenn die Luft bei jedem Atemzug ein und wieder ausströmt. Der Atem ist unser Anker unserer Aufmerksamkeit,

um in der Gegenwart präsent zu bleiben.

3. Erweiterung: Bleiben Sie sich ihres Atems bewusst und dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den ganzen Körper aus, indem Sie in der Vorstellung in den ganzen Körper hineinatmen! Mit jeder Ausatmung können Sie ein bisschen unnötige Anspannung im Körper loslassen.

Versuchen Sie, den Dingen Ihren Lauf zu lassen, auch wenn die Erfahrung gerade unangenehm ist.

ZUR PERSON



FOTO: STUDIO_BY_MICHAEL LINTNER

Angelika Klammer, freiberufliche Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin (MBSR(MBCT)) in einer Privatpraxis in Bozen.
www.angelika-klammer.it



Arbeit im Dorf!
Ein  für alle



Reinigungsservice



Call Center



Gebäudeverwaltung



DIENT+LEISTUNG

C Plus Arbeitergenossenschaft
Beda Weber Strasse 1 - 3° Stock
39100 Bozen

Telefon 0471 188 01 91

Fax 0471 188 13 39

www.cplus.eu
info@c-plus.suedtirol.it