

Achtsamkeit im Alltag

Das Gute in sich wachsen lassen

Vielleicht wünschen Sie sich, weniger besorgt, selbstkritisch oder unsicher zu sein, und möchten einfach fröhlicher und leichter durchs Leben gehen und sich mehr geliebt fühlen. Oder vielleicht schlagen Sie sich zu Hause oder bei der Arbeit mit einer schwierigen Aufgabe herum, oder Sie würden sich gerne mehr bewegen, weniger essen oder trinken. Jedes Problem erfordert eine Entwicklung, welche auf dieses Problem zugeschnitten ist.

Viele von uns haben jahrelang versucht, das Bedürfnis nach Liebe und Akzeptanz zu befriedigen, indem sie sich besonders leistungsfähig zeigten.

Das funktioniert nicht, weil es der untaugliche Versuch ist, ein Bindungsproblem mit der Aktivierung des Belohnungssystems zu lösen. Deshalb ist es für jeden von uns wichtig, zu wissen, was im eigenen Leben wachsen soll, welche die eigenen Defizite sind, an welchen man arbeiten möchte.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen eine achtsame Methode für den Alltag darlegen, wie die Aufnahme des Guten gefördert werden kann. Wobei Sie nach jenen Erfahrungen Ausschau halten, welche Sie am meisten brauchen und Sie nach dem 3-Schritte-Prinzip in Ihrem Gehirn verankern können.

Wie im letzten Beitrag zu lesen war, gibt es eine evolutionsgeschichtlich erklärbare **Negativtendenz des Gedächtnisses**, wodurch unser Gehirn leidvolle und schmerzhafte Erfahrungen registriert, speichert, sich an sie erinnert und auf sie reagiert, während es positive Erfahrungen oft nur flüchtig

tig zur Kenntnis nimmt. Unser Gehirn wird von dem verändert bzw. geprägt, was an Erfahrungen durch unser Bewusstsein strömt.

Daraus ergeben sich zwei Arten des Lernens, zwei Arten der Erinnerung: das explizite und das implizite Gedächtnis. Das **explizite Gedächtnis** enthält persönliche Erinnerungen, von frühester Kindheit bis heute. Je länger diese Erinnerungen zurückliegen, desto mehr sind sie ins Positive verzerrt. Aber der größte Teil der Prägung unseres Geistes bleibt außerhalb unseres Bewusstseins, was man das **implizite Gedächtnis** nennt, welches unsere Erwartungen, Beziehungsmodelle, emotionalen Neigungen usw. betrifft.

Leider sind die impliziten Erinnerungen oft negativ verzerrt. Das lässt das Hintergrundgefühl in uns selbst oft ungerechtfertigt düster, negativ und pessimistisch ausfallen. Diese Verzerrung lässt uns anfällig werden für Stress, Ängste und Enttäuschungen. Beispielsweise kann nur eine einzige Episode einer starken Depression Schaltkreise im Gehirn umformen und damit zukünftige Episoden wahrscheinlicher machen (Maletic et al. 2007).

Natürlich haben negative Erfahrungen auch einen Sinn, ausschlaggebend ist der richtige Umgang, dann können sie eine Chance sein zum Wachsen und Reifen, zum Erschaffen von mehr Unabhängigkeit, Selbstbewusstsein und Sensibilität. Denken Sie an harte Zeiten und Krisen, welche Sie selbst erlebt haben, aus denen Sie jedoch in gewisser Weise vielleicht gestärkt hervorgegangen sind.



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it

deutet nicht, Vergnügungen nachzujagen oder Sorgen zu vertreiben. Im Gegenteil, es geht darum, die Jagd zu beenden. Indem wir gute Erfahrungen in unserem Gehirn verankern, hängt unser Wohlbefinden immer weniger von den äußeren Umständen ab.

Es geht darum, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Frieden im eigenen Innern zu nähren, Zufluchtsorte, zu denen Sie jederzeit zurückkehren können.

Der Neuropsychologe **Rick Hanson** zeigt uns, dass man positive Erfahrungen in drei Schritten verinnerlichen kann:

1. Schritt: Mache eine positive Erfahrung! Vergegenwärtigen Sie sich eine positive Erfahrung. Um uns herum gibt es ständig viele gute Dinge, aber die meiste Zeit bemerken wir sie nicht. Suchen Sie bewusst nach den kleinen Dingen des täglichen Lebens: die wunderbaren Anblicke und Geräusche in Ihrer Umgebung, den Duft einer Orange, der köstliche Geschmack von Schokolade, die Nähe eines Menschen, kleine Erfolge bei der Arbeit ...

Wir genießen täglich die Früchte der Arbeit zahlloser Menschen, die unseren Alltag erleichtern. Welche positiven Erfahrungen Sie auch immer finden, bringen Sie ihnen achtsames Gewahrsein entgegen. Öffnen Sie sich ihnen, und lassen Sie sich von ihnen durchdringen, aber versuchen Sie nicht, sie mit allen Mitteln festzuhalten. Versuchen Sie, die jeweilige Erfahrung zu spüren, so gut es geht, einen emotionalen Gewinn zu ziehen, sonst handelt es sich mehr um positives Denken.

Es funktioniert nicht, negative Erfahrungen zu unterdrücken, stattdessen ist es wichtig, positive zu fördern und sie in sich aufzunehmen, damit sie zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens.

indem Sie bei ihr verweilen, versuchen Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit nicht zu etwas anderem abgleiten zu lassen. Je länger Sie etwas im Gewahrsam halten, desto tiefer sind die Spuren, die diese Erfahrung in Ihrem Gehirn hinterlässt. Denn was durch den Geist strömt, formt das Gehirn.

Fokussieren Sie Ihre Gefühle und Körperempfindungen, da diese das Wesen des impliziten Gedächtnisses darstellen; lassen Sie diese Erfahrung den Körper füllen und so intensiv wie möglich sein. Wenn zum Beispiel jemand wohlwollend zu Ihnen ist, lassen Sie das Gefühl, Zuneigung zu bekommen, in Ihrer gesamten Brust Wärme verbreiten. Stellen Sie sich vor oder fühlen Sie, wie die Erfahrung tief in Ihrem Geist und in Ihren Körper gelangt, so wie die Wärme der Sonne in Ih-

ren Körper dringt. Fahren Sie damit fort, Ihren Körper zu entspannen und Ihre Gefühle, Empfindungen und Gedanken der Erfahrung aufzunehmen.

Das Gute in sich aufzunehmen erfordert anfangs ein wenig Mühe, da manche von uns diesbezüglich eine innere Blockade haben wie z. B. der unbewusste Glauben, dass es egoistisch sei, sich gut zu fühlen. Gutes in sich aufzunehmen, ist eine natürliche Methode, um eher aktiv als passiv zu sein, und ein Weg um sich selbst wertzuschätzen, was umso wichtiger ist, wenn andere das nicht tun.

Diese Übung verankert Sie in der Gegenwart und verhindert das Grübeln, das ewige Kreisen um dieselben negativen Gedanken, was mentale und körperliche Probleme verursacht.

Mit der Zeit können Sie Ihre innere Vorratskammer mit

all den Qualitäten und inneren Stärken füllen, welche Sie benötigen – Gelassenheit statt Reizbarkeit, Zuversicht statt Besorgnis, Vitalität statt Erschöpfung.

Wir alle haben jederzeit die Möglichkeit, schöne Dinge zu erleben, mögen sie auch manchmal im Verborgenen liegen. Jeder Moment unserer Erfahrung schöpft aus einer überwältigenden Fülle des Daseins, wobei wir unaufhörlich mit allen Dingen verbunden sind.

Aus meiner Sicht bleiben unser Geist, unser Bewusstsein letztlich etwas Transzendentales, was jenseits der physischen Welt liegt und neurowissenschaftlich nur teilweise ergründbar ist. Wenn Sie einen Sinn für Transzendenz haben, spirituell begabt sind oder im religiösen Sinn gläubig sind, dann ist dies ein großes Geschenk.



Foto: Shutterstock