

JAN THORSTEN ESSWEIN

MIT CD



# ACHTSAMKEITS TRAINING

- ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG
- MIT 8-WOCHEN-PLAN

Weltbild

JAN THORSTEN ESSWEIN

# ACHTSAMKEITS TRAINING

- ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG
- MIT 8-WOCHEN-PLAN



**Weltbild**

## ENTSPANNT & WACH IM HIER UND JETZT

- 6 *In Kontakt mit sich selbst –  
die MBSR-Methode*
- 6 Achtsamkeit und Wissenschaft
- 8 Hilfe bei Stress
- 9 So wirkt MBSR
- 11 *Achtsamkeit – die Fähigkeit,  
bewusst zu leben*
- 11 Den gegenwärtigen Moment aus-  
kosten
- 12 Grundhaltungen der Achtsamkeit
- 15 *Die besten Voraussetzungen  
für Ihr Üben schaffen*
- 15 Raum & Zeit
- 19 Üben mit Buch und CD

## ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

- 22 *Der Bodyscan – im eigenen  
Körper zu Hause sein*
- 23 Die Rückenlage
- 24 Der Bodyscan
- 27 Inneres Lächeln
- 28 *Bewegungsübungen – vom Kopf  
in den Körper kommen*
- 29 Die zweite Dusche
- 30 Die Gazelle
- 31 Der Baum
- 32 Das Krokodil



34 *Päckchenpacken –  
Abstand gewinnen*

35 Die Basisübung

36 Weiter forschen

38 *Gehmeditation –  
der Weg ist das Ziel*

39 Die Ausgangshaltung:  
Stehen Sie wie ein Berg!

40 Die Gehmeditation

43 *Die Sitzmeditation –  
atmen im Hier und Jetzt*

44 Aufrecht und würdevoll sitzen

49 Die Sitzmeditation

51 Die Technik des Benennens

52 Mit Hindernissen umgehen

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

58 *Kleine Dinge verändern*

58 Mit Gewohnheiten spielen

58 Unterwegs achtsam sein

59 Sich Übergänge bewusst machen

59 Achtsam essen

60 Die Atempause

61 Geben Sie sich Wertschätzung!

62 *Wie Sie achtsam Stress  
bewältigen*

62 Die eigenen Stressmuster verstehen

62 Innehalten

63 Mit dem Blickwinkel spielen

64 Der »innere Kritiker«



65 Achtsamkeit am Arbeitsplatz

66 Achtsam mit Emotionen umgehen

68 *Achtsame Kommunikation*

68 Die Kunst des Zuhörens

69 Achtsam sprechen

70 Bewusster Umgang mit Telefon  
und E-Mail

72 *Achtsamkeitstraining:  
Übungsplan für acht  
Wochen*

74 Tipps fürs Üben

75 Wie geht es weiter?

76 *Zum Nachschlagen*

76 Sach- und Übungsregister

78 Bücher und Adressen, die  
weiterhelfen

79 Impressum

80 Übungseinheiten



# ENTSPANNT & WACH IM HIER UND JETZT

*Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren, die innere Ruhe zu bewahren? Die MBSR-Methode nutzt die Kraft der Achtsamkeit, um Stresssituationen ruhiger und gelassener meistern zu können – und so Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.*

# IN KONTAKT MIT SICH SELBST – DIE MBSR-METHODE

*Unsere heutige Welt ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderungen. Im Versuch, mit der beschleunigten Taktung des Lebens und den erhöhten Anforderungen Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Deshalb wird das Thema Achtsamkeit für viele Menschen immer wichtiger.*

## ACHTSAMKEIT UND WISSENSCHAFT

Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen. Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein.

Unser heutiger, immer schneller werdender Lebensstil wirkt genau entgegengesetzt: Er verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dadurch mehr und mehr verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch und in vieler Hinsicht unzufrieden. Langfristig kann uns das sogar krank machen.

Die Übung der Achtsamkeit weckt und stärkt die heilenden und wissenden Anteile, die jeder Mensch in sich trägt. Die positiven Effekte auf die Gesundheit konnten in wissenschaftlichen Studien eindeutig nachgewiesen werden. Seit Komplementärmedizin und Psychotherapie die Achtsamkeit als gesundheitsfördernd erkannt haben, wächst auch das öffentliche Interesse daran.

Die in diesem Buch vorgestellte Methode hat der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er nannte sie »Mindfulness Based Stress Reduction«, kurz: MBSR – zu deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die wissenschaftlich untersuchte Methode zeigt einen pragmatischen, alltagstauglichen Weg, die Fähigkeit, achtsam zu sein, wieder zu erlernen. Dadurch können Sie Stress effektiv reduzieren, Ihre Gesundheit unterstützen und das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen.

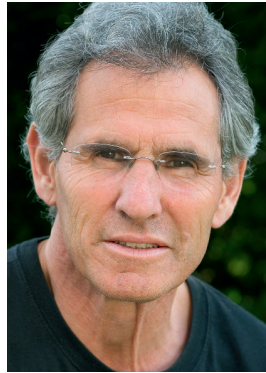
## Wie Meditation und Medizin zusammenfanden

In den 1970er-Jahren arbeitete Professor Dr. Jon Kabat-Zinn als Molekularbiologe an der *University of Massachusetts Medical School* in Worcester, USA. Er hatte in Asien Erfahrungen mit der Achtsamkeitsmeditation und dem Hatha-Yoga gesammelt. Außerdem widmete er sich der damals gerade entstehenden Disziplin der Verhaltensmedizin.

Diese sieht den Menschen als ein Ganzes, in dem Körper, Geist und Umwelt einander stets beeinflussen und eine untrennbare Einheit bilden. Ein körperliches Symptom wird daher als Ausdruck eines Ungleichgewichts im psychischen und sozialen Lebensbereich des Menschen verstanden. Auch unsere persönlichen Einstellungen sowie die im Laufe des Lebens erlernten Denk- und Verhaltensmuster haben demnach einen wichtigen Anteil an unserer Gesundheit. Das Ziel der Verhaltensmedizin ist, Kenntnisse und praktische Methoden zu vermitteln, die den Einzelnen befähigen, selbst an seiner Gesundheit mitzuwirken und sie aktiv zu verbessern.

### Ein sehr bewährtes Konzept

Kabat-Zinn verknüpfte die Erkenntnisse aus der Verhaltensmedizin mit seinen Meditationserfahrungen und entwickelte daraus ein achtwöchiges Kursprogramm mit dem Titel »Mindfulness Based Stress Reduction«. 1979 führte Kabat-Zinn diesen Kurs erstmals an



*Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn engagiert sich seit über 30 Jahren dafür, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft zu etablieren, und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeit.*

der *Stress Reduction Clinic* der Universität in Worcester durch. Seitdem haben dort über 18000 Personen an dem Programm teilgenommen – darunter chronisch Kranke, Menschen mit psychosomatischen Beschwerden, aber ebenfalls viele Menschen ohne Symptome, die angesichts eines stressigen Alltags nach einem Weg suchen, ruhiger und gelassener zu leben.

Auch in der Psychotherapie spielt die Achtsamkeit eine immer größere Rolle. Viele Therapeuten erkennen ihre Wirksamkeit und integrieren sie in die Behandlung.

Das Herausragende des Verfahrens von Jon Kabat-Zinn ist der Brückenschlag zwischen jahrtausendealten meditativen Übungen zur Bewusstseinsschulung und einer modernen Medizin, die den Menschen als Ganzes sieht. Heute ist das Programm nicht nur an über 250 Kliniken in den USA etabliert, sondern wird weltweit angewendet. Auch in Deutschland gibt es psychosomatische Kliniken und eine Reihe von Lehrern, die nach dem MBSR-Konzept arbeiten (Adressen Seite 78).



## GESUND SEIN – WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH?

Gesundheit wird aus heutiger Sicht nicht nur als die Abwesenheit von Symptomen definiert, sondern als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden (laut der Weltgesundheitsorganisation WHO). Wirklich gesund zu sein, ist demnach ein hohes Ziel, das viele Ebenen unseres Menschseins mit einbezieht. Es ist wichtig, zu betonen, dass Gesundheit kein Zustand, sondern ein Prozess ist, den wir ständig beeinflussen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Das geschieht vor allem durch unsere Gewohnheiten: wie wir mit unserem Körper und unseren Gefühlen umgehen, wie wir unsere sozialen Beziehungen leben, wie wir über uns und andere denken und wie wir das bewerten, was uns im Leben begegnet. Eben diese Gewohnheiten können durch Achtsamkeit bewusst gemacht und behutsam in gesundheitsfördernde Bahnen gelenkt werden.

## HILFE BEI STRESS

### Wie wir auf Stress reagieren

Seit Jahrtausenden läuft bei jedem Reiz, den wir als Bedrohung wahrnehmen, die Kampf- und Fluchtreaktion ab. In den ersten zwei Minuten nach einem Stressreiz verändern sich unzählige wichtige Faktoren im Organismus, wobei alles, was in dieser Situation nicht überlebenswichtig ist, abgeschaltet und unterdrückt wird – wie Müdigkeit, Verdau-

ungs- und Sexualfunktionen. Im Gegenzug wird alles aktiviert, was eine kurzfristige, maximale Verfügbarkeit der Energiereserven gewährleistet und uns für Flucht oder Kampf bereit macht. Bei der sogenannten Stressreaktion steigen Herzfrequenz und Blutdruck an, die Atmung wird flach und schnell, die Muskelspannung nimmt zu, Stresshormone werden ausgeschüttet, die Wahrnehmung verengt sich zum Tunnelblick, Wachheit und Reizbarkeit nehmen zu – um nur einige wenige zu nennen. Die Reaktion bezieht sich wohl-gemerkt nicht nur auf die körperliche Ebene, sondern auch unser Verhalten, Denken und Fühlen werden davon stark beeinflusst.

Diese Reaktion des Organismus ist sinnvoll, um den Kampf gegen ein wildes Tier gewinnen oder um uns schnell genug in Sicherheit bringen zu können. Früher folgte ihr also eine körperliche Höchstleistung, welche die Stressreaktion neutralisierte. Daraufhin normalisierten sich alle Körperfunktionen wieder nach kurzer Zeit.

Doch unsere Umwelt hat sich stark verändert. Lebensbedrohliche Situationen, die wir durch Kämpfen oder Weglaufen lösen müssen, sind selten geworden. Es sind neue Anforderungen entstanden, insbesondere im sozialen und beruflichen Bereich. Aber auch auf diese Reize reagiert unser Organismus mit dem alten Programm der Stressreaktion. Während sich also die Taktung von Stressreizen deutlich erhöht hat, bietet sich selten die

Möglichkeit, die angestaute Anspannung in der auslösenden Situation durch körperliche Aktionen abzubauen.

Dies führt dazu, dass sich die Stressreaktion in Körper und Psyche festsetzt und zu einem chronischen Zustand wird. Die Folgen sind Stoffwechselstörungen, Organschädigungen sowie eine reduzierte Leistungsfähigkeit des Gehirns. Sie können sich ausdrücken in einem Gefühl innerer Anspannung, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, Schwächung des Immunsystems und vielem mehr.

## Die Entspannungsreaktion

Wenn Sie die Aufmerksamkeit nach innen lenken, auf Ihren Atem zum Beispiel, signalisiert das Ihrem Körper, in Sicherheit zu sein, und das Gegenstück zur Kampf- und Fluchtreaktion wird ausgelöst: die Entspannungsreaktion. Sie lässt die Atmung ruhiger und tiefer werden, senkt Herzfrequenz und Blutdruck, entspannt die Muskulatur, lässt uns äußerlich wie innerlich zur Ruhe kommen und versetzt den ganzen Organismus in einen Regenerationsmodus.

Mit den Achtsamkeitsübungen des MBSR-Trainings lernen Sie, diesen einerseits tief entspannten und zugleich wachen Zustand auch in Alltagssituationen herzustellen und somit ruhiger und gelassener mit den entsprechenden Anforderungen umzugehen.

## Reaktionsmuster erkennen

Nicht die Tatsachen machen uns Schwierigkeiten, sondern unsere Bewertung der Tatsachen ... Unsere persönliche Stress-Lebensgeschichte und unsere inneren Einstellungen führen dazu, dass wir jede Situation auf eine bestimmte Art und Weise bewerten. Daher erlebt jeder die Stressreaktion auch individuell verschieden. Mit Achtsamkeit können Sie jene Denk- und Verhaltensmuster genauer untersuchen, die Schwierigkeiten erzeugen. Gleichzeitig können Sie neue Gewohnheiten bilden, die helfen, mit herausfordernden Situationen besser umzugehen.

Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und das Vertrauen in die Fähigkeit, eine schwierige Situation bewältigen zu können, lässt Menschen deutlich unempfindlicher gegen Stress werden. Diese Stärken werden zweifellos wachsen, wenn Sie beginnen, Ihre Reaktionsmuster auf Stress mithilfe der Achtsamkeit zu durchleuchten, und wenn Sie lernen, in der jeweiligen Belastungssituation selbst achtsam zu sein. Wie das geht, lesen Sie im dritten Kapitel ab Seite 58.

## SO WIRKT MBSR

Da die Methode seit ihrer Entstehung mithilfe von wissenschaftlichen Studien untersucht wurde, gibt es eine Reihe von Belegen für ihre Wirksamkeit. Es konnten langfristig

positive Wirkungen auf chronische Schmerzzustände, Kopfschmerz und Migräne sowie bei Schlafstörungen nachgewiesen werden. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen verbessern außerdem die Funktion des Immunsystems. Auch Angstzustände und die Rückfallquote bei Patienten mit Depressionen konnten durch ein Training in Achtsamkeitsmeditation signifikant reduziert werden. Der US-amerikanische Hirnforscher Richard Davidson untersuchte buddhistische Mönche während der Meditation. Dabei stellte er unter anderem Hirnwellen fest, die sonst nur bei kognitiven Höchstleistungen bekannt sind – und das 30-fach stärker als bei Kontrollpersonen! Weiterhin maß er eine deutlich gesteigerte Aktivität in den Hirnbereichen, die für positive Emotionen wie Liebe, Freude und Zufriedenheit zuständig sind.

## Der achtwöchige Kurs

Die wirkungsvollste Form von MBSR ist der achtwöchige Kurs, der normalerweise in einer Gruppe mit 10 bis 20 Teilnehmern unter Leitung eines MBSR-Trainers durchgeführt wird. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für zwei bis drei Stunden und verbringt außerdem einen ganzen Übungstag zusammen. Bei den Treffen werden die Achtsamkeitsübungen angeleitet und der Kursleiter erklärt, wie man Achtsamkeit im Alltag anwenden kann. Zwischen den Treffen geschieht etwas sehr Wichtiges: Die Teilnehmer

üben täglich zu Hause mit Anleitungs-CDs und im Alltag, um das im Kurs Gelernte zu verinnerlichen. Sich selbst täglich bewusst Zeit zu widmen ist für viele Menschen ein wichtiger Schritt, den sie vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben tun.

## Die zentralen Elemente des MBSR-Trainings

- Der Bodyscan: Mit der Aufmerksamkeit scannen oder tasten Sie sämtliche Körperempfindungen ab.
- Die Gehmeditation: Der Prozess des Gehens wird zum Meditationsobjekt gemacht. Sie spüren dabei ganz genau die Berührung der Füße auf dem Boden.
- Achtsame Bewegungsübungen: Das sind sanfte, einfache Dehnungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden.
- Sitzmeditation: Sie richten die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und lassen alle dabei auftretenden Gedanken immer wieder vorbeiziehen.
- Achtsamkeit im Alltag: Sie führen bestimmte alltägliche Aktivitäten mit einer Extraprise Bewusstheit aus und gewinnen dadurch mehr Ruhe und Gelassenheit.
- Reflexion der eigenen Verhaltensmuster und Etablierung hilfreicher Gewohnheiten in den Bereichen Ernährung/Essverhalten, Stresssituationen, Kommunikation, Umgang mit Schmerz, Umgang mit Emotionen.

# ACHTSAMKEIT – DIE FÄHIGKEIT, BEWUSST ZU LEBEN

*Achtsam zu sein bedeutet, den jeweiligen Moment bewusst und nicht urteilend wahrzunehmen mit allem, was er beinhaltet. Das ist eine sehr wichtige Fähigkeit, weil unser Leben aus nichts anderem als einer Reihe von Augenblicken besteht.*

## DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT AUSKOSTEN

Die Vergangenheit ist eine Ansammlung von mehr oder weniger verschwommenen Bildern in unseren Köpfen. Die Zukunft ist bloße Vermutung und Projektion. Wenn wir stets in Gedanken schon zwei Schritte im Voraus leben oder um Erinnerungen kreisen, verlernen wir, an dem einzigen Ort zu sein, wo wir unser Lebendigsein erfahren können: im Hier und Jetzt.

Nur in der Gegenwart können wir mit uns selbst in Kontakt kommen – mit unseren Verwundungen ebenso wie mit unserer Weisheit und mit unseren Potenzialen an Heilung und Entwicklung. Die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken ermöglicht es, sich als ganz lebendig zu erfahren. Dies eröffnet Quellen von Kraft und Freude, die zuvor unbemerkt und nicht zugänglich waren.

## ... und den Autopilot abschalten

Sie kennen wahrscheinlich auch einen Mangel an Achtsamkeit aus Ihrem Alltag. Sie fahren zum Beispiel mit dem Auto oder Fahrrad eine bekannte Strecke, und Ihnen fällt plötzlich auf, dass Sie den letzten Kilometer ganz automatisch zurückgelegt haben, ohne es wirklich zu merken. Oder Sie haben den Herd ausgeschaltet, sind sich dessen aber nicht mehr sicher, da auch diese Handlung abließ, während Sie in Gedanken mit etwas ganz anderem beschäftigt waren. Wir können diesen unbewussten Zustand den Autopilotmodus nennen.

Das geschieht natürlich nicht nur bei äußeren Vorgängen. Kennen Sie Situationen, in denen Sie automatisch in ein bestimmtes Gefühls- oder Verhaltensmuster hineinfallen? Der Moment, in dem Sie das erkennen, ist – ähnlich wie bei der erwähnten Autofahrt – ein Aufblitzen von Achtsamkeit. Durch

Übung können Sie lernen, häufiger und vor allem früher aufzuwachen und den Autopilot abzuschalten. Je früher das geschieht, desto bessere Chancen haben Sie, bewusst zu entscheiden, wie Sie handeln möchten.

## Unabhängig von Kulturkreis und Religion

Viele Übungen zur Achtsamkeit stammen ursprünglich aus dem Buddhismus und werden seit über 2500 Jahren in den Klöstern Asiens praktiziert. Heute üben sich weltweit Millionen von Menschen in der Kunst des bewussten Lebens. Dies ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis und keinesfalls an irgendeine Religion oder an einen Kulturkreis gebunden. MBSR zeigt Ihnen, wie Sie Achtsamkeit einfach und ohne Ideologie trainieren können, und lädt Sie ein, die Übungspraxis an die Anforderungen Ihres Alltags anzupassen. Nur so kann die Achtsamkeit zu einer Qualität werden, die einen festen Platz in Ihrem Leben findet. Dabei ist sie nicht als weiterer Punkt auf Ihrer Erledigungsliste zu verstehen, sondern vielmehr als das Bemühen, allen Bereichen Ihres Lebens in einer wachen und offenen Geisteshaltung zu begegnen.

## Den Achtsamkeitsmuskel stärken

Achtsamkeit zu üben ist grundsätzlich vergleichbar mit dem Trainieren eines Muskels. Jedes Mal, wenn Sie die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zurückbringen –

gegen den Widerstand der Gewohnheit, in Gedanken schon zwei Schritte weiter zu sein –, spannt sich Ihr Achtsamkeitsmuskel an. Je öfter Sie diese Übung durchführen, desto kräftiger wird Ihre Achtsamkeit und desto leichter und natürlicher wird es für Sie, zurück ins Hier und Jetzt zu kommen. Es gibt allerdings einen wesentlichen Unterschied zwischen einem Muskel und der Achtsamkeit: Für die Kräftigung eines Muskels ist es relativ unbedeutend, wie Ihre Geisteshaltung während des Trainings ist und ob Sie nebenbei sogar an etwas ganz anderes denken. Bei der Übung der Achtsamkeit sind jedoch Ihre Konzentration und Ihre innere Einstellung zur Übung ganz entscheidend.

## GRUNDHALTUNGEN DER ACHTSAMKEIT

Die hier vorgestellten inneren Haltungen bilden die Grundlage der Achtsamkeitsübung. Diese zu entwickeln und zu verinnerlichen ist ein Prozess, der so lange andauern wird, wie Sie Ihre Achtsamkeit kultivieren.

### 1. Annehmen, was da ist

Akzeptanz ist eine wichtige Grundhaltung der Achtsamkeit. Das bedeutet, eine offene und interessierte Einstellung zu entwickeln, die bereit ist, allem ins Auge zu blicken, was



der Fluss des Lebens an Sie heranträgt. Die annehmende Haltung ermöglicht es Ihnen, den Situationen, die anders sind, als Sie es gerne hätten, und auch den eigenen Widerständen und Unvollkommenheiten bewusst zu begegnen. Gerade das, was Sie verdrängen, hat unterbewusst eine besonders starke Wirkung auf Sie. Der Akt des Abwehrens von unabänderlichen Dingen verbraucht nicht nur viel Kraft, sondern verhindert auch ein tieferes Verständnis der Sache. Erst wenn wir ein schwieriges Gefühl oder eine schwierige Gegebenheit annehmen, kann Heilung stattfinden, können sich Lösungen entwickeln.

*Offenheit gleicht einer leeren Schale, die alles aufnehmen kann, was der Moment mit sich bringt.*

Sich in Akzeptanz zu üben sollte allerdings nicht mit einer passiven, erduldenen Haltung verwechselt werden. Es ist selbstverständlich wichtig, zu bemerken, wenn Ihnen etwas schadet, und – falls es in Ihrer Macht steht – die Situation auch zu verändern.

## 2. Offen sein

Wenn Sie mit Erwartungen oder fixen Vorstellungen in die Meditation einsteigen, sind Sie nicht offen für das, was der Moment tatsächlich bringt. Die Qualität der Offenheit

kann mit einer Schale verglichen werden. Sie nimmt jedes Erleben auf, egal was es ist. Unvoreingenommen und ohne etwas hinzuzufügen, bemerkt sie jede Art von Erfahrung, sei sie angenehm, unangenehm oder neutral: jede Körperempfindung, jeden Sinneseindruck, jeden Gedanken oder Geisteszustand, jede Emotion und jeden Handlungsimpuls.

### 3. Nicht urteilen

Sich mit anderen zu vergleichen ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um entweder unzufrieden zu werden oder übermäßigen Stolz entstehen zu lassen. Nichtsdestotrotz vergleicht und beurteilt unser Geist ständig. Diese Gewohnheit wird dann zum Problem, wenn wir unsere Urteile so automatisch fällen, dass wir uns dessen gar nicht mehr bewusst sind und wir unsere subjektive Sicht der Dinge mit der Realität verwechseln. Sobald Sie sich einer Bewertung bewusst werden, lassen Sie sie mit einem Schmunzeln los.

### 4. Nichts beabsichtigen

Im Alltag arbeiten wir meistens auf ein bestimmtes Ergebnis hin. In den Achtsamkeitsübungen hingegen ist das nicht hilfreich, denn dabei geht es statt um das Denken und Handeln um das einfache Da-Sein. Sie haben sich aus guten Gründen für das Achtsamkeitstraining entschieden, doch während der Übung sind Sie eingeladen, all diese Ziele beiseite zu lassen. Je klarer Sie sich nur auf

den gegenwärtigen Moment konzentrieren, desto mehr wird die Achtsamkeit ihre Wirkung in Ihrem Leben entfalten.

### 5. Vertrauen

Wenn Sie sich in Achtsamkeit üben, werden Sie immer besser lernen, zu erkennen, was Ihnen wirklich guttut und was nicht. Mit der Zeit wächst dadurch das Vertrauen in Ihre eigene Weisheit. Um dort hinzukommen, ist es allerdings nötig, sich auf die Übungen zunächst einmal einzulassen und sie regelmäßig anzuwenden.

### 6. Geduld üben

Wirkliche Veränderung braucht Zeit. Geduldig sein heißt, zu akzeptieren, dass sich die Wirkungen Ihrer Achtsamkeitspraxis in ihrem natürlichen Rhythmus entfalten. Seien Sie versichert: Jede Minute, die Sie sich in Achtsamkeit üben, ist wertvoll und wirksam.

### 7. Loslassen

In unseren Köpfen tragen wir vergangene Beziehungen, erlittene Kränkungen, verpasste Gelegenheiten und vieles mehr mit uns herum. Aber wer an alten Situationen und überholten Vorstellungen festhält, dem bleibt wenig Raum für die Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Das Loslassen sollte nicht mit Verdrängen verwechselt werden. Um etwas loslassen zu können, müssen Sie es nämlich erst einmal angenommen haben.

# DIE BESTEN VORAUSSETZUNGEN FÜR IHR ÜBEN SCHAFFEN

*Einen ungestörten Raum und die richtige Tageszeit zu wählen bedeutet, einen fruchtbaren Boden zu schaffen, in dem der aufkeimende Samen Ihrer Achtsamkeit gut gedeihen kann. Dann brauchen Sie nur noch die CD zu starten ...*

## RAUM & ZEIT

### Die Welt kann warten

Sie werden sich nur dann den Übungen ganz hingeben und innerlich loslassen können, wenn Sie sicher wissen, dass Sie dabei nicht gestört werden. Dieser Punkt kann nicht genügend betont werden.

- Sprechen Sie deshalb mit Ihrer Familie oder den Mitbewohnern über Ihr Bedürfnis nach Ruhe und über Ihren Wunsch, für die Zeit Ihres Übens nicht gestört zu werden.

- Schalten Sie das Telefon und das Handy aus. Verlassen Sie eine Zeit lang das Getriebe. Die Welt kann warten.

Schon indem Sie diese Grenze ziehen, erschaffen Sie einen Raum, der ausschließlich Ihnen gehört – das ist ein erster wichtiger Schritt, um die Wahrnehmung auf sich selbst zu lenken. Dann kann sich der Spross Ihrer Achtsamkeit gut entwickeln.

### Ein Platz, an dem Sie sich wohlfühlen

- Wählen Sie zum Üben einen Raum, der einladend wirkt und in dem Sie sich gerne aufhalten. Wenn Sie eine kleine Wohnung haben, ist natürlich auch eine frei geräumte Ecke ausreichend, die genügend Platz bietet, um ausgestreckt auf dem Rücken liegen zu können.

- Halten Sie Ihren Übungsbereich möglichst frei von Zeitschriften und anderen Dingen, die Sie ablenken könnten.

- Gehen Sie mit allen Hilfsmitteln, die Sie für Ihre Übungen brauchen, sorgfältig um. Das ist an sich schon ein Teil der Achtsamkeitsübung und wird dazu beitragen, dass Sie sich dort wohlfühlen.

- Vielleicht möchten Sie den Platz mit einer Kerze, einer Blume, einem Bild oder einem anderen Objekt verschönern, das Sie mit Ruhe und Besinnung verbinden.



## Was Sie zum Üben brauchen

- Eine Unterlage in Form einer Yoga- oder Gymnastikmatte oder eines Teppichs lässt Sie nicht nur bequemer sitzen oder liegen. Sie hat darüber hinaus die Funktion, einen Bereich abzugrenzen, der ausschließlich Ihrem Üben dient. Jedes Mal, wenn Sie diesen betreten, ist das ein ganz klares Zeichen, dass nun die Achtsamkeitsübung beginnt.
- Wechseln Sie am besten aus Ihrer Alltagskleidung in etwas Bequemes. Wählen Sie lockere Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und in der Sie durchatmen und sich frei bewegen können.
- Beim stillen Sitzen oder Liegen kühlt der Körper leicht aus. Daher sind ein Pulli und warme Socken hilfreich sowie eine leichte Decke, die Sie bei Bedarf um den Körper legen können.
- Welche Hilfsmittel Sie für die Meditation im Sitzen brauchen, hängt davon ab, ob Sie

auf dem Boden oder auf einem Stuhl meditieren möchten. Auf jeden Fall brauchen Sie für die Vorübungen zur Sitzhaltung einen Stuhl. Wenn Sie sich entschließen, auf dem Boden zu sitzen, benötigen Sie weiterhin ein entsprechendes Meditationskissen oder -bänkchen.

- Am besten positionieren Sie einen CD-Spieler beziehungsweise dessen Fernbedienung in Reichweite Ihres Übungsplatzes. So können Sie die Anleitungs-CD genau dann beginnen lassen, wenn Sie bereit und »in Startposition« sind.

### Praktische Tipps

- Manche Menschen üben gerne mit Kopfhörern, weil dadurch die Umgebungsgeräusche mehr in den Hintergrund treten.
- Falls Sie einmal ohne die CD oder länger als die Anleitung auf der CD üben möchten, ist es sinnvoll, einen (Kurzzeit-)Wecker zu stellen, der Sie an das Ende der geplanten Meditationszeit erinnert. Dann können Sie sich voll und ganz der Übung widmen und müssen nicht über die Zeit nachdenken.
- Ich empfehle Ihnen, zum Kauf eines Meditationssitzkissens oder -bänkchens ein Geschäft aufzusuchen, in dem Sie verschiedene Typen und Höhen ausprobieren können. Im direkten Vergleich werden Sie ein deutliches Gefühl dafür bekommen, auf welchem Modell Sie wirklich gut sitzen. Beachten Sie die Hinweise dazu ab Seite 44. Die Wahl der rich-

### BASICS IM ÜBERBLICK

- Ein ungestörter Raum
- Yoga- oder Gymnastikmatte
- Stuhl, Meditationskissen oder -bänkchen
- Eine leichte Decke
- CD-Spieler, iPod oder MP3-Player
- Eventuell Kurzzeitwecker