

## Inhalt

Achtsamkeit.....	1
Warum Achtsamkeit? .....	3
Achtsamkeitspraxis.....	4
Identifikation mit Gedanken und Gefühlen.....	4
Inspirationen .....	6

## Achtsamkeit

Was ist eigentlich Achtsamkeit? Der Begriff wird heute in vielen Bereichen verwendet, aber wenn ich mit Menschen spreche, wissen die meisten nicht, was sich dahinter verbirgt. Viel wichtiger, als den Begriff zu verstehen ist das Potential, welches es in jedem einzelnen frei setzen kann, zu erkennen. Daher möchte ich in wenigen Worten umreißen, was Achtsamkeit für dich bringen kann. Im Laufe der Zeit folgen weitere Artikel über Hintergründe und die Potentiale, die du für dich nutzen kannst.

Im Englischen wird der Begriff *awareness* verwendet. *Awareness* bedeutet Bewusstsein oder auch Bewusstheit. Ich finde das dies eine bessere, weniger abstrakte Bezeichnung ist, daher verwende ich im Folgenden den Begriff *Bewusstheit* als Synonym.

Im Alltag der meisten Menschen sind Gedanken und Gefühle recht unkontrolliert am Werk. Wir denken ständig, das macht unser Geist, unser Gehirn automatisch und das ist auch nicht schlimm, sondern normal. Auch Gefühle kommen ständig und gehen wieder, was ebenfalls ganz normal ist.

Was jedoch, in vielen Fällen nicht hilfreich ist, sind die Reaktionen, unser Handeln aufgrund der Gedanken und Gefühle. Die meisten Menschen, so meine Erfahrung, nehmen das, was ihnen an Gedanken und Gefühlen präsentiert wird als eine innere Realität wahr. Wir meinen das, was uns da präsentiert wird, so ist. Häufig meinen wir sogar wir sind diese Gedanken und Gefühle. Ich denke so und so, also bin ich so und so.

Jemand schaut mich böse an und ich reagiere mit einem entsprechenden Blick. Vielleicht fühle ich mich sogar abgelehnt. Vielleicht werden alte Muster aktiviert und ich spüre das ich nicht gewollt bin. Oft werden solche Gefühle generalisiert, also verallgemeinert und mein Selbstbewusstsein bekommt einen ordentlichen Knick. Häufig sind diese Vorgänge nicht bewusst wir fühlen uns einfach schlechter, vielleicht ein wenig depressiv, haben weniger Energie. Das ist dann einfach so.

Wenn wir uns dieser Vorgänge bewusst wären, könnten wir sie uns anschauen und uns sagen, „Hey, der oder die hat vielleicht einen schlechten Tag. Vielleicht hat er oder sie eine schlechte Nachricht bekommen.“ Als Folge könnten wir, anstatt böse zurückzuschauen, lächeln. Unser Tag und der des anderen Menschen wäre, nur durch diese kleine Änderung, sicher ein völlig anderer.

Um dies zu machen, müssen wir aber unsere Gefühle und Gedanken bewusst wahr nehmen und bewusst einordnen. Genau hier helfen die „Techniken“ und „Übungen“ aus dem Bereich Achtsamkeit bzw. awareness. **Wir lernen das wir uns von unseren Gedanken und Gefühlen im ersten Schritt distanzieren können. Wir können prüfen ob sie angemessen sind und wir können sie los lassen, wenn wir zur Ansicht kommen das sie unangemessen sind. Durch Übung wird dieser Prozess automatisch ablaufen. Durch Hintergrundwissen über die Funktion unseres Geistes können wir unsere Reaktionen und die von anderen einordnen, anstatt automatisch zu reagieren. Dadurch erlangen wir Freiheit von unseren erlernten Mustern und Glaubenssätzen. Unsere Welt wird sich vollständig verwandeln.**

Mehr zum Thema und zu den verwendeten Begriffen folgen. Pro Woche erschein mindestens ein Beitrag, also schaut wieder vorbei.

Bis dahin achtsame und liebevolle Grüße Dirk

Jemand schaut mich böse an und ich reagiere mit einem entsprechenden Blick. Vielleicht fühle ich mich sogar abgelehnt. Vielleicht werden alte Muster aktiviert und ich spüre das ich nicht gewollt bin. Oft werden solche Gefühle generalisiert, also verallgemeinert und mein Selbstbewusstsein bekommt einen ordentlichen Knick. Häufig sind diese Vorgänge nicht bewusst wir fühlen uns einfach schlechter, vielleicht ein wenig depressiv, haben weniger Energie. Das ist dann einfach so.

Wenn wir uns dieser Vorgänge bewusst wären könnten wir sie uns anschauen und uns sagen, „Hey, der oder die hat vielleicht einen schlechten Tag. Vielleicht hat er oder sie eine schlechte Nachricht bekommen.“ Als folge könnten wir, anstatt böse zurück zu schauen, lächeln. Unser Tag und der des anderen Menschen wäre, nur durch diese kleine Änderung, sicher ein völlig anderer.

Um dies zu machen, müssen wir aber unsere Gefühle und Gedanken bewusst wahr nehmen und bewusst einordnen. Genau hier helfen die „Techniken“ und „Übungen“ aus dem Bereich Achtsamkeit bzw. awareness. **Wir lernen das wir uns von unseren Gedanken und Gefühlen im ersten Schritt distanzieren können. Wir können prüfen ob sie angemessen sind und wir können sie los lassen, wenn wir zur Ansicht kommen das sie unangemessen sind. Durch Übung wird dieser Prozess ganz automatisch ablaufen. Durch Hintergrundwissen über die Funktion unseres Geistes können wir unsere Reaktionen und die von anderen einordnen, anstatt automatisch zu reagieren. Dadurch erlangen wir Freiheit von unseren erlernten Mustern und Glaubenssätzen. Unsere Welt wird sich vollständig verwandeln.**

Mehr zum Thema und zu den verwendeten Begriffen folgen. Pro Woche erschein mindestens ein Beitrag, also schaut wieder vorbei.

## Warum Achtsamkeit?

Du möchtest viel öfter lächelnd durch die Straßen gehen, anstatt in Problemen und Aufgaben stecken zu bleiben? Du möchtest Gedankenkreisen hinter dir lassen? Du möchtest weniger in Problemdenken fest stecken? Du möchtest in Gesprächen, weniger impulsiv reagieren und mehr bei dir bleiben können. Möchtest du, sogar in Streitgesprächen, in deiner natürlichen Kraft bleiben und ausgeglichen agieren, anstatt impulsiv zu reagieren? Möchtest du dein Leben mutiger nach deinen Wünschen ausrichten. Möchtest du dich trauen, deine wirklichen Wünsche überhaupt erst zuzulassen?

Warum machst du es nicht?

Was uns hindert sind vor allem Denkgewohnheiten, Gefühle aus ferner Vergangenheit, erlernte Muster, nicht hilfreiche Selbstbilder.

Wenn wir lernen, immer wieder in den Moment, in den Augenblick zurückzukommen, verschwindet das alles mit der Zeit und wir werden innerlich und äußerlich freier, freier in dem was wir denken und fühlen und freier in dem wie wir handeln. Wir übernehmen die Kontrolle über unser Denken und Fühlen. Wir lernen angemessene von unangemessenen Reaktionen zu unterscheiden und dann entsprechend zu entscheiden.

Das alles erlangst du durch mehr Bewusstheit.

# Achtsamkeitspraxis

Was ist eine Achtsamkeitspraxis oder anders gefragt, wie kommen wir zu mehr Bewusstheit?

Eine Achtsamkeitspraxis besteht im Wesentlichen aus zwei Bausteinen, einer formalen und in nicht formalen Praxis.

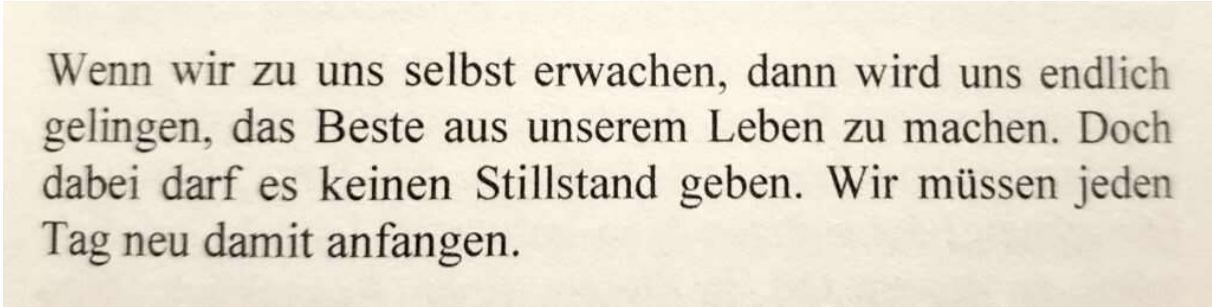
Was die **formale Praxis** aus macht, ist dass du sie geplant, zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort durchführst.

Die formale Praxis besteht vor allem aus regelmäßiger Meditation und einer bewussten Lenkung deiner Aufmerksamkeit, die du fest in dein Leben einbaust. Letzteres kann alles mögliche sein. Du nimmst dir vor beim Essen nicht auf dein Telefon zu schauen oder Fern zu sehen, anstatt dessen konzentrierst du dich bewusst auf Geschmack und Geruch und Klang. Es gibt verschiedenste Möglichkeiten und Techniken.

Die **nicht formale Praxis** machst du in deinem Alltag. Allgemein könnte man sagen, du lenkst, im Alltag, deine Aufmerksamkeit bewusst von einem Prozess auf einen anderen. Du erinnerst dich beispielsweise beim Gehen daran, dass du ja das Denken mal kurz sein lassen und statt dessen den Himmel oder deinen Atem betrachten könntest. Fast alles was du in der formalen Praxis praktizierst und lernst, kannst du in der nicht formalen anwenden.

Mit der Zeit wird dein Geist immer ruhiger, so dass es dir im Alltag immer leichter fällt, von einem reaktivem, impulsiven Denken und Handeln, zu einem aktiven, bewussten zu kommen. Du wirst schnell merken, wie dein Leben leichter und fruchtbarer wird. Auch deine Beziehungen werden sich weiter verbessern. Dafür lohnt es sich doch ein wenig zu üben, oder?

Die ersten Fortschritte wirst du, und dein Umfeld, schon nach sehr kurzer Zeit bemerken. Die Praxis selber ist aber ein lebenslanger Prozess.



Wenn wir zu uns selbst erwachen, dann wird uns endlich gelingen, das Beste aus unserem Leben zu machen. Doch dabei darf es keinen Stillstand geben. Wir müssen jeden Tag neu damit anfangen.

Kodo                      Sawaki                      –                      Zen                      Meister  
Anmerkung: Unter erwachen kann man hier, Bewusstwerdung verstehen, also der sich ausbreitenden bewussten Wahrnehmung von uns und unserem jeweiligen Umfeld.

## Identifikation mit Gedanken und Gefühlen

Wir identifizieren uns meistens mit unseren Gedanken oder Gefühlen. Wenn ich traurig bin, sage ich „Ich bin traurig“. Wenn ein Problem dort ist, ist es mein Problem. Aber was ist dieses Ich, was bedeutet es, wenn etwas mein ist?

Meine Sichtweise: Gedanken und Gefühle sind primär das Produkt aus dem was ich erlebt oder erfahren habe. Das bedeutet, dass aktuell präsente Gedanken und Gefühle sich auf

die Vergangenheit beziehen. Es sind Muster, welche durch bestimmte Reize aktiviert werden. Wenn etwas aus meinem Leben verschwindet, dann wird das Muster Verlust aktiviert, dem folgen Gefühle wie Traurigkeit und Furcht, vielleicht auch Ablehnung oder Wut. Es folgen Gedanken über Versagen, Gedankenspiralen, wie ich die Situation wieder ändern kann. Ich bin dann ganz und gar diese Gedanken und Gefühle.

Ich habe aber auch die Möglichkeit diese Gedanken und Gefühle als das zu sehen was sie sind, neuronale Muster, die in mir, aufgrund meiner Vergangenheit, entstehen.

Die Gedanken und Gefühle sind lediglich Reaktionen. Durch Meditation und Achtsamkeit kann ich den Bereich in mir finden, der davon unabhängig ist. Also Folge kann ich die Gedanken und Gefühl lassen, ohne mich in ihnen zu verstricken. Ich kann meinem Leben nachgehen Gedanken und Gefühl zulassen, welche nichts mit diesen anderen zu tun haben. Die Körperreaktionen auf die Gefühle verschwinden, ebenso wie die kreisenden Gedanken.

Es ist nicht notwendig sich mit Gedanken oder Gefühlen zu identifizieren. Man kann lernen sie einfach stehen zu lassen, sie zu gegebenen Zeiten zu würdigen, beispielsweise Trauer als normalen Prozess zu sehen und zu akzeptieren, ohne sich runter ziehen zu lassen, man kann Wut sehen und schauen, bei welchen Veränderungen diese Energie einem helfen kann, ohne sich von ihr vereinnahmen zu lassen.

Was man durch Meditation und Achtsamkeit entwickelt ist ein neutraler Blick auf das eigene Innenleben. Gedanken sind nicht mehr MEINE Gedanken, sondern einfach nur Gedanken, die ich annehmen kann oder nicht, wie ich das Angebot des Bäckers für ein Sonderangebot annehmen kann oder auch nicht. Mit Gefühlen verhält es sich ebenso. Das wir uns mit Gedanken und Gefühlen identifizieren ist lediglich eine Sichtweise, die wir erlernt haben. Wir können sie genauso wieder verlernen und dadurch unabhängiger, freier und glücklicher sein. Es ist unsere Wahl.

# Inspirationen

Vertrauen

Was bedeutet Vertrauen für dich?  
Welche Ebenen von Vertrauen sind für dich wichtig?

- Vertrauen in dich
- Vertrauen in andere
- Vertrauen in das Leben
- Welche gibt es noch für dich?

Nimm die Fragen einfach so mit in deinen Tag. Schaue in verschiedenen Situationen, was sie für dich mit Vertrauen zu tun hat. Spüre da mehr rein, als drüber nachzudenken, schau einfach was kommt.

Wenn du möchtest kannst du dir auch einen Zettel oder ein kleines Heft mit in den Tag nehmen und deine Gedanken, Erkenntnisse, Gefühle notieren.

Viel Spaß