



*Achtsam  
leben*

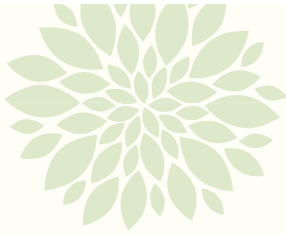
ANNE FRIEDRICH

# Achtsam leben

Woche für Woche  
zu mehr Gelassenheit und Ruhe



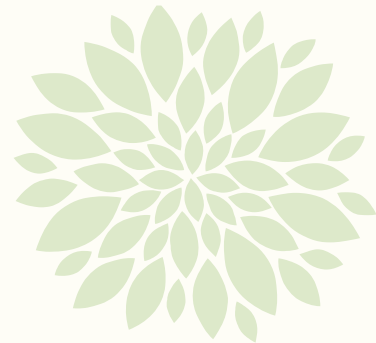
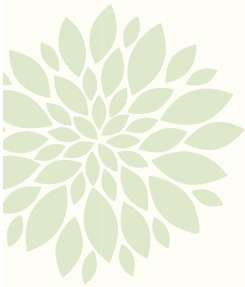
SCORPIO



ANNE FRIEDRICH

# Achtsam leben

Woche für Woche  
zu mehr Gelassenheit und Ruhe



SCORPIO



# Achtsam leben

»Hin und wieder ist es sinnvoll,  
ein Fragezeichen hinter Dinge zu setzen,  
die wir schon lange  
für selbstverständlich nehmen.«

Bertrand Russell





## Damit das Leben reicher wird

Was bedeutet es eigentlich, wenn wir uns wünschen, achtsam(er) zu leben? Dahinter verbergen sich wohl vor allem die Sehnsucht nach mehr Qualität, Intensität, Tiefe und eine Absage an die schnelle Befriedigung, an Oberflächlichkeit und blinden Konsum. Unser Leben mit erhöhter Aufmerksamkeit zu führen bedeutet, uns selbst und die Welt wach und bewusst wahrzunehmen, genau zu beobachten und uns ganz auf den Moment einzulassen. Wir hören zwar nicht auf, uns mit der Vergangenheit und der Zukunft zu beschäftigen, konzentrieren uns aber in erster Linie auf den Augenblick, richten unseren Fokus auf das Hier und Jetzt, auf die Gegenwart.

Mit der Zeit verändert Achtsamkeit das ganze Leben – und zwar radikal. Denn mit erhöhter Aufmerksamkeit und Gegenwärtigkeit entwickeln wir mehr Sensibilität und gleichzeitig mehr Abstand, weil uns der Vorgang des achtsamen Wahrnehmens bewusst ist. Wir erkennen die Flüchtigkeit von Gedanken und Empfindungen und zugleich die Qualität des Augenblicks. Und wir gewinnen an Einfluss auf das, was wir denken und fühlen. Wir entscheiden zunehmend selbst, was wir in unsere Gedankenwelt hineinlassen und ob wir uns von einem Gedanken mitnehmen lassen wollen oder ihm widerstehen. Sind wir präsent im Hier und Jetzt, hören wir uns selbst und anderen einfühlsam zu.

Wie von allein lassen dann auch Stress und Anspannung nach, und wir finden zu einer inneren Balance, zu mehr Gelassenheit und Ruhe. Je weiter wir unseren Wahrnehmungsradius ausdehnen, desto mehr Fülle kommt in unser Leben.



## Übungen und Impulse

Um achtsamer zu werden, gibt es unzählige Gelegenheiten: Wir können uns beim Atmen, Essen oder Gehen, beim Denken oder Aufnehmen von Sinneseindrücken genau beobachten. Ebenso können wir uns mit vollem Gewahrsein auf andere Menschen, Dinge oder Vorgänge wie einen Sonnenuntergang einlassen.

Wichtig – und gar nicht so einfach – ist, dabei nicht zu werten. Denn Urteilen hat mit Achtsamkeit nichts zu tun. Vielmehr geht es um eine möglichst genaue und differenzierte Wahrnehmung dessen, was ist. Dazu finden Sie im Folgenden, verteilt über 52 Wochen, Anleitungen für Atem-, Wahrnehmungs- und Körperübungen.

Ein achtsames Leben beinhaltet zudem, das eigene Tun zu reflektieren, sich bewusst Ziele zu setzen und sich selbst zu befragen. Hierfür finden Sie zahlreiche Denkanstöße, die Ihnen bei der Entscheidung, in welche Richtung Sie Ihr Leben lenken wollen, behilflich sein können. Dazu gehört das abendliche Nachdenken über den vergangenen Tag ebenso wie, Verhaltensmuster und Wertvorstellungen zu überprüfen oder nach verborgenen Wünschen zu forschen. Je genauer wir wahrnehmen, was uns zutiefst entspricht, desto authentischer wird unser Leben.

Dieser Tischaufsteller möchte alle einladen, die achtsam leben wollen, egal, wo sie gerade stehen. Er folgt deshalb keiner bestimmten Reihenfolge. Manche der Übungen und Fragen werden Sie spontan ansprechen, einige animieren Sie vielleicht zum sofortigen Ausprobieren. Vielleicht inspirieren Sie besonders die Fotos und Zitate zum Innehalten und zur Selbstreflexion. Alles darf sein. Und alles hat seine Zeit.

## Kleine Rituale etablieren

Wir haben nur das Heute, nur die Gegenwart, auf die wir wirklich Einfluss nehmen können, die wir bewusst gestalten und auskosten können. Die Vergangenheit ist vorbei, und wie die Zukunft wird, können wir nur bedingt beeinflussen. Wenn wir das erkennen, schätzen und verinnerlichen, können wir unsere Lebenszufriedenheit enorm steigern. Das können wir mit Achtsamkeit erreichen. Und je öfter Sie das Achtsamsein bewusst üben, desto schneller verinnerlichen Sie es.

Machen Sie also das regelmäßige Üben zu einem festen Ritual in Ihrem Alltag. Gerade am Anfang ist es sehr sinnvoll, sich einen Übungsplatz, eine Achtsamkeits-ecke, einzurichten. Das erleichtert die Konzentration. Es genügen wenige Quadratmeter in einem Zimmer, ein Meditationskissen oder ein bequemer Stuhl, auf dem Sie aufrecht sitzen können.

Auch bestimmte Termine dafür festzulegen macht aus dem Vorhaben schnell eine angenehme Gewohnheit. Es erleichtert regelmäßiges Üben und hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden, der immer mal wieder auftauchen wird. Sehr geeignet sind der frühe Morgen, kurz nach dem Aufstehen, wenn wir noch nicht richtig im Alltag angekommen sind, sowie der späte Abend, kurz vor dem Schlafen, wenn wir uns aus dem aktiven Tag verabschieden.

Achtsamkeit ist keine Zauberei, auch keine angeborene Gabe, sondern etwas, das jeder Mensch lernen und bewusst kultivieren kann. Dieser Tischaufsteller möchte Sie dabei unterstützen.



# Die rechte Haltung finden

• Regeln für ein achtsames Leben •

**Achtsamkeit ist keine Selbstverständlichkeit, sie fliegt uns nicht zu, aber wir können uns jederzeit darin üben. Zu einem achtsamen Leben gehören nur ein paar Grundregeln und eine entsprechende innere Haltung.**

- ▶ Nur wahrnehmen, nicht werten: sich unbefangen einlassen auf sich und seine Umgebung.
- ▶ Den Anfängergeist bewahren: alles so erleben, als wär's das erste Mal; was wir schon zu wissen glauben, beiseitelassen; die innere Leere zulassen und uns immer wieder völlig neu und ohne vorgefertigte Meinungen auf eine Situation oder einen Menschen einlassen.
- ▶ Loslassen: Gedanken und Gefühle loslassen, Menschen und Dinge nicht länger festhalten.
- ▶ Vertrauen in das Leben und den Lauf der Dinge: Alles hat einen Sinn, auch wenn ich ihn (noch) nicht sehen kann.
- ▶ Akzeptanz: Annehmen, was ist, denn wir können es ohnehin nicht ändern. Es ist, wie es ist.
- ▶ Sich in Geduld üben: Alles braucht seine Zeit. Alles hat seine Zeit.



Wir müssen der **Wandel** sein,  
den wir in der Welt zu sehen wünschen.

Mahatma Gandhi





## Die Gedanken sind frei?

• Den Kopf befreien •

**Im Gehirn ist der Teufel los. Das merken Sie spätestens dann, wenn Sie mal versuchen, nur eine Minute an nichts zu denken. Und dann beobachten Sie mal, was Ihnen da so durch den Kopf geht! Sie denken: »Lass das Denken ... Wie lange dauert das noch, bis eine Minute vorbei ist ... Ich muss jetzt unbedingt an nichts denken ...« Es wird noch eine Weile so weitergehen – wenn Sie nicht die Kontrolle über Ihre Gedanken übernehmen.**

- ▶ Schätzungen zufolge denkt jeder Mensch bis zu 60 000 Gedanken pro Tag. Nur ein Bruchteil von ihnen bringt uns wirklich weiter und lohnt die Anstrengung. Die allermeisten sind schlicht überflüssig.
- ▶ Sie schwatzen uns voll, sie blockieren Energie, aktivieren Endorphine und andere Hormone – und drehen sich gern im Kreis. Aber sie sind da, das lässt sich nicht leugnen. Das beste Mittel dagegen: ihnen wenig Beachtung schenken, sie nicht allzu ernst nehmen.
- ▶ Sie können kommen, dürfen aber auch gern wieder gehen. Sie befinden sich nur auf der Durchreise – es sei denn, da blitzt ein spannender Gedanke auf, für den es sich lohnt, innezuhalten.