

# **DAS 10-MINUTEN ACHTSAMKEITS- BUCH**

ACHTSAMKEIT ERKLÄRT IN 2500 WÖRTERN

## **Copyright:**

Andrej Uhrich 2014

## **Haftungsausschluss:**

Alle Beschreibungen, Tipps, Produkte und Methoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit Sorgfalt getestet. Dennoch lassen sich Fehler nicht ganz ausschließen. Daher übernehme ich keine Garantie für mögliche Fehler oder Schäden, die in Verbindung mit den hier beschriebenen Methoden und deren Ausführung stehen. Ich übernehme auch keine Garantie, dass die hier beschriebenen Methoden wirken. Ob sich ein Erfolg einstellt oder nicht, ist von vielen Faktoren abhängig. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehme ich auch keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Für Irrtümer, Druck- und Übertragungs-Fehler übernehme ich keine Haftung. Alle Produkt- und Markennamen sind Warenzeichen der jeweiligen Hersteller.

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

- 6 Was ist diese Achtsamkeit eigentlich?
- 10 Kurzanleitung: Achtsamkeitsmeditation für Einsteiger
- 17 Was bringt mir diese Achtsamkeit konkret?

## **Bonus Kapitel:**

- 22 FAQ-Achtsamkeitsmeditation
- 25 Ein Gespräch mit einem Meditationsexperten

## **Quellenverweis**

## **Bekanntgabe: Bitte lesen**

Dieses Buch ist komprimiert. Ich extrahierte den Inhalt aus meinen anderen Büchern und präsentiere dir hier nur das Notwendigste. Kein Schnickschnack und keine unnötigen Beschreibungen. Wenn du dieses Buch gelesen hast und mehr von über Meditation und Achtsamkeit lesen möchtest, habe ich noch andere Bücher zu Auswahl. Schau einfach mal auf meine [Autorenseite](#) bei Amazon vorbei. Gib hierfür »Andrej Uhrich« bei Amazon ein. Sei dir aber gewiss, dass sich der Inhalt mit meinen anderen Büchern überschneidet; teilweise ist er 1 zu 1 übernommen.

# Vorwort

Warum schreibe ich ein 10-Minuten Buch? Ich glaube in unserem Leben ist Zeit das wertvollste Gut. Keiner kann dir deine investierte Zeit zurückgeben. Darum mach ich es für dich kurz, knapp und bringe es auf den Punkt.

Ich schreibe dieses Ebook für Vielbeschäftigte, die zu wenig Zeit haben sich intensiv mit diesem Thema zu befassen. Der Inhalt ist für Pragmatiker geschrieben, die in der Achtsamkeit ein sinnvolles Werkzeug suchen oder einfach mal wissen wollen, was denn diese Achtsamkeit ist und wie diese praktiziert wird. Meine Aussagen und Beschreibungen stützen sich vor allem auf wissenschaftliche Untersuchungen, meine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse von zahlreichen Praktizierenden.

Ich möchte mit diesem Buch ein Fundament für dich schaffen. Ein Fundament, das dir solide Einsichten über die Essenz der Achtsamkeit bietet. Mit diesem Fundament kannst du weiterarbeiten. Ob du Achtsamkeit praktizieren möchtest oder ob du das Konzept einfach intellektuell begreifen möchtest, bleibt dir überlassen. Du hast alle Freiheiten.

Bei einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit brauchst du für die essentiellen Kapitel 10 Minuten. Hier erkläre ich dir was Achtsamkeit ist, wie sie praktiziert wird und was sie dir bringt. In diesen 10 Minuten ist das Vorwort nicht beigefügt. In diesem Buch gibt es auch zwei Übungen aus der Achtsamkeitspraxis. Diese Übungen dauern insgesamt 4 Minuten und können am besten an einem ruhigen Ort praktiziert werden. Nehme dir dafür

Zeit, wenn du die Möglichkeit hast.

Am Ende des Buches gibt es noch Bonusmaterial. Zum einen gibt es hier ein FAQ bezüglich Meditationsübungen. Zum anderen gebe ich ein Gespräch mit einem Meditationsexperten wieder. Das Gespräch fand 2010 statt. Damals fing ich gerade mit meiner Meditationspraxis an und hatte noch keine Ahnung was Meditation oder Achtsamkeit wirklich ist. Ich hoffe die Wiedergabe des Gespräches ist besonders für Anfänger nützlich. Das Lesen des Bonusmaterials kostet dich auch nochmal 10 Minuten.

Wenn du dir überlegst, dass ein 30 jähriger Deutscher im Durchschnitt 200 Minuten Fernsehen am Tag guckt, ist die Investition, um das Buch zu lesen, eher gering. Ich hoffe deine Zeitinvestition lohnt sich für dich und du findest alle Antworten auf deine Fragen.

Solltest du Verbesserungsvorschläge, Kritik oder Lob zu äußern wünschen, kannst du das gerne über meine Email-Adresse tun: [andrej.uhrich@gmail.com](mailto:andrej.uhrich@gmail.com)

Noch etwas: Obwohl ich in diesem Buch meistens das Pronomen "er" benutze, ist der Inhalt natürlich an Männer und Frauen gleichermaßen gerichtet.

# Was ist diese Achtsamkeit eigentlich?

*Wenn du nicht versuchst etwas zu machen was jenseits deines Könnens liegt, wirst du niemals wachsen." -Ralph Waldo Emerson*

Der Begriff Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist abgeleitet von dem Wort »Sati«, einem Wort in der mittelindischen Sprache, Pali. Pali steht im Zusammenhang mit dem Buddhismus, da der Großteil der buddhistischen Schriften in Pali niedergeschrieben wurde. Das Wort »Sati« hat im buddhistischen viele Bedeutungen. Für unsere Zwecke reicht die folgende Übersetzung aus: Achtsamkeit bedeutet soviel wie »klare, gerichtete, urteilsfreie und gegenwärtige Aufmerksamkeit«.

Die Grundlagen und die Anwendung der Achtsamkeit wurden zuerst in dem *Satipatthana Sutta* vor 2500 Jahren aufgeschrieben. Demnach liegt die Achtsamkeit als aufmerksamkeitsbezogene Haltung den meditativen Praktiken aller buddhistischer Traditionen zu Grunde und unterteilt sich in vier Bereiche:

- 1.) Achtsamkeit auf den Körper
- 2.) Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen
- 3.) Achtsamkeit auf den Geist
- 4.) Achtsamkeit auf Geistesobjekte

Viele glauben, dass die Praktiken der Achtsamkeit religiös seien und dass sie einen bestimmten Glauben annehmen müssten. Achtsamkeit entwickelte sich zwar aus dem Buddhismus, die buddhistischen Schriften aber bieten im Vergleich zu Texten

aus der Bibel oder dem Koran, keine abergläubischen und mystischen Weltanschauungen, sondern einen empirischen Leitfaden, wie man den eigenen Geist vom jeglichen Leiden befreit. Das schöne an diesem Leitfaden ist, dass der Achtsamkeitsübende keine Weltanschauungen, keine Dogmen und keine fremden Glaubenssätze annehmen muss, um diesen Weg zu beschreiten.

Dieser Leitfaden weist lediglich den Schüler auf, in jedem Moment auf seine geistigen und körperlichen Wahrnehmungen auf eine bestimmte Art und Weise zu achten. In erster Linie ist Achtsamkeit demnach eine mentale Übung.

Das Ziel ist dabei nicht über seine körperlichen und geistigen Wahrnehmungen bewusster nachzudenken, sondern die Haltung des nicht-wertenden Beobachters einzunehmen und sich lediglich der körperlichen und geistigen Prozesse gewahr zu werden. Dies erfordert Übung, denn zu oft verlieren wir uns in unseren Gedanken und Gefühlen. Achtsamkeit lehrt, dass wir uns nicht mit unseren Gedanken und Gefühlen identifizieren müssen. Anders gesagt: *Wir sind nicht unsere Gedanken und Gefühle*.

In der Achtsamkeit werden Gedanken und Gefühle eher als Entitäten betrachtet, die dem Bewusstsein entspringen, vom Bewusstsein wahrgenommen werden und wieder ohne jegliche Spur verschwinden. Gedanken und Gefühle sind demnach flüchtig.

Zu Beginn werden viele Parkzierende Schwierigkeiten haben, den Unterschied zwischen alltäglicher Bewusstseinsenerfahrungen und der Erfahrung des achtsamen Dasein wahrzunehmen.



## WAS IST DIESE ACHTSAMKEIT EIGENTLICH?

Es braucht etwas Training, um den Unterschied zwischen der Identifikation mit den eigenen Gedanken und der bloßen Wahrnehmung der Gedanken zu sehen.

Stell dir vor, du sitzt im Kino und guckst dir einen Film an. Du fieberst mit dem Schauspieler mit und bist im Film versunken, bis dir einfällt, dass du in diesem Moment die bloße Projektion von Licht auf einer Leinwand betrachtest. Die Erfahrung ist die selbe, nur deine Wahrnehmung hat sich grundlegend verlagert. Genauso ist es mit der Achtsamkeit. Wenn du feststellst, dass in diesem Moment deine Gedanken einfach Wahrnehmungen sind, die du ziehen lassen kannst, dann beginnt ein Aufwachen. Die meisten Menschen leben ihr Leben versunken in einem Film. Sie sind Abhängig davon was auf der Leinwand projiziert wird und sind im ständigen Prozess positive Bilder (Gedanken und Gefühle) anzuziehen und negative Bilder (Gedanken und Gefühle) abzustoßen.

Mir geht es nicht darum, dir diese Glaubenssätze auf eine intellektuelle Art und Weise näher zu bringen. Der Schalter wird automatisch umgelegt, wenn du die Bewusstheit des Momentes erfährst, bevor ein Gedanke entsteht. Hier, in den Lücken des Gedankenstroms, befindet sich dein Bewusstsein, frei von den Projektionen und Verfärbungen deiner Gedanken, zu den auch Erwartungen, Analysen, Projektion, Urteile und Vergleiche gehören. Auch wenn dieser Zustand nur für ein paar Sekunden anhält, bevor er schwindet, beschreiben Praktizierende diesen als unglaublich friedvoll, erfüllend, frei und natürlich. Achtsamkeit ist wie jede andere Fertigkeit erlernbar. Sie zielt darauf ab, den Übenden zu »wecken«, ihn hinter den Schleier der Gedanken bli-

cken zu lassen und ihn zu fragen: »Wer bist du eigentlich, wenn du nicht denkst?«

Achtsamkeit ist ein vielschichtiges Konzept und dicke Bücher wurden hierzu schon verfasst. Solche Denkweisen sind in unserer Kultur immer noch fremd. Zwar versuche ich mein bestes, diese Thematik in ein paar Zeilen treffend zu beschreiben, mir ist aber auch klar, dass nicht jeder Leser gleich einen Aha-Moment hat. Wenn dir also bestimmte Aspekte der Achtsamkeit schwammig erscheinen, ist dies vollkommen okay. Du kannst mir deine Fragen auch gerne per Email schicken. Ich versuche diese dann, so gut es geht, zu beantworten: [andrej.uhrich@gmail.com](mailto:andrej.uhrich@gmail.com)

Wir können über die intellektuelle Konzeption der Achtsamkeit sprechen, dieses Gerede aber, bringt uns nicht sehr weit. Um Achtsamkeit zu verstehen, muss sie erfahren werden. Also, wie wird Achtsamkeit geübt?

### Kurzanleitung: Achtsamkeitsmeditation für Einsteiger

*„Dein schlimmster Feind und jene, die dich hassen, vermögen dir niemals so zu schaden, wie dein eigener Geist.“ - Dhammapada*

Der Übungsweg zur Entfaltung der Einsicht der Achtsamkeit wird Vipassana genannt. Vipassana ist eine bestimmte Meditations-technik und wird auch als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet. Durch die Achtsamkeitsmeditation wird demnach ein bestimmter Geisteszustand trainiert. Bei diesem fokussiert der Praktizierende seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment wäh-

renddessen er *ruhig*, *urteilsfrei* und *akzeptierend* seine Gefühle, Gedanken und körperlichen Wahrnehmungen anerkennt und sich mit diesen nicht identifiziert.

In erster Linie ist die Achtsamkeitsmeditation eine mentale Übung. Zu dieser gehören zwei Komponenten. Zum einen muss der Ausübende fähig sein, seine Aufmerksamkeit in der Gegenwart auf einem Punkt zu richten und zu halten, ohne sich in seinen Gedanken zu verlieren. Zum anderen muss er eine klare, hellwache und offene Einstellung gegenüber der Gesamtheit der Fülle seiner Wahrnehmungen haben. Denn er soll keinen seiner Gedanken oder andere Empfindungen verdrängen, selektieren oder unterdrücken, sondern die Fülle seiner Wahrnehmungen *urteilsfrei* und *gegenwärtig* erfahren und gleichzeitig ziehen lassen.

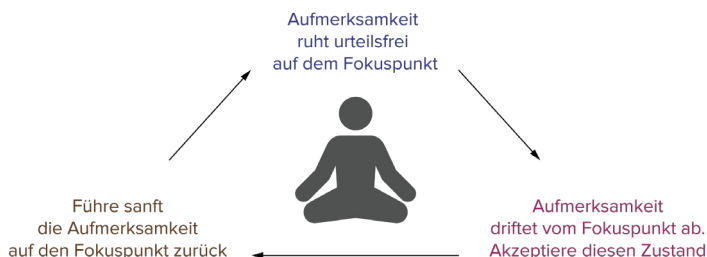
Die Achtsamkeit integriert diese Gegensätze in der Achtsamkeitspraxis. Die Aufmerksamkeit soll auf einen Punkt gerichtet und gehalten werden und gleichzeitig für die Erfassung anderer Wahrnehmungen offen sein. Am Anfang eignen sich hierfür zwei Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, die nacheinander geübt werden können: Die Ein-Punkt-Meditation und die Offene Meditation.

## **Die erste Übung: Ein-Punkt-Meditation**

So wie jede Meditation, braucht die Ein-Punkt-Meditation einen Fokuspunkt, auf dem die Aufmerksamkeit gerichtet und gehalten werden soll. Traditionellerweise wird bei der Ein-Punkt-Meditation sehr oft der Atem verwendet. Theoretisch kann der Fo-

kuspunkt aber alles sein.

Unsere Meditation folgt einem zyklischen Prozess. Dieser Prozess hat verschiedene Schritte, die sich immer wieder wiederholen. Zur Verdeutlichung habe ich den Mediationsprozess hier grafisch dargestellt.



Zuerst lenkt der Meditierende seine Aufmerksamkeit auf einen Fokuspunkt. Hier ruht seine *urteilsfrei* und *gegenwärtig*. Sobald die Aufmerksamkeit abdriftet, und das wird sie, wird diese Ablenkung ohne Wertung akzeptiert. Danach führt der Meditierende seine Aufmerksamkeit sanft wieder auf den Ausgangspunkt der Meditation zurück.

Was bedeutet eigentlich *urteilsfrei* und *gegenwärtig* seine Aufmerksamkeit auf etwas zu halten?

Während der Meditation gibt es kein gut/schlecht, vorankommen/scheitern, normal/abnormal und so weiter. Denn jegliches Urteil, jede Kategorisierung und jegliche Analysen beruhen auf einem gedanklichen oder emotionalen Prozess und genau diese

repräsentieren die größten Ablenkungen. Darum ist es wichtig *urteilsfrei* zu bleiben.

Auch ist der Meditierende während des Meditationsprozesses immer gegenwärtig. Die komplette Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt. Erinnerung und Planung sind beim Meditieren genauso unerwünscht, wie Nachsinnen und Grübeln. Sei mit all deinen Sinnen in der Gegenwart, im Hier und Jetzt; sei *gegenwärtig*.

Umso länger der Praktizierende es schafft seine Aufmerksamkeit *urteilsfrei* und *gegenwärtig* auf dem Fokuspunkt zu halten, desto fortgeschrittener ist er. Lass es uns ausprobieren.

Wenn du die Möglichkeit hast, setze dich aufrecht hin, schließe die Augen und mache die Übung für 120 Sekunden. Wenn du gerade unterwegs bist und keine Möglichkeit findest, spare diese Übung für später auf.

1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deine Nasenlöcher und spüre wie die Luft dort rein und raus geht. Nehme dabei die Kälte der Luft wahr, wenn du einatmest und die Wärme der Luft, während du ausatmest. Halte deine Aufmerksamkeit nur auf deinen Nasenlöchern. Sei dabei total *urteilsfrei* und *gegenwärtig*.

Wir haben soeben den Fokuspunkt bestimmt. Den Punkt auf dem deine Aufmerksamkeit ruhen soll, ist das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern während des Atmungsprozesses.

2.) Versuche deine Aufmerksamkeit auf dem Fokuspunkt zu halten. Sobald du merkst, dass deine Aufmerksamkeit

## DAS 10-MINUTEN ACHTSAMKEITSBUCH

abdriftet - du denkst zum Beispiel über etwas nach- akzeptiere diesen Zustand urteilsfrei und gegenwärtig.

3.) Führe deine Aufmerksamkeit sanft wieder zum Ausgangspunkt der Meditation - nämlich das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern - zurück.

Hast du die Übung gemacht? Gut!

Wie oft ist deine Aufmerksamkeit abgedriftet?

Wie oft hast du deine Aufmerksamkeit wieder zurückgeführt?

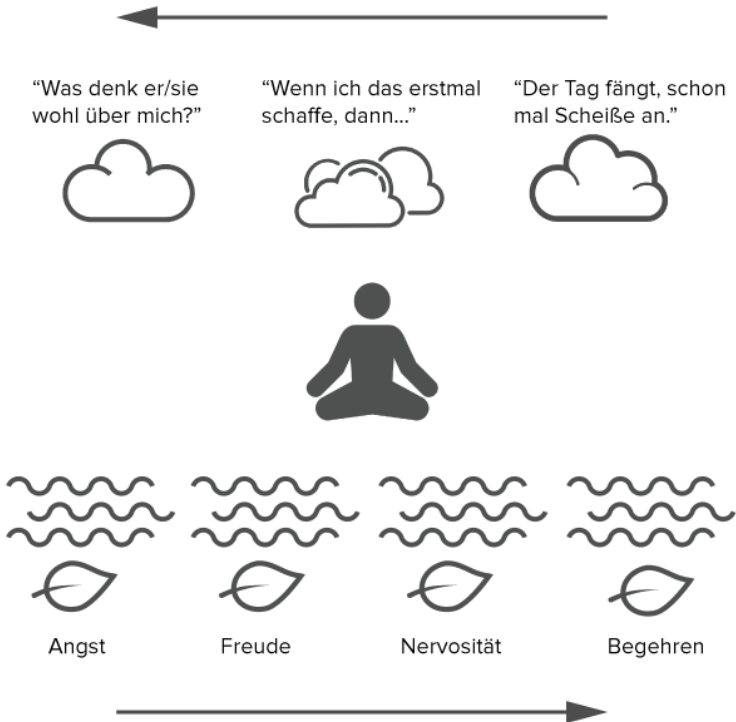
Dieses Abdriften und Zurückführen ist der Kern der Meditation. Dies ist die mentale Übung.

Wie oft deine Aufmerksamkeit abdriftet, hängt von vielen Faktoren ab. Deine Beschaffenheit, deine Laune und die Umgebung, in der du dich befindest, sind nur paar Faktoren, die das Meditieren beeinflussen. Das wichtigste ist vor, während und nach der Meditation urteilsfrei zu bleiben. Denn an manchen Tagen gelingt dir das Meditieren super gut und an anderen Tag hast du zu kämpfen. Sei immer nett zu dir, denn mit jeder Meditationsübung - selbst, wenn dir diese misslungen erscheint - trainierst du deinen mentalen Muskel.

Je öfter deine Aufmerksamkeit abdriftet und je öfter du diese auf den Ausgangspunkt zurückbringst, desto mehr mentale Übungen machst du. Dieser Rückführungsprozess ist sozusagen das Gewichte heben im Geiste. Dein mentaler Muskel wächst, weil du deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück um Fokuspunkt führst. Meditation ist mentaler Sport.

## Die zweite Übung: Offene Meditation

Bei der offenen Meditation übt der Praktizierende jegliche körperliche und geistige Prozesse urteilsfrei und gegenwärtig wahrzunehmen. Dabei lässt er seiner Aufmerksamkeit freien lauf. Ich habe den Prozess der offenen Meditation für dich vereinfacht grafisch abgebildet.



Stell dir vor du sitzt ruhig auf einer Wiese und betrachtest einen Fluss auf denen Blätter schwimmen. Die Blätter repräsentieren deinen Gemütszustand. Dieser ist nicht starr, sondern ändert sich unterbrochen. Über dir ziehen Wolken vorbei, die deinen Gedankenstrom repräsentieren. Deine Gedanken ändern sich auch ununterbrochen. Deine Aufgabe ist es jetzt nun die Position des nicht-wertenden Beobachters einzunehmen und deine Gedanken und Gefühle nur zu betrachten. Lass dich nicht von ihnen mitreißen, jage ihnen nicht hinterher und versuche sie auch nicht zu stoppen. Lasse sie einfach, wie die Wolken und die Blätter, an dir vorbeiziehen.

Willst du es ausprobieren? Okay.

Wenn du die Möglichkeit hast, setze dich wieder aufrecht hin, schließe die Augen und mache die Übung für 120 Sekunden. Wenn du gerade unterwegs bist und keine Möglichkeit findest, spare diese Übung für später auf.

- 1.) Schließe die Augen und spüre einfach deinen Körper. Werde dir deiner Empfindungen und deiner Gedanken bewusst.
- 2.) Nimm deine Gedanken und Gefühle einfach wahr, ohne über diese zu urteilen oder ihnen zu folgen. Distanziere dich von deinen Gedanken und Gefühlen und nehme die Haltung des nicht-wertenden Beobachters ein. Lasse deinen Geist und deinen Wahrnehmungen einfach freien Lauf.
- 3.) Solltest du feststellen, dass du doch deinen Gedanken



folgst, dich mit ihnen identifizierst oder deinen Geist oder deine Wahrnehmungen aktiv in eine Richtung lenkst, akzeptiere diesen Zustand, nehme dann aber wieder die Haltung des nicht-wertenden Beobachters ein. Lasse dann deinen Geist und deine Wahrnehmungen wieder freien Lauf.

Hast du die Übung gemacht? Gut!

Wie oft hast du dich mit deinen Gedanken bzw. Gefühlen identifiziert? Wie oft bist du deinen Gedanken gefolgt? Wie oft hast du die Haltung des nicht-wertenden Beobachters verloren?

Bei der Übung geht es, um das Formen einer neuen Gewohnheit. Zu oft verlieren wir uns in unseren Gedankenschleifen und Gefühlsprozessen. Die Einnahme der Haltung des nicht-wertenden Beobachters erinnert uns immer wieder an die Tatsache, dass wir Gedanken und Gefühle erfahren. *Wir sind nicht unsere Gedanken und Gefühle. Wir müssen uns nicht mit ihnen identifizieren.*

Wie schwierig oder einfach diese Übung dir fällt, hängt von vielen Faktoren ab. Wie auch bei der ersten Übung, sei immer nett zu dir und urteile nicht über deine Erfolge oder Misserfolge, denn jede Übung symbolisiert Fortschritt. Trainiere deine Haltung des nicht-wertenden Beobachters.

\*\*\*

Nach sehr vielen Übungsstunden wirst du feststellen, wie du die zwei Meditationstechniken miteinander integrieren kannst. Du wirst die Fertigkeit entwickeln, dich gleichzeitig auf deine

Atmung (Fokuspunkt) zu konzentrieren, während du gleichzeitig deine Aufmerksamkeit erweiterst und nicht-wertend eine größere Fülle deiner Gedanken und Gefühle wahrnimmst.

Dies ist das Ziel der Achtsamkeitsmeditation. Gleichzeitig seinen Fokus zu schärfen, um etwas intensiv, gegenwärtig und urteilsfrei wahrzunehmen und ihn zu erweitern, um alle Aspekte der Wahrnehmungen der subjektiven Realität zu erfahren.

### Was bringt mir diese Achtsamkeit konkret?

*“Würde jedes Kind mit 8 Jahren anfangen zu meditieren, würde es innerhalb einer Generation keine Kriege mehr geben.” -Dalai Lama*

Nun wissen wir was Achtsamkeit ist und wie wir diese kultivieren können. Aber was bringt uns das Ganze, warum sollten wir Zeit aus unserem Alltag nehmen, um Achtsamkeit zu entwickeln?

Mittlerweile gibt es eine große Ansammlung von wissenschaftlichen Studien, die die Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditation auf Körper und Geist beschreiben. Die Forschungsergebnisse sind bahnbrechend.

Hier ist was David Michie, der Autor von “Hurry up and meditate” über die Effekte von Meditation und Achtsamkeit schreibt: “Wenn wir die wissenschaftlich belegten Auswirkungen der Meditation zusammenfassen, ist es wohl fair zu sagen, dass wenn es Meditation in Tabletten-Form geben würde, dann wäre dies der größte pharmazeutische Erfolg aller Zeiten. Wo sonst kann

## WAS BRINGT MIR DIESE ACHTSAMKEIT KONKRET?

man ein Medikament finden, dass den Blutdruck senkt, das Herz stärkt und zugleich ein erfolgreiches Anti-Stress-Mittel ist - und das ganze ohne Nebenwirkungen. Es ist ein Mittel, was zusätzlich nicht nur das Immunsystem stärkt und dadurch das Risiko auf eine Erkältung vermindert, sondern auch die Wahrscheinlichkeit an einer ernsthaften Krankheit wie Krebs oder Herzerkrankung zu erleiden, senkt. Es ist ein Mittel, das die neurologische Koordination verbessert und uns zu effizienteren Denkern macht. Ein Mittel, das den DHEA Wert in unserem Körper erhöht und somit nachweislich unseren Alterungsprozess verlangsamt. Ein Mittel das unsere Konzentration und die Gamma-Wellen des Gehirns erhöht.... “

Ich möchte dich allerdings nicht mit Forschungsergebnissen bombardieren, sondern dir veranschaulichen wie Achtsamkeitsmeditation dir Gutes tun kann. Betrachten wir hierfür einfach unsere zwei Übungen. Durch diese Übungen werden neue Fertigkeiten kultiviert. Was bringen uns diese Fertigkeiten im Alltag?

### **Die erste Übung: Ein-Punkt-Meditation**

Hier trainierst du deine Aufmerksamkeit urteilsfrei auf einen Punkt zu halten und bei Ablenkung wieder zurück zuführen. Stell dir vor, du hast dieses Prinzip für dich verinnerlicht und beherrschst es richtig gut. Welche Möglichkeiten eröffnen sich dir damit im Alltag? Welche Vorteile könntest du dadurch erreichen?

Schreibe 5 Situationen auf, bei denen dir die Beherrschung so einer Technik vorteilhaft erscheint. Na, hast du deine 5 Situationen gefunden? Wenn du damit Schwierigkeiten haben solltest,

hier ein paar Vorschläge:

- 1.) Jemanden wirklich gut zuhören.
- 2.) Emails, Aufsätze oder Bücher schreiben.
- 3.) Zielgerichtet über ein Problem nachdenken.
- 4.) Positive Gefühle vielfältiger und intensiver erfahren.
- 5.) Das Zusammensein mit einer Person intensiver genießen.

Warum? Nun, eine Situation kann deutlicher und intensiver wahrgenommen werden, indem ein Meditierender sich im Alltag bewusst dafür entscheidet seine Aufmerksamkeit gerichtet auf einem selbstgewählten Fokuspunkt zu halten. Wird der Meditierende durch Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen abgelenkt, kann er blitzschnell seine Aufmerksamkeit auf den Ausgangspunkt zurückbringen. Seine Gedanken und Gefühle reisen ihn nicht mehr so einfach mit. Kannst du dir vorstellen, welche Freiheiten dir im Alltag noch ermöglicht werden, wenn du einen stählernen Fokus hast, bei dem deine Gedanken und Gefühle dich nicht so einfach mitreisen, wenn du es nicht willst?

### **Die zweite Übung: Offene Meditation**

Was passiert durch die zweite Übung? Durch diese Übung trainierst du die Gewohnheit dich nicht mit deinen Gefühlen oder Gedanken zu identifizieren. Die meisten Meditierenden erhalten nach einer Weile, auch außerhalb der Meditation, ein intuitives Gespür wo sich ihre Aufmerksamkeit befindet. Dieses intuitive

## WAS BRINGT MIR DIESE ACHTSAMKEIT KONKRET?

Gespür gibt dem Meditierenden Informationen darüber, was der Meditierende im Moment denkt, fühlt, tut und wahrnimmt. Dadurch wird dem Meditierenden eine Art Vogelperspektive seiner eigenen geistigen und emotionalen Prozesse und eine bessere Wahrnehmung der Außenwelt, einschließlich der Emotionen anderer Menschen, ermöglicht. Diese Übung trainiert auch mehr Informationen (körperliche, geistige und aus der Umwelt) zu erfahren, diesen aber nicht zwingend folgen zu müssen.

Kannst du dir vorstellen warum die Haltung des nicht-wertenden Beobachter für jemanden im Alltag nützlich sein kann? Kannst du dir vorstellen warum es in gewissen Situationen Sinn macht sich nicht mit seinen Gedanken bzw. Gefühlen zu identifizieren? Kannst du dir vorstellen warum das Ausweiten der Aufmerksamkeit, um mehr geistige, körperlich und umweltbedingte Informationen zu erfahren (ihnen aber nicht zwingend folgen zu müssen), vorteilhaft ist? Kannst du dir vorstellen warum diese Fähigkeiten dem Praktizierenden unheimlich viel Freiheit, Kontrolle und innere Ruhe bieten kann? Ich bin mir sicher du hast ein paar Ideen.

# Bonus Kapitel:

## FAQ-Achtsamkeitsmeditation

### **1.) Wo praktizierst du Achtsamkeit am besten?**

Die Praxis der Achtsamkeit ist an keinen Ort gebunden. Achtsamkeit kann an jedem Ort trainiert und erfahren werden. Besonders am Anfang ist es aber schwierig die Einsichten der Achtsamkeit zu erfahren und nachzuvollziehen. Daher wird am Anfang empfohlen entweder sich einen ruhigen, stillen Ort mit möglichst wenig Ablenkungen zu suchen oder sich einer Meditationsgruppe anzuschließen. Hier kannst du dann still und ungestört deine Meditationssitzungen machen und eventuell mit anderen Leuten deine Erfahrungen austauschen.

### **2.) Wann solltest du meditieren?**

Solltest du alleine meditieren wollen, bestimme eine tägliches Ereignis, an das du deine Achtsamkeitsmeditation anknüpfen möchtest. Nach dem Duschen? Nach dem Zähne putzen? Vor dem Schlafen gehen usw.

### **3.) Wie lange solltest du am Anfang meditieren?**

Fange mit kleineren Meditationseinheiten an. Experimentiere, welche Dauer dir am besten zusagt und steigere dich immer weiter hoch. Fange zum Beispiel mit jeweils drei Minuten an.

### **4.) Die Meditationshaltung: 7 Punkte, auf die du**

## **achten solltest**

- 1.) Das Sitzen: Setze dich locker auf einen Stuhl (Bank). Sitze dabei aufrecht und setze deine Füße fest auf den Boden. Die Füße sind parallel (nicht gekreuzt), während die Knie zu 90 Grad angewinkelt sind.
- 2.) Deine Hände: Lege deine Handflächen flach auf deine Oberschenkel.
- 3.) Dein Rücken: Halte deinen Rücken gerade! Bei der Meditation gibt es anatomisch nichts wichtigeres, als den Rücken gerade zu halten. Deine Wirbelsäule ist der Kanal, der dein Gehirn mit dem Rest des Körpers verbindet. Der Hauptteil der Kommunikation findet durch diesen Kanal statt.
- 4.) Deine Schultern: Rolle deine Schultern leicht zurück, bringe deine Brust ein wenig raus und lasse deine Arme und Hände locker auf deine Knie fallen.
- 5.) Dein Kopf: Senke deinen Kopf leicht und ziehe dein Kinn ein kleines Stück zur Brust. Deine Faust sollte problemlos zwischen Kinn und Brust passen.
- 6.) Dein Gesicht und Mund: Entspanne dein Gesicht, öffne ein wenig deinen Mund und halte deine Lippen zusammen. Deine Zähne berühren sich dabei nicht. Zum Schluss setze deine Zunge hinter die Vorderzähne oder gegen den Gaumen und lächle ein wenig.
- 7.) Augen: Schließe deine Augen und entspanne sie.

## **5.) Drei wichtige Regeln zur inneren Einstellung**

Probiere während der Meditation gleichzeitig entspannt und fokussiert zu sein. Vergegenwärtige dir auch, dass deine Aufmerksamkeit sich beim Meditieren immer im Hier und Jetzt befindet. Versuche auch, keine Urteile zu fällen. Bleibe beim Meditationsvorgang urteilsfrei.

## **6.) Wie du einen Fokuspunkt findest?**

Das Wichtigste ist es den Fokuspunkt zu bestimmen. Es wäre vorteilhaft wenn der Fokuspunkt dir vertraut ist, du mühelos deine Aufmerksamkeit auf ihn richten kannst und er in deine Weltanschauung passt.

Du hast eine große Auswahl. Ich empfehle dir am Anfang deinem Atem zu wählen.

## **7.) Drei einfache Schritte des Meditationsprozesses: Ein-Punkt-Meditation**

- 1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deinen Atem - urteilsfrei und gegenwärtig.
- 2.) Sobald deine Aufmerksamkeit anfängt zu wandert, akzeptiere diesen Zustand.
- 3.) Lenke sanft deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

## **8.) Drei einfache Schritte des Meditationsprozesses: Offene Meditation**



- 1.) Nehme die Meditationshaltung ein und werde dir deiner körperlichen und geistigen Prozesse bewusst. Nehme deinen Gedankenstrom und deine Gefühle wahr.
- 2.) Nimm deine Gedanken und Gefühle einfach wahr, ohne über diese zu urteilen oder ihnen zu folgen. Distanziere dich von deinen Gedanken und Gefühlen und nehme die Haltung des nicht-wertenden Beobachters ein.
- 3.) Solltest du feststellen, dass du doch einen Gedanken folgst, dich mit ihnen identifizierst oder deinen Geist oder deine Wahrnehmungen aktiv in eine Richtung lenkst, akzeptiere diesen Zustand, nehme dann aber wieder die Haltung des nicht-wertenden Beobachters ein.

### **9.) Entwickle Achtsamkeit im Alltag**

Diese zwei Formen der Achtsamkeitsmeditation sind großartige Handwerkzeuge, um Achtsamkeit für den Alltag zu entwickeln. Die Ein-Punkt-Meditation lehrt den Meditierenden sich nicht so einfach von seinen Gedanken und Gefühlen mitreißen zu lassen. Die offene Meditation lehrt den Meditierenden seine Aufmerksamkeit zu weiten und mehr aus der subjektiven Realität wahrzunehmen, ohne sich mit den geistigen oder körperlichen Wahrnehmungen zu identifizieren. Im Alltag kann der Praktizierende gleichzeitig mehr wahrnehmen und sich besser konzentrieren.

## Ein Gespräch mit einem Meditationsexperten

2010 fing ich an, mich mehr mit der Meditation zu beschäftigen. Ich war am Ende meines Psychologiestudiums und einer meiner besten Freunde war nahezu besessen von dieser mentalen Übung. Er las jedes Buch, das er in die Finger kriegen konnte, er besuchte Kurse, sogar ein spirituelles Center für 10 Tage und schrieb letztendlich seine Masterarbeit darüber.

Zu dieser Zeit war ich skeptisch und dachte mir: "Jedem das Seine!" Es war ein warmer Frühlingmorgen auf dem Campus, als ich Tom begegnete und ihn bezüglich seiner Meditationserfahrungen fragte.

Andrej: "Hey Tom. Ich habe eine kurze Frage an dich."

Tom: "Hey Andrej. Na, alles klar? Ja, schieß los."

Andrej: "Seit einem halben Jahr bist du schon am Meditieren. Was hat dir dieses Meditieren eigentlich gebracht?"

Erfreut von der Frage guckte Tom mich an, überlegte kurz und antwortete: "Eine Sekunde."

Er grinste über meinen verdutzten Gesichtsausdruck. Ich war in der Tat verdutzt und musste nachhaken.

Andrej: "Eine Sekunde? Du bist sechs Monate auf deinem Meditationstrip und hast eine Sekunde gewonnen?"

Tom: "Ja, durch das Meditieren habe ich einen mentalen Puffer

von etwa einer Sekunde aufgebaut.“

Andrej: “Mentaler Puffer?”

Tom: “Ja, mentaler Puffer. Durch die Meditation habe ich einen ständigen Überblick über meine Gedanken und Gefühle entwickelt. Dieser Überblick ist ganz intuitiv geworden. Denn weißt du Andrej, wir Menschen haben manchmal komische, irrationale und sehr seltsame Gedanken und Gefühle. Und sehr oft kommen diese aus dem Nichts und wir lassen uns auf sie ein. Erst zu spät bemerken wir, dass diese Gedanken und Gefühle für uns und unsere Umwelt ungesund sind. Dieser mentale Puffer hilft mir, selbst in stressigen Situationen, den Überblick zu behalten und meine Reaktion basierend auf meinen eigenen Interessen und dem Umfeld einzustimmen.“

Andrej: “Okay.”

Tom: “Diese Fähigkeit eröffnet mir mehr Optionen und damit mehr Freiheit im Leben. Zu dem bin ich die Ruhe schlechthin, weil dieser mentaler Puffer mich resistenter gegenüber äußeren Faktoren macht. Die Ereignisse im Leben nehmen mich nicht mehr so stark mit und mein Gemütszustand ist nicht mehr von dem Ausgang bestimmter Ereignisse abhängig. Wenn ich jedoch will, dann schenke ich meine komplette Aufmerksamkeit einem Gefühl und erfahre dieses intensiver; zum Beispiel mit meiner Freundin. Das Gleiche habe ich bei Gedanken. Wenn ich es will, dann richte ich meine komplette Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe. Sobald meine Gedanken abdriften, lenke ich diese wieder sanft zurück zum Ausgangspunkt.”

Er grinste wieder. Man sah, dass dieser beinahe zwei Meter große Kerl von seinen Worten überzeugt war. Er strahlte regelrecht während seines Plädoyers. Wir beide studierten Psychologie und darum tauchte mein allzu bekannter Skeptizismus auf.

Andrej: “Staut du dann deine Gefühle und Gedankenprozesse nicht auf? Ich meine du selektierst ja. Hast du keine Angst, dass du irgendwann explodierst. Zudem kostet diese ständige Kontrolle doch Energie, oder?”

Tom: “Nein, ganz im Gegenteil. Durch die Meditation lernte ich Gedanken und Gefühle, die mir keinen Wert bringen, einfach ziehen zu lassen. Wenn unproduktive Gedanken kommen, akzeptiere ich zu- erst deren Gegenwart. Ich urteile keineswegs über dessen Kerngehalt. Ich lasse sie, wo sie sind und schenke ihnen einfach keine große Beachtung. Sie sind wie die Wolken am Himmel. Sie ziehen weg. Ich muss mich nicht weiter auf sie einlassen. Denn, weißt du was, Andrej?”

Andrej: “Was?”

Tom: “Zu oft lassen wir uns auf unsere Gedanken ein und fangen an diese zu analysieren. Dadurch geben wir ihnen Kraft, Wert und lassen sie unser Gemüt verändern. Das urteilsfreie Erkennen und Akzeptieren deiner Gedanken und Gefühle ist der erste Schritt, um sich von ihnen nicht beeinflussen zu lassen.”

Andrej: “Okay leuchtet mir ein, aber diese Gedanken und Gefühle sind doch zu etwas gut? Sie sind doch da, um uns etwas über uns und die Umwelt zuzusagen. Sie müssen doch irgendeinen Wert haben?”

Tom: "Ja und Nein. Erst einmal musst du bedenken, dass unser ganzes emotionales und gedankliches System auf unsere neue moderne Welt überhaupt nicht eingestimmt ist. Der Mensch ist für eine natürliche Welt geschaffen und unser menschliches Steuerungssystem funktionierte zwar vor 40.000 Jahren perfekt, jetzt aber entstehen zu viel Kurzschlüsse. Viele Menschen haben mit den Folgen der Moderne zu kämpfen. Unser ganzer Organismus scheint entwurzelt zu sein und viele Menschen finden einfach keinen innerlichen Frieden. Wie viele Menschen kennst du zum Beispiel, die überfordert sind und ständigen Druck erfahren? Beklemmung, Sorge und Sinnlosigkeit scheinen ein dauerhafter Begleiter zu sein.

Andrej: "Okay, ja, das sehe ich ein. Obwohl ich finde, dass du es schwärzer malst als es ist. In der Grundannahme hast du aber recht. Wir sind entwurzelt und unsere Gedanken- und Gefühlswelt ist oft sehr wirr und teilweise ungesund. Oft merke ich zum Beispiel die Irrationalität und Nutzlosigkeit meiner eigenen Gedanken und Gefühle. Angst und Sorge in der Prüfung sind da gute Beispiele. Ich meine was bringt mir denn die Angst, wenn ich in der Prüfung sitze? Meinst du, dass du durch den mentalen Puffer deine Angst erkennst und dann einfach ziehen lässt?

Tom: "Ja, mittlerweile schon. Aller Anfang ist schwer, aber inzwischen gelingt mir das ganz gut. "

Andrej: "Hmm, interessant. Ich lese gerade ein gutes Buch. "Brain Lock" ist der Titel. Jeffrey M. Schwartz beschreibt dort wie irrationale Annahmen über unser Leben die Überhand gewinnen können. Annahmen, die uns zum Beispiel in der Kindheit gelehrt

wurden, können im Erwachsenenalter sogar krankhaft sein. Eine solche Annahme ist zum Beispiel: Du musst immer perfekt sein.“

Tom: „Ja auf jeden Fall. Teilweise denken wir so viel Müll und folgen solch blöden Gefühlen, obwohl die uns und unserer Umwelt echten Schaden zufügen können. Und traurigerweise erkennen wir die Folgen immer zu spät. So oft wurden diese Gedankengänge und Emotionen von unseren Eltern auf uns übertragen. Naja, an Klienten wird es uns später nicht mangeln, he?“

Wir beide lachten. Tom hatte immer schon einen leicht dunklen Humor.

Andrej: „Naja wenn sie nicht anfangen zu meditieren, oder?“

Tom: „Ja, das stimmt. Obwohl Meditation natürlich keine Allheilmittel ist. Es ist vielmehr ein Schlüsselement beziehungsweise ein Katalysator, der den Meditierenden auffordert sich mit seiner Innenwelt auseinanderzusetzen. Die Meditation befähigt ihn seiner Gefühle und Gedanken bewusst zu werden und zu entscheiden, ob diese wirklich für ihn sinnvoll sind. Manche Menschen finden in jeder Situation etwas worüber sie sich ärgern können. Andere Menschen entscheiden, ob ihnen dieser Ärger (Frustration, Traurigkeit, Enthusiasmus usw.) in dieser bestimmten Situation hilft.“

Andrej: „Okay, aber das sind jetzt deine eigenen Auffassungen, oder? Erfahren andere Menschen die gleichen Effekte oder wurde so etwas wissenschaftlich untersucht?“

Tom: „Na klar! Die Wissenschaft holt gerade auf und es gibt immer mehr Veröffentlichungen in diesem Bereich. Ich schreibe ja

gerade meine Masterarbeit über Meditation.“

Tom holte aus seinem Rucksack ein Stapel Papiere und wir setzten uns auf eine Bank. Die Sonne schien uns ins Gesicht und er fing an vorzulesen.

Tom: “Da schreibt zum Beispiel Chamber (2008) wie Meditation das negative Nachsinnen minimiert. Hoffman (2010) hat gerade eine Studie veröffentlicht, die Stress-Reduktion bei Probanden festgestellt hat. Jha (2008) schrieb über die Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Moore und Malinowski (2009) belegten wie Meditationsübungen den Fokus erhöhen. Ordner (2007) untersuchte die Impulsivität und stellte fest, dass Meditierende sich von ihren Gefühlen distanzieren können, wenn sie es wollen. Spiegel (2007) stellte fest, dass die kognitive Flexibilität erhöht wird. Dadurch wird zum Beispiel die Kreativität angeregt. Barnes (2007) beschrieb wie Meditation in einer Partnerschaft den Beziehungserfolg erhöht. Gross (2004) belegte die positiven Effekte auf das Immunsystem. Aiken (2006) stellte die positiven Effekte der Meditation auf die Empathie fest.”

Andrej: “Okay, okay. Hör auf! Genug von den Studien. Du hast gut recherchiert.”

Tom: “Dies ist nur der Anfang. Ich habe noch viel mehr Studien, die die Effekte der Meditation belegen. Willst du meine Zusammenfassung haben?”

Andrej: “Geil! Ja, alles klar. Danke für den Ausdruck ich werde ihn mir bei Gelegenheit durchlesen. Auch großen Dank für die Informationen, ich werde darüber nachsinnen.”

## Quellenverweis

Studie zu Nachsinnen (“Was-Wäre-Wenn-Gedanken”): Chambers (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect

Studie zu Reduzieren von Stress: Hoffman, (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.

Studie zu Kurzzeit-Gedächtnis: Jha (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience.

Studie zu Fokus: Moore & Malinowski (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility

Studie zur emotionalen Reaktivität: Ortner (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task.

Studie zu Erhöhung der kognitiven Flexibilität: Siegel (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being

Studie zu besser Beziehungen führen: Barnes (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress.

Studie zu Immunsystem: Grossman (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis.



Studie zu Empathie: Aiken, G. A. (2006). The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy.

Studie zu Allgemeines Wohlbefinden: Carmody (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program.

Buch: Michie, D. (2008). Hurry Up and Meditate: Your Starter Kit for Inner Peace and Better Health. ReadHowYouWant. com.

Buch: Gunaratana, B., & Gunaratana, H. (2011). Mindfulness in plain English. Wisdom Publications Inc.



