

WORT & BILD Markus Felder
GESTALTUNG Matthias Brunthaler

ÜBERWINDUNG DES ABSTANDES DURCH ACHTSAMKEIT

Die aktuelle Zeit bringt für uns alle vielfältige Herausforderungen mit sich. Das Leben schaut nun anders aus als Ende des letzten Jahres. Für viele scheint gerade die Aufrechterhaltung eines Abstandes, der immer wieder gefordert wird, schwierig zu sein. Achtsamkeit kann eine Möglichkeit sein um mit diesen Veränderungen in einen Umgang zu gelangen.

Der Begriff Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Bereich des Buddhismus und kann wie folgt übersetzt werden: „Im jetzigen Moment sein und sich und alles andere annehmend wahrnehmen.“ Gerne möchte ich Ihnen hierzu zwei Übungen vorstellen, die es uns ermöglichen trotz eines Abstandes in eine Nähe zu uns und unserer Um- bzw. Mitwelt zu gelangen.

Die erste Übung nenne ich ALM. Welche Assoziationen kommen bei Ihnen auf, wenn Sie das Wort Alm lesen. Vielleicht denken Sie an eine Alm, die Sie immer wieder mal besuchen oder in der Vergangenheit besucht haben. Eine Alm hoch über den Problemen des Alltags. Hier können wir einerseits in einen guten Abstand zu den Herausforderungen gelangen, die uns immer wieder belasten. Und andererseits können wir somit wieder mit uns selbst in Beziehung treten. Diese Übung besteht wie das Wort ALM aus 3 Schritten.

Achtsamkeit
Liebe
Mehr sein

Im ersten Schritt A nehmen Sie bitte eine Haltung der Achtsamkeit ein. Das bedeutet, dass alles auftauchen kann, was jetzt in Ihren Gedanken, Gefühlen und Körperregungen vorhanden ist. Sie nehmen alles einfach nur mal zur Kenntnis, ohne gleich zu reagieren. Gerne können Sie dies auch anhand Ihres Atems durchführen. Nehmen Sie einen Atemzug und beobachten sie dabei vorurteilsfrei was genau jetzt stattfindet. Es geht also darum einfach zu atmen ohne den Atem zu bewerten.

Der Buchstabe L in der ALM-Übung steht für eine liebevolle Haltung. Das klingt sehr einfach, fällt uns jedoch oftmals nicht leicht. Wagen Sie einen Versuch sich selbst und die Situation liebevoll in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit zu rücken. Gerne können Sie dies mit einem Lächeln gegenüber sich selbst und der Welt zum Ausdruck bringen. Untersuchungen zeigen, dass sowohl ein äußeres als auch ein inneres Heben der Mundwinkel eine Entlastung mit sich bringt.

Der letzte Bereich dieser Übung, das M, bringt Ihnen die Gewissheit in den Sinn, dass Sie MEHR sind. Es dreht sich hierbei um die Sicherheit, dass sich die aktuelle Situation verändern wird. Die Konstante in unserem Leben ist die Veränderung. Auch bringt dieses MEHR eine große Weite ins Spiel. Wir sind immer MEHR als das, was uns in diesem Moment einschränkt. Wir sind mehr als unsere Gedanken, Gefühle und Körperregungen.

In der zweiten Übung möchte ich Sie dazu animieren eine vielleicht andere Art eines Spazierganges zu unternehmen. Diesen Spaziergang können Sie überall durchführen. Sie könnten erstaunt sein, welche Erkenntnisse eine solche kleine Wanderung auch in städtischen Gebieten mit sich bringen kann. Bei diesem Gehen geht es darum eine offene Haltung einzunehmen, die es Ihnen erlaubt, dass alles wahrgenommen werden kann. Wenn wir im Alltag uns kurz die Füße vertreten, dann machen wir das u.a. oftmals aus gesundheitlichen bzw. sportlichen Gründen oder weil wir über etwas nachsinnen wol-

len. Bei dem nun stattfindenden Spaziergang gehen Sie einfach nur durch die Gegend und nehmen eine innere Haltung ein, die es Ihnen ermöglicht, alles von der Welt mitzubekommen. Lassen Sie sich von Ihrer Umgebung erstaunen. Öffnen Sie sich mit all ihren Sinnen (Hören, Sehen, Riechen, Tasten, ...) und erkunden Sie die Welt. Auch könnten Sie Ihren Fokus noch etwas verändern. Sie könnten sich davon beeindrucken lassen, was gerade jetzt das Schöne, das Einzigartige darstellt. Vielleicht sind es nicht die großen Dinge. Das Schöne könnte sich zum Beispiel auch im Singen eines Vogels, in der Reflexion der Sonne auf einer Hauswand oder in einer Blume im Asphalt zeigen.

Dies könnte eine Übung sein um den Abstand zwischen uns und unserer Umgebung zu verringern. **61**

*Im jetzigen Moment sein
und sich und alles andere
annehmend wahrnehmen.*
#

ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.

