



Ich möchte mit einer kleinen Geschichte beginnen.

Der Eilige

Der Breditschewer sah einen auf der Straße eilen, rechts und links zu schauen. „Warum rennst du so?“, fragte er ihn.

„Ich gehe meinem Erwerb nach“, antwortete der Mann. - „Und woher weißt du“, fuhr der Rabbi fort zu fragen, „dein Erwerb laufe vor dir her, dass du ihm nachjagen musst? Vielleicht ist er dir im Rücken und du brauchst nur inne zu halten, um ihm zu begegnen, du aber fliehst vor ihm.“

(die Erzählung der Chassidim)

Wer hat dieses Gefühl nicht selbst schon erlebt. Immer der Zeit ein Stück hinterher zu sein.

Viele leben nicht im hier und jetzt. Wir haben es gerade pünktlich zu einem Termin geschafft und sind gedanklich schon beim nächsten. Wir rennen und rennen und kommen uns vor, wie der Hamster im Laufrad.

Was kann das für Folgen haben?

Das kann sehr vielfältig sein. Zum Beispiel: Schlafstörungen, Unruhe, Bluthochdruck, Ängste etc.

Wie kann man diesem Kreislauf entfliehen?

Mit Achtsamkeit!!

Um eine bessere Vorstellung von Achtsamkeit und Ihrer Bedeutung zu bekommen, habe ich eine Beschreibung aus dem Buddhismus gewählt.

Achtsamkeit ist das „aufmerksame unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren.“

Das ist ein Geschenk, das sie sich nur selbst geben können.

Geben sie sich selbst die gleiche Aufmerksamkeit, die sie sonst meist nur anderen schenken.

Es geht nicht darum einen speziellen Geisteszustand der Meditation zu erreichen oder einen spirituellen Zustand.

Es geht darum sich selbst zu entdecken, den Druck zu nehmen immer irgendwo hin zu müssen und im „Hier und Jetzt“, zu sein. Und so paradox es auch klingen mag, durch das Annehmen im „Hier und Jetzt“ zu sein, sich die Tür zu öffnen, aus dem „So-sein“ in ein „Anderes -Sein“ hin zu entwickeln.

Machen wir dazu eine kleine Übung, die sie auf alles andere übertragen können.

Als aller erstes möchte ich sie bitten, sich alles durchzulesen und danach erst die Übung umzusetzen. Da man sich nicht etwas durchlesen kann und dabei gleichzeitig voll und ganz auf sich konzentriert zubleiben.

- Sitze ich bequem?
- Achtung: verändern sie nicht ihre Sitzhaltung! Bleiben sie genau so wie sie gerade sind.
- Wie stehen die Füße auf dem Boden? Steht der ganze Fuß auf dem Boden oder nur die Kanten, die Fersen oder der Ballen?
- Sind die Beine übereinander geschlagen, verschränkt oder ausgestreckt? Nehmen sie die ganze Fläche ihrer Beine wahr bis hin zum Po.
- Spüren sie die ganze Fläche von ihrem Gesäß. Bemerkten sie schon Druckpunkte? Verändern sie nicht die Position!
- Fühlen sie in ihren Rücken. Sind sie angelehnt oder sitzen sie vornübergebeugt? Haben sie Kontakt zum Stuhl oder Sessel?
- Was machen ihre Schultern? Sind sie hochgezogen und angespannt oder entspannt, vielleicht die eine mehr als die andere?
- Machen sie diese Reise durch ihren Körper weiter mit ihren Armen, Fingern, Hals, Kopf, Haut und Gesicht.



Wenn es ihnen am Anfang zu viel wird, dann bleiben sie nur bei ihren Füßen, Beinen, Po und Rücken. Als zweites stellen sie sich folgende Frage: Sitze ich so bequem? Versuchen sie herauszufinden ob sie etwas verändern sollten oder ob sie ein Hilfsmittel benötigen, wie z.B. ein Kissen.

Üben sie eine weile dieses Beobachten. Lernen sie wieder auf sich zu achten. Nehmen sie sich immer wieder ein kleines bisschen Zeit sich auch den Dingen mehr zu widmen, die sonst automatisch ablaufen und bringen sie in ihr Bewusstsein zurück.

Warum sollten sie das alles machen?

Weil sie es sich selbst wert sind, aufmerksam auf ihren Körper, ihre Empfindungen und Bedürfnisse zu achten.

Ich hoffe ich habe sie neugierig gemacht, was sie mit diesen Übungen alles entdecken werden. Sie werden staunen wie viel mehr Entspannung sie am Arbeitsplatz oder beim Telefonieren erlangen oder wie viel stressfreier sie ihren Wocheneinkauf machen.

Achten sie auf sich, weil sie es sich wert sind!

Ihre Bettina Kaminski
aus der aenpraxis