

Achtsamkeitsübung

Grundhaltung der Achtsamkeit:

1. **Annehmen, was da ist.** Akzeptanz ist eine wichtige Grundhaltung der Achtsamkeit. Das bedeutet, eine offene und interessierte Einstellung zu entwickeln, die bereit ist, allem ins Auge zu blicken, was der Fluss des Lebens an Sie heranträgt. Die annehmende Haltung ermöglicht es Ihnen, den Situationen, die anders sind als Sie es gerne hätten, und auch den eigenen Widerständen und Unvollkommenheiten bewusst zu begegnen. Erst wenn wir etwas Schwieriges annehmen, können sich Lösungen entwickeln.
2. **Offen sein.** Offenheit gleicht einer leeren Schale. Sie nimmt jedes Erleben auf, egal was es ist. Unvoreingenommen und ohne etwas hinzuzufügen jede Art von Erfahrung, sei sie angenehm, unangenehm oder neutral wird bemerkt.
3. **Nicht urteilen.** Sobald Sie sich einer Bewertung bewusst werden, lassen Sie diese mit einem Schmunzeln los.
4. **Nichts beabsichtigen.** Sie haben sich aus guten Gründen für das Achtsamkeitstraining entschieden, doch während der Übung sind Sie eingeladen, all diese Ziele beiseite zu lassen. Es geht hier nicht um ein zielgerichtetes Handeln, sondern um das einfache Da-Sein.
5. **Vertrauen.** Durch regelmässige Achtsamkeitsübungen werden Sie immer besser lernen, was Ihnen guttut und was nicht. Mit der Zeit wächst dadurch das Vertrauen in die eigene Weisheit.
6. **Geduld üben.** Wirkliche Veränderung braucht Zeit. Seien Sie versichert: Jede Minute, die Sie sich in Achtsamkeit üben, ist wertvoll und wirksam.
7. **Loslassen.** Wer an alten Situationen und überholten Vorstellungen festhält, dem bleibt wenig Raum für die Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Das Loslassen sollte nicht mit Verdrängen verwechselt werden. Um etwas loslassen zu können, müssen Sie es nämlich erst einmal angenommen haben.

Achtsam Essen – ein Experiment

Achtsam zu sein bedeutet auch, gewöhnliche Dinge mit einer Prise mehr Bewusstheit zu tun – und dadurch mehr Klarheit, innere Ruhe und Zufriedenheit zu erfahren. Möchten Sie an einem einfachen Beispiel erleben, wie das geht? Dann lade ich Sie zu einem kleinen Experiment ein.

- Nehmen Sie sich eine Erdbeere, einen mundgerechten Apfel- oder Mandarinschnitt. Erforschen Sie nun die Frucht mit all Ihren Sinnen – als würden Sie so etwas zum ersten Mal sehen und schmecken.
- Betrachten Sie ganz genau die Farbe und Form. Sehen Sie eine gleichmässige Oberfläche, oder gibt es Unterschiede?
- Schliessen Sie die Augen und erforschen Sie die Frucht mit Ihrem Tastsinn: Wie fühlt sich die Struktur unter Ihren Fingern an und wie, wenn Sie sie mit den Lippen berühren?
- Riechen Sie daran?
- Legen Sie den Bissen in den Mund und ertasten Sie die Oberfläche mit der Zunge.
- Kauen Sie den Bissen nun sehr langsam und schmecken Sie: Welche Geschmackskomponenten können Sie herausfinden?
- Wie reagiert Ihr Körper? Entsteht ein Impuls zu schlucken?
- Wie weit können Sie die Nahrung in Ihrer Speiseröhre spüren, wenn Sie schlucken?
- Wie ist der Nachgeschmack?
- Nehmen Sie sich noch einen Moment, um nachzuspüren: Was war für Sie das Wichtigste an dieser Übung?