

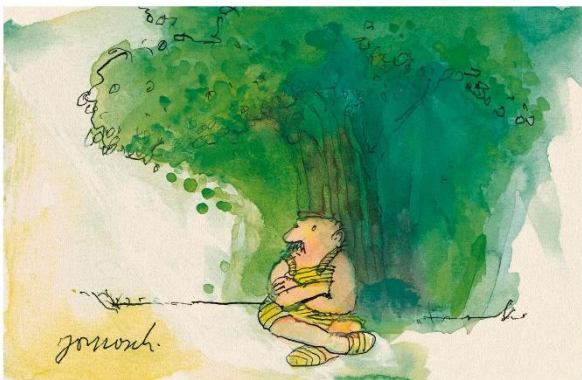
Liebe Leudde,

wir alle sind gerade in einer ungewöhnlichen Situation, von der wir nicht wissen, wie lange sie dauern wird. Das ist vielleicht gerade jetzt, mit Ostern vor der Tür, noch mal ein ganzes Stück schwieriger, wenn Dinge und Treffen mit lieben Menschen, auf die man sich schon gefreut hat, jetzt nicht in der Form stattfinden können. Aber wie können wir mit solchen Situationen umgehen, wenn wir die äußeren Bedingungen nicht ändern können? Ein Weg hierfür kann Achtsamkeit sein. Was genau man darunter versteht und wie man achtsamer leben kann, beschreiben wir heute.

„Achtsamkeit ist eine **bestimmte Form der Aufmerksamkeit**, wobei die Aufmerksamkeit

1. **absichtsvoll**,
2. **nicht wertend** und
3. **auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks** gerichtet ist.“ (Kabat-Zinn, 1995)

Herr Janosch, wie wird  
man ein ausgeglichener Mensch?



»Nichts haben, nichts wollen, nichts  
wissen, nichts denken. Am besten setzt man  
sich dafür unter einen Baum.«

ZEITMAGAZIN

Absichtsvoll heißt, dass wir unsere Aufmerksamkeit bewusst steuern müssen. Wenn uns langweilig ist oder wir uns mit unangenehmen inneren (z.B. Gedanken, Gefühle) oder äußeren Ereignissen (z.B. Streit, Zeitdruck) auseinandersetzen müssen, neigt unsere Aufmerksamkeit dazu, sich in Erinnerungen oder Zukunftsfantasien zu verlieren. Da es dem Kopfkino nicht an Einfallsreichtum mangelt, kann es dann schnell passieren, dass das Hier und Jetzt ganz weit weg ist.

Mit „nicht wertend“ ist gemeint, dass ein Ziel der Achtsamkeit darin besteht, das eigene Erleben so zu akzeptieren, wie es ist. Es geht darum, dieses nicht in „gut“ und „schlecht“ oder „erwünscht“ und „unerwünscht“ einzuteilen. Hier wird häufig von einem „neutralen Beobachter“ gesprochen, der ein Teil von uns ist. Er steht für „eine freundliche und offenherzige Wahrnehmung der Situation oder des eigenen Erlebens, mit Mitgefühl, doch ohne Bewertung“.

Den jetzigen Augenblick bewusst zu erleben bedeutet, mit allen Sinnen das wahrzunehmen, was jetzt gerade ist, ohne in Gedanken und Grübeleien einzutauchen. (Hammer, 2016)

Um das anschaulicher zu machen, anbei eine Geschichte:

Ein buddhistischer Meister wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Wieder sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen: „Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

(Quelle: <https://www.achtsamerleben.de/achtsamkeit/>)

Im Folgenden möchten wir dir eine Übung vorstellen, bei der es um das bewusste Wahrnehmen der Atmung geht. Diese kann ein guter Anker für (das Erlernen von) Achtsamkeit sein und Stress abbauen.

### Anleitung zum „Atem-Anker“

Sitze oder stehe mit aufrechtem Rücken und entspanne deine Schultern bewusst. Schließe deine Augen und lege deine Hand auf den Bauch. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühle, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in deinen Körper einströmt, dein Bauch sich weitet und die Luft sich in deinem Körper verteilt. Spüre beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch deine Nase nach Außen strömt. Nimm auf diese Art 10 bewusste Atemzüge.

(Quelle: <https://www.frisches-denken.de/stressfrei-durch-achtsamkeitsuebungen/>)

Gern möchten wir an dieser Stelle einen Leserbrief teilen, in dem der Autor von seinen Erfahrungen mit einer für ihn sehr hilfreichen Atemübung schreibt:

„Man setze sich gerade und bequem auf einen Stuhl, atme tief in den Bauch hinein, achte dabei darauf, dass man nicht vor Angst die Schultern anzieht, und lässt dann die ganze Luft in der Ausatmung wieder raus. Die Betonung liegt bei der Ausatmung. Die Füße sollten bei der Übung im Kontakt mit dem Boden sein. (...) Ich war zuerst sehr skeptisch, aber es hat geholfen. Das muss man dann regelmäßig üben, damit man die Übung im Notfall gebrauchen kann. Diese Übung ersetzt zwar keine Therapie und auch nicht die Medikamente, kann aber eine wertvolle Stütze im Alltag sein. Später, wenn man ein paar Wochen geübt hat, kann man sie praktisch, wenn erforderlich, immer einsetzen, auch im Gehen, Stehen oder Liegen. Die Angst kommt, man atme ein- oder zweimal tief durch, und dann geht sie wieder. Bei mir hilft das, aber ich weiß nicht, ob das für jeden zutrifft, aber auf jeden Fall könnte, denke ich, eine Menge Leute davon profitieren.“

An dieser Stelle vielen Dank für die tolle Zuschrift! Auch wir möchten gern – ganz im Sinne des freundlichen Blicks auf sich selbst – ermuntern: Wenn es nicht auf Anhieb klappt und deine Gedanken öfter mal abschweifen, lass dich davon nicht entmutigen, das ist ganz normal und braucht Übung wie alles andere auch, was wir neu lernen (Fahrradfahren hat ja bei den meisten auch nicht gleich beim ersten Mal geklappt ;-)). Hilfreich kann sein, die Übung zu denselben Uhrzeiten durchzuführen, um so eine feste Struktur zu haben. Denn die kann ja, wie in einem vorherigen Funke beschrieben, auch Halt geben. Wenn du auch eine hilfreiche Übung kennst oder von deinen Erfahrungen berichten möchtest, schreib uns gern oder ruf an.

In diesem Sinne: Bleibt freundlich und achtsam, auch mit euch selbst!

**Wir wünschen euch auf diesem Wege frohe und gesunde Ostertage!**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

und auch von Dörte  
für's Layout

