

Achtsamkeit in der Praxis

Grundlagen, damit die Übungen wirken

Schön, dass du hier bist.

Und danke, dass du dir Zeit für dich nimmst.

Vielleicht bist du gerade müde im Kopf.

Vielleicht innerlich unruhig.

Vielleicht merkst du auch, dass deine Konzentration nachlässt und dir klare Gedanken oder Entscheidungen schwerer fallen.

Oder du spürst, dass dein **Nervensystem** schon länger auf Dauerbetrieb läuft und kleine Pausen guttun würden.

Genau dafür sind diese „Einblicke“ da.

Wenn ich von Achtsamkeit spreche, meine ich damit eine einfache, aber sehr wirksame Fähigkeit.

Die Fähigkeit, **bewusst wahrzunehmen, was gerade geschieht.**

Im Körper.

Im Geist.

und im eigenen Erleben.

Ohne sofort etwas verändern zu müssen.

Ohne es zu bewerten oder zu kontrollieren.

In unserem Alltag sind wir oft schnell im Reagieren.

Gedanken laufen weiter, Entscheidungen müssen getroffen werden, der nächste Schritt steht schon bereit.

Achtsamkeit schafft einen kurzen Moment dazwischen.

Einen Moment, in dem wir bemerken können, was gerade wirklich da ist.

Genau in diesem Moment entsteht oft etwas Entscheidendes:

mehr Klarheit, mehr Ruhe im Nervensystem und manchmal auch eine neue Perspektive auf das, was gerade wichtig ist.

Warum Achtsamkeit im Alltag hilft

Stress entsteht oft nicht nur durch äußere Anforderungen, sondern auch dadurch, dass unser Nervensystem über längere Zeit im Funktionsmodus bleibt.

Wir reagieren dann auf Autopilot.

Gedanken laufen weiter.

Der Körper bleibt angespannt.

Wir sprechen schneller und hören oft weniger genau zu.

Reaktionen werden schneller und manchmal auch unbewusster.

Genau hier setzt Achtsamkeit an.

Sie hilft, diesen Autopiloten zu bemerken.
Und dieses Bemerken verändert bereits etwas.

Es entsteht ein kleiner Abstand zwischen Reiz und Reaktion.
Ein Moment, in dem wir klarer wahrnehmen können, was gerade wichtig ist.

Manchmal entsteht daraus mehr Ruhe im Nervensystem.
Manchmal mehr Klarheit.
Und manchmal einfach nur ein bewusster nächster Schritt.

Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik und keine Atemübung.

Achtsamkeitsmeditation wird oft mit Atemübungen verwechselt.
Bei vielen Atemübungen wird der Atem bewusst gelenkt oder in einem bestimmten Rhythmus geführt.

In der Achtsamkeit ist das anders.
Hier geht es nicht darum, den Atem zu steuern, sondern bewusst wahrzunehmen, was gerade da ist
und wie es gerade da ist.

Es geht nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen oder den Geist sofort ruhig zu machen.

Achtsamkeit bedeutet zunächst nur, bewusst wahrzunehmen, was gerade da ist.
Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle.

Oft geschieht dabei etwas Interessantes.

Wenn wir beginnen, bewusst wahrzunehmen, was gerade in uns passiert, muss das Nervensystem
nicht mehr permanent im Reaktionsmodus bleiben.

Achtsamkeit schafft damit eine wichtige Grundlage dafür, dass sich der Körper, das Nervensystem und
auch der Geist wieder regulieren können.

Oft zeigt sich dabei, dass sich nicht nur der Körper entspannt, sondern auch der Kopf wieder klarer
anfühlt, als würden sich innere Spannungen langsam lösen.

Gedanken ordnen sich.
Innerer Druck lässt nach.

Auch ich habe diese Erfahrung selbst gemacht.

Achtsamkeit war für mich ein wichtiger Weg zurück zu mehr Klarheit und innerer Stabilität.

Wie du die Übungen gut für dich nutzen kannst

Erstens: Mach es dir leicht.

Du musst nichts leisten.

Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, sondern zunächst nur zu beobachten.

Wichtiger ist eine offene und freundliche Haltung dir selbst gegenüber.

In der Achtsamkeit nennt man diese Haltung **Anfängergeist**.

Gemeint ist damit die Neugier: Wahrnehmen, was gerade da ist, ohne es sofort zu bewerten.

Vielleicht bemerkst du Gedanken.

Vielleicht Unruhe.

Vielleicht auch Momente von Ruhe.

Beobachte einfach, was sich zeigt.

Und auch, wie es sich von Übung zu Übung verändert.

Zweitens: Übe im Rahmen deines Alltags.

Wenn du drei Minuten hast, sind drei Minuten vollkommen ausreichend.

Wenn du zehn Minuten hast, umso besser.

Menschen mit viel Meditationserfahrung üben oft deutlich länger, manchmal täglich 30 Minuten oder mehr.

Aber darum geht es hier nicht.

Wichtig ist, realistisch zu beginnen.

So, dass es in dein Leben passt.

Viele merken schon nach kurzer Zeit kleine Veränderungen.

Manche schlafen ruhiger.

Andere nehmen wahr, dass das Gedankenkarussell langsamer wird oder sie sich insgesamt klarer fühlen.

Wichtig ist vor allem, regelmäßig zu üben.

Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit, oft sobald erste kleine Veränderungen spürbar werden, wird es leichter.

Drittens: Sei freundlich mit dir.

So entsteht Schritt für Schritt Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung.

Ein Bild, das dabei helfen kann:

Gedanken sind wie Flugzeuge am Himmel.

Du siehst sie kommen:

Du nimmst sie wahr.

Und lässt sie weiterfliegen.

Wenn du magst, kannst du ihnen innerlich ein **kleines Banner** geben:

„Vergangenheit.“

„Planung.“

„Sorge.“

Und dann beobachtest du, wie sie sich langsam entfernen.

Die Anleitungen im Überblick

Du findest hier verschiedene kurze Übungen, die dich dabei unterstützen können, Achtsamkeit im Alltag auszuprobieren.

- Den Einstieg bildet die Übung „3 Minuten bei dir“.
- Außerdem findest du drei Übungen mit jeweils etwa zehn Minuten Dauer:
 - eine **Achtsamkeitsmeditation** für ruhige Präsenz
 - einen **Bodyscan** zur achtsamen Wahrnehmung des Körpers, besonders im Liegen
 - **Mindful Moves**, achtsame Bewegungen für zwischendurch

Du musst nicht alle Übungen machen.

Finde einfach heraus, welche im Moment gut zu dir passt.

Wenn du magst, beginne gleich mit „3 Minuten bei dir“.

Diese kleine Übung kannst du überall nutzen, gleich morgens, zwischendurch bei der Arbeit oder auch abends, besonders vor dem Schlafengehen.

Du kannst die Achtsamkeitsmeditationen auf einem Stuhl oder einem (Meditations-)Kissen machen. Wichtig ist nur, dass es für dich bequem ist.

Auf einem Stuhl:

Lege ein Kissen oder eine gefaltete Decke unter die Füße, falls deine Füße nicht den Boden berühren.

Lege dir eine Decke um, wenn es dir kühl ist.

Wenn du spürst, dass dir diese Pausen gut tun, probiere gern auch eine der 10-minütigen-Übungen.

Wenn du darüber hinaus Unterstützung möchtest, besteht auch die Möglichkeit für ein kostenloses Erstgespräch.

Dann schauen wir gemeinsam, was dich im Moment wirklich unterstützen kann.

Und jetzt:

Atme einmal bewusst aus.

Du musst nichts leisten.

Du darfst einfach kurz hier sein.

Martina Meitzler
mindful & healthy