

Kerstin Hack



Achtsamkeit

Impulse, im Hier und Jetzt zu sein

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Achtsamkeit. Impulse, im Hier und Jetzt zu sein
Impulsheft Nr. 82

© 2015 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - mahey.foto (1), suze (2), misterQM (5), momosu (7), kimako (9), jHELDEN (11), inkje (13), afreaka (15), lube (17), andrey-fo (19), Hjertebarn (21), Mr. Nico (23, 27), sani05 (25), a_sto (29)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-879-6; ISBN E-Book: 978-3-86270-880-2

Die Zitate stammen u.a. aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Behutsam wahrnehmen

*Gestern ist vorbei. Die Zukunft ist ein Mysterium.
Heute ist ein Geschenk an uns. —Bil Keane*

Manchmal schreibe ich, um Menschen durch das zu inspirieren und zu stärken, was ich gelernt und in mein Leben integriert habe. Zu anderen Zeiten schreibe ich, um selbst tiefer in ein Thema einzutauchen.

So geht es mir mit Achtsamkeit. Ich liebe klare Ziele. Nur ab und an bleibe ich dabei auf der Strecke. Es kann passieren, dass man so auf ein Ziel fokussiert ist, dass man nicht wahrnimmt, wie es einem gerade geht. Ziele zu erreichen und zugleich auf sich selbst zu achten, sind Herausforderung und Gewinn von Achtsamkeit. Viel Freude beim Entdecken

A handwritten signature in blue ink that reads "Kerstin Hack". The signature is written in a cursive, flowing style.

—Kerstin Hack

Achtsamkeit rund um die Welt

Leg ein Ohr auf den Erdboden, dann ist das andere für den Himmel offen. —Zentralafrikanisches Sprichwort

Achtsamkeit bedeutet, dem Hier und Jetzt Aufmerksamkeit zu schenken. Unterschiedliche Religionen und Kulturen haben verschiedene Worte dafür gefunden und betonen unterschiedliche Aspekte davon.

In der afrikanischen Tradition wird betont, nicht so schnell zu gehen, damit die Seele noch hinterherkommt. Spannend, dass trotzdem oder vielleicht sogar deswegen die schnellsten Marathonläufer der Welt aus Ostafrika kommen.

In der asiatischen Tradition wird die Achtsamkeit stark auf die Vorgänge des Körpers gerichtet. Man fokussiert auf das, was man im eigenen Körper spürt. Das versucht man, konzentriert und sensibel wahrzunehmen. Bestimmte Atemtechniken sollen dabei helfen, zur Ruhe zu finden und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.



Die Ureinwohner Nordamerikas und die Bewohner Ozeaniens betonen die Verbundenheit mit der Natur. Tiere und Pflanzen – alles Lebendige – ist ihnen heilig und verdient Wertschätzung und respektvollen Umgang.

Viele europäische Mönche des Mittelalters betonten die Notwendigkeit, alle Tätigkeiten mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auszuführen. Für sie galt das bedachte Handeln – egal ob beim Töpfeschrubben oder Bierbrauen – als eine Form des Gottesdienstes.

In unserer technisierten und modernen Welt ist Achtsamkeit auf allen Ebenen verloren gegangen. Wir hetzen von einer Aufgabe zur anderen. Dabei nehmen wir oft weder unsere Umwelt noch unsere Mitmenschen wirklich wahr. Noch erhalten unsere eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse Aufmerksamkeit. Wir können deshalb von den verschiedenen Traditionen lernen, achtsamer mit anderen und uns selbst zu sein. Und mehr im Hier und Jetzt zu leben.

Das Wesen der Achtsamkeit

Ganz da sein

Achtsamsein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu empfinden und wahrzunehmen. Präsent zu sein in dem, was gerade ist. Nicht schon mit den Gedanken woanders zu sein.

Die wohl bekannteste Geschichte zu Achtsamkeit erzählt von einem weisen Mann, der gefragt wurde, warum er trotz seiner vielen Aufgaben und Beschäftigungen immer so glücklich sei.

Er antwortete: »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 ...«

Erstaunt fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: »Das tun wir auch, aber was machst du darüber hinaus?«

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.«



Achtsamkeit geht über die Konzentration – etwa bei der Lösung von Rechenaufgaben – hinaus. Sie ist die Haltung, die Welt und die Dinge neugierig zu betrachten und ganz präsent zu sein. In der jetzigen Situation.

Achtsamkeit basiert auf vier Säulen:

- **Bewusstheit:** Man nimmt etwas mit allen Sinnen wahr. Man bleibt dabei bewusst in der Haltung des Wahrnehmens und Aufnehmens.
- **Fokus:** Die Wahrnehmung wird nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen. Man bleibt auf das Aktuelle fokussiert.
- **Neugier:** Man beurteilt oder bewertet etwas nicht, auch wenn man es schon kennt und auf Erfahrungen oder Urteile zurückgreifen könnte. Man registriert die Geschehnisse einfach, nimmt wahr, was ist.
- **Perspektivenvielfalt:** Man hat im Blick, dass man etwas aus ganz unterschiedlichen Perspektiven betrachten kann.

Achtsam mit anderen

6

Urteile nie über einen anderen, bevor du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gegangen bist. —Indianische Weisheit

Jeder Mensch ist unendlich kostbar. Einzigartig und anders als wir. Doch gelegentlich behandeln Menschen andere Menschen, als wären sie Kartoffelsäcke. Sie rempeln sie an, gehen achtlos an ihnen vorüber. Oder noch schlimmer: Sie greifen andere Menschen verbal oder körperlich an.

Oft hat aggressiver Umgang mit anderen damit zu tun, dass man mit sich selbst nicht achtsam umgeht. Wer die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmt und gelernt hat, für sich zu sorgen, braucht nicht impulsiv zu reagieren und gleich auf den anderen loszugehen.

Er kann erst einmal für sich selbst sorgen und sich fragen, was er jetzt braucht – etwa Ruhe, Klarheit über die Situation oder Abstand. Und anschließend entscheiden, was als Reaktion angemessen ist.



Achtsam mit dem eigenen Urteil

Menschen sind verschieden. Die Verschiedenheit kann faszinieren. Oder irritieren und dazu führen, dass man den anderen beurteilt und verurteilt. Oft ohne die Situation tatsächlich umfassend zu sehen. Wenn man ins Beurteilen oder Verurteilen abrutscht, ist man nicht mehr achtsam bei sich und den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Und man ist in Gefahr, Brücken zum anderen zu zerstören.

Man kann einüben, die eigene Irritation erst einmal wahrzunehmen, statt gleich ins Beurteilen zu gehen. Wenn man irritiert ist, braucht man Klarheit. Was genau ist Sache? Und was bewegt den anderen vielleicht zu seinem Handeln?

Tipp: Wenn dich das nächste Mal das Verhalten eines anderen Menschen irritiert, dann pausiere. Nimm die Irritation wahr und frage dich: Was brauche ich jetzt? Und wie kann ich dafür sorgen, dass ich es bekomme?



Christiane Prang
Wohlfühlen

Impulse, Körper und Seele Gutes zu tun
Wellness-Impulse für Körper und Seele sowie viele Schönheitstipps für Haare und Haut, Hände und Füße, Duft, Schlaf und Entspannung.

Impulsheft Nr. 28.....32 Seiten



Kerstin Hack
Seelen-Fragen

Impulse, sich auf die Spur zu kommen
Dieses Impulsheft hilft, wahrzunehmen, was einen bewegt, und gut mit sich umzugehen. Ideal für alle, die sich selbst entdecken wollen.

Impulsheft Nr. 47.....32 Seiten



Kerstin Hack
Leben

schlicht + ergreifend

Dein Leben ist es wert, gut gelebt zu werden. Inspiration und Anregungen findest du hier. Von A wie Abenteuer bis Z wie Zukunft.

schlicht + ergreifend Nr. 2 160 Seiten

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Achtsamkeit

Ich könnte mir in allen großen Zeitungen des Landes folgende Mitteilung vorstellen: »Wichtige Mitteilung: Die Welt ist hier und jetzt!« —Jostein Gaarder

Stress nimmt zu. Einüben von Achtsamkeit reduziert erwiesenermaßen den Stress und schützt vor Burnout. Doch nicht nur das: Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen führt zu mehr Lebensfreude, besserer Gesundheit und stärkeren Beziehungen. Dieses Impulsheft zeigt, was Achtsamkeit ist und wie sie eingeübt werden kann.

Ideal für alle, die lernen wollen, ganz im Hier und Jetzt zu leben.

Impulsheft | Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-86270-879-6



9 783862 708796

