

Mögliche Achtsamkeitsübungen

1. Achtsames Aufwachen

Morgens nach dem Aufwachen noch einige Minuten mit offenen Augen liegenbleiben. Werde Dir des Wachseins bewusst, spüre Deinen Atem und Deinen Körper. Begrüße den Tag und besinne Dich darauf, den Momenten und den Aufgaben des Tages mit Achtsamkeit zu begegnen. Alternativ oder zusätzlich kannst Du einen Augenblick aufrecht auf der Bettkannte sitzenbleiben und die Körperempfindungen und aufsteigenden Gedanken Emotionen/Stimmungen bewusst wahrnehmen.

2. Achtsamkeit bei Alltagshandlungen

Sämtliche Routineaufgaben erledigen wir ohne nachzudenken. Das ist gut und nützlich. Genieße die Achtsamkeit bei jeder gewöhnlichen Verrichtung des Alltags: Nimm bewusst wahr was geschieht beim Duschen, Zähneputzen, Geschirrspülen, Haare waschen, Anziehen, Autofahren, E-Mails-Schreiben, Gehen, Aufstehen, Hinsetzen, Türenöffnen und -schließen, Essen kochen, Gartenarbeit, Treppe steigen, Fahrrad fahren etc. So kannst Du vorgehen:

- Suche Dir eine Aktivität aus, die Du normalerweise automatisch erledigst!
- Wenn Du nun diese Tätigkeit ausführst, beschreibe für Dich im Stillen, was Du gerade tust!
- Tu das so als müsstest einem kleinen Kind jeden Handgriff erklären.
- Spüre nach...

3. Erfahrungen ‚dokumentieren‘

„Innerliche Notizen“ machen: Was denke, fühle, empfinde ich in diesem Moment? Darauf achten, wo Dinge bewertet werden und in welcher Weise das getan wird.

4. Kurz Innehalten

Zwischendurch immer wieder einmal innehalten und den Moment bewusst wahrnehmen. Die Erfahrung in diesem Moment für Dich innerlich in Worte fassen. Was tut Dir gerade gut, was fühlst Du, was geschieht in Deinem Körper?

5. Wertvolle Minuten der Achtsamkeit

Drei Mal am Tag eine Minute achtsam sein. Oder jeweils drei Minuten am Vormittag und am Nachmittag ganz bewusst achtsam sein.

6. Geräusche nutzen

Geräusche zur Achtsamkeit nutzen, zum Beispiel Telefonklingeln, (Feuerwehr-)Sirenen, Autohupen, Kirchenglocken.

7. Auf den Körper achten

Im Laufe des Tages immer wieder einmal in den Körper hineinspüren (Verspannungen, Wohlsein, Unwohlsein, Wärme, Kälte?). Jeden Wechsel der Körperhaltung, jede körperliche Bewegung wahrnehmen. Wenn möglich, zwischendurch einmal bewusst räkeln und strecken.

8. Deinen Atem wahrnehmen

Die Atmung wird durch unser Gehirn unterbewusst gesteuert. Normalerweise müssen wir unsere Atmung nicht beachten. Im Laufe des Tages immer wieder einmal mit dem Atem verbinden und seine Qualität erspüren. Zum Beispiel so:

- Nimm eine für Dich bequeme Position ein (Sitzen, Stehen, Liegen) und schließe die Augen!
- Atmen ruhig aber tief in den Bauch hinein (geht gut mit der Merkel-Raute) und achte auf den Fluss des Atems!

- Zähle beim Atmen still für Dich mit und versuche immer etwas länger aus- als einzuatmen!
- Atme durch die Nase ein und den Mund aus und stelle Dir dabei vor, Du pustest eine Kerze aus.
- Stell Dir vor, dass Du gezielt in bestimmte Körperregionen (Herz, Magen, Beine, etc.) atmest.

9. Essen und Trinken

Essen und Trinken in voller Achtsamkeit durchführen. Zum Beispiel einen Müsliriegel oder ein Stück Obst achtsam essen. Wem das zu viel ist, genießt nur den ersten Bissen jeder Mahlzeit achtsam.

10. Wartezeiten

Wartesituationen (Ampeln, Supermarktkasse, Wartezimmer, Behördenbesuch, Warten im Restaurant) nutzen, um Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken.

11. Reflektion vor dem Einschlafen

Abends vor dem Einschlafen reflektieren, wo es Dir tagsüber gelungen ist, achtsam zu sein. Was hast Du in diesen Momenten gedacht und gefühlt?

12. Fühlen statt sehen

Gehe mit Deinem Partner spazieren und schließe die Augen. Lass Dich führen. Das fördert das gegenseitige Vertrauen, lässt Dich aber vor allem Deine Umgebung ganz anders wahrnehmen. Taste Gegenstände, an denen Du normalerweise einfach vorbeigehst, mit den Händen ab! Oder gehe einfach mal barfuß! Egal, ob drinnen oder draußen, Du wirst die unterschiedlichen Untergründe wahrnehmen, über die wir mit Schuhen achtlos hinwegschreiten.

13. Reize abschalten!

Wir sind alle einer permanenten Reizüberflutung ausgesetzt. Zeitung, Plakate, Werbung auf Autos und Verkehrsmitteln, Lärm, Radio, Fernseher, Internet, Smartphone! Unsere Aufmerksamkeit richtet sich überwiegend auf diese Äußerlichkeiten, vielleicht noch auf Mitmenschen, selten auf uns selbst. Das kann auf die Dauer krankmachen! So übst Du Achtsamkeit:

- Leiste Dir regelmäßige „digitale Auszeiten“. Abends oder am Wochenende Smartphone ausschalten und Dich auch von anderen Bildschirmen, Tablets etc. fernhalten!
- Lese stattdessen ein Buch, arbeite im Garten oder tu einfach mal nichts!
- Nimm wahr wie es Dir damit geht!

14. Gar nichts tun

Kennst Du das, immer etwas tun zu müssen, immer in Bewegung zu sein? Steuere dem entgegen indem Du Dich ab und an mal abschottest!

- Versuche, jeden Tag mal mindestens zehn Minuten lang nichts zu tun!
- Lege Dich dazu auf ein Sofa oder leg einfach mal die Füße auf den Schreibtisch!
- Dabei bitte kein Radio hören, kein Fernsehen, keine Zeitung lesen - nichts!
- Wenn Du zur Ruhe gekommen bist, nimm bewusst wahr: „Wenn Gedanken kommen, lasse ich Sie ohne Wertung vorbeifliegen!“
- Was fühlst Du anschließend, was spürst Du an Deinem Körper und wo, ...?

Wenn Du Dich mit einer oder mehreren Achtsamkeitsübungen wohlfühlst, mache sie zu einem festen Ritual, das Du in Deinen Alltag integrierst. Das solltest Du Dir Wert sein.