



Aljoscha Long
Ronald Schweppe

ACHTSAMKEITS IMPULSE FÜR DICH

Kurze Momente des Innehaltens
für weniger Stress und
mehr Gelassenheit

mvgverlag

Aljoscha Long
Ronald Schweppe

ACHTSAMKEITS IMPULSE FÜR DICH

Kurze Momente des Innehaltens
für weniger Stress und
mehr Gelassenheit

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/KatBranchArt, Nikolaeva, Anasteisha

Illustrationen: Katharina Borgs

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0366-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-753-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-754-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Wir sind ich und ich bin du	5
Lieber voll da als voll daneben	7
Was Achtsamkeit nicht ist	9
Was Achtsamkeit »bringt«	11
Achtsamkeit ist (d)eine Entscheidung	14
Die fünf Säulen der Achtsamkeit	16
Hier und Jetzt	17
Offenheit	18
Loslassen	20
Geduld.	22
Akzeptanz.	25
Achtsamkeitsimpulse für jeden Tag	28
Deine Haltung achtsam spüren	34
Die W.A.H.L.-Meditation	38
Die Achtsamkeit auf das »Du« richten	42
Sich von der Erde tragen lassen	46
Gefühle willkommen heißen	50
Kälte und Wärme spüren	54
Achtsam essen.	58
Was übersehe ich gerade?	62
Im Körper ankommen	66
Gut für sich selbst sorgen	70
Der Atem kommt, der Atem geht	74
Innere Widerstände achtsam annehmen	78
Barfuß im Schnee	82

Mit dem Herzen zuhören	86
Dankbar im Jetzt sein	90
Die Magie der Verbundenheit	94
Das Ausatmen vertiefen	98
Unruhe akzeptieren.	102
Autofahren im Hier und Jetzt.	106
Achtsam in Bewegung sein.	110
Eine Woche ohne Zucker	114
Hände und Geist zur Ruhe kommen lassen.	118
Farben achtsam wahrnehmen	122
Zähne putzen und sonst gar nichts.	126
Dem Klang des Universums lauschen	130
Achtsam offline sein	134
Achtsam sein statt warten	138
Zum Abschied.	143
Kontakt zu den Autoren	144
Weitere Veröffentlichungen der Autoren	144

Wir sind ich und ich bin du ...

Liebe Leser*innen,

in diesem Buch schreiben wir des Öfteren aus der Ich-Perspektive, wenn wir über unsere Erfahrungen berichten. Nun sind wir zwar zwei Autoren, aber es schreibt natürlich immer nur einer von uns. Wir sparen es uns trotzdem, hinter die Kapitel unsere jeweiligen Vornamen in Klammern zu setzen – das sieht nicht schön aus, und letztlich ist es ja auch nicht so wichtig, wer welche Abschnitte geschrieben hat. Viel wichtiger ist es uns, unsere Erfahrungen mit dir zu teilen.

Zu leben heißt, Erfahrungen zu machen. Um wirklich lebendig zu sein und uns auch so fühlen zu können, müssen wir die Fähigkeit besitzen, diese Erfahrungen *bewusst* zu erleben. Dazu müssen wir lernen, aufzuwachen und wieder Kontakt zu unseren Sinnen aufzunehmen – ganz bewusst zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken. Genau hier kommt die verwandelnde Kraft der Achtsamkeit ins Spiel.

Wenn du wach und präsent leben und freundlicher mit dir und anderen umgehen möchtest und wenn du dich danach sehnst, weniger in deinen Sorgen, Ängsten und Selbstzweifeln und stattdessen mehr im gegenwärtigen Augenblick zu leben, dann bietet Achtsamkeit dir einen einfachen und effektiven Weg. Durch mehr Achtsamkeit kannst du dich jederzeit aus dem Käfig in deinem Kopf befreien und dich mit der Schönheit und Leichtigkeit des lebendigen Moments verbinden.

Der einzige Ort, an dem wir wirklich zu Hause sind, ist dieser Augenblick im Hier und Jetzt. Sobald du ganz im gegenwärtigen Moment lebst, lösen sich alle Sorgen auf und du erkennst, was für ein Wunder darin liegt, zu atmen und zu leben.

Wir werden dir in diesem Buch einige Prinzipien der Philosophie und der Praxis der Achtsamkeit sowie ein paar Achtsamkeitsimpulse in Form einfacher Übungen und kleiner Meditationen anbieten, die du jederzeit durchführen kannst. Darüber hinaus möchten wir dich dazu einladen, uns von deinen Erfahrungen mit der Achtsamkeit (oder gerne auch mit der Unachtsamkeit) zu berichten. Ob auf Instagram oder über unsere Homepage: Du bist jederzeit willkommen und wir freuen uns auf dich. Und nun wünschen wir dir viel Spaß bei der achtsamen Lektüre.

www.longschweppe.de

[instagram.com/longschweppe](https://www.instagram.com/longschweppe)

Lieber voll da als voll daneben

Es gibt für uns nicht allzu viele Möglichkeiten zu leben. Sofern wir nicht im Koma liegen oder schlafen, leben wir in einem Zustand, den man »wach« nennt. Wach zu sein heißt, bewusst zu sein. Jedenfalls theoretisch. Denn wie du sicher schon gemerkt hast, können wir auch im wachen Zustand ganz gut vor uns hinträumen, Gedanken wälzen oder wie ferngesteuert durch die Gegend irren, während wir unsere Aufgaben automatisch erledigen.

Dieser halbawache, tranceartige Bewusstseinszustand führt dazu, dass wir immer wieder den Kontakt zu uns selbst verlieren. In diesen Momenten sind wir ganz und gar nicht voll da. Das kennst du bestimmt auch: Du gehst in den Keller und weißt plötzlich nicht mehr, was du da eigentlich wolltest. Du unterhältst dich mit einer Kollegin und merkst irgendwann, dass du gar nicht wirklich mitbekommen hast, was sie erzählt hat. Du hast den Faden verloren. Du mäht die Wiese, stehst unter der Dusche, beißt in dein Honigbrot, fährst zur Arbeit, liegst am See in der Sonne – aber während du all das tust, bist du gedanklich ganz woanders. Und meist sind die Orte, an die deine Gedanken dich führen, gar nicht so angenehm.

Achtsamkeit schenkt dir dein Leben zurück.

Achtsamkeit zeigt dir einen Notausgang – raus aus den Trance-Zuständen, raus aus dem Zombie-Modus und rein in die Fülle, Ruhe und Freude, die du nur erleben kannst, wenn du dich für den gegenwärtigen Augenblick öffnest. Dein Dasein ist viel zu

kostbar – verbringe es lieber nicht im Halbschlaf. Vergiss nie, dass du ein Rendezvous mit dem Leben hast:

Dein Leben ist immer für dich da, es erwartet dich – aber ob du die Verabredung auch eingehst, das liegt allein bei dir.

Zwar ist es recht unterhaltsam, Katzenvideos auf Youtube anzuschauen, seine Social-Media-Bekanntnen mit, wenn auch meist belanglosen, Neuigkeiten zu füttern, den halben Tag mit dem Senden und Empfangen von SMS, E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten zu verbringen oder jeden Abend mit der eigenen Lieblingsserie und ein paar Snacks auf dem Sofa zu sitzen. Warum solltest du diese Möglichkeiten auch nicht nutzen – das Leben ist bunt. Die Gefahr ist allerdings groß, dass die mediale Reizüberflutung sowie unbewusste Verhaltensmuster dich ein Leben lang daran hindern werden, deine *wirklichen Möglichkeiten* zu nutzen und zum Beispiel deine Kreativität, dein Mitgefühl und deine Lebensfreude zu entfalten.

Je unachtsamer du bist, desto schneller verlierst du dich selbst. Je öfter du im Zustand des Autopiloten handelst und reagierst, desto schwerer wird es dir fallen, den Zustand des *Seins* zu erfahren. Hört sich das zu theatralisch an? Dann vielleicht etwas konkreter: Wenn du nicht voll da bist, wenn du nicht präsent und nicht gesammelt bist, verpufft deine Energie in den vielen Zerstreuungen des Alltags. Dann wird dein Leben anstrengend, du empfindest Stress, erfährst eine Menge Widerstände, wirst unruhig und unzufrieden oder sogar unglücklich. Doch es gibt ein wirkungsvolles Heilmittel. Und da du sicher achtsam genug bist, um noch zu wissen, wie dieses Buch heißt, musst du nicht lange raten, welches Heilmittel das ist ...



»Es gibt für den Menschen eine wunderbar hilfreiche Methode, sich zu reinigen, Kummer und Leid zu überwinden, Sorgen und Ängste loszuwerden, den richtigen Weg zu gehen und das Nirvana zu verwirklichen. Es ist die Methode (...) der Achtsamkeit.«

Buddha

Was Achtsamkeit nicht ist

Mit der Achtsamkeit ist es ein bisschen wie mit der Liebe: Jeder redet darüber, doch eigentlich weiß keiner so ganz genau, was es wirklich ist. Im Laufe der Jahre mussten wir immer wieder feststellen, dass es zur Achtsamkeit sehr viele falsche Vorstellungen gibt – und auch das ist bei der Liebe nicht anders. Was Achtsamkeit *nicht* ist, ist fürs Erste leichter zu verstehen, als, was Achtsamkeit ist; darum werden wir das Pferd mal von hinten aufzäumen, um den Begriff »Achtsamkeit« ein wenig näher einzukreisen.

Das Erste und Wichtigste, was du wissen solltest: Achtsamkeit ist *nichts Besonderes*. Und schon gar nichts Heiliges. Jeder von uns kann achtsam sein, und zwar jederzeit. Das kannst du gleich mal ausprobieren. Schließe einfach kurz die Augen und achte auf alle Geräusche, die in der nächsten Minute an dein Ohr dringen. Entspanne dich und lausche. Du musst nicht »auf die Jagd nach Geräuschen gehen«, sie kommen ganz von selbst zu dir. Das Einzige, was du tun musst, ist, dich zu entscheiden. Du legst sozusagen den Schalter um und beschließt: »Ich lenke meine Achtsamkeit jetzt auf das Hören.«

Zweitens gilt: Achtsamkeit ist *nicht Konzentration*. Zwar brauchst du ein wenig Konzentration, um Achtsamkeit zu üben – aber um achtsam zu sein, musst du weder die Zähne zu-

sammenbeißen noch die Stirn runzeln oder deine Willenskraft strapazieren. Während dein Fokus in der Konzentration sehr eng und auf ein kleines Feld gerichtet ist, ist dein Horizont weiter und offener, während du achtsam bist. Du lauschst zwar den Geräuschen, um bei unserem Beispiel zu bleiben, aber du bemerkst auch andere Dinge mit – etwa, ob es dich am Rücken juckt, ob es gerade nach Kaffee riecht oder ob du kalte Füße hast. Du musst das nicht alles ausblenden. Und erst recht musst du nicht analysieren, was das Geräusch verursacht hat, das du hörst – im Gegenteil: Bleib einfach offen und wach, ohne deinen Willen anzustrengen.

Drittens ist Achtsamkeit auch *nicht mit Aufmerksamkeit* gleichzusetzen. Zwar ist beides eng miteinander verwandt, aber Achtsamkeit geht noch über Aufmerksamkeit hinaus. Wir können aufmerksam sein, ohne achtsam zu sein. Zum Beispiel können Gespräche am Nebentisch unsere Aufmerksamkeit zufällig wecken. Vielleicht hören wir neugierig zu, worüber da gerade gesprochen wird, bis unsere Aufmerksamkeit von etwas anderem abgezogen wird – achtsam sind wir dabei jedoch nicht. Achtsamkeit *ist bewusst gelenkte Aufmerksamkeit*.

Wann immer du achtsam bist, weißt du das auch und bist dir dessen vollkommen bewusst.

Jeder von uns hat diesen offenen, weiten Geist, der es uns ermöglicht, ganz im gegenwärtigen Augenblick anzukommen und jeden Moment neu zu erfahren. Manchmal – und leider gar nicht so selten – brauchen wir allerdings einen Wecker, um aufzuwachen. Im Trubel des Alltags vergessen wir sonst leicht, wer wir in Wirklichkeit sind und welche Möglichkeiten wir haben, zu wachsen und uns zu entwickeln. Der Wecker, der dich morgens

aus dem Schlaf reißt, ist laut und unangenehm. Der Wecker, der es dir ermöglicht, innerlich zu erwachen, ist hingegen sanft und unaufdringlich – es ist der Wecker der Achtsamkeit.

Was Achtsamkeit »bringt«

Obwohl das Konzept der Achtsamkeit schon über 2500 Jahre alt ist – es liegt ursprünglich im Buddhismus begründet –, hat man die erstaunliche Wirksamkeit dieser Methode erst in den letzten Jahrzehnten genauer erforscht. Rund um den Globus haben zahlreiche wissenschaftliche Studien im Bereich der Psychologie, der Medizin und Gehirnforschung immer wieder eines gezeigt: Die Kultivierung der Achtsamkeit ist nicht nur ganz entscheidend für unser Glück und unseren Weg zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit – sie ist auch ein effektives Heilmittel für Körper und Seele.

Schon Ende der 1970er-Jahre hat Jon Kabat-Zinn das Konzept der Achtsamkeit zu therapeutischen Zwecken genutzt. In der von ihm gegründeten Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts halfen er und sein Team unzähligen Patient*innen, die an chronischen und teilweise an lebensbedrohlichen Krankheiten litten, besser mit Stress, Ängsten und ihrer Krankheit umzugehen. Im Mittelpunkt der Therapie stand die Achtsamkeitsmeditation, die heute weltweit auf dem Vormarsch ist. Für die Verbreitung der heute so populären Achtsamkeitsmethoden war Jon Kabat-Zinn ein besonderer Glücksfall, da er seine wissenschaftlichen Kenntnisse mit seinen langjährigen Erfahrungen aus dem Bereich des Buddhismus und der Meditation zusammenführen konnte.

An sich ist die Frage, wozu Achtsamkeit »gut ist«, ja in etwa so merkwürdig wie die, wozu Gelassenheit oder Lebensfreude

denn eigentlich gut sind. Achtsam zu leben, ist an sich schon »Belohnung« genug. Wenn du mit mehr Achtsamkeit lebst, wirst du ruhiger, entspannter und zufriedener, du triffst klarere Entscheidungen und wirst dich insgesamt ausgeglichener fühlen. Durch Achtsamkeit wirst du lebendiger sein und kreativer werden. Nicht zuletzt wird es dir leichter fallen, mit belastenden Gefühlen umzugehen, was sich unter anderem positiv auf deine Beziehungen auswirkt. Aber für alle, die harte Fakten mögen – hier sind sie: Achtsamkeitsübungen helfen nachweislich dabei,

- Stress abzubauen,
- Burn-out vorzubeugen oder zu behandeln,
- Ängsten und Depressionen entgegenzuwirken,
- Schmerzen zu lindern oder den Umgang mit Schmerz zu erleichtern,
- den Blutdruck zu senken,
- die Immunabwehr zu stärken,
- die Wundheilung zu beschleunigen und
- Entzündungsprozessen im Körper entgegenzuwirken.

Der Affenzirkus in deinem Kopf

Die oben genannten positiven Wirkungen der Achtsamkeit lassen sich leicht erklären: Wann immer du achtsam bist und dich auf deine *sinnlichen* Erfahrungen *be-sinnst*, verlieren deine Gedanken an Einfluss. Es sind ja nicht unsere Erfahrungen im Hier und Jetzt, die uns Probleme machen – ganz im Gegenteil: Je präsenter du bist, desto weniger Probleme bleiben übrig. Umgekehrt wird dein Leben komplizierter und problematischer, je stärker du in deinen Gedanken feststeckst. Stress entsteht im Kopf!

Buddhist*innen vergleichen unsere unruhigen, sprunghaften Gedanken oft mit wild herumtobenden Affen. Sie sprechen vom Affengeist, dem »monkey-mind«. Studien zeigen, dass wir täglich tatsächlich ausgesprochen viel Zeit mit Denken und Grübeln verbringen. Darüber hinaus konnte nachgewiesen werden, dass der größte Teil unserer Gedanken überflüssig und leider oft auch negativ ist: Wir denken nur selten darüber nach, wie wir Probleme lösen können, sondern erzeugen denkend nur immer mehr Schwierigkeiten.

Vielleicht hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass dir deine Gedanken und Gefühle völlig unkontrolliert durch Geist und Herz purzeln. Mal träumst du vor dich hin, mal hast du Angst vor der Zukunft, mal kannst du dich nicht konzentrieren, weil du zerstreut bist. Manchmal raubt innere Unruhe dir den Schlaf oder du zweifelst an dir selbst, ärgerst dich über andere und bist, um es mit einem Wort zu sagen, gestresst. Der reinste Affenzirkus! Und dass Stress sich nicht nur schlecht anfühlt, sondern sogar krank machen kann, ist längst kein Geheimnis mehr. Stress in Form von Ängsten, Sorgen, Unsicherheit, Hektik oder Gereiztheit ist jedoch kein Schicksal. Schon einfache Achtsamkeitsübungen können dir dabei helfen, die Affen in deinem Kopf zu zähmen.

Die rastlosen Affen im Kopf zur Ruhe bringen

Achtsamkeit und Meditation sind bewährte Mittel, um die unruhigen Gedanken aufzulösen, die dich belasten. Das ist letztlich der einzige Weg zu wirklichem Frieden, zu dauerhaftem Glück. Indem du dich achtsam deinem Körper zuwendest oder beispielsweise deinen Atem beobachtest, verlagerst du deine Aufmerksamkeit. Du wechselst vom Grübeln zum Sein.