



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**

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

eBook by tool-e-byte

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 ...

Lieber voll da als voll daneben

Was Achtsamkeit nicht ist

Was Achtsamkeit »bringt«

Achtsamkeit ist (d)eine Entscheidung

Die fünf Säulen der Achtsamkeit

Hier und Jetzt

Offenheit

Loslassen

Geduld

Akzeptanz

Achtsamkeitsimpulse für jeden Tag

Deine Haltung achtsam spüren

Die W.A.H.L.-Meditation

Die Achtsamkeit auf das »Du« richten

Sich von der Erde tragen lassen

Gefühle willkommen heißen

Kälte und Wärme spüren

Achtsam essen

Was übersehe ich gerade?
Im Körper ankommen
Gut für sich selbst sorgen
Der Atem kommt, der Atem geht
Innere Widerstände achtsam annehmen
Barfuß im Schnee
Mit dem Herzen zuhören
Dankbar im Jetzt sein
Die Magie der Verbundenheit
Das Ausatmen vertiefen
Unruhe akzeptieren
Autofahren im Hier und Jetzt
Achtsam in Bewegung sein
Eine Woche ohne Zucker
Hände und Geist zur Ruhe kommen lassen
Farben achtsam wahrnehmen
Zähne putzen und sonst gar nichts
Dem Klang des Universums lauschen
Achtsam offline sein
Achtsam sein statt warten

Zum Abschied

Kontakt zu den Autoren
Weitere Veröffentlichungen der Autoren

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 halbwache, 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-Bekannten 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 zusammenbeißen 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 bekommst 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.

Denken erzeugt viel Widerstand. Wir wollen, dass die Dinge anders sind. Wir wollen mehr vom einen (mehr Geld, mehr Sonne, bessere Haut, mehr Anerkennung ...) und weniger oder gar nichts vom anderen (keinen Stau, keinen Regen, keinen Schnupfen, weniger Lärm ...). Was immer ist - es ist nicht okay. Während wir viel zu viel über

die vermeintlich idealen Umstände nachdenken und zu viel Zeit damit verbringen, Dinge, Menschen und Situationen zu bewerten und zu verurteilen, erzeugen wir eine Menge innerer Spannung. Und Stress ist nichts anderes als die Anspannung in Körper und Seele, die durch unsere Widerstände entsteht.

Wenn du die Affen in deinem Kopf zur Ruhe bringen willst, bietet Achtsamkeit dir die wohl einfachste und wirkungsvollste Möglichkeit, die es gibt. Allerdings fällt Achtsamkeit nicht vom Himmel ...

Achtsamkeit ist (d)eine Entscheidung

Die Kunst der Achtsamkeit ist schnell erlernt - sie besteht darin, deine Aufmerksamkeit immer wieder auf deine Erfahrung im gegenwärtigen Moment zu lenken. Das ist sehr einfach - leicht ist es jedoch leider nicht, denn das Problem ist, dass du (wie alle anderen Menschen) sehr leicht und immer wieder vergessen wirst, achtsam zu sein. Es bringt wenig, lediglich über Achtsamkeit zu lesen oder mal die eine oder andere Übung auszuprobieren. Nur wenn du Achtsamkeit zu deiner inneren Haltung machst, wirst du erkennen, wie viel leichter und erfüllender das Leben sein kann. Das setzt allerdings voraus, dass du möglichst viele Gelegenheiten nutzt, Achtsamkeit zu

üben. Und das wird nur passieren, wenn du dich auch bewusst dafür entscheidest, achtsam zu sein.

Es braucht eine klare Absicht. Du musst *achtsam sein wollen* - und wenn du es willst, musst du dich auch dafür entscheiden. Zwar kann niemand 24 Stunden am Tag achtsam sein, aber jeder von uns kann immer wieder und sogar regelmäßig Momente finden, um aufzuwachen. Wenn du Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil deines Lebens machen willst, empfehlen wir dir, einen Kurs in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) zu belegen (auch: »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«) oder an einem Achtsamkeitsseminar teilzunehmen. Im Anhang (s. Seite 144) findest du außerdem Bücher, die dich inspirieren und die dir weiterhelfen können, der Achtsamkeit in deinem Leben mehr Raum zu geben. Für den Moment jedoch bieten dir die Übungen und Impulse in diesem Buch, die du gleich kennenlernen wirst, viele einfache Möglichkeiten, deine Achtsamkeit von Tag für Tag zu kultivieren.

Die fünf Säulen der Achtsamkeit

Einfach ausgedrückt ist Achtsamkeit die Fähigkeit zu spüren, dass wir einen Körper haben, dass wir atmen, sehen, hören, schmecken oder fühlen. Die Definition, die in der Forschungsliteratur besonders häufig zitiert wird, lautet:

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- absichtsvoll ist,
- sich auf den gegenwärtigen Moment und nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft bezieht,
- nicht wertend ist.

Letztlich geht es bei allen Achtsamkeitstechniken immer wieder um das Gleiche: darum innezuhalten, mal etwas genauer und länger hinzusehen, hinzuhören und hinzuspüren und die Aufmerksamkeit ganz auf den einen Augenblick - auf das Jetzt - zu richten. Schon Buddha