



Annegret Prause

Anleitung zur ACHTSAMKEIT

*50 Tipps für ein
bewusstes Leben*



SCM



SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien,
einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung
und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.


© 2016 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten
Internet: www.scmmedien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl | www.3kreativ.de | Essen
Illustrationen: © Shutterstock
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-7893-9626-7
Bestell-Nr. 629.626



Achtsamkeit, die Widerständige

von Christina Brudereck



„Mach mich achtsam!“ Diese kleine Bitte bete ich oft. Umgeben von vielen Stimmen, Eindrücken und Aufgaben. Beeindruckt und erschüttert von Bildern und Nachrichten. Angetrieben von Erwartungen und Terminen.

„Mach mich achtsam!“ Denn ich verliere so schnell meine Spur. Mein Gespür für richtig und falsch. Meine Überzeugungen und Ideale. Ich überhöre die leise Stimme des Lebens.

„Mach mich achtsam!“ Mein Augenmerk soll sich auf die Liebe richten: Ich möchte nicht übersehen, wo sie fehlt und merken, wo sie aufblüht. Ich möchte meine Fingerspitzen beteiligen an meinem Alltag. Ich will sorgfältig sein – in der Wahl meiner Worte, in der Sorge um mich selbst, im Umgang mit der Erde, in Beziehung zu meinen Lieben, im Blick auf unsere Kinder. Ich möchte aktiv behutsam sein als Christin, Demokratin, Mensch.

Achtsamkeit. Sie ist die Liebe zum Detail. Der Blick für das Kleine, Unscheinbare. Sie investiert Zeit, mich vorzubereiten. Sie nimmt heilige Momente wahr. Sie übt die Bereitschaft, mich unterbrechen zu lassen. Sie ist ihrem Wesen nach adventlich, denn sie erwartet das Neue, Andere. Sie ist auch österlich, denn sie erhofft immer das Lebendige.

Sie ist ein Modewort. Ja. Denn sie reagiert ihrerseits auf einen Trend. Eben auf die verbreitete Gewohnheit der Achtlosigkeit. Sie ist die Gegenbewegung zur Gleichgültigkeit. Zu Betriebsamkeit, dicker Haut und Oberflächlichkeit. Sie will uns helfen, zu leben statt uns leben zu lassen. Sie mahnt uns, bewusste Entscheidungen zu treffen. Ausdrücklich zu leben. Sie ist eine widerständige Kraft.



Ich meine: Wir brauchen sie dringend. Sie stoppt uns. Und das ist ihr größtes Geschenk an uns. Damit wir mit ihr üben, unser Leben klarer wahrzunehmen. Unsere Zeit, unseren Körper, unsere Grenzen und Möglichkeiten. Unsere Beziehung zu Gott, zu Menschen und zur Schöpfung. Ist dieses Buch also ein Mode-Buch? Ja. Denn es ist zeitgemäß, aktuell und dringend notwendig. Für alle, die wünschen, dass die Mode der Achtlosigkeit nicht noch weiter um sich greift.

Annegret Prause lädt die Achtsamkeit zu uns ein. Sie bietet mit ihrem Buch viele, viele Anregungen, die Achtsamkeit zu üben. Ich liebe diese Fülle von Ideen! Sie können uns helfen, zur Mitte zu finden, zur Ruhe, den Kern zu sichern. Achtsamkeit beteiligt unsere Augen, unsere Nase, unsere Füße, unseren Atem.

Anleitung – das bedeutet: hinhören, zuhören. Hinschauen. Hineinfühlen. Mit nackten Füßen die Welt aufspüren. Mit dem eigenen Atem den Rhythmus finden. Anfängerin werden. Genießen. Danken. Ordnung schaffen. Freiheiten nutzen. Mit wachen Augen fotografieren, genauer hinsehen, Ansehen leihen. Mit der Nase entdecken. Bewusst beten. Bewusst essen. Bewusst Musik hören. Erinnern und loslassen. Mich befreien von Urteilen, Verboten.

Der englische Ausdruck „paying attention“ deutet die Vorstellung an, dass Achtsamkeit bezahlt werden muss. Mit Zeit etwa oder Disziplin. Annegret Prause zeigt dagegen eine durch und durch evangelische Haltung: Achtsamkeit ist ein Geschenk. In einer Legende wird erzählt: Ein Schüler fragt den Meister, seinen

geistlichen Lehrer: „Kann ich irgendetwas tun, um die Erleuchtung zu erlangen?“ Und der Lehrer antwortet: „So wenig wie du dazu tun kannst, dass am Morgen die Sonne aufgeht.“ „Aber“, fragt der Schüler weiter, „was für einen Zweck haben denn dann die spirituellen Übungen, die du lehrst?“ Und der Meister sagt: „Du übst, damit du nicht schläfst, wenn die Sonne aufgeht.“
Gott ist immer achtsam. Gott beschenkt uns. Wir beten: „Mach mich achtsam!“ Ich verpasse so schnell die Güte, die Gnade, die Grazie, die Gaben, die Geschenke.

Achtsamkeit begrüßt das Leben mit jedem Moment. Sie ist eine Schwester der Gastfreiheit und der Großzügigkeit. Denn sie heißt willkommen. Sie füttert unseren Wunsch, Bedeutung zu finden. Sie will die Welt schöner machen. Sie ist dankbar für jeden Tag. Für jede Jahreszeit. Sie bezieht die Vorfahren ein wie die Nachkommen und lebt mit Vergangenheit und Zukunft vorerst im Jetzt. Sie ist nicht Rückzug. Sie genehmigt die Pause. Sie ist nicht Stillstand. Sie hält inne, damit wir aushalten. Sie ist nicht Innerlichkeit, sie äußert sich. Sie mischt sich ein. Sie sucht nicht das Perfekte, sondern noch in den Brüchen und besonders an den Rändern findet sie Schönes. Sie widmet kleinen wie großen Aufgaben ihren Respekt. Sie stärkt die Achtung vor dem Geheimnisvollen. Sie sucht und fragt nach dem, was uns allen heilig sein könnte. Sie verneigt sich vor der Liebe in allen ihren Weisen. Sie verehrt die Einheit, die Verwobenheit wie den Augenblick der Liebe, die jetzt gerade für uns da ist.



Gebet um Achtsamkeit

Mach mich achtsam
für die Verwobenheit aller Dinge und aller Menschen.

Ich bin verbunden,
wir sind verbunden
mit den Generationen vor uns und nach uns.
Mit der Erde, über die wir gehen.
Mit der Luft, die wir atmen.
Mit der Kleidung, die wir tragen.
Mit dem Brot, das wir essen.
Mit der Nation, deren Pass wir jeweils tragen.
Mit der Kultur, die uns prägt.
Mit der Zeit, die uns noch bleibt.
Mit Familie Mensch
auf allen Kontinenten und Inseln.

Mach mich wachsam,
mach uns wachsam für die Zusammenhänge,
für das Gleichgewicht dieser Welt
und die Balance unserer Seele.

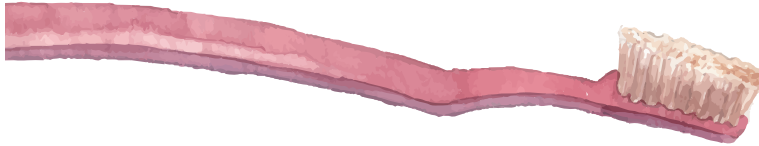
Mach mich achtsam,
mach uns achtsam für deine Zeichen,
dankbar für dein Vertrauen,
respektvoll füreinander.

© *Christina Brudereck*





Die Sache mit dem Autopiloten



Einen Großteil unseres Alltags bewältigen wir dank funktionierender Routine, ohne dass wir über die Aktivitäten nachdenken müssten. Vom Aufstehen und Zähneputzen über den Weg zur Arbeit, den Einkauf, das Wäschewaschen ... Notfalls bekommen wir das auch im Halbschlaf hin, der Autopilot funktioniert ausgezeichnet.

Einerseits ist diese Routine eine sehr hilfreiche Sache, schließlich sorgt sie dafür, dass die Dinge schnell und geräuschlos ablaufen. Andererseits sorgt der Autopilot aber auch dafür, dass wir einen großen Teil unseres Alltags – und damit unseres Lebens – überhaupt nicht mehr wahrnehmen. Beobachten Sie sich heute einmal selbst: Bei wie vielen Alltagsaufgaben sind Sie eigentlich gar nicht richtig anwesend?





Das Offensichtliche erklären



Stellen Sie sich Folgendes vor: Neben Ihnen steht jemand, der Sie nicht sehen kann, und dieser Person sollen Sie erklären, wie Zähneputzen oder Abspülen funktioniert (oder eine andere alltägliche Tätigkeit). Beschreiben Sie jede Bewegung und jeden Handgriff in Gedanken so, dass die imaginäre Person die Tätigkeit genau nachmachen könnte.

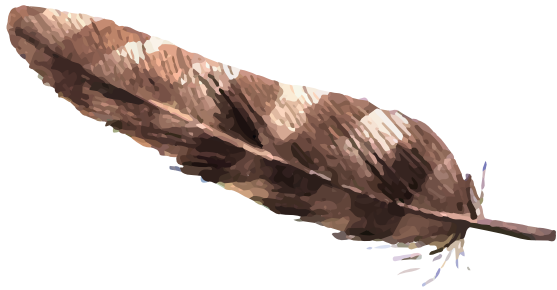




Neugierig sein



Kindliche Neugier ist einer der Ausgangspunkte für Achtsamkeit. Kinder betrachten ihre Umgebung mit Offenheit und großem Interesse. Scheinbare Alltäglichkeiten und Banalitäten üben eine ungeheure Faszination aus, ein kleiner Spaziergang in der Nachbarschaft wird zum Abenteuertrip. Beobachten Sie kleine Kinder bei ihren Entdeckungsreisen und lassen Sie sich von ihnen inspirieren. Betrachten Sie die Welt mit neugierigen Kinderaugen.





In die Stille
lauschen



Suchen Sie sich einen stillen Ort und hören Sie ganz genau hin. Stille ist nämlich meistens gar nicht so still. Können Sie Geräusche ausmachen? Ihren Atem? Ein fernes Quietschen oder Rauschen? Vogelgezwitscher? Hören Sie der Stille eine Weile zu.





Der Nase nach





Achten Sie heute auf das, was Ihre Nase Ihnen alles mitteilt. Unser Geruchssinn spielt eine große Rolle dabei, wie wir unsere Umgebung bewerten und ob wir uns darin wohlfühlen.

Konzentrieren Sie sich einmal bewusst auf all die unterschiedlichen Dinge, die Sie riechen können. Von der Zahncreme am Morgen und dem ersten Kaffee über die Bäckerei und den Straßenverkehr bis hin zu bedrucktem Papier, dem Parfüm der Kollegin oder dem Duft des Waldes nach einem Regenschauer ... Lassen Sie sich von Ihrer Nase herumführen.





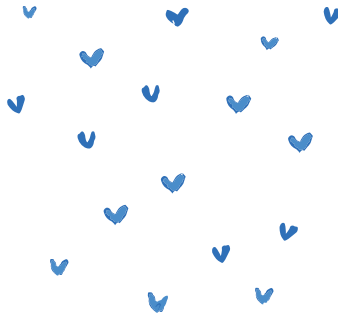
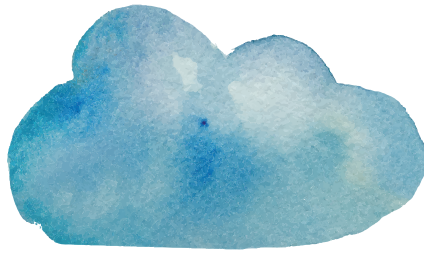
Loslassen





Eines der schwierigsten Dinge, die man im Leben lernt und lernen muss, ist das Loslassen. Auf die wichtigsten Dinge haben wir nur wenig oder keinen Einfluss. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind gute Übungsfelder, um auch das Loslassen zu trainieren. Wenn sich Dinge in meinem Leben außerhalb meines Einflussbereiches befinden, muss ich auch nicht versuchen, sie kontrollieren zu wollen. Loslassen kann man eine ganze Menge: Gefühle, Gedanken, Meinungen, Groll, Menschen, Ideen ... Was kommt Ihnen konkret in den Sinn?

Ärger ausbremsen





Dieser eine Satz hat das Fass zum Überlaufen gebracht und jetzt brodelt es in Ihnen?

Beobachten Sie, was Ihr Gemütszustand mit Ihrem Körper macht. Sind die Schultern angespannt, ist der Kiefer verkrampft, atmen Sie flach? Machen Sie eine kurze Bestandsaufnahme. Atmen sie einige Male tief durch. Nehmen Sie Ihre Gedanken einfach wahr. Betrachten Sie in Ruhe und ohne sich zu verurteilen, was Ihnen alles durch den Kopf geht. Treten Sie nun gedanklich einen Schritt zurück und machen Sie sich klar, dass das nur Gedanken und Gefühle sind. Sie sind als Person nicht identisch mit Ihren Gefühlen. Reden Sie, wenn der Haupttäger verflogen ist. Sagen Sie Ihrem Gegenüber, welche Gefühle er in Ihnen ausgelöst hat und warum.

Das wird nicht sofort perfekt funktionieren. Aber auch beim Ärger ausbremsen macht Übung den Meister.