

Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeit im Arbeitsalltag



Inhalt

-
- 1** Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
 - 2** Anleitung für die Achtsamkeitspraxis
 - 6** Wie wir Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren können
 - 7** Wie wir die Motivation für die Praxis aufrecht halten können
 - 9** Häufig gestellte Fragen
 - 10** Bildnachweis
-

Einführung

...in die Achtsamkeitsmeditation

Viele spirituelle Traditionen und Linien arbeiten mit meditativen Methoden, dabei insbesondere mit solchen, die sich mit Achtsamkeit beschäftigen. Die Methoden der Achtsamkeit, die heute am meisten angewendet werden und auch die Basis für schätzungsweise 85% der Forschungsstudien sind, kommen aus der buddhistischen Tradition.

Achtsamkeit bildet die Basis: Wir müssen zuerst den Geist bereit machen und zur Ruhe bringen, um uns dann, wenn gewünscht, mit spirituellen Themen auseinandersetzen zu können. Achtsamkeit ist typischerweise die Grundlage für alle weiteren Formen und Methoden innerhalb vielfältiger Meditationspraktiken.

Heutzutage gibt es wegen der steigenden Stressbelastung und Reizüberflutung ein sehr starkes Interesse am Thema Achtsamkeit.

Was ist Achtsamkeitsmeditation?

Achtsamkeitsmeditation ist nichts Spirituelles, nichts Mystisches – sondern etwas sehr Praktisches. Achtsamkeitsmeditation steigert die Fähigkeit, unseren Geist klar und fokussiert auszurichten: Auf ein Thema, eine Wahrnehmung, ein Objekt. Fast so pragmatisch wie wir unsere Muskeln im Sport trainieren, so können wir diese sanft ausgerichtete Aufmerksamkeit unseres Geistes trainieren. Dennoch hat es etwas Unergründliches, etwas sehr Profundes an sich, mit dem Geist zu arbeiten. Wir können Achtsamkeitsmeditation deshalb als einfache Methode betrachten, sollten uns aber bewusst darüber sein, dass der Nutzen auch in anderen Lebensbereichen zu spüren sein wird.

Was passiert, wenn wir Achtsamkeitsmeditation praktizieren?

Es gibt tausende Bücher, sehr viele klassische Abhandlungen und Studien über Meditation, die verschiedene Sichtweisen, Methoden und Früchte der Achtsamkeitsmeditation beschreiben – ein weites Feld. Die Früchte der Achtsamkeitsmeditation lassen sich in vereinfachter Form folgendermaßen zusammenfassen:

1. Wenn wir Achtsamkeitsmeditation erlernen, fangen wir – oft zum ersten Mal in unserem Leben – an, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten und unseren Geist in Ruhe zu betrachten. Wir stellen fest, dass unser Geist wie ein wildes Pferd ist, schwer zu reiten – es schweift immer ab, will andere Wege gehen. Wir erleben, dass wir in einem ständigen Strudel von kreisenden Gedanken gefangen sind: Druck, (Katastrophen-)Phantasien, Tagträume, Gedanken an kommende Ereignisse... jagen durch unseren Geist, und wir können nicht innehalten. Das ist der erste Aspekt der Achtsamkeit – wir kultivieren die Fähigkeit, die kreisenden Gedanken und damit Stress loszulassen.
2. Im jetzigen Moment hier zu sein – den Moment genießen/wahrnehmen. Wir verbringen unsere meiste Zeit woanders – nicht im jetzigen Moment. Wir denken über das Vergangene nach, machen uns Sorgen über die Zukunft, planen unsere Aufgaben und Verpflichtungen, überlegen wie wir das nächste Meeting angehen können – sind aber nicht im Hier und Jetzt. Dabei ist der jetzige Moment der einzige, der wirklich existiert. Der einzige Moment, in dem wir handeln, uns mit anderen Menschen austauschen können. Weil wir so selten im Hier und Jetzt sind, haben viele Menschen das Ge-

fühl, dass ihr Leben an ihnen vorbeirauscht, dass sie Ihr Leben nicht wirklich genießen oder die vielen kleinen schönen Momente bewusst wahrnehmen können.

3. Aus der Entspannung und Entschleunigung heraus entwickeln wir eine Wertschätzung für die Dinge, so wie sie sind – pur. Wir fangen an, uns selbst zu respektieren, wohlwollend auf uns selbst zu schauen anstatt immer neuen Lösungen, Gedanken, Zielen nachzuhetzen. Einfach mit uns selbst sein.

Was ist Achtsamkeitsmeditation nicht?

Meditation ist keine neue Selbstoptimierungsmethode. Wir wollen uns selbst nicht unter Druck setzen und denken, jetzt habe ich wieder ein neues Ziel: "Ganz gedankenfrei werden!"

„Gom“ ist ein asiatisches Wort für Meditation – es bedeutet, sich zu gewöhnen – wir gewöhnen uns selbst an uns selbst, so wie wir sind. Wir versuchen nicht uns zu verbessern oder zu optimieren. Wenn wir einfach lernen zu sein, können wir den Moment und unser Leben besser und tiefer wahrnehmen und genießen.

Meditation ist auch keine Methode, um Gedanken loszuwerden. Gedanken sind vollkommen normal, in Ordnung, ein Zeichen der Aktivität unseres Geistes. Wir lernen, sie zu betrachten, ihnen nicht anzuhaften oder sie als Wahrheit festzuhalten. Wirklicher Frieden bedeutet nicht, 10 Minuten ohne Gedanken auf dem Meditationskissen zu sitzen, sondern die Fähigkeit zu erkennen, was gerade ist, ohne es zu bewerten. Wir lernen Gedanken kommen und gehen zu lassen.

Anleitung für die Achtsamkeitspraxis

Dr. Jon Kabat-Zinn, Begründer des Achtsamkeitstrainings MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) hat die östliche Weisheitspraxis in einen für den Westen angepassten Übungsweg entwickelt und an vielen Kliniken erfolgreich angewandt. Es ist hilfreich, folgende Anweisungen zu beachten, vielleicht auch jedes Mal zu lesen, bevor Sie Achtsamkeitsmeditation üben:

1. An einem ruhigen Ort Platz nehmen (Stuhl oder Sitzkissen).
2. Das Wichtigste ist, dass Sie dafür sorgen, an einem ungestörten Ort Ihre Praxis üben zu können. Es sollte möglichst kein Telefon klingeln oder irgendjemand Sie in dieser Zeit stören können. Wenn Sie immer befürchten, es könnte jemand reinkommen, wird ihr Geist mehr damit beschäftigt sein und kann nur schwer zur Ruhe kommen.
3. Setzen Sie sich **aufrecht** hin. Die Wirbelsäule ist aufrecht mit ihrer natürlichen Krümmung. Der Kopf ruht ganz elastisch auf der Wirbelsäule.
4. Wenn Sie einen Stuhl gewählt haben, lehnen Sie sich nicht an, sondern rücken Sie etwas nach vorne, sodass Sie Platz haben, sich aufrecht hinzusetzen.
5. Die **Hände** liegen mit der Handinnenfläche auf den Oberschenkeln. Die Ellbogen hängen natürlich und entspannt nach unten.
6. Die **Arme und Schultern** sind entspannt.

7. Das **Kinn** wird leicht zur Brust gezogen. Der **Nacken** wird dadurch ganz sanft gestreckt.
8. Die **Augen** sind halb geschlossen. Der **Blick** ruht ca. 1,5 Meter vor sich auf dem Boden.
9. Das **Gesicht** und der **Unterkiefer** sind natürlich und entspannt. Die Zunge liegt angenehm und weich in der Mundhöhle.
10. Wenn Sie auf einem Kissen sitzen, halten Sie Ihre Fußgelenke locker gekreuzt. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie beide Fußsohlen flach auf den Boden. Achten Sie darauf, dass Sie **angenehm sitzen** und verändern Sie achtsam Ihre Körperhaltung, wenn irgendetwas schmerzhaft ist.
11. Lenken Sie **Ihre Achtsamkeit auf den Atem** und folgen Sie dem Ein- und Ausatmen. Spüren Sie wirklich Ihren Atem.
12. Wenn der **Geist abschweift, innerlich „Denken“ sagen**, und ganz sanft zurück zum Atem kommen.

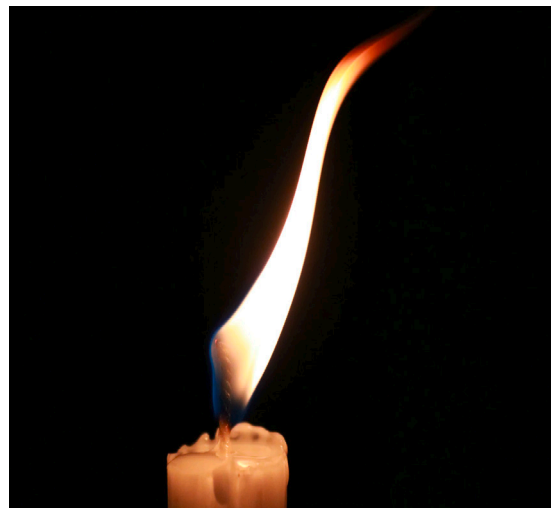


Warum wir unsere Achtsamkeit auf den Atem richten

Wir können unsere Achtsamkeit auf vieles richten – Emotionen, Bilder, Töne, Kerzen, Gedanken, Aufgaben. Das ist alles möglich, und es gibt weitere Meditationsformen, die genau dies machen. Wir fangen mit dem Atem an, weil dieser für uns sehr hilfreich ist: Wir nutzen den Atem sozusagen als Objekt der Meditation, als Stütze. Idealerweise, wenn wir achtsam sind, wollen wir einfach nur klar, wach, hier sein. Das ist nicht immer einfach. Unser Geist will immer etwas haben, will sich immer mit irgendetwas beschäftigen. Dies sind Objekte des Geistes – zum Beispiel Wahrnehmungen, Gedanken, Emotionen usw. Mit dem Atem geben wir dem Geist ein Objekt – ein Objekt, das dem Geist hilft sich zu fokussieren, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

Drei Gründe, warum wir den Atem dem Geist als Objekt der Aufmerksamkeit zur Verfügung stellen:

- Der Atem wirkt entspannend auf das gesamte Nervensystem und somit den Körper und den Geist.
- Der Atem findet immer nur im jetzigen Moment statt – somit können wir immer wieder lernen zu dem jetzigen Moment zurückzukehren.
- Der Atem gibt einen guten Einblick in unseren Geisteszustand – wenn wir unseren Atem wirklich spüren, spüren wir auch, wie es uns geht.



Der Vergleich mit einer Kerze ist sehr hilfreich:

Eine ruhige Kerze gibt sehr gutes Licht und brennt auch sehr lange. Ähnlich ist es mit unserem Geist – wenn unser Geist ruhig ist, besitzt er gute Strahlkraft – wir können Sachen verstehen, uns erinnern, uns tiefer in die Dinge hineinversetzen.

Eine flackernde Kerze gibt kein gutes Licht und verbraucht das Wachs viel schneller. Ähnlich macht es unser Geist – ein unruhiger Geist hat keine Kraft, leuchtet nicht und wir verbrauchen schneller unsere Lebensenergie. Die Gefahr von einem Burnout ist viel größer, wenn unser Geist immer um sorgende Gedanken kreist.

Wir können auch, wenn wir das Gefühl haben, dass unser Geist zu unruhig ist und es schwer erscheint achtsam zu werden, den Atem zählen. Wenn wir zum Beispiel bewusst mit jedem Ausatmen bis 11 zählen

und dann wieder von vorne anfangen, kann das die Aufmerksamkeitsfokussierung erleichtern.

Umgang mit Gedanken

Gedanken sind eine der natürlichen Funktionen unseres Gehirns. Wir können unser Gehirn genauso wenig abschalten, wie wir unser Herz abschalten können. Trotzdem können wir lernen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und ihnen mit Achtsamkeit zu begegnen. Wir wollen sie nicht loswerden oder unterdrücken oder uns so stark ablenken, dass wir sie nicht bemerken.

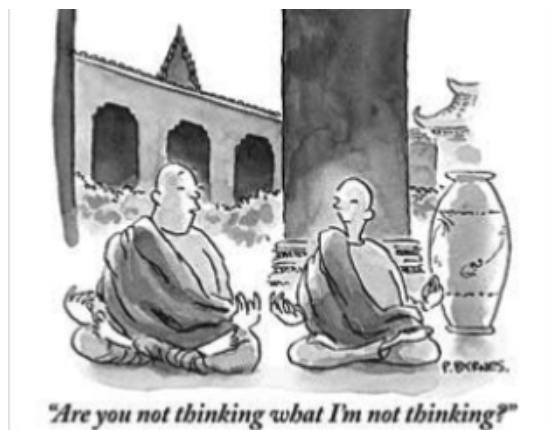
Viele Menschen denken, wenn Sie zu meditieren beginnen, dass sie die Gedanken loswerden können, damit sie endlich innerlich zu Ruhe kommen. Damit kreieren sie eine innere Spannung (ein neues Ziel!), die teilweise dazu führt, dass sie noch mehr Gedanken haben!

Einige wertvolle Hinweise:

- Einige Menschen denken, dass alles nur noch schlimmer wird, wenn sie meditieren – es fühlt sich so an, als ob sie noch mehr Gedanken hätten. Das ist aber nur eine täuschende Wahrnehmung, denn durch die Stille und die fokussierte Aufmerksamkeit nehmen wir zum ersten Mal wahr, wie viele Gedanken tatsächlich da sind. Die erste Stufe der Meditation wird mit der Metapher „Wasserfall“ beschrieben – unsere Gedanken rauschen wie ein Wasserfall auf uns herab.
- Die meisten Menschen denken instinktiv immer wieder, dass es darum geht die Gedanken loszuwerden. Sie sehnen sich nach Ruhe, wollen beim Atem bleiben und werden immer wieder abgelenkt durch Gedanken und Wahrnehmungen. Das ist jedoch nicht das Ziel. Es ist auch nicht möglich – unser Gehirn verbraucht ca. 20% der Energie des Körpers, es ist immer aktiv. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern, die Gedanken zu bemerken und zum Atem zurückzukehren.
- Es geht darum, unser Denken achtsam wahrzunehmen und beim Atem zu bleiben, aber nicht darum, Gedanken zu unterdrücken. Wir machen sie nicht zu unserem Feind – man kann ein wildes Pferd nicht zähmen, indem man es einpfercht oder im kleinen Stall einsperrt. Stattdessen geben wir ihnen viel Raum.

Drei Aspekte über den Umgang mit den Gedanken:

1. Präzision – wir sehen Gedanken oder Emotionen als das, was sie sind. Alle Einzelteile. Jede kleinste und feinste Spannung und Regung in einer Emotion können wir sehen – das ist Achtsamkeit.
2. Freundlichkeit/Sanftheit – wir bewerten Gedanken nicht, wir akzeptieren Sie. Einfach da sein lassen.
3. Loslassen – immer wieder loslassen, so spannend sie auch sind. Wir kehren zum Atem zurück. Wir üben uns im Zurückkehren.



Wie wir Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren können

Die Integration einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis in den Alltag braucht Zeit und Geduld. Es ist wie eine Pflanze zu pflanzen – der Boden muss weich gemacht werden, die Pflanze muss genährt und gewässert werden. Vor allem in unserem heutigen Hochgeschwindigkeitsleben ist es oft wichtiger etwas loszulassen, leeren Raum im Leben zu kreieren, bevor wir eine neue Disziplin oder Praxis einpflanzen wollen.

Hier sind einige wichtige Tipps für die eigene Achtsamkeitspraxis im Alltag:

Entscheiden – der Anfang ist immer eine Entscheidung – und „jedem Anfang liegt ein Zauber inne“. Eine verbindliche Entscheidung, dass wir 10-20 Minuten Achtsamkeitsmeditation in unser Leben integrieren. Das kann in der Früh, vor der Arbeit oder am Abend sein. Es kann eine Kombination von formaler Achtsamkeitspraxis im Sitzen, während des Autofahrens, beim Joggen oder eine Bodymind-Praxis sein. Wichtig dabei ist (wie auch bei jedem Sport) die Regelmäßigkeit und die Mäßigkeit (sich nicht zu viel auf einmal vornehmen). Es ist besser nur 8 Minuten zu meditieren, aber diese wirklich regelmäßig einhalten, als sich zu viel vornehmen und es dann nicht machen. Wir können auch nicht gleich einen Marathon laufen, wenn wir nicht eine längere Zeit regelmäßig dafür trainieren.

Zeit und Raum – Es ist wichtig, einen guten Platz für die Meditation zu schaffen, zeitlich und auch räumlich. Wenn wir in unserem schnellen Alltag versuchen noch etwas zusätzlich „reinzquetschen“, wird das schwer sein und eine Last werden. Aber wenn wir uns bewusst ein wenig Zeit nehmen, vielleicht etwas früher schlafen gehen, 10 Minuten früher aufstehen, können wir Zeit für unsere Achtsamkeitspraxis schaffen. Einen guten, ruhigen und einladenden Platz für die Praxis zu haben ist ebenfalls sehr hilfreich.

Davor und danach – Es ist gut etwas langsamer „davor und danach“ zu sein. Wenn wir Joggen, wärmen wir uns davor auf und nehmen uns danach ein wenig Zeit, um wieder im Alltagstempo anzukommen. Ähnlich bei der Achtsamkeitspraxis – man könnte vorher einen schönen Tee trinken, ein wenig reflektieren und danach noch achtsam aufstehen, zum Auto gehen und in den Tag starten.

Nicht aufgeben – Jeder Erwachsene weiß, dass jedes Kind Fahrrad fahren lernen kann. Wichtig ist dabei, dass ein Kind nicht aufgibt. Ähnlich ist es bei der Achtsamkeitsmeditation. Jeder kann es – und trotzdem ist es schwer, weil es so gegen den Rhythmus der heutigen Zeit geht. Deshalb ist es wichtig zu akzeptieren, dass wir immer wieder den Kontakt zu unserer Achtsamkeitspraxis verlieren können – vielleicht sind wir 7 Tage auf Geschäftsreise und wir kommen nicht dazu. Das ist sehr häufig der Fall. Deshalb ist es wichtig, immer wieder frisch anzufangen. Es ist wie das Zurückkehren zum Atem – wir kehren nach einigen Tagen wieder zur Praxis zurück. Wir haben nicht versagt. Auch ist es nicht so, dass für uns Achtsamkeitsmeditation nicht funktioniert – es ist einfach diese Zeit in der wir leben, die Hektik, das Ungewohnte.

Morgens oder abends – Achtsamkeitspraxis als Übergangsritual. Rituale sind sehr wichtig, um Übergänge zu gestalten. Wenn wir das Büro verlassen und vielleicht unser letztes Telefonat im Auto abgeschlossen haben, ist es wichtig den Geist „runterzuschalten“. Dafür können Rituale hilfreich sein. Somit schaffen wir einen Übergang zu einem entschlackteren Ablauf.

Ausreichend Zeit pro Tag zum Nichtstun/Entspannen – Wenn der ganze Tag sehr voll ist, werden wir das vor allem merken, wenn wir versuchen achtsam zu sitzen. Wir haben dann oft das Gefühl, dass der Raum sich noch dreht, unser Gedankenkarussell immer weiter geht. Oder wir stellen fest, dass wir müde sind und schlafen ein. Achtsamkeit üben heißt achtsamer dafür zu werden, wie es uns von Moment zu Moment geht, wahrzunehmen, wann wir müde oder erschöpft und wann wir energiegeladener und wach sind.

Wie wir die Motivation für die Praxis aufrecht halten können

Wie bei jedem Lernprozess ist Motivation das treibende Element. Wenn wir das Rauchen aufgeben möchten, haben wir eine bestimmte, meist nicht so tiefgreifende Motivation. Zeigt uns der Arzt einige Bilder unserer Lunge und sagt, dass wir nur noch ein paar Jahre zu leben haben, ändert sich unsere Motivation gewiss.

Bei der Achtsamkeitspraxis ist der erste Entschluss oft verursacht durch unser Gefühl gestresst zu sein. Vielleicht haben wir gelesen, dass Achtsamkeit gegen Stress hilft - Wir setzen uns dann hin und sehen, wie intensiv unsere Gedanken kreisen, verlieren dann leider oft den Mut weiter zu üben. Betrachten wir unsere Gedanken aber wirklich achtsam, bemerken wir gleichzeitig eine tiefe Sehnsucht nach Ruhe und Entschleunigung. Das heißt, dass die Achtsamkeitspraxis uns sensibilisiert und inspiriert damit fortzufahren. An manchen Tagen ist es eher das Erste, was wir tun, an anderen Tagen das Letzte. Wichtig ist, nicht aufzugeben. Die Motivation wächst von selbst.



Umgang mit Hürden in der Praxis

Jeder Mensch, der meditiert, macht seine einzigartige Erfahrung. Meditation ist eine sehr persönliche Reise, eine Reise der Entdeckung. Hier sind einige typische Hürden in der Achtsamkeitspraxis aufgezeichnet und wie Sie damit umgehen können:

Spannung – Viele Menschen sind zu verspannt, sie wollen unbedingt erfolgreich meditieren und setzen sich unter Druck. Typische Anzeichen sind eine angespannte Haltung oder eine Flut von Gedanken. Hier ist es hilfreich sich bewusst zu entspannen, vielleicht ein paar Mal tief auszuatmen.

Langeweile/Unruhe – Oft empfindet man Langeweile, Unruhe, Irritation. Wir sind es nicht gewohnt einfach zu sitzen und suchen innerlich Ablenkung. Wir sehnen uns nach Reizen. Hier ist es wichtig das zu merken und sofern es geht, mehr zu entspannen. Meditation kann sehr langweilig sein. Einfach sein kann aber ge-nauso gut sehr tiefgreifend sein. Das ist ein Teil der Achtsamkeitspraxis.

Unsicherheit – Häufig werden wir unsicher: machen wir es richtig? Hier ist es hilfreich über das, was wir gelernt haben, nachzudenken und zu reflektieren, vielleicht etwas zu lesen und unterschiedliche Ansätze aus-zuprobieren. Es gibt nicht einen richtigen Ansatz, sondern viele, die alle leicht unterschiedlich wirken. Wir können unsere Praxis variieren und Vertrauen entwickeln, was für uns gut ist.

Tolle Ideen – Häufig haben wir tolle Ideen, wenn wir meditieren. Wenn der Geist sich entspannt, wir nicht mehr so beschäftigt sind, können neue neuronale Verbindungen geschaffen werden, und somit erkennen wir oft Lösungen zu Problemen, die uns begleitet haben. Loslassen, notfalls notieren und zurückkehren zur Achtsamkeit. Das ist eine Herausforderung.

Müdigkeit – Viele Menschen werden sehr müde – oder merken eigentlich zum ersten Mal, wie müde sie sind. Die Augen werden schwer, sie nicken ein. Das ist sehr üblich und manchmal ist es hilfreich nicht dagegen anzukämpfen, sondern es einfach zuzulassen. Den Körper aufrichten, gerade sitzen kann dabei auch sehr hilfreich sein, um unseren Geist wachamer zu machen.

Wilder Geist – Wir merken oft, wie wild der Geist ist und verzweifeln wie beim Anblick eines Gartens, der mit Unkraut überwuchert ist. Es ist manchmal schwer Gedanken loszulassen, und wir haben das Gefühl, wenn wir 10 Minuten sitzen, dass wir nur in Gedanken gefangen sind. Hier ist es hilfreich, gezielt zurück zum Atem zu kommen, den Körper zu spüren, tief auszuatmen und die Spannung loszulassen. Die Atemzüge zu zählen, kann auch eine unterstützende Möglichkeit sein.

Sich unwohl fühlen – Wenn Sie sich unwohl fühlen (angespannt, nervös, unruhig, usw.), ist schnell der Wunsch vorhanden aufzuhören oder sich durch Gedanken abzulenken. Dabei ist es besser dieses Gefühl wirklich zu spüren: Wo ist es genau, wie fühlt es sich an –, neugierig zu sein. Dadurch können wir feststellen, dass wir selbst nicht unser Gefühl sind, sondern dass es einfach eine Wahrnehmung ist.

Einsamkeit – Einige Menschen fühlen sich sehr einsam und alleine, wenn sie meditieren. Auch hier können wir neugierig sein, wirklich spüren wie sich die Einsamkeit anfühlt.

Starke Emotionen – Weil wir in der Achtsamkeitspraxis innerlich mehr Ruhe haben, können auch starke Emotionen hochkommen, für die wir sonst keine Zeit oder Aufmerksamkeit haben. Dies ist normal und teilweise ein gesunder Prozess. Es ist hilfreich auch hier die Emotionen zu akzeptieren, nicht bewerten, loslassen und vor allem den Atem wirklich körperlich zu spüren.

Physischer Schmerz – Wenn wir merken, dass uns etwas schmerzt, ist der erste Schritt, dies wahrzunehmen. Dann kann die Betrachtung des Schmerzes folgen: Wo genau ist der Schmerz, welche Qualität hat er und was passiert, während ich das untersuche. Wenn der Schmerz zu intensiv wird, probieren Sie eine andere Haltung aus.

Lustlosigkeit – An manchen Tagen fehlt uns einfach die Lust zu meditieren, und wir fragen uns, warum wir das machen oder ob es wirklich notwendig ist. Dies ist oft der Fall, weil wir uns mit so vielen Dingen und Aktivitäten beschäftigen. Entschleunigen Sie ihren Alltag, lesen Sie etwas, was Ihr Herz berührt und erinnern Sie sich an Ihre Motivation.

Häufig gestellte Fragen

1. Warum mit offenen Augen – mit geschlossenen Augen ist es einfacher abzuschalten?
 - Wir kennen meistens nur 2 Zustände – wach und angespannt oder entspannt und schlaff (oder eingeschlafen). In der Achtsamkeitspraxis versuchen wir wach und entspannt zu sein. Wir versuchen nicht die Welt auszublenden, sondern präsent und achtsam zu sein. Wenn wir die Augen schließen, reduzieren wir die Wahrnehmungsreize, die auf uns wirken, aber wir fallen auch leichter in Schlaf. Aber wenn es zu schwer ist, können wir auch gerne die Augen schließen und sehen was passiert.
2. Kann man im Liegen meditieren?
 - Meistens nicht, wir fallen sehr schnell in Schlaf.
3. Was mache ich mit meinen Atem?
 - Nichts, einfach sein lassen so wie er ist, angespannt oder entspannt. Einfach achtsam spüren.
4. Ich kann nicht aufhören zu denken. Wie werde ich meine Gedanken los?
 - Gedanken sind natürlich, unser Geist ist trainiert zu denken. Wenn wir unsere Gedanken achtsam wahrnehmen, beruhigen sie sich von selbst.
5. Wie komme ich besser zu mir?
 - Einfach spüren, was da ist. Auch wenn es Stress, Anspannung, Irritation ist. So sind wir in diesem Moment. So kommen wir zu uns. Natürlich wünschen wir uns, dass wir entspannt und ruhig sind, – aber das ist nicht immer so. Wenn wir uns selbst auch akzeptieren, wenn wir irritiert und angespannt sind, wird unsere Achtsamkeit viel stärker.
6. Soll ich jeden Tag sitzen? Ist morgens besser als abends?
 - Wichtig ist Regelmäßigkeit. Suchen Sie eine Zeit aus, die zu Ihrem Leben passt, in der Sie regelmäßig 10 bis 20 Minuten üben können.
7. Ist eine Stunde zu viel?
 - Besser kurz und regelmäßig als lang und unregelmäßig.
8. Kann ich Musik hören, wenn ich meditiere?
 - Musik kann hilfreich sein in der Entspannung, oder wir können auch lernen achtsam Musik zu hören. Aber wenn wir lernen wollen achtsam unserem Atem zu folgen, ist Musik nicht hilfreich.
9. Ich habe es versucht und fühle mich unruhiger als vorher.
 - Unser Garten ist jahrelang ungepflegt gewesen. Wenn wir einmal Zeit mit uns verbringen, merken wir das und denken, es ist schlimmer geworden. Das ist nicht der Fall, sondern wir haben es nur gemerkt. Manchmal ist es auch so, dass wir zu sehr versuchen unseren Geist zu beruhigen und damit Spannung aufbauen. Einfach zurück zum Atem kommen. Wenn es zu viel ist, können Sie auch versuchen achtsam zu gehen.
10. Kann ich auf einen Stuhl auch sitzen?
 - Stuhl oder Kissen, beides ist gut, solange Sie aufrecht sitzen.

Bildnachweis

Titelbild: © Mario Dobelmann / Unsplash

Kerze still: © jinesh darji / Unsplash

Kerze bewegt: © Jasmyn Favager / Unsplash