



José Manuel Suárez, commons.wikimedia.org

Impuls: Hildegard Heilmaier, Geistliche Begleiterin, Referentin für Spiritualität

Achtsamkeit – dieses Wort, sein vielschichtiger Bedeutungsgehalt und die darin zum Ausdruck kommende Haltung mir selbst, den Mitmenschen und der gesamten Schöpfung gegenüber wird uns in den kommenden Monaten begleiten.

Achtsamkeit meint die innere Haltung des Achtsam-Seins (hinspürendes Wahrnehmen) und das daraus erwachsende Verhalten des Respekts, der Wertschätzung meiner selbst, anderer und der gesamten umgebenden Schöpfung. Man könnte diesen Prozess einen Reifungsweg nennen, der bei der Selbst-Achtsamkeit beginnt, um zunehmend Kreise zu ziehen, in die mich umgebenden Alltagsbezüge.

Die erste Einübung in die Achtsamkeit beginnt bei der eigenen Person und will die Fähigkeit vermitteln,  
ungeteilt **bei mir**,  
ungeteilt **im Hier**,  
ungeteilt **im Jetzt**  
zu sein.

Sie bildet somit den Gegenpol zu Schnelligkeit, Oberflächlichkeit und Multitasking, die weitverbreitet den Alltag prägen.

**Ent-Schleunigung statt Be-Schleunigung** – das ist die Antwort auf atemloses Unterwegs-Sein bis hin zu totaler physischer und/oder psychischer Erschöpfung. Dabei ist es vielfach so, dass das „Hamsterrad“ im eigenen Leben gar nicht bewusst ist, wie die folgende kleine Geschichte verdeutlichen will:

Ein Mönch wurde einmal gefragt, warum er trotz der vielen Menschen, die ihn tagtäglich um Rat angingen, doch immer so gelassen und zufrieden sein könne. Er sagte:

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich...“*

Da fiel ihm der Fragesteller ins Wort und sagte:

*„Das tue ich auch, aber was machst Du darüber hinaus?“*

Er sagte wiederum:

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich...“*

Wieder sagte der Mann:

*„Aber das tue ich doch auch!“*

Der Mönch aber sagte zu ihm:

*„Nein - wenn du sitzt, dann stehst du schon,  
wenn du stehst, dann läufst du schon,  
wenn du läufst, dann bist du schon am Ziel.“*

Es wäre hier für jede Einzelne die Frage zu stellen:

Wie würde der Mönch meine aktuelle Lebenssituation in Worte fassen?

*„Wenn Du..., dann...“*

Es ist dies die Einladung, zu aller erst sich selber und den eigenen Verhaltensmustern näher zu kommen – in einfachen Übungen der Körperwahrnehmung - und dies unter Beachtung der „3As“:



**Aufmerksamkeit** - ich bin ganz im Hier und Jetzt der Übung

**Absichtslosigkeit** - ich bin frei davon, ein konkretes Ziel erreichen zu wollen

**Akzeptanz** - ich bin frei vom Vergleichen oder Bewerten, ich nehme an, was ist

Weil also Achtsamkeit mit Achtung und Wertschätzung zu tun hat, wird sie zunehmend auch die Qualität des Zusammenseins mit anderen verwandeln, was ein bekannter Liedtext in einem ganz alltäglichen Bild beschreibt:

## Lied: Ins Wasser fällt ein Stein

1. Ins Was-ser fällt ein Stein, ganz heim - lich, still und lei - se; und ist er noch so klein, er zieht doch wei - te Krei - se.

2. Ein Fun - ke kaum zu sehn, ent - facht doch hel - le Flam - men, und die im Dun - keln stehn, die ruft der Schein zu - sam - men.

3. Nimm Got - tes Lie - be an. Du brauchst dich nicht al - lein zu mühn, denn sei - ne Lie - be kann in dei - nem Le - ben Krei - se ziehn.

Wo Got - tes gro - ße Lie - be in ei - nen Men - schen fällt, da  
 Wo Got - tes gro - ße Lie - be in ei - nem Men - schen brennt, da  
 Und füllt sie erst dein Le - ben, und setzt sie dich in Brand, gehst

wirkt sie fort in Tat und Wort hin - aus in uns - re Welt.  
 wird die Welt vom Licht er - hellt; da bleibt nichts, was uns trennt.  
 du hin - aus, teilst Lie - be aus, denn Gott füllt dir die Hand.

So stehen wir nun am Start, uns auf ein ganzes Jahr mit der Achtsamkeit im Fokus einzulassen. Es ist wichtig, sich dazu bewusst zu entscheiden, denn dieser Weg kennt - wie alle Wege - auch Erfahrungen des Aufgeben-Wollens, der Trockenheit, der scheinbaren Vergeblichkeit aller Bemühungen und der Notwendigkeit, sich aus solchen Krisensituationen heraus erneut auf den Weg zu machen. Da heißt es dann, wieder in die Übungen der Selbst-Achtsamkeit hineinzugehen, mit denen wir nun den Anfang machen.

Es sind dies **Übungen, die an den Gegebenheiten unserer Leiblichkeit** begin-

nen und uns zum intensiveren Hier-und im Jetzt-Sein, zur Sammlung, führen wollen.

So werden im Folgenden einige **Übungen zur vertiefenden Körperwahrnehmung** vorgestellt, die eher unscheinbar daherkommen und doch in sich die Kraft zur Verwandlung tragen.

Sie beginnen jeweils bei **einem** Aspekt unserer Leiblichkeit und wollen unter Beachtung der „3As“ (siehe oben) eingeübt sein. Sie können allein oder in einer Gruppe, in einem geschlossenen Raum oder in der Natur und auch als Unterbrechung im Alltagstun ihren Ort finden.

## Wahrnehmungsübungen

**A. Die äußeren Sinne**

**B. Der Atem**

**C. Das bewusste Gehen**

## A. Die äußeren Sinne

**1. Das Hören** – Ich achte ganz bewusst auf die Außenreize, die mich über die Ohren erreichen (dabei ist es hilfreich, die Augen zu schließen)

- Welche Geräusche sind in diesem Augenblick um mich herum?
- Nur auf **ein** bestimmtes Geräusch achten z.B. nur Vogelstimmen, nur den Wind in den Bäumen, nur das Plätschern eines Baches, nur auf die Stimme eines Menschen oder auch auf eines der mich umgebenden Alltagsgeräusche usw.
- In **einer bestimmten Situation** auf die Geräusche achten, etwa beim Duschen, Kochen, Einschlafen, Bus oder Zug fahren.

**2. Das Sehen** – Ich achte bewusst auf die Außenreize, die mich über die Augen erreichen (dabei ist es hilfreich, sich die Ohren zuzuhalten)

- Zunächst den Ort anschauen, an dem ich mich gerade befinde
- Was geschieht an diesem Ort, in diesem Augenblick um mich herum?
- Aus der Fülle von Eindrücken einen auswählen, auf den ich bewusst schauen will (das kann auch ein Bild sein; eine Blume, die vor mir in einer Vase steht; eine brennende Kerze u.ä.)
- Das, was ich sehe, in möglichst vielen Details beschreiben
- Die Augen schließen und das Betrachtete mit dem Innenblick schauen

### 3. Das Riechen und Schmecken

#### Beim Essen oder Trinken

- riechend auf das Aroma achten, das von den Speisen ausgeht
- in winzigen Bissen bewusst, langsam und ausdauernd kauen und schlucken, um so den Eigengeschmack der Speisen zu entdecken

#### Im Gehen durch die Natur

- auf den Duft der Blumen, des Waldes achten oder die Frische, die in der Sommerhitze von einem See aufsteigt
- Kräuter oder Früchte im Riechen und Schmecken verkosten

Bei der konkreten Empfindung einige Augenblicke bleiben und versuchen, diese zu beschreiben.

### 4. Tasten

- Bei der Gartenarbeit, im Wald, auf einer Wiese Wurzeln, Steine, Pflanzen, Moos, Baumrinde, Gräser, Schlamm, Sand etc. mit den Fingern im sorgsamem Hingreifen entdecken; die jeweiligen Eigenarten spüren und benennen.
- In einem nächsten Schritt die Augen schließen und die Besonderheiten noch einmal nur über die Hände wahrnehmen und
- in Worten beschreiben, was ich erspüre.

**Alle diese Hinweise wollen einen ersten Zugang vermitteln, aber auch dazu anregen, im eigenen Leben und Umfeld eigene Impulsgeber zu finden.**

## B. Der Atem

### Wahrnehmungsübung „Atemfluss“

Hier ist es hilfreich, wenn beim ersten Einüben die folgenden Hinweise von einer Person anleitend gesprochen werden. Zwischen den einzelnen „Anweisungen“ bitte jeweils Pausen einhalten.

Sie sitzen mit Ihrer ganzen Sitzfläche auf dem Stuhl, die Füße berühren mit beiden Fußsohlen den Boden, der Oberkörper ist aufgerichtet (aber nicht überstreckt).

Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule der ganzen Länge nach, vom Beckengürtel bis in den obersten Halswirbel, aufgerichtet ist.

Lassen Sie Ihre Schultern sich ganz entspannen, indem Sie die Arme aus dem Schultergelenk heraus seitlich ausschwingen lassen und dann mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln ablegen.

Wenn es Ihnen möglich ist, schließen Sie bitte die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und spüren Sie,

- wie beim Einatmen die Luft in Ihren Körper hineinströmt,
- Ihre Bauchdecke sich hebt und
- der Atem sich in Ihrem Körper ausdehnt.

Lassen Sie die Atemluft ohne Anstrengung ganz in Bauch und Becken hineinströmen.

Beim Ausatmen spüren Sie, wie die Luft, vom Körper erwärmt, wieder hinausfließt und Ihre Bauchdecke sich senkt.

Beim nächsten Einatmen legen Sie beide Hände mit den Handinnenflächen auf Ihren Bauch.

Spüren Sie nach, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim nächsten Ausatmen wieder senkt.

Bleiben Sie bei diesem Spüren des Atemflusses in Ihrem Leib – nehmen Sie Ihr eigenes Leben/Lebendig-Sein durch das Fließen des Atems und das Bewegt-Werden Ihrer Hände wahr.

Gedanken, die auftauchen, lassen Sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Sie nehmen sie wahr, ohne sie zu bewerten und festzuhalten, und kehren Sie immer wieder zur Wahrnehmung ihres Atemflusses und der Bewegung unter Ihren Händen zurück.

Wenn die Übung nach einiger Zeit beendet werden soll, dann ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, beginnen Sie sich zu räkeln und zu strecken und öffnen Sie dann Ihre Augen.

In leicht abgewandelter Form kann diese Übung auch im Liegen durchgeführt werden.

## C. Das bewusste Gehen

- Machen Sie einen Spaziergang. Am besten geeignet sind hierfür Orte in der Natur, wie z.B. Wälder, Parkanlagen oder Felder.
- Gehen Sie mit ruhigem Geist und entspanntem Körper, langsam Schritt für Schritt.
- Achten Sie bei diesem Spaziergang nur auf das Gehen und was Sie durch das Gehen an sich selbst wahrnehmen können.
- Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren.
- Nehmen Sie ganz nebenbei auch Ihren Atem wahr. Lassen Sie Ihren Atem fließen.
- Atmen Sie ein und aus, doch bleiben Sie vordergründig bei der Wahrnehmung Ihrer Schritte. Spüren Sie, wie Sie einen Schritt vor den anderen setzen.

Wie fühlt es sich an, wenn die Ferse den Boden berührt und langsam nach vorne über die Zehenspitzen rollt?

Spüren Sie den Untergrund unter Ihren Fußsohlen! Ist der Boden holprig? Ist er weich, hart, kalt, warm oder sonst wie?

Was spüren Sie in Ihren Beinen? Wie fühlen sie sich an?

Wo in Ihrem Körper spüren Sie noch, dass Sie gerade am Gehen sind?

Wird Ihnen vielleicht warm vom Gehen? Strengt es Sie an oder macht es Ihnen Freude?

Wenn Ihre Gedanken zwischendrin abschweifen, machen Sie sich darüber keine Sorgen. Sobald Sie merken, dass sich Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf das Gehen oder Atmen richtet, konzentrieren Sie sich einfach vorsichtig wieder darauf.

Werden Sie sich bewusst darüber, was für ein unsagbares Glück es für Sie ist, gehen zu können. Begreifen Sie dies als kostbares Geschenk. Spüren Sie in dieses Glück hinein.