

## **Achtsamkeitsmeditation - Eine Einführung**

### **Dienstag 5. Oktober 2021**

Das Streben nach materiellen Dingen macht längerfristig nicht glücklich. Wie kann man also mit welchen sich in der Achtsamkeitsmeditation beschäftigt wird.

Meditation ist ein Sammelbegriff für eine Bandbreite von Techniken, um nachhaltig Wandel im eigene Alltag zu ermöglichen. Es gibt unterschiedliche Methoden seinen Geist zu trainieren und diesen kennenzulernen. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation, einer spezifischen Form der Meditation, kann daran gearbeitet werden. Durch die Achtsamkeitsmeditation versucht man auf gewisse Art und Weise aufmerksam zu sein und absichtsvoll den Geist zu lenken. Das Ziel ist es, sich selbst bewusst zu machen im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen. Dabei sollte man sich bewusst sein, dass Achtsamkeit keine „schnelle Pille für alles“ ist, sondern, dass es sich längerfristig lohnt, Zeit in gewisse Übungen zu investieren. Dabei sollte man seine eigenen Gedanken nicht bewerten, sondern diese lediglich wahrnehmen. Durch Regellosigkeit und Routine kann in stressigen Phasen auf die Achtsamkeitsmeditation zurückgegriffen werden. Durch das Modell der Achtsamkeit, welches auf den Begriffen „Intention, Attention, Attitude“ aufbaut, wird präventiv gearbeitet. Hierbei muss jede Person selbst für sich herausfinden und ausprobieren, zu welcher Uhrzeit, an welchem Ort und ob mit Hilfsmittel meditiert werden möchte.

In der Achtsamkeitsmeditation „trainieren“ wir unseren Geist, um ihn im Hinblick auf die Fragen „Welche Gewohnheiten machen mich glücklich? Warum ist dem so?“ öffnen. Im Workshop der MHAW 2021 haben wir zwei Übungen durchgeführt, die erste sitzend, die zweite stehend und danach persönliche Erfahrungen ausgetauscht.

Mindful (Mindlessness) vs. Mindfull

Achtsamkeit bedeutet sich mit dem Konzept von Mindful vs. Mindful auseinanderzusetzen und sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie fühle ich mich momentan? Fühle ich mich gestresst? Hier konnte man feststellen, dass sich negative Emotionen, oftmals Folgen einer Stressreaktion, bei jeder Person anders zeigen.
- Wie gehe ich mit Stress um? Wie könnte ich in Zukunft damit umgehen?

Das Beispiel einer Meditationsübung:

Stehend und auf Atem achtend, Arme langsam über die Seite hinweg heben. Die Arme zusammen über den Kopf hinweg auf die linke Seite dehnen und dann das Gleiche nochmals auf der anderen Seite machen. Gewicht in den Armen spüren und sich bewusst werden, wie der Atem fließt und die Gewichtsveränderung in den Armen sich verändert. Die Arme wieder nach unten nehmen und loslassen, Arme und Atem spüren. Auswirkungen auf den Atem wahrnehmen - hat sich etwas geändert?

Folgender Satz (oder auch einen selbst formulierten) sich selbst zukommen lassen:

- „Möge ich glücklich sein“. Diesen Wunsch in sich sinken lassen.
- Bedingungslose Anerkennung, dass wir alle auf unsere eigene Art und Weise glücklich und gesund sein möchten.