

# ACHTSAMKEIT

Im Alltag sind wir oft alles andere als achtsam: Wenn wir mehrere Dinge **gleichzeitig** oder **automatisch** erledigen oder wenn uns eingefahrene Gewohnheiten, Denkmuster und Glaubenssätze steuern. Immer wenn wir glauben, etwas schon zu wissen oder zu kennen, sind wir nicht mehr präsent. Wir befinden uns im „**Autopilot-Modus**“. Achtsam sein dagegen bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter **Aufmerksamkeit** zu beobachten und als ganzheitliches Bild aufzunehmen. Also präsent zu sein – ganz im Hier und Jetzt.

**TIPPS, UM IM HIER UND JETZT ZU SEIN**



## WELCHEN NUTZEN GIBT UNS DIE ACHTSAMKEIT?

Normalerweise reagieren wir Menschen unmittelbar auf einen Reiz. Wer zum Beispiel im Stau steht, ärgert sich. Die Achtsamkeit aber schiebt sich wie ein **Puffer zwischen Reiz und Reaktion**. Das schafft eine Lücke, die hilft, eingefahrene Reaktionsmuster aufzulockern und zu verändern. Wir sind dann nicht mehr wie Roboter bestimmten Geschehnissen ausgeliefert, sondern können als bewusste Wesen angemessen auf eine Situation reagieren. **Wir kommen aus unserem „Autopilot-Modus“ heraus in einen aktiven Wachzustand und in Selbstbestimmung**. Aber wie? Zum Beispiel mit folgender kleinen und sehr effektiven Übung, für die Sie lediglich ein paar Minuten Zeit und eine Rosine benötigen:

## DIE ROSINEN-ÜBUNG

So funktioniert's:

- › Nehmen Sie sich eine **einzelne** Rosine.
- › Betrachten Sie die Rosine, als ob Sie **noch nie** in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. Beschreiben Sie die Rosine in allen **Details** (Farbe, Form, Oberfläche).
- › Schließen Sie nun die Augen und **spüren** Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt (schwer oder leicht). Nehmen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die **Konsistenz** der Rosine (weich oder hart, wie fühlt sich die Oberfläche an?)



- › **Woher** kommt diese Rosine wohl?
- › Welche und wie viele Menschen waren an ihrem **Entstehungsprozess** beteiligt?
- › **Riechen** Sie an der Rosine. Welche Gedanken und Gefühle kommen auf?
- › Legen Sie die Rosine auf Ihre **Zunge** – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen. Wie **fühlt** sich die Rosine an? Gibt es schon einen **Geschmack**?
- › Und nun **kauen** Sie genau einmal und spüren Sie dann nach. Was verändert sich?
- › Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10 bis 20 Mal und bleiben Sie achtsam. Legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie Ihre **Sinne** wahr. Was schmecken Sie, **wo** genau

im Mund schmecken Sie was?

- › Und nun schlucken Sie die Rosine herunter – **beobachten** Sie, was weiter passiert.



**WIE SCHMECKT  
DIE ROSINE?**

Quellen:

Renate Heiderich ([www.shift-thinking.de](http://www.shift-thinking.de))

<http://www.coaching-akademie-muenchen.de/images/pdf/pdf-nl-3-2013-methode-achtsamkeit-rosinenuebung.pdf>

# ACHTSAMKEITSMEDITATION

Bei der Achtsamkeitsmeditation nimmt man eine stabile, aufrechte und dadurch „**stolz**“ wirkende Sitzhaltung ein. Dann schließt man die Augen oder fixiert einen festen Punkt und **konzentriert sich auf den Atem**. Dies kann an mehreren Stellen geschehen. Wir schlagen Ihnen vor, sich auf die Empfindung im Bauch zu konzentrieren, die beim Ein- und Ausatmen entsteht.

Ihre Aufgabe ist es nun, mit der **Aufmerksamkeit** immer bei dieser Wahrnehmung zu bleiben. Um die **Konzentration** auf den Atem zu erleichtern, sagt man bei jedem Einatmen „ein“ und bei jedem Ausatmen „**aus**“ zu sich. Versuchen Sie, möglichst schnell zu merken, wenn Sie abschweifen. Wenn Sie feststellen, dass ihr Gehirn mit etwas anderem als dem Atem beschäftigt ist, machen Sie sich eine kurze Notiz und kehren zum Atem zurück.





Wenn Gedanken auftauchen, sagen Sie zu sich: „**Gedanken**“. Wenn Körperempfindungen auftauchen, sagen Sie zu sich: „**Körperempfindungen**“. Wenn Gefühle wie z.B. Ärger, Ungeduld oder Unruhe auftauchen, sagen Sie zu sich: „**Da ist Ärger/Ungeduld/Unruhe.**“ Wenn Sie feststellen, dass Sie vom langen Sitzen Meditationsschmerzen in den Knien bekommen, können Sie versuchen, auch diese einfach nur wahrzunehmen, sich eine mentale Notiz zu machen und dann wieder zum Atem zurückzukehren. Ihr Gehirn wird sich aber schnell wieder dem **Schmerz** zuwenden und Vermeidungsschemata aktivieren: Sie werden einen **Impuls** spüren, sich anders hinzusetzen. Aber auch hier kann man noch einmal versuchen, einfach nur zu beobachten („Körperempfindung“, „Bewegungsimpuls“, „Unruhe“) und sich dann wieder auf den Atem konzentrieren.

Sie können dies so lange machen, wie es geht. Wenn es schließlich **wirklich nicht mehr auszuhalten** ist, halten Sie noch einmal kurz inne, bedanken sich bei sich selbst für den tollen Einsatz und suchen sich eine andere Sitzhaltung oder machen eine kurze Pause, in der Sie die Beine ausstrecken können.

Einer der großen **Vorteile** dieser Übung ist, dass man wirklich trainiert, auch unangenehme Körperempfindungen und Gefühle aushalten zu können und nicht sofort automatisch mit Vermeidung zu reagieren.



**NICHT AUTOMATISCH MIT VERMEIDUNG REAGIEREN**

## **ZIELE:**

- › Nicht denken, was gerade alles nicht geht, sondern, was gerade alles möglich ist.
- › Radikale Akzeptanz (Akzeptanz der Situation und meiner Gefühle)
- › Wertungsfreie Wahrnehmung der Gedanken und Gefühle

# MEHR ZEIT IM HIER UND JETZT VERBRINGEN STEIGERT WOHL- GEFÜHL UND KONZENTRATION

Achtsamkeit bedeutet, die Gegenwart aufmerksam wahrzunehmen und nicht-wertend anzunehmen.

Achtsamkeit bedeutet **Aufmerksamkeit**. Für die Gegenwart, für all das, was da ist – ohne es verändern zu wollen. Doch das kann schwierig sein, besonders wenn es uns nicht gut geht. Dann führen (negative) Gedanken ein reges Eigenleben, wir hängen in der Vergangenheit fest oder schweifen in die Zukunft ab, **grübeln** über Ereignisse, die eventuell einmal passieren könnten. Und machen uns im Anschluss **Vorwürfe**, wieder zu viel gegrübelt zu haben.

Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Das ist ganz natürlich. In das be-

rüchtigte **Grübel-Karussell** kommen wir erst, wenn wir uns gedanklich gegen etwas sperren oder es (zu) stark bewerten. Oft sind es nämlich nicht die tatsächlichen Dinge, die bestimmte Emotionen in uns auslösen, sondern das, was wir über diese Dinge **denken**. Indem man sich traut, auch Unangenehmes zuzulassen, ohne es zu bewerten, zu grübeln oder sich abzulenken, sinkt der **Stresspegel**.

Dabei ist Nachdenken prinzipiell nichts Schlechtes. Im Gegenteil: Es kann sogar **Glücksgefühle** auslösen – z.B. wenn wir ein Problem lösen, jemandem eine Freude machen oder Neues lernen.



**ACHTSAMKEIT BEDEUTET  
AUFMERKSAMKEIT**

# ACHTSAMKEIT KANN MAN TRAINIEREN

Achtsamer durchs Leben zu gehen, erfordert aber eine gewisse **Kontinuität** und **Übung** (nicht umsonst gibt es mittlerweile Achtsamkeits-Trainer). Je länger man am Ball bleibt, desto mehr **Erfolge** werden spürbar sein. Achtsamkeitsübungen helfen, Chef über die eigene Gedankenwelt zu werden, Körper, Sinne, Bedürfnisse und Gefühle zu spüren, Stress vorbeiziehen zu lassen, ...

Die folgenden Achtsamkeitsübungen sind gut für **Einsteiger** geeignet und nehmen nicht viel Zeit in Anspruch.



## 5 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

### 1 EIN GUTER START IN DEN TAG MIT MEDITATION

Man kann bereits mit einer ordentlichen Portion Achtsamkeit in den Tag starten. Dafür einfach ein paar Minuten Zeit nehmen, am besten direkt nach dem Aufwachen und mit offenen Augen liegenbleiben. Jetzt heißt es:

- › Einige Male ganz bewusst tief ein- und ausatmen.
- › Augen schließen und den Fokus auf den Körper und die Stimmung legen, hineinhorchen: Das gelingt am besten, indem man einmal durch den Körper scannt, von Kopf bis Fuß und wahrnimmt, wie sich der Körper anfühlt, welche Gedanken kreisen.

- › Die Betonung liegt auf dem Wahrnehmen: Bei dieser Kurzmeditation und Achtsamkeitsübung geht es darum zu trainieren, nicht bei einem Gefühl oder einem Gedanken hängen zu bleiben, sondern Unangenehmes ziehen zu lassen, ohne sich wütend dagegen zu stemmen. Das gelingt, indem man registriert, dass man „hängenbleibt“ und dann die Aufmerksamkeit auf das nächste Körperteil oder einfach wieder auf die Atmung legt. Vielleicht hilft es beim Loslassen, sich selbst zu sagen: „Oh, ok, das ist ein Gedanke, der mich beschäftigt.“



## 2 DIE GEWÖHNLICHEN DINGE SCHÄTZEN

Achtsamkeitsübungen gehen **immer** – egal ob beim Zähneputzen, beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Warten auf den Bus. Wie fühlt sich die Zahnbürste im Mund an? Was macht sie für Geräusche? Ist die Zahnpasta kalt oder warm?

Sich voll und ganz auf eine Sache zu **konzentrieren** – also das Gegenteil von Multitasking – ist der Schlüssel zu mehr Achtsamkeit. Unser Hirn schaltet all das Gewusel um einen herum ab und fokussiert. Das tut gut!

- › Besonders **beim Essen** ist das eine tolle Erfahrung: Viel zu oft essen wir schnell und ohne zu genießen. Halten Sie sich doch einmal dazu an, ganz langsam zu

essen und genau zu beschreiben, was sie schmecken, spüren und empfinden.

- › Arbeitsweg oder Spaziergang: Wie **fühlt** sich der Weg unter meinen Füßen an? Wie viele Schritte gehe ich pro Atemzug? Was machen meine Arme beim Gehen? Alternativ kann man sich **aktiv** auf die Umgebung konzentrieren und nach schönen oder merkwürdigen Dingen Ausschau halten. Sie entdecken sicher winzige Details, die Ihnen vorher nie aufgefallen sind. Auch hier gilt: **fühlen, riechen, lauschen**.

**TIPP:** Bei dieser Achtsamkeitsübung kann es Ihnen helfen, sich „innerliche Notizen“ zu machen, indem Sie formulieren, was sie gerade entdecken – oder sich vorzustellen, dass der Kopf eine Kamera ist und die Augen Fotos von den liebsten Eindrücken machen.



## 3 STEINMEDITATION

Steinmeditation hört sich nach Hokusfokus an? Diese Übung ist gar nicht so abgedreht, wie sie vielleicht klingen mag. Beim nächsten Spaziergang heben Sie einfach einen **Stein** auf, den Sie mit den Füßen weggekickt hätten oder an dem Sie normalerweise vorbeigegangen wären. Suchen Sie sich zu Hause einen ruhigen und gemütlichen Platz und untersuchen Sie den Stein mit allen **Sinnen**. Welche Farbe hat der Stein? Wie sieht seine Oberfläche aus und wie fühlt sie sich an? Wie riecht der Stein? Was für Geräusche kann ich mit ihm machen? Am besten auch mal die Augen schließen, das schärft die anderen Sinne. Wo kommt er wohl her? Was hat er bereits erlebt? Und schon geht es los auf **Fantasiereise** ...

# 4 ATMEN!

Ein beliebtes Instrument bei Achtsamkeitsübungen ist der eigene Atem. Er ist schließlich **immer da** und durchfließt uns.

Bei einer Atemübung achtet man genau auf den **Verlauf** des Atems durch den Körper. Man spürt dem Zug durch die Nasenlöcher, dem Weiten des Brustkorbs und der Wölbung der Bauchdecke nach. Dabei ist es nicht wichtig, besonders tief zu atmen. Der Atem soll genauso bleiben wie er **natürlicherweise** ist. Einfach beobachten, nicht verändern. Mindestens fünf Minuten Zeit sollten Sie sich für diese Achtsamkeitsübung nehmen. Wer mag, darf sie natürlich auch länger machen. Ein Wecker hilft beim Loslassen, so blinzelt man nicht ständig.





## 5 TAGEBUCH FÜHREN

Mit einem Tagebuch können Sie die Augenblicke **festhalten**, in denen Sie ganz im Hier und Jetzt waren, z.B. beim Baden, dem Spaziergang oder beim Telefonieren. Ob als Stichpunkte oder ganzer Text – je öfter diese Gedanken aufgeschrieben werden, desto mehr trainieren wir unsere **Aufmerksamkeit** und das **Bewusstsein**.

Übrigens: Tagebuchführen ist auch ein tolles Einschlafritual, es fördert die Bildung positiver Gedanken.

## **AUSSERDEM KÖNNEN MORGENRITUALE WUNDER BEWIRKEN, Z.B.:**

- › erst einmal lang und breit strecken
- › Fenster auf und tief ein- und ausatmen
- › Kurzmeditation
- › Lieblingsmusik an
- › ein Glas Wasser trinken
- › eine Runde spielen

**Alles, was schon morgens gute Laune macht, ist erlaubt.**

Quelle: <https://www-de.scoyo.com>



# NOCH MEHR TIPPS & ANREGUNGEN FÜR DEN CORONA-ALLTAG



Tipps für den Alltag  
mit Kindern (PDF)



Trotz Covid-19 strukturiert  
Uni-Aufgaben alleine bewältigen  
(PDF)



Tipps für den Alltag all-  
gemein (PDF)



Wochenplan (PDF)



Liste angenehmer Aktivi-  
täten (PDF)



Video zur Pomodoro-Technik  
(YouTube)



Kleine Hilfen zum Umgang mit  
(negativen) Gefühlen (PDF)



Jahreskalender



# PSYCHOSOZIALE BERATUNG

kostenfrei

## Studentenwerk Leipzig

Center for Social Services // Gutenbergplatz 4 // 04103 Leipzig

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie // Semmelweisstr. 10 // 04103 Leipzig



[studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de](mailto:studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de)



Webseite der Psychosozialen Beratung

auf Wunsch anonym

Beratung auf  
Englisch möglich