

## Stressabbau und Gesundheit durch die Praxis der Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht.

Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

## Die Achtsamkeitspraxis

Die sieben Säulen der Achtsamkeit

- **Nicht-Beurteilen, Offen bleiben**  
Beim Meditieren geht es darum, bewusst die Rolle eines neutralen Beobachters einzunehmen. Meist automatisch beurteilen wir Dinge, ohne die Hintergründe zu kennen. Das macht uns unfrei und verursacht Stress und negative Gefühle.
- **Geduld**  
Uns selbst gegenüber geduldig zu sein, ist die Basis für Entschleunigung. Sie schützt uns davor, uns im Strudel von Erwartungen und Gefühlen zu verlieren. In der Meditation geben wir den Dingen, also auch Heilungsprozessen die Zeit, die sie brauchen. Wir vertrauen darauf, dass sich alles im richtigen Tempo entwickelt.
- **Den Geist des Anfängers bewahren**  
Dies heißt, alles so zu betrachten, als sähen wir es zum ersten Mal. In der Meditation öffnen wir uns für neue Eindrücke, gehen unbefangen mit dem um, was geschieht. Nichts muss, alles darf. Diese Einstellung ist der Schlüssel zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte.
- **Vertrauen**  
Indem wir im Verlauf unserer Meditationen mehr Zutrauen zu uns selbst, unseren Gefühlen, aber auch zu den Regenerationsfähigkeiten unseres Körpers gewinnen, öffnen wir das Tor zur Heilung.
- **Nicht-Erzwingen**  
Während wir meditieren, üben wir uns im aktiven Nichtstun. Unser einziges Ziel ist es, ganz wir selbst zu sein und achtsam und aufmerksam allem gegenüber zu bleiben – egal, was um uns herum geschieht. Durch diese Haltung, durch das bewusste Erleben des Moments, werden Wunder möglich.

- **Akzeptanz**

Dies bedeutet, die Dinge genauso anzunehmen, wie sie gerade sind. Akzeptanz ist geradezu die Voraussetzung für Veränderung.

Denn Akzeptieren meint nicht resignieren, sondern bedeutet ruhiges Betrachten während der Meditation. Und genau dadurch können sich die Umstände ändern.

- **Loslassen**

Dies bedeutet zulassen, dass alles im Wandel ist. Wir können mit kleinen Dingen beginnen, zum Beispiel indem wir eine schlechte Gewohnheit ablegen oder ein Buch weitergeben. Je mehr wir loslassen können, desto mehr gewinnen wir das, was wirklich wichtig ist: uns selbst.

Happinez 4/2013

Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie.

Thich Nhat Hanh „Schritte der Achtsamkeit“