



Die Teilnehmer zur Achtsamkeit einladen

Achtsamkeit heißt einfach:
beobachten, was jetzt gerade geschieht, ohne es zu bewerten.

Das ist leichter gesagt als getan, denn unser Gehirn ist darauf getrimmt, alle Situationen, Begegnungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle in Echtzeit zu bewerten. Mag ich das oder mag ich das nicht? Sind diese Wahrnehmungen interessant oder langweilig? Sind diese Gedanken anständig oder unanständig? Sind diese Gefühle wünschenswert oder will ich sie vermeiden?

Dieser Bewertungsreflex hilft uns, die Vielfalt der auf uns einströmenden Eindrücke zu sortieren und schnelle Entscheidungen zu treffen. Zugleich schränkt der Reflex unsere Wahrnehmungsfähigkeit ein, zementiert Denkgewohnheiten und lässt uns Ungeohntes oder Ungeahntes leicht übersehen.

Das Konzept der Achtsamkeit enthält aber radikale Aufforderungen, die wir erst nach und nach begreifen:

- Bringe die kreisenden Gedanken zur Ruhe!
- Gib nicht den vertrauten Denkreflexen nach!
- Betrachte altbekannte Vorgänge immer wieder neu!
- Betrachte neue, unbekanntere Vorgänge vorurteilslos!

Wenn wir die kreisenden Gedanken loslassen, halten wir

uns nicht ständig mit dem Vergangenen auf und verlieren uns auch nicht in Zukunftsträumen, sondern bleiben in der Gegenwart präsent. Wir schauen nach innen, während wir gleichzeitig in Verbindung mit dem Außen bleiben.

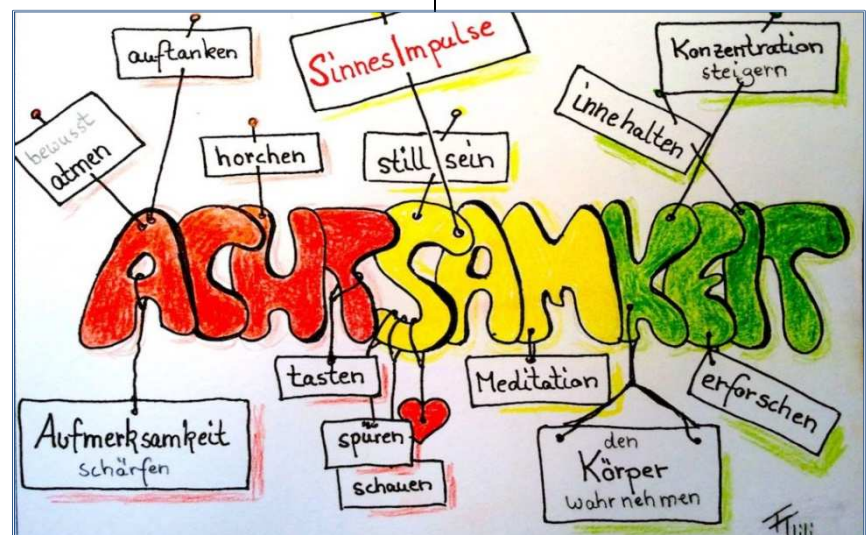
Mediziner und Psychotherapeuten wissen, dass Achtsamkeitsübungen heilsame Wirkungen entfalten können. Solche Übungen sind mittlerweile in der Therapie von Stresserkrankungen anerkannt. Denn die erste Voraussetzung für die Bewältigung von Stress ist die Wahrnehmung der eigenen Reaktionsmuster. Bei Depressionen hilft insbesondere die Gegenwartszentrierung, um das laufende Kopfkino zu beenden und aus den fatalen „Grübel-schleifen“ auszusteigen.
(Vgl. Ulrich Schnabel, DIE WELT, 10.10.2013)

Ein team-dynamisches Training sollte immer auch ein Training in Achtsamkeit sein

und die Teilnehmer zur Wahrnehmung des Moments einladen – beispielsweise indem die Gruppe schweigend im Kreis beisammen sitzt und die Stille genießt. Der Trainer kann dazu ansagen, den eigenen Atem zu beobachten oder auf den sich sekundlich neu mischenden „Gedankensalat“ zu achten. „Man bekommt beim Schweigen ganz gut ein Maß für die Zeit“, sagte Bundeskanzlerin Angela Merkel einmal in einer Kabinettsitzung. „Haltet bitte mal eine Sekunde die Klappe!“ meinte sie damit.

(ZEIT Magazin, 31.10.2013)

Ein wissenschaftlicher Nachweis der positiven Wirkungen von Stille ist nicht einfach. Das Dilemma der Wissenschaftler ist, dass die wesentlichen Ziele eines Achtsamkeitstrainings nicht objektiv gemessen werden können. Man ist auf die Befragung der Teilnehmer angewiesen. Die reagieren in der Regel positiv und dankbar.



Der Achtsamkeitstrainer und Coach **Steffen Lohrer** gibt seinen Teilnehmern die folgenden Tipps:

Innehalten

Üben Sie jeden Tag 3- oder 4-mal im Alltag innezuhalten. Zum Beispiel beim Abwaschen, auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, in der Werkstatt oder beim Einkaufen.

Unterbrechen

Unterbrechen Sie 3- oder 4-mal am Tag für einen kurzen Augenblick das, was Sie gerade tun. Unterbrechen Sie Ihr Handeln. Unterbrechen Sie Ihr Denken. Halten Sie inne. Und gehen Sie von der handelnden Position in die beobachtende Position. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Beobachten Sie für vielleicht 5 Sekunden Ihr Handeln, Denken und Fühlen.

Erinnern

Innehalten. Falls Sie nicht von alleine daran denken, erinnern Sie sich ruhig gezielt. Nutzen Sie dazu die Alarmfunktion Ihres Handys. Oder die Erinnerungen von "Die Achtsamkeits-App". Binden Sie sich ein Gummiband ums Handgelenk. Oder nutzen Sie Ihre bevorzugte Selbsterinnerungs-Methode, die für Sie verlässlich funktioniert.

Atmen

Nach vielleicht 5 Sekunden Selbstbeobachtung und Innehalten nehmen Sie einen tiefen und ruhigen Atemzug. Und dann fahren Sie fort mit dem, was Sie vorher getan haben.

Langsamer

Aber tun Sie, was Sie tun, bitte ein klein wenig langsamer als vorher. So als ob Sie es in Zeitlupe tun. Tun Sie, was Sie tun, etwas bewusster.

Beobachten

Beobachten Sie sich dabei, wie Sie tun, was Sie tun. Seien Sie mit Ihren Gedanken ganz und gar bei dem, was Sie tun. Spüren Sie Ihre Hände, Arme und Beine, Ihren Nacken, Ihren Rücken, Ihr Gesicht, während Sie tun, was Sie tun. Seien Sie ganz bei sich. Nehmen Sie Ihre Gedanken dabei wahr.

Kommentieren

Wenn Ihnen diese Art von Innehalten schwer fällt, können Sie auch in Gedanken kommentieren, was Sie gerade tun, denken und fühlen.

- „Ich sitze hier am Küchentisch vor meinem Computer.“
- „Ich schreibe.“
- „Mein Nacken ist leicht verspannt.“
- „Mein Bauch gluckert.“
- „Ich denke, dass der Kleine gleich aufwachen wird.“
- „Ich führe meine Tasse Tee zum Mund und trinke einen Schluck.“

Nicht steuern

Versuchen Sie dabei nicht zu steuern. Bewerten Sie nicht, was Sie tun. Nehmen Sie nur wahr. Seien Sie ganz normal. Tun und denken Sie, was Sie sonst auch tun. Es geht hier nicht um Veränderung. Es geht um

Wahrnehmung und das bewusste und gezielte Ausrichten Ihres Fokus auf sich selbst.

Das Ganze braucht jedes Mal nicht länger zu dauern als eine Minute. Halten Sie 3- bis 4-mal pro Tag inne und seien Sie bei sich. Achtsamkeit bedeutet bei sich zu sein. Achtsamkeit heißt, die eigenen Automatismen zu unterbrechen und sich selbst zu beobachten, ohne sich zu bewerten.

Sein

Einfach nur sein, wie man ist. Einfach nur tun, was man tut. Einfach nur denken, was man denkt. Einfach nur fühlen, was man fühlt. Etwas langsamer und bewusster als sonst. Für einen kurzen Augenblick.

So trainieren Sie Ihre Achtsamkeit und profitieren von den vielen positiven Auswirkungen, wie gedanklicher Klarheit, Stressbewältigung und größerer Gelassenheit.



Steffen Lohrer, Coach und Achtsamkeitstrainer

*Zusammenstellung:
Armin Poggendorf, Institut für
Teamdynamik, Künzell/ Fulda*