

SCORPIO



EDITION
Now!

Heike Mayer

Achtsamkeit

Gelassen leben
in einer hektischen
Welt

SCORPIO

Liebe Leserin, lieber Leser,
 die Texte dieses Bandes entstammen Kapitel 1 aus dem
 Buch von Karin Furtmeier und Heike Mayer *NOW!*
Gelassen leben im Hier und Jetzt: Achtsamkeit, Yoga,
Vertrauen ins Leben (Scorpio Verlag).

In der *Now!* Edition sind bisher erschienen

Achtsamkeit, Heike Mayer

Vertrauen ins Leben, Heike Mayer/Karin Furtmeier

Yoga im Alltag, Karin Furtmeier



© 2016, 2018 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
 Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv:
 Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
 Bild- und Quellennachweis: S. 127
 Layout und Satz: Friederike Niemeyer, Hamburg
 Herstellung: Robert Gigler, München
 Druck und Bindung: Print Consult, München
 ISBN 978-3-95803-149-4
 Alle Rechte vorbehalten.
 www.scorpio-verlag.de

INHALT

Willkommen mitten im Leben	8
Auf neue Art mit dem Leben in Kontakt	12
Präsent für den jetzigen Moment	15
Die Praxis der Achtsamkeit	19
ÜBUNG Bemerken, was du gerade erlebst ...	22
Ideen für den Alltag	28
Was Mindfulness bedeutet	38
ÜBUNG Achtsames Atmen	44
Glaube nicht alles, was du denkst	51
Sich um den eigenen Schmerz kümmern	59
Fliegen mit zwei Flügeln	66
Bewusstheit schafft Veränderung	70
Die Kunst des Innehaltens	76
ÜBUNG HALLO – Inneren Freiraum finden ..	80
Pause machen will gelernt sein	85
Sich selbst ein kluger Chef sein	96
Die eigene Haltung wählen	103
Erinnern, was heilt	108
Die Nebensächlichkeiten SIND unser Leben ...	118
Genau jetzt und hier	122



ACHTSAMKEIT



ist die Fähigkeit, ganz im gegenwärtigen
Moment präsent zu sein und
ihn unvoreingenommen zu erleben.
Wenn diese Fähigkeit wächst,
entsteht daraus eine
veränderte innere Haltung
und eine neue
LEBENSEINSTELLUNG.

WILLKOMMEN MITTEN IM LEBEN

Wie viele Menschen kennst du, die gestresst oder mit ihrem Alltag unzufrieden sind?
Genau. Zu viele. Dabei ist es möglich, leichter durchs Leben zu gehen – selbst dann, wenn die äußeren Umstände nicht immer ideal sind.

Dieses Buch möchte dich mitnehmen auf eine Reise hin zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit. Es lädt dich ein, mit deiner Aufmerksamkeit ganz ins Hier und Jetzt zu kommen und mehr aus der eigenen Mitte heraus zu leben.

Du findest viele praktische Ideen für Entschleunigung, einen entspannteren Umgang mit Stresssituationen und den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell.

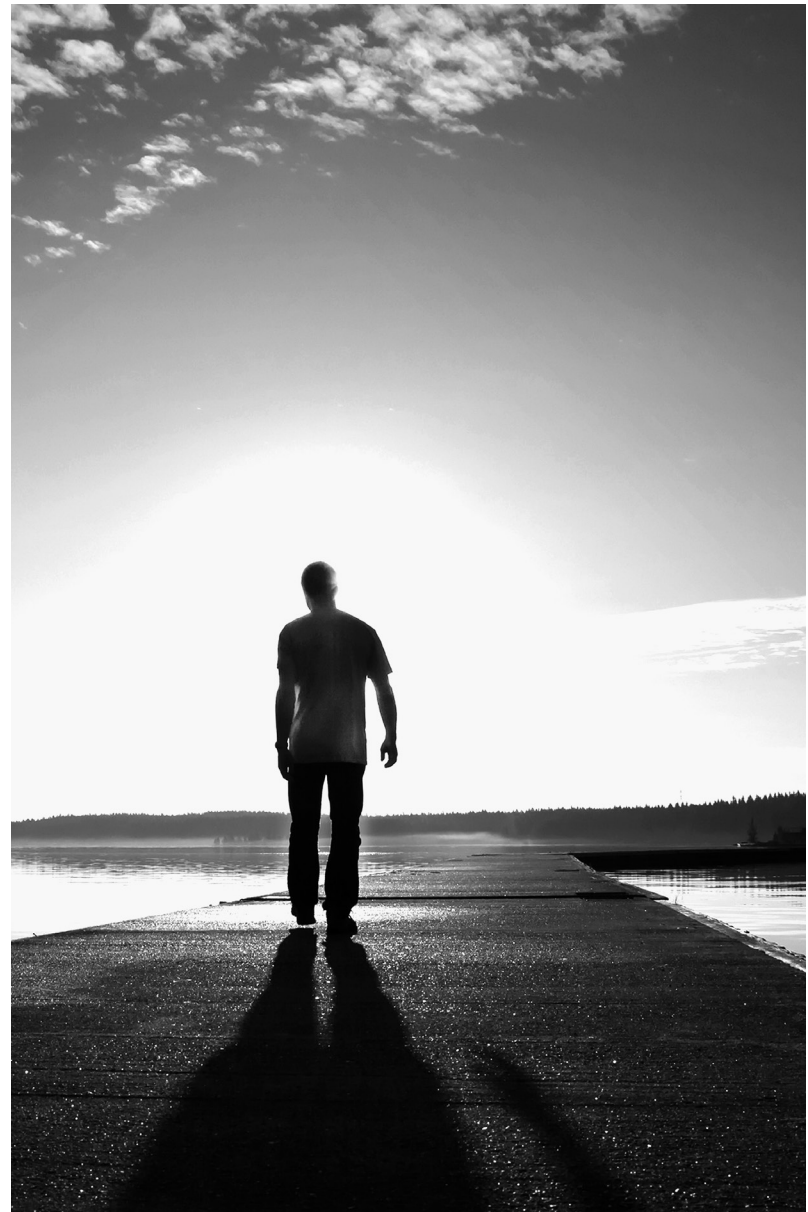
ERFAHREN, NICHT DENKEN

Als Achtsamkeitstrainerin freue ich mich, in diesem Buch etwas von dem weiterzugeben, was mir in meinem eigenen Leben unendlich wertvoll ist. Jedoch liegt eine gewisse Schwierigkeit darin, etwas *mit Worten* zu beschreiben, wenn das Entscheidende *deine eigene Erfahrung* ist. Über Achtsamkeit zu lesen kann den eigenen Horizont erweitern. Doch wenn es lediglich beim Lesen bleibt, wird sich wenig ändern. Schließlich hat auch noch nie jemand Tanzen beim Lesen eines Tanz-Anleitungsbuches gelernt. Selbst wenn du dir die tollsten Videos mit den besten Tänzern der Welt anschaust, lernst du Tanzen damit nicht. Wenn du tanzen möchtest, musst du es tun.

Daher findest du in diesem Buch viele Übungen, Anregungen und Ideen, wie man das Geschriebene im Alltag umsetzen kann.

Bitte verstehe meine Vorschläge dabei nur als Impulse. Letztendlich wirst du für dich selbst herausfinden, was für dich der richtige Weg ist und was dir ganz persönlich hilft, leichter durchs Leben zu gehen.

Vielleicht kann dieses Buch dein Wegbegleiter werden, wie ein guter Freund, den man ab und zu um einen Rat fragt. Eines ist mir wichtig: Wenn dich diese Zeilen ansprechen, dann ist es an der Zeit zu beginnen. Jetzt. **NOW!**



AUF NEUE ART MIT DEM LEBEN IN KONTAKT

Immer mehr Menschen kommen heutzutage an einen Punkt, wo sie sich fragen, ob ihr Leben eigentlich so weitergehen soll. Nicht nur in Bezug auf äußere Umstände, sondern auch, was ihr Lebensgefühl angeht.

KENNST DU DAS?

- » Ich funktioniere nur noch.
- » Manchmal habe ich das Gefühl, das Leben rauscht einfach an mir vorbei.
- » Ich spüre mich selbst gar nicht mehr richtig.
- » Es kommt mir vor, als sitzt mir ständig etwas im Nacken und treibt mich an.
- » Ich komme ganz selten innerlich zur Ruhe.
- » Meine Lebensfreude und Energie sind irgendwie verloren gegangen.

Solche oder ähnliche Sätze höre ich oft von Menschen, die sich für Achtsamkeit interessieren. Ich gebe Meditationskurse, Fortbildungen in Achtsamkeit und Trainings in Stressbewältigung durch Achtsamkeit, bekannt auch unter der Abkürzung MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Achtsamkeit ist in den

letzten Jahren zum Schlagwort geworden, was Lebensqualität und Stressabbau angeht. Dabei ist sie keine neue Erfindung. Achtsamkeit und Wege, um sie zu üben, sind schon mehrere tausend Jahre alt. Und es ist höchste Zeit, dass sich Achtsamkeit hierzulande mehr und mehr ausbreitet. Wir können sie als Gesellschaft, als Weltgemeinschaft wirklich gut gebrauchen.

ACHTSAMKEIT ist keine schnelle Technik zur Glücksoptimierung, kein Rezept, wie man in sieben einfachen Schritten garantiert nie mehr Stress erlebt und dafür maximales Wohlbefinden. Achtsamkeit ist ein innerer Shift: eine veränderte Perspektive, ein anderes In-Kontakt-Sein mit dir selbst und der Welt. Für diese Veränderung braucht es Zeit, Geduld und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken, Erforschen und Experimentieren mit einem neuen Lebensgefühl.

PRÄSENT FÜR DEN JETZIGEN MOMENT

Man könnte statt Achtsamkeit auch Präsenz, Gegenwärtigkeit oder offenes, unvoreingenommenes Gewahrsein sagen. Eher zu lauschen als zu hören, eher zu schauen als zu sehen, eher zu spüren als zu denken.

Die Basis von Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und diesen Moment mit Offenheit, Neugier und Freundlichkeit direkt und unverstellt zu erleben. Unsere ganze Leben-

digkeit öffnet sich ins Hier und Jetzt. Die Energie, die im Achtsamsein liegt, hat etwas zu tun mit einer unmittelbaren Erfahrung, die nicht sofort überlagert wird von unseren Gedanken, Überlegungen, Bewertungen und automatischen Reaktionen. Wenn du mit Achtsamkeit etwas wahrnimmst, sagst du nicht gleich: »Das mag ich, davon will ich mehr haben.« Oder: »Das gefällt mir nicht, bleib mir bloß weg damit.« Du bewertest nicht mehr so viel und begegnest dem, was gerade geschieht, eher mit einem: Ah, aha ... Und dann entsteht eine Pause, in der die Wahrnehmung erst einmal Raum in dir einnehmen kann.

Mit der Energie von Achtsamkeit kannst du auf eine Weise mit dem Leben in Kontakt sein, die unendlich viel bunter, wirklicher und direkter ist, als sich dein Verstand das je vorstellen könnte. Diese neue Perspektive ist auf der einen Seite einfacher, nüchterner und schlichter als zuvor (weil du es siehst, wie es *ist*, nicht mehr und nicht weniger). Zur gleichen Zeit ist deine

Wahrnehmung entspannter, akzeptierender und reicher (weil du keine Erwartungshaltung mehr hast und daher über das, was ist, unvoreingenommen staunen kannst). Achtsamkeit ist weniger etwas, das du tust, als eine Lebenshaltung.

- » Du bist mit der Fülle der gegenwärtigen Situation in Verbindung – du merkst, wo du bist, was du spürst, fühlst, denkst, tust.
- » Dadurch kannst du das, was das Leben an großen Wundern ebenso wie an schönen Kleinigkeiten bereithält, intensiver genießen. Häufig entwickeln sich daraus Staunen, Dankbarkeit und eine neue Wertschätzung für das Leben.
- » Auch das, was vielleicht schwierig oder unangenehm an einer Situation ist, wird deutlicher. So kannst du klarer entscheiden, wie du damit umgehen möchtest.

- » Du bist dir bewusst, was geschieht, und funktionierst nicht in automatisierten, unbewussten Reaktionsmustern. Dadurch geschehen weniger Flüchtigkeitsfehler oder Dinge, die du hinterher bedauerst.
- » Dein Erleben der Situation wird nicht von (möglicherweise verzerrten) Bewertungen und Einschätzungen gesteuert, die aus der Vergangenheit kommen, und ebenso wenig aus Erwartungen und Vorstellungen über die Zukunft. Du hast mehr Freiraum, um gute Entscheidungen zu treffen.
- » Deine Bewusstheit verändert dein Erleben hin zu einem Zustand von mehr Ruhe, Offenheit, Klarheit und Flexibilität, aus dem heraus es leichter fällt, bewusst und situationsangemessen zu reagieren.
- » Achtsamkeit ermöglicht dir ein direktes Erleben, das dich mit der Tiefe des Daseins verbindet.

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT

Etwas über Achtsamkeit zu lesen ist prima.
Aber damit sich wirklich etwas ändert und du die
Erfahrung von Achtsamkeit machst, reicht das
nicht aus.

Wie schon in der Einleitung gesagt, ist Achtsamkeit etwas, was es zu *erleben* gilt. Der Verstand sagt beim Lesen rasch: »Ach ja, interessant.« Und schon hat er es als erledigt abgehakt.