

## Achtsamkeit ist das neue Bio!

### Sich selber wahrnehmen, erfahren was wichtig ist!

Wir reagieren oft viel zu spät und häufig erst dann, wenn wir kurz vor dem Burnout stehen, eine Kommunikation mit dem Partner oder der Familie nur noch in Streit endet und wir die einfachen aber schönen Dinge des Lebens nicht mehr sehen. Achtsamkeit ist das neue Bio!

Als in den 80er Jahren die BIO-Produkte immer stärker auf den Markt kamen, da stand Nachhaltigkeit, Wertschätzung, Verantwortung für die Umwelt und somit für andere im Vordergrund. So ist es mit Achtsamkeit auch: Wertschätzung gegenüber der eigenen Person, Nachhaltigkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit, Verantwortung für Familie und Freunde übernehmen. Mal entschleunigen und, am Abend, nicht nur an die schlechten Situationen des Tages denken sondern an das, was gut gelaufen ist, was Freude gemacht hat. Das Ergebnis ist kein Stress-Tagebuch sondern ein Freude-Tagebuch. („nice-day“-Tagebuch)

Wir alle sehnen uns nach Reduzierung der Stress-Einflussfaktoren, wir alle wollen Geschwindigkeit im Alltag herausnehmen und schöne Momente bewusst genießen. Statt Hektik eher Langsamkeit im Alltag. Statt 300 E-Mails pro Tag lieber nur 30, statt telefonischer Erreichbarkeit bis 23:00 Uhr lieber nur bis 17:00 Uhr. Leider wird dies oft als fehlendes Engagement, mangelnder Einsatz oder sogar Faulheit interpretiert. Langsamkeit kommt in einer Digitalen Welt nicht vor. Immer schneller, höher, weiter. Dabei kommt der Einzelne gem. aktuellen Studien von Krankenkassen immer mehr unter Druck und bleibt am Ende auf der Strecke: Krankheit, Depressionen und Burnout sind die Folge. Dem kann man nur begegnen, wenn man auf seine innere Stimme hört: Low statt Flow.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Form der Meditation und stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. Achtsam sein heißt, Momente bewusst zu erleben und auf seine innere Stimme zu hören, und zwar ohne jegliche Wertung. So schützt man seine Psyche und entschleunigt sein Leben.

Laut Wikipedia ist die **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion** (*Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*) ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung. Die Übungen basieren auf verschiedenen, verhaltenstherapeutischen und psychodynamischen Therapiemethoden. Dabei wird MBSR im Rahmen von Gruppensitzungen in Stille durchgeführt.

Das Programm enthält folgende Übungselemente:

- achtsame Körperwahrnehmung (*Body-Scan*)
- sanftes und achtsames Ausführen von „Yogastellungen“ (*Asana*)
- Sitzmeditation (*Zazen*)
- das achtsame *Ausführen langsamer Bewegungen*, z. B. mittels „Gehmeditation“ (*Kinhin*)
- dreiminütige Achtsamkeitsübung (*Breathing-Space*)
- Klärung der Frage, wie Achtsamkeit im Alltag stattfinden kann

Die Übungen der achtsamen Körperwahrnehmung basieren auf hinduistischen Traditionen (Yoga), buddhistischen Meditationsübungen (die Sitzmeditation und Gehmeditation). Alle Übungen haben gemeinsam, dass das nicht-wertende Annehmen von Körperempfindungen im Vordergrund steht: Wärme, Kribbeln, Rumoren, Druck, Verspannungen, Lockerheit, Angst, Trauer, Glück, Zufriedenheit, Gerüche, Geräusche.

Da wir nahezu automatisch in die Bewertung einsteigen (das tut weh, weil ...! Das riecht komisch, weil ...! Ich bin sauer, weil ...!) fällt es so schwer, dieses grundlegende Prinzip anzuwenden. Dennoch kann uns das Prinzip in vielen Alltagssituationen helfen: Müssen wir in den kommenden Tagen einen Vortrag vor einer großen Gruppe halten, sollten wir uns bei unseren Vorbereitungen beobachten und nicht bewerten. So nehmen wir den Druck raus und vermeiden Stressreaktionen.

Eine andere Form der Achtsamkeit ist der Minimalismus: Konzentration auf den wesentlichen Punkt, Hinterfragen der eigenen Situation. Bevor etwas Neues gekauft wird, steht die Frage im Raum: Brauche ich das oder möchte ich das? Reicht das, was ich habe oder bin ich im Grundsatz unzufrieden mit dem, was ich besitze / nicht besitze? Was bedeutet für mich überhaupt: Besitz? Was ist „must“ und was „nice to have“. Worauf konzentriere ich mich?

## Das Schalenmodell der Achtsamkeit

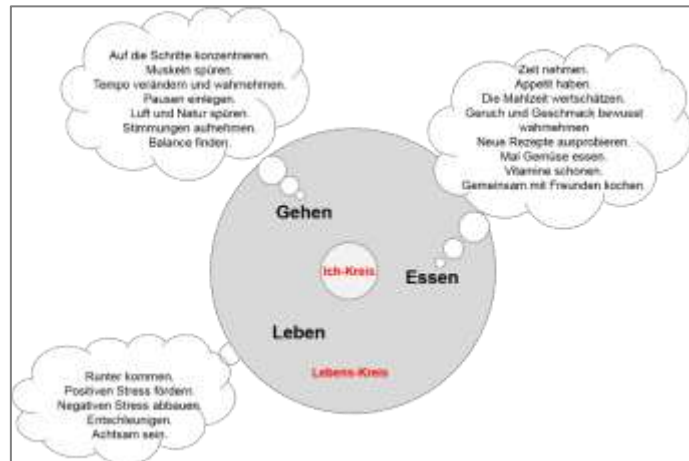
Um zu erkennen, welche Maßnahmen welche Wirkungen erzeugen bzw. für was gut sind, ist das Schalenmodell hilfreich.

Man beginnt mit der inneren Schale, dem **ICH-Kreis**. In dieser innersten Schale achtet man z. B. auf eine bewusste Atmung. Außerdem besinnt man sich darauf, was einen glücklich macht und dass man dafür dankbar sein darf. Damit man auf die „innere Stimme“ hört, muss man innehalten und sich auf den eigenen Körper besinnen. Die große Herausforderung: man darf nur beobachten und nicht bewerten!



Im **Lebens-Kreis** geht es um die Dinge, die für uns selbstverständlich sind: wir leben, wir essen, wir gehen. Wir denken nicht darüber nach, es passiert einfach. Es sind für uns Hygienefaktoren.

Dabei kann es äußerst spannend sein, einmal langsam aber bewusst zu gehen. Barfuß den Boden erkunden, die unterschiedliche Beschaffenheit mit möglichst vielen Sinnen wahrnehmen. Das Essen ist kein Stillen des Hungergefühls sondern wird, auch in einer kleinen Einbauküche, zum Event.



Im **Wohlfühl-Kreis** finden alle Dinge statt, die man nicht zum Leben braucht, aber die uns gut tun.

Einfach mal dem Druck der ständigen Erreichbarkeit ablegen und die Geräte ausschalten. Den Tag nicht mit dem Blick auf das iPhone starten sondern mit einer kleinen Meditationsübung. Sich mal massieren lassen und einen freien Tag dafür nutzen, Pause zu machen. Die Freunde direkt besuchen oder mit ihnen telefonieren und nicht per Mail bzw. über Soziale Medien.



## Die 5 Bs der Achtsamkeit

- **Bewusst Innehalten**

Innezuhalten bietet sich zwischen den verschiedenen Abschnitten unseres Tages an, um kurz zur Ruhe zu kommen. Nimm dir deshalb zwischendurch immer mal wieder eine Minute Zeit dafür.

Setze oder stelle dich bequem hin und beobachte deinen Atem ein paar Atemzüge lang. Wende dich dann deinem Körper zu – wo spürst du ihn? Wende dich schließlich deinen Gefühlen zu: Wie fühlst du dich gerade?

Beobachte nur, bewerte nicht.

## ▪ **Bewusst gehen**

Gehen ist eine so automatisierte Bewegung, dass wir sie kaum bewusst wahrnehmen. Bei der Gehmeditation geht es nun genau darum.

Konzentriere dich auf dem Weg zur U-Bahn oder beim nächsten Spaziergang auf dein Gehen. Nimm wahr, wann deine Füße den Boden berühren, welche Muskeln sich an- und entspannen. Beobachte dein Tempo: Wirst du langsamer oder schneller?

Auf diese Weise manövriert du dich bewusst ins Hier und Jetzt und verschaffst deinen Sorgen eine Pause – das wirkt entspannend.

Mache regelmäßig Spaziergänge. Durch die frische Luft und die Natur wird dein Herz-Kreislauf-System angeregt. Egal, ob im Park oder in den Bergen – nicht nur deine Kondition, sondern auch deine Stimmung und innere Balance werden sich durch diese Aktivität verbessern

## ▪ **Bewusst atmen**

Nimm dir für diese Übung etwa 10 bis 20 Minuten Zeit. Setze dich aufrecht, aber entspannt hin, schließe deine Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem: Beobachte ihn, ohne ihn zu kontrollieren oder zu verändern. Nimm wahr, wo er am deutlichsten zu spüren ist, wie er sich beim Ausströmen aus deinen Nasenlöchern anfühlt. Achte auf das Auf und Ab deines Brustkorbs. Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, lass sie ziehen und kehre wieder zur Beobachtung deines Atems zurück.

Versuche dabei nicht zu bewerten, beobachte nur.

Versuche auch während deiner Arbeit oder beim Sport bewusst und kontrolliert zu atmen. Wichtig dabei ist, tief durch die Nase einzuatmen, die Luft einige Sekunden in der Lunge behalten und anschließend entweder durch den leicht geöffneten Mund oder Nase ausatmen. Das regt die Leistung des Gehirns an und kann das negative Gefühl von Stress verringern.

## • **Bewusst essen**

Essen ist genauso wie Gehen ein automatisierter Vorgang – und genau deswegen perfekt dafür geeignet, sich in Achtsamkeit zu üben. Denn oft schlingen wir unsere Mahlzeiten schnell herunter, ohne wirklich wertzuschätzen, was auf unserem Teller liegt.

Höre beim achtsamen Essen schon vor der Mahlzeit in dich hinein: Spürst du Hunger oder Appetit? Wie ist deine Stimmung? Betrachte dann dein Essen: Wie sieht es aus? Aus was setzt es sich zusammen? Nimm den Geruch deines Essens wahr. Nimm wahr, wie du es zum Mund führst, wie es sich im Mund anfühlt, wie es schmeckt. Kaue bewusst und langsam.

Versuche, einmal pro Woche ein neues Rezept auszuprobieren. Fisch und frisches Gemüse sind nicht nur gesund, sondern bieten auch vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten. Vermeide hohe Kochtemperaturen, um die Vitamine in den Lebensmitteln zu erhalten. Gemeinsam mit Freunden macht das Kochen sogar doppelt so viel Spaß.

- **Bewusst dankbar sein**

Diese Achtsamkeitsübung eignet sich besonders für die Zeit kurz vor dem Schlafengehen.

Gehe deinen Tag in Gedanken durch: Überlege, was dich bewegt hat und für welche Erlebnisse, Menschen und Dinge du heute Dankbarkeit verspürst. Konzentriere deine Wahrnehmung dann für jeweils mindestens 20 Sekunden auf die Sachen, für die du dankbar bist. Das entspannt und erhöht künftig deine Achtsamkeit für die vielen schönen Dinge, die dir im Alltag begegnen.

Reflektiere und notiere täglich dein emotionales Befinden. Was hat dir besonders gut getan? Worüber hast du dich geärgert und was hat dich gestresst? Achtsamkeit ist erlernbar. Um das zu üben, musst du bewusst Auszeiten nehmen. Nutze dafür das „nice-day“-Tagebuch. Sende eine Mail an [info@pmd-akademie.de](mailto:info@pmd-akademie.de) mit dem Stichwort „nice-have“-Tagebuch und wir senden dir die Vorlagen zu.

**Wolfram M. Walter**

Geschäftsführer der **PMD** Projektmanagement Deutschland Akademie GmbH  
Professional Scrum Master  
Member of German Speakers Association