

## **5 MINUTEN ACHTSAMKEIT FÜR DICH**

### **ÜBUNGEN ZUM WEITER-LEBEN**

#### **TIPP 1 RAUS AUS DEM KOPF – REIN IN DIE FÜSSE**

Steh mal auf. Stell dich einfach hin. Atme lange aus – mit einem Seufzer der Erleichterung. Wenn möglich, zieh deine Schuhe aus. Und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre deine Füße. Bewege deine Zehen. Wippe ein bisschen auf und ab. Verlagere dein Gewicht abwechselnd auf die Zehen und die Fersen, und behutsam auf Außen- und Innenfuß. Spüre, wie sich dein ganzer Körper dabei anders ausrichtet. Bleibe dann ruhig stehen, mit lockeren Knien und geradem Rücken. Richte die Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Spüre den Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Boden. Wo genau spürst du diesen Kontakt? Atme dabei ruhig und natürlich weiter. Lächle in diesen Kontakt hinein, genieße ihn. Atme nochmals tief ein und aus. Löse dich dann behutsam von diesem Kontakt und gehe ein paar Schritte.

#### **TIPP 2 IN DEN HIMMEL SCHAUEN**

Am Fenster, auf dem Balkon oder im Freien: Stell dich hin und atme tief ein und aus. Schau nach oben. Schau in den blauen Himmel. Schau in dieses Blau als hättest du es noch nie gesehen. Wundere dich – wie ein Kind, das fragt: „Warum ist der Himmel eigentlich blau?“ Bewundere das Blau. Genieße das tiefe Blau. Und atme in die Weite des blauen Himmels hinein. Lass beim Ausatmen in diese Himmelsweite hinein los. Tu dies einige Atemzüge lang. Entspanne dich. Lächle. Achte noch eine Weile auf den Rhythmus deines Ein- und Ausatmens. Beende die Übung mit einigen tiefen Atemzügen.

#### **TIPP 3 DER ANGST DEN SCHRECKEN NEHMEN**

Wenn du Angst hast, mach eine kleine Pause, im Sitzen, Stehen oder Liegen. Atme einige Male tief ein und aus. Verbinde das Ausatmen mit einem lauten Seufzer. Atme dann ruhig und gleichmäßig weiter. Spüre, wie sich Brustkorb und Bauchdecke beim Atmen bewegen. Nimm dich als atmendes Wesen wahr. Spüre durch deinen atmenden Körper: Wo ist eine Anspannung? Wo hältst du fest? Atme sanft und liebevoll dorthin. Lasse beim Ausatmen die Anspannung los. Wenn Gefühle von Angst und Verzweiflung auftauchen, lass sie zu. Wenn du den Drang hast zu weinen, lass die Tränen kommen. Gib ihnen Raum. Atme aus und seufze. Kehre dann zum Atemfluss zurück und atme ruhig weiter. Mach dir klar: Alle Menschen haben solche Ängste – um sich selbst und um ihre Lieben. Durch diese Gefühle bist du mit allen anderen Lebewesen verbunden, die das Gleiche empfinden. Wünsche allen diesen Wesen Wohlsein und Glück. Atme dann einige Male tief ein und aus und beende die Übung.

#### **TIPP 4 SEI GANZ OHR**

Gönn dir eine Pause. Setz dich bequem hin. Nimm dir vor, einige Minuten nur zu HÖREN. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Atme einige Mal tief ein und aus. Richte dich dann ganz auf das Hören aus. Nimm alle Geräusche um dich herum wahr: das Brummen des Computers, Stimmen deiner Nachbarn, das vorbeifahrende Auto, Vogelgezwitscher oder völlige Stille. Sogar das Geräusch

deines Atems kannst du bemerken. Höre einfach zu. Du brauchst die Geräusche nicht zu benennen. Nimm alle Geräusche zusammen wahr - wie bei einem Konzert. Richte dich ganz auf das bloße Hören aus. Atme dabei ruhig und tief weiter. Genieße Geräusche und Stille und lächle diesem Hör-Erleben zu. Beende die Übung mit einigen tiefen Atemzügen.

#### **TIPP 5            VOLLER GESCHMACK**

Bevor du isst: Halte einen Moment inne. Atme einige Male tief ein und aus. Schau dir an, was auf deinem Teller liegt. Betrachte Formen und Farben, nimm den Geruch des Essens wahr. Mach dir klar, wie reich beschenkt du bist, diese Speise zu haben. Nimm nun den ersten Bissen in deinen Mund und beginne langsam zu kauen. Der Geschmack entfaltet sich in deinem Mund. Sei ganz beim Schmecken. Hmm... Genieße. Lass Geschmack und Konsistenz der Speise auf dich wirken. Nimm diese Eindrücke voll und ganz wahr. Atme tief ein und aus und lächle. Bleibe beim weiteren Essen ganz beim Schmecken. Wenn du zwischendurch an andere Dinge denkst oder mit Anderen sprichst, kehre doch immer wieder zum direkten Erleben der Geschmacksempfindungen zurück. Danke am Ende des Essens (innerlich oder laut mit ein paar Sätzen) Allen, die am Entstehen dieser Speise beteiligt waren.

#### **TIPP 6            FREUDE – GERADE JETZT!!!**

Was macht dir Freude? Auch jetzt, mit eingeschränkten Möglichkeiten? Vielleicht der Frühling, Bewegung, Musik, Gespräche, gemeinsames Lachen, leckeres Essen ..? Nimm bewusst wahr, was dich erheitert, belebt oder erhebt. Gönn dir die Zeit dafür! Genieße es in vollen Zügen. Lächle und lache. Spüre die Freude in deinem ganzen Körper. Die Freude darf auch von dir ausstrahlen, in alle Richtungen, in die Welt hinein. Lass es zu und entspanne dich in dieses Gefühl der ausstrahlenden Freude. Auch dies kann ein Lächeln in dein Gesicht zaubern.

Freude lässt sich weiter ausdehnen: Wünsche, dass alle Lebewesen solche Freude erleben mögen! Und noch weiter: Aus buddhistischer Sicht gilt das Erwachen als die höchste Freude – Erwachen, das spontan zum Wohle der Wesen wirkt. Buddhas werden ja oft mit einem Lächeln auf dem Gesicht abgebildet! Unsere alltägliche Freude hat eine Verbindung zur höchsten Freude des Erwachens. Beide kommen aus der gleichen Quelle. Deine Freude im Alltag lässt sich somit verbinden mit dem Wunsch: „Möge ich und alle Lebewesen die höchste Freude des Erwachens (= Buddha-Sein) erfahren und so zum Wohle der Welt beitragen“.