

# Achtsamkeitsübungen



## Achtsamkeitsmeditation

---

Suche einen ruhigen Ort auf, an dem du einige Momente ungestört sein kannst. Am Anfang kannst du einen Wecker auf etwa zehn Minuten einstellen, doch mit mehr Erfahrung sollte die Länge der Meditation nicht mehr ganz so wichtig für dich sein.

Beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, indem du auf deinen Atem achtest. Beobachte, wie der Atem in den Körper ein- und dann ausströmt. Nach einiger Zeit wird dein Geist anfangen umherzuschweifen. Das ist ok. Beobachte deine Gedanken und Gefühle, als ob du ein außenstehender Beobachter wärst, der untersucht, was in deinem Gehirn geschieht. Registriere es und erlaube dir, zum Atem zurückzukehren.

Es kann vorkommen, dass du Gefühle von Frustration oder Langeweile bemerkst. Das ist ok – dies sind einfach nur Gefühle, die du registrierst. Möglicherweise beginnt dein Geist sich mit Plänen für das kommende Wochenende zu beschäftigen oder sich um Verpflichtungen zu sorgen. Beobachte, wohin deine Gedanken treiben und akzeptiere alles, was geschieht.

Immer wenn es dir möglich ist, richte deine Konzentration wieder auf den Atem. Fahre auf diese Weise fort, bis der Wecker klingelt oder du dich bereit fühlst aufzuhören.



## Bodyscan

---

Bei der Bodyscan-Übung geht es darum, genau auf körperliche Empfindungen in deinem Körper zu achten. Ziel ist es nicht, den Körper zu verändern oder zu entspannen, sondern aufmerksam zu sein und achtsam zu werden. Mach dir nicht allzu viele Gedanken über die mögliche Dauer der Übung, aber versuche, langsam vorzugehen.

Beginne damit, die Körperempfindungen in deinen Füßen zu beobachten. Achte auf alle Empfindungen wie Wärme, Kühle, Druck, Schmerz oder auch Luftzüge über der Haut. Gehe langsam mit deiner Aufmerksamkeit den Körper hinauf: zu den Waden, den Oberschenkeln, zum Becken, dem Magen, zur Brust, dem Rücken, den Schultern, zu den Armen, Händen, Fingern, dem Nacken und zuletzt zum Kopf. Achte bei jedem Körperteil einige Zeit auf deine Körperempfindungen.

Nachdem du so den Körper hinaufgewandert bist, beginne nun, Körperteil für Körperteil hinabzugehen, bis du wieder bei deinen Füßen angelangt bist. Gehe auch hier langsam voran und sei einfach nur aufmerksam.

# Achtsamkeitsübungen



## Achtsames Essen

---

Wähle ein Nahrungsmittel, mit dem du üben willst, am besten etwas, was du ohne schmutzig zu werden in der Hand halten kannst. Etwas so Einfaches wie eine Rosine kann schon ausreichend sein. Gehe Schritt für Schritt vor und nimm dir bei jedem Schritt Zeit für Achtsamkeit.

Bevor du das Lebensmittel in die Hand nimmst, beobachte, wie es auf dem Tisch vor dir aussieht: Achte auf seine Farben, darauf, wie seine Oberfläche das Licht reflektiert und auf die Größe.

Nimm das Lebensmittel nun in die Hand. Achte auf das Gewicht und darauf, wie es sich auf deiner Haut anfühlt. Rolle es zwischen deinen Fingern oder auf der Handfläche und erspüre seine Oberfläche. Untersuche, ob es sanft, rau, glatt, weich oder fest ist oder noch andere Eigenschaften hat. Halte es an deine Nase und lenke die Aufmerksamkeit auf den Geruch.

Dann nimm es in deinen Mund, auf deine Zunge, aber iss es noch nicht. Spüre, wie es sich in deinem Mund anfühlt. Fühlt sich die Oberfläche genauso an wie auf deiner Hand? Was schmeckst du? Bewege es in deinem Mund und achte auf das Gefühl.

Beginne schließlich langsam zu kauen. Beobachte, wie deine Zähne hineinbeißen und ob sich die Oberfläche nun anders anfühlt. Achte genau auf den Geschmack und wie er sich auf deiner Zunge ausbreitet. Beobachte, wie sich dein Körper verändert – füllt sich dein Mund mit Speichel? Fühlt sich deine Zunge kühl oder warm an? Kaue weiter und achte bis zum Schluss auf die vielen Empfindungen.



## Fünf Sinne

---

Führe diese Übung durch, um dich schnell in der Gegenwart zu erden, wenn du nur wenig Zeit hast. Ziel ist es wahrzunehmen, was du gegenwärtig mit deinen fünf Sinnen spürst.

**Welche fünf Dinge kannst du sehen?** Sieh dich um und beobachte fünf Dinge, die du noch nicht wahrgenommen hast. Das kann ein Muster auf einer Wand sein, Licht, das reflektiert wird oder eine Kleinigkeit in einer Ecke des Raumes.

**Welche vier Dinge kannst du fühlen?** Vielleicht spürst du den Druck des Bodens an deinen Füßen, dein Shirt, wie es auf der Schulter liegt oder die Temperatur auf deiner Haut. Nimm einen Gegenstand in die Hand und nimm seine Oberfläche wahr.

**Welche drei Dinge kannst du hören?** Nimm alle Geräusche wahr, die du ausgeblendet hast, zum Beispiel das Geräusch einer Klimaanlage, Vögel, Autos oder Straßengeräusche.

# Achtsamkeitsübungen

**Welche zwei Dinge kannst du riechen?** Vielleicht riechst du Blumen, Kaffee oder frisch gemähtes Gras. Der Geruch muss nicht angenehm sein: Vielleicht riechst du einen überquellenden Papierkorb oder die Kanalisation.

**Was ist ein Geschmack, den du spürst?** Nimm einen Kaugummi in den Mund, nippe an einem Getränk, iss eine Kleinigkeit, falls vorhanden oder achte einfach darauf, wie dein Mund schmeckt. „Schmecke“ die Luft auf deiner Zunge.

Die Anzahl der Dinge pro Sinn ist nur eine Richtschnur. Du kannst mehr oder weniger Dinge beobachten. Versuche, diese Übung auch durchzuführen, während du einer Aktivität nachgehst, z. B. beim Geschirrspülen, Musikhören oder Spazierengehen.