

IMPULS

März 2015



Achtsam, behutsam, feinfühlig ...

Ich finde es immer spannend die Impulse der Kollegen zu lesen. Dr. Krauses kleine Weisheiten im Februar haben mich schmunzeln lassen. „Vertraue auf Gott, aber binde deine Kamele fest“ war schon merkwürdig.

Für den heutigen Impuls habe ich mich mit Achtsamkeit beschäftigt. Achtsamkeit mit mir, mit meiner Familie, meinen Kollegen, den Menschen in meiner Umgebung...

Auf das Thema gekommen war ich durch einen Kölner Tatort, der letztens lief. In der Schlüsselszene klingelt ein Schwerverletzter an einem Haus und keiner hilft - aus unterschiedlichsten Gründen. Alle sehen weg.

Achtsamkeit hat viel mit Übergängen zu tun. Wir erleben jeden Tag den Übergang vom Dunkel der Nacht zum Licht des Tages und an seinem Ende auf die Nachtseite des Tages. Dabei geht es um den Wechsel von Aufstehen und (Wieder)-zur-Ruhe-Kommen.

Die Übergänge in den Zeiträumen des einzelnen Tages, der Woche, des Monats und des Jahres sind voller Rituale. Man wird sich dessen bewusst, wenn man sie anderen „näherbringen“ möchte, wie ich zum Beispiel meinen Kindern.

Rituale zeichnen die besonderen Zeiten im Lebenslauf zwischen der Geburt und dem Tod aus und überschreiten zugleich den Anfang und das Ende. Die Rituale sprechen durch das Wort und die Antwort die Beständigkeit im Wandel an. Ich denke oft an Rituale mit nicht mehr lebenden, liebgewonnenen Menschen und „vollziehe“ sie. Auch dies ist eine Form der Achtsamkeit.

Auf einer Fortbildung im letzten Jahr habe ich neben den „Wissens-Workshops“ ganz bewusst eine Achtsamkeitseinheit ausgewählt. Wir haben gemeinsam Tai-Chi praktiziert. Eine wichtige Übung war das „Erden“. Noch heute denke ich gerne daran, und praktiziere es auch.

Das Erden ist essentiell wichtig für jede Form des energetischen Arbeitens. Doch gut geerdet sein hilft auch, die Situationen des täglichen Lebens besser zu meistern. Das Erden hilft uns, in unserer Mitte zu sein. Der Stress des Alltags kann uns kaum noch berühren, denn wir können ihn einfach zur Erde ableiten. Wie geht das?

Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
 Der Körper ist so gut wie möglich aufgerichtet. Wichtig ist ein bequemer Stand.
 Mein Körper wird zum Stamm eines großen kräftigen Baumes.
 Die Wurzeln meines Baumkörpers wachsen langsam in die Erde.
 Immer tiefer und weiter breiten sie sich aus.
 Über meine Wurzeln fließt die unerschöpfliche Kraft von Mutter Erde in mich hinein.
 Probieren Sie es einmal 5 Minuten aus.
 Es wirkt.

Achtsamkeit kommt aus der buddhistischen Lehre. Buddha hat zwei sogenannte Lehrreden dazu gehalten: das Anapanasati Sutta (über die Achtsamkeit beim Atmen) und das Satipatthana Sutta (über die Grundlagen der Achtsamkeit). Zu den Grundlagen gehören die Achtsamkeit auf den Körper, die Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen, die Achtsamkeit auf den Geist und die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (das heißt alle äußeren und inneren Objekte/Dinge, die im Moment wahrgenommen werden).

Dies fand in der westlichen Welt großen Anklang. So hat man in der Medizin und auch in der Psychologie vielerlei Forschungen dazu betrieben. Einen entscheidenden Einfluss hatte hierbei die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, der Achtsamkeitstechniken bei Patienten mit chronischen Schmerzen einsetzte. Seitdem nahm das Forschungsinteresse an dem Thema stetig zu.

Inzwischen wird das Prinzip der Achtsamkeit im Rahmen der Therapie oder Prävention einer Vielzahl verschiedener psychischer und körperlicher Störungen bzw. Probleme eingesetzt. Auch erfährt Achtsamkeit als Thema zunehmende Bedeutung in der interdisziplinär angelegten Ratgeberliteratur zur Stressbewältigung wie auch im gesundheitstouristischen Sektor.

Ein sehr guter Filmbeitrag findet sich hier: <https://www.youtube.com/watch?v=4891Wudht0Y>



Achten Sie auf sich.

Einen herzlichen Gruß vom Niederrhein sendet Ihnen

Wolfgang Strubel

Leitung Haus „Am Außenwall“ Rheinberg
 wolfgang.strubel@cwwn.de