

„Vom Felsen in der Brandung

– mit Achtsamkeit stark und gelassen durch den Alltag

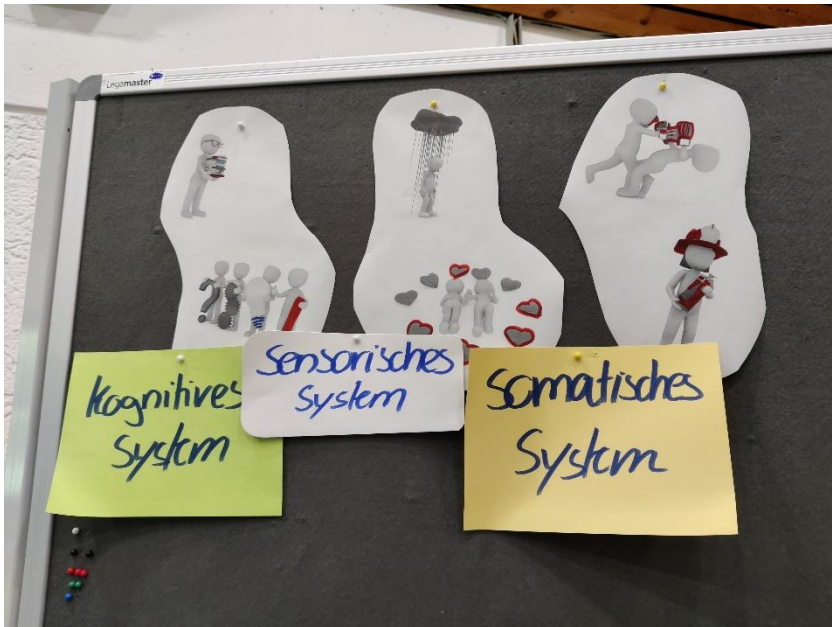
Das fängt ja gut an – wir sollen unsere eingefahrenen „Autobahnen“ verlassen und neue „Trampelpfade“ anlegen. Sehr beeindruckend! Wie geht das?

Häufig sind es alltägliche Situationen, die an unseren Kräften zehren und den Blick auf unsere Energiequellen für Glücksmomente und Zufriedenheit erschweren - unser Hamsterrad, indem wir immer gleich reagieren.

Unsere Reaktionen erfolgen fast immer in gleichen Mustern und Strukturen – also wir benutzen automatisch unsere Autobahnen.

An diesem Tag haben wir gelernt, es etwas anders zu machen, uns also kleine neue Wege zu erschließen, die hoffentlich auch breiter werden.

Dazu bekamen wir nach einführenden Gruppenaufgaben einen Theorie-Input.



Unser Gehirn besteht aus dem Großhirn, als kognitives System, zuständig fürs Denken, Analysieren usw.,

dem Mittelhirn, welches für Gefühle, Beziehungen, also Soziales zuständig ist und dem

Kleinhirn, welches die Körperfunktionen steuert (z. B. Atmung), Angst, Schutz und das „Bauchgefühl“

Mittel und Kleinhirn bilden das somatische

System. Das sensorische System verbindet das Kognitive und Somatische, indem es quasi die Bauchentscheidung durch Überlegungen erklären lässt.

Wir treffen Entscheidungen mit dem somatischen System und das kognitive sucht Erklärungen, warum wir so und nicht anders entschieden haben.

Heute haben wir uns die Zeit genommen, die Grundprinzipien von Achtsamkeit kennenzulernen, nämlich das Bewusstsein zu schärfen, etwas achtsam zu tun.

Dazu haben wir kleine Übungen zur Achtsamkeit durchgeführt. Wir haben in einer sensorischen Übung erfahren, dass man Lebensmittel nicht nur bewusst auswählt, sondern sie auch betrachten, fühlen, riechen und langsam mit Genuss verzehren kann. Dadurch bilden sich schon kleine neue „Trampelpfade“.

Achtsamkeit erfahren wir bei jeder Tätigkeit (Gehen, Bügeln) oder Ruhephase, die bewusst im hier und jetzt durchgeführt werden.

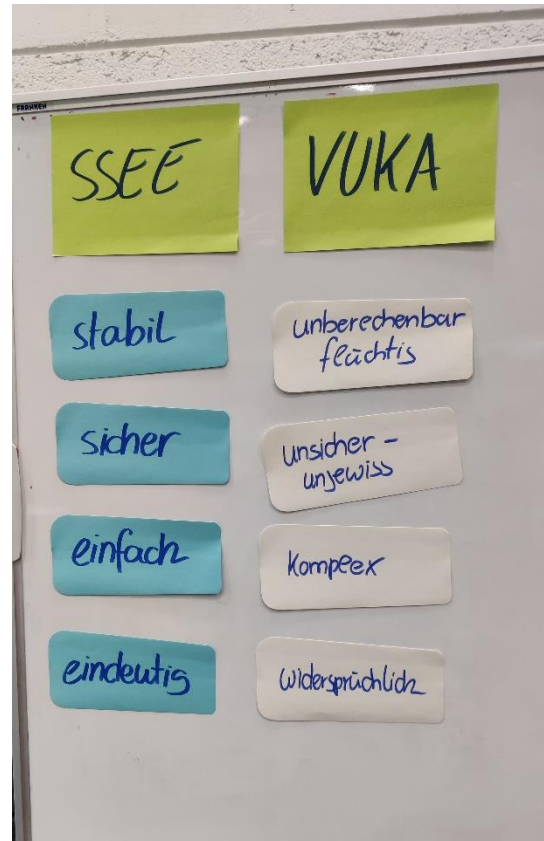
Ein weiteres Schaubild zeigt uns den Unterschied von früher zu heute.

Im Leben unserer Vorfahren gab es Stabilität und Sicherheit, d.h. sie wohnten meist am gleichen Ort, arbeiteten seit mehreren Generationen in entsprechenden Berufen. Das Leben war i.d.R. eindeutig und vorhersehbar.

Die heutige Zeit ist unberechenbarer, ungewisser, komplexer und widersprüchlicher. Wohnorte einer Familie sind in der Welt verstreut, man muss sich zwischen einer Vielzahl von Berufen entscheiden und man weiß nie was der nächste Tag bringen wird.

Das heißt für uns, wir müssen sorgsam mit uns umgehen, uns eine kleine Auszeit nehmen und uns eine bewusste Zeit nehmen.

Es bedeutet aber auch nicht immer auf alle Reize (Handy, Weltnachrichten und anderes) sofort reagieren. Wir müssen lernen, auszuweichen und den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren und ihnen Aufmerksamkeit schenken.



Diese Zeit haben sich die Beteiligten des Seminars genommen. Kleine Übungen konnten nicht nur miteinander durchgeführt werden, sondern auch persönliche Übungen zum Körperbewusstsein. Einmal genau zu schauen, was passiert oder verändert sich bei bestimmten einfachen Bewegungen.

Tanja Honka führte uns achtsam durch den Tag und gab uns eine kleine Aufgabe / Scheckliste an die Hand, damit wir unsere neu gewonnenen Pfade durch kleine Veränderungen ausbauen können.

Die Teilnehmer/innen gingen mit einem guten Gefühl heim, denn es gab nicht nur geistige Nahrung, sondern auch ein leckeres Mittagessen für jeden Geschmack und einen hervorragenden Kuchen.

gw