

# Achtsamkeit – Welche Übungen passen zu mir?

---

Achtsamkeit ist heute in aller Munde. Aber welche Achtsamkeits- und Meditationsübungen passen zu mir? Und wieviel? Was tun, wenn ich meditieren möchte, aber es nicht schaffe, dran zu bleiben? Was sollte generell beachtet werden? Nachfolgend ein paar Tipps und Anregungen.

Voraus gehend möchte ich anmerken: Weder bin ich autorisierte Meditationslehrerin, noch Buddhismus-Expertin. Was ich nachfolgend schreibe, sind meine Erfahrungen und Sichtweisen, die sich in den letzten Jahren durch meine regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis heraus gebildet haben.

## Unterschiedliche Meditationsansätze

- Es gibt sehr unterschiedlichsten Achtsamkeits- und Meditationspraktiken und -ansätze. Zum Teil werden Übungen seit Jahrtausenden in immer der gleichen Form weitergegeben und praktiziert. Zum Teil entstehen aber auch neue Ansätze und Übungsformen, wie MBSR.

## **Was ist denn besser?**

- Für mich gilt die Regel: Es gibt keine grundsätzlich und generell besseren oder schlechtere Formen. Sondern eher geht es darum: Was ist passender oder nicht so passend für mich? Aber wie lässt sich das herausfinden?

## **Entscheidungskriterium: Religiös oder religiös neutral?**

- Geht es mir vorrangig um die Achtsamkeit als solche oder habe ich auch religiöse Interessen? Neben der buddhistischen Orientierung, haben im Laufe der Zeit auch einige Christen die Meditation für sich entdeckt und bieten Seminare an.
- Möchte ich eher religiös unabhängig üben, geht es erstmal vorrangig um z.B. Stressbewältigung, einen besseren Umgang mit Reizüberflutungen, ein religiös neutrales Ausprobieren, ist vermutlich MBSR passender. Auch wer vielfältige Achtsamkeitsübungen kennen lernen möchte, wird vermutlich eher mit MBSR zurecht kommen. Viele buddhistische Zentren sind da aber sehr offen. Wenn Sie gut mit diesen Übungen zurecht kommen, müssen Sie deshalb noch lange nicht BuddhistIn werden. Buddhismus wird zwar den Religionen zugeordnet, ist aber eigentlich ein Übungsweg.

- Wer sagt: Ich möchte die sehr ursprünglich und buddhistisch orientierten Praktiken kennenlernen und üben, wird sich vermutlich eher den traditionellen Meditationspraktiken zuwenden, wie z.B. ZEN, Vipassana (siehe hierzu auch: [www.buddhismus.de](http://www.buddhismus.de))

### **Entscheidungskriterium: Was für ein Übungs-Typ bin ich?**

- Sprechen mich klar definierte und genau vorgegebene Rituale, Regeln an? Oder brauche ich bei aller Zentriertheit und Fokussiertheit auch ein wenig Freiraum? So wird beispielsweise Vipassana und ZEN nach Jahrtausende alten Regeln geübt. Im ZEN beispielsweise gehört die dunkle Kleidung dazu, die Art und Weise, wie ich das ZEN-Dojo betrete, usw. All dies ist sehr genau festgelegt.
- Im MBSR gehört in dem 8-Wochen-Programm eine regelmäßige Übungszeit natürlich auch dazu, es gibt aber unterschiedlichere Übungen. Neben Sitz- und Gehmeditation, sowie achtsamen Essen, wird auch Bodyscan und achtsames Yoga geübt. Da MBSR vorrangig zur Stressreduzierung und auch zur Bewältigung medizinischer Erkrankungen aus der ursprünglich buddhistischen Praxis heraus entwickelt wurde, hat MBSR einen anderen Schwerpunkt und ist aus meiner Sicht flexibler. Nach dem Kennenlernen der verschiedenen Übungen und der Integration im Alltag, geht es auf Dauer darum, den eigenen Übungsweg zu finden. So ist Sitzmeditation aus meiner Sicht

natürlich ein ganz zentrales Element. Aber wem das stille Sitzen schwer fällt, kann sich überlegen, nur kurze z.B. 5 oder 10-minütige Sitzmeditation zu üben, aber längere Phasen von achtsamen Yoga. Manche Übende kommen mit regelmäßigem Bodyscan viel besser klar, andere finden in längeren Gehmeditationen ihre vorrangige Übungspraxis. Natürlich lässt sich auch eine kleine, ganz persönliche Übungsabfolge entwickeln.

## **Probieren geht über studieren**

- Natürlich kann jede/r mal Zuhause auch einfach ausprobieren zu meditieren. Anregungen und Anleitungen finden Sie u.a. auch auf meiner Homepage ([www.achtsame-lebenskunst.de/achtsamkeituebungen](http://www.achtsame-lebenskunst.de/achtsamkeituebungen)).
- Schauen Sie aber trotzdem mal in ihrer näheren Umgebung, welche Möglichkeiten und Angebote es gibt (Gruppen- oder Einzelangebote). Gemeinsames Üben ist eine ganz andere und sehr bereichernde Erfahrung. Fragen Sie nach, schauen Sie, was Sie anspricht. Gibt es ein Angebot, welches Ihnen interessant erscheint: Vereinbaren Sie mal einen einzelnen Termin. Manchmal bieten auch Volkshochschulen Achtsamkeitstage bzw. Kennlerntage an.

## **Anleitung und Begleitung suchen**

© 2016 Gabi Raeggel, [www.achtsame-lebenskunst.de](http://www.achtsame-lebenskunst.de) [achtsame-lebenskunst@posteo.de](mailto:achtsame-lebenskunst@posteo.de)

Twitter: [www.twitter.com/Gabi\\_Raeggel](https://www.twitter.com/Gabi_Raeggel) Facebook: [www.facebook.com/achtsame.lebenskunst](https://www.facebook.com/achtsame.lebenskunst)  
Dieser Text ist ausschließlich zur privaten, nicht gewerblichen Nutzung.

- Auch alleine zu üben, ist gut und hilfreich. Aber nur und auf Dauer alleine zu üben, ist mühsam und letztlich sehr begrenzt. Seien Sie daher auch aufmerksam darin, sich eine gute Anleitung und Begleitung zu suchen.
- Hat die Person, die nötige Erfahrung? Stimmt die „zwischenmenschliche Chemie“? Haben die Anleiter/-innen Erfahrung und eine eigene mehrjährige Meditationspraxis?
- Nicht jede/r der bzw. die heute ein Angebot macht, ist dafür auch zwangsläufig geeignet und verfügt über die nötige Erfahrung.

### **Meditation bei (überstandenen) psychischen Erkrankungen**

- Haben oder hatten Sie schon einmal eine Depression oder eine andere ernsthafte psychische Erkrankung: Passen Sie dann besonders gut auf sich auf. Symptome können sich im ungünstigsten Fall verschlimmern. Fragen Sie daher unbedingt Ihren behandelnden Psychotherapeuten / Psychiater, der Sie gut kennt und/oder fragen Sie einen Psychotherapeuten, der bzw. die selbst langjährig meditationserfahren ist.

### **Langsamkeit**

- Tun Sie das, womit wir Westeuropäer oft die meisten Schwierigkeiten haben: Lassen Sie sich Zeit. Wer noch nie, selten oder unregelmäßig meditiert und sich gleich für ein 10-tägiges Retreat mit völligem

Schweigen anmelden will, verhält sich in etwa wie jemand, der sich ein Fahrrad kaufen will und meint, der Entschluss des Kaufes reiche aus, um dann anschließend gleich ohne Übung irgendwelche Alpenpässe zu überqueren.

## **Äußere Ruhe und innerer Lärm**

- Mit der äußeren Ruhe kehrt nicht sofort und automatisch auch die innere Ruhe und gewünschte Entspannung ein. In aller Regel wird erstmal der innere Lärm deutlich, die hin und her wandernden Gedanken, Empfindungen, Gefühle. Das ist nicht ungewöhnlich, sondern völlig normal. Der Umgang damit muss erst gelernt werden.
- Um beim Bild des Radfahrers zu bleiben: Natürlich kann ein Radfahrer auch irgendwie ungeübt die Alpenpässe hochfahren, aber wozu solch eine Belastung? Gehen Sie sorgsam mit sich um und fragen Sie sich: Warum möchte ich gleich soviel? Will ich irgend jemand was beweisen? Wenn ja, warum? Und was passiert eigentlich, wenn ich mir jetzt mal bewusst Zeit lasse?
- Achtsamkeit ist kein Leistungssport. Ein Achtsamkeitstag zum Kennenlernen oder ein 1x wöchentliches Üben in der Gruppe, sowie eine regelmäßige Übungspraxis Zuhause ermöglicht einen behutsameren Einstieg, sowie die wichtige Integration im Alltag.

## **Alternativen zu mehrtägigen Retreats: Wenn Sie eine mehrtägige Auszeit möchten oder benötigen**

- Es gibt auch oftmals Urlaubsangebote, bei denen man z.B. ein oder zweimal täglich an einer Meditation teilnehmen kann, ansonsten aber den Tagesablauf selbst gestaltet.
- Oder suchen Sie sich ggf. einfach einen eher ruhigen Urlaubsort, bei dem es ggf. Vorort-Angebote gibt, wo Sie z.B. 1 oder 2 x täglich hingehen können. Fragen Sie ggf. mal in buddhistischen Zentren nach, ob und unter welchen Voraussetzungen Sie dort einmal an einzelnen Meditationssitzungen teilnehmen können.
- Nutzen sie zunächst einmal solche Möglichkeiten. So können Sie meditieren ohne die üblichen Alltagsroutinen oder Berufstätigkeit und mit der nötigen zeitlichen Behutsamkeit, Allmählichkeit und ohne Selbstüberforderung.

## **Achtsamkeit ist keine Wellnesskur**

- Achtsamkeit und Meditation sind keine „Wunderheilung.“ Wer schnelle, intensive Lösungen im „Hau-Ruck-Verfahren“ sucht, wird absehbar enttäuscht werden.
- Wer regelmäßig übt, wird die natürlich die positive Kraft darin erkennen und mitunter erstaunt sein, was sich dadurch im Laufe der Zeit alles

positiv verändert. Aber mit der äußeren Ruhe, kommt nicht automatisch die innere Ruhe, schon gar nicht auf „Knopfdruck“. Viele eigene Themen, Bedürfnisse, Probleme werden in der Regel zunächst mal sehr viel deutlicher werden. Darin liegt natürlich eine Chance, weil durch Achtsamkeit die Möglichkeit besteht, inneren Abstand zu gewinnen und loszulassen. Aber diese Erfahrungen können natürlich auch emotional belastend sein. Das sollte kein Hinderungsgrund oder Ausrede fürs Nicht-Tun sein, sondern an dieser Stelle lediglich die Notwendigkeit eines achtsamen Umgang mit der Achtsamkeit deutlich werden lassen.

### **Freundlich und fürsorglich mit sich selbst**

- Wie ich zu verdeutlichen versucht habe: Achtsamkeit wirkt nicht automatisch. Sie ist keine Wunderpille, ich werde damit nicht von ganz alleine gesund, erfolgreich, entspannt oder was ich mir so gerade davon erhoffe. Aber wenn ich nicht nur bei den Meditations- und Achtsamkeitsübungen, sondern insbesondere mit mir selbst achtsam und fürsorglich umgehe, dann wird sie zu einer positiven Kraft im eigenen Leben. Diese Achtsamkeit und Fürsorglichkeit zählt für mich selbst zu den schönsten und wichtigsten Erfahrungen.