

## Achtsamkeit

### Einführung

Achtsamkeit bedeutet, dass man die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment richtet, nicht auf die Vergangenheit oder Zukunft. Es gilt im Hier und Jetzt zu bleiben. Die Aufmerksamkeit ist auf die im aktuellen Augenblick vorhandenen Wahrnehmungen, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle gerichtet und frei von jeglicher Wertung. Durch Achtsamkeitsübungen kann eine Distanzierung von bedrohlichen Gedanken und überwältigenden Gefühlen gelingen und körperlicher sowie psychischer Stress vermindert werden. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl verschiedener Achtsamkeitsübungen, wobei im Folgenden eine Übung vorgestellt werden soll, die nahezu überall (und vor allem auch unbemerkt) praktiziert werden kann.

### Instruktion

Erkunden Sie Ihre Umgebung mit einem Ihrer fünf Sinne. Wählen Sie eine Modalität aus, die Sie besonders anspricht und folgen der dazugehörigen kurzen Instruktion. Nehmen Sie sich so viel oder wenig Zeit wie Sie möchten. Wenn Sie Ihre Umgebung mit einem Sinn für sich ausreichend erkundet haben, können Sie sich bei Bedarf einer weiteren Sinnesmodalität zuwenden.

#### Fokus: Sehen

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre unmittelbare Umgebung und konzentrieren Sie sich darauf, was Sie sehen (z.B. Gegenstände in der Wohnung, Bilder an der Wand, Bäume vor der Haustür, Wolken). Versuchen Sie die ausgewählten Objekte möglichst konzentriert zu betrachten und Details wahrzunehmen wie zum Beispiel Formen, Farben oder Bewegungen.

#### Fokus: Hören

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche in Ihrer Umgebung. Schließen Sie dabei am besten die Augen und konzentrieren Sie sich auf die akustischen Wahrnehmungen (z.B. Ticken des Uhrzeigers, Stimmen im oder vor dem Haus, vorbeifahrende Autos, Vogelgezwitscher).

### Fokus: Spüren

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen, die sich einstellen, wenn Teile Ihres Körpers mit anderen Objekten in Berührung kommen (z.B. beim Berühren eines Kuscheltiers mit den Händen, beim Haarekämmen, beim barfußlaufen über eine Wiese, beim Duschen). Versuchen Sie sich auf ausgewählte taktile Empfindungen zu konzentrieren und nehmen Sie auch Details wahr wie zum Beispiel Oberflächenstrukturen, Kanten und Temperaturen.

### Fokus: Riechen

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gerüche in Ihrer unmittelbaren Umgebung oder bestimmter Gegenstände bzw. Objekte (z.B. Früchte, gemahlener Kaffee, Blumen, frisch gemähtes Gras, die Luft nach einem Regenschauer).

### Fokus: Schmecken

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Geschmacksempfindungen, die sich einstellen, wenn Ihre Zunge mit verschiedenen Nahrungsmitteln in Berührung kommt (z.B. Bonbons, Schokolade, Gewürze, Tee). Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie sich auf das Schmecken zu fokussieren.