

Achtsamkeitsworkshop

Der Workshop fand in zwei Teilen statt. Eher zufällig, da es dem Dozent nach dem Theorieteil und während der Mittagspause so übel wurde, dass die Teilnehmer den Vorschlag machten, den Praxisteil an einem anderen Samstag zu wiederholen. Dies war angewendete Achtsamkeit, wofür sich der Dozent sehr bedankte. Es zeigte sich von Vorteil, dass die Theorie sacken konnte und der Kopf frei war für die praktischen Übungen. Am ersten Termin waren 8 Teilnehmer/-innen zum Workshop gekommen. Zum zweiten Termin kamen 7. Eine Teilnehmerin konnte wegen eines wichtigeren Termins leider nicht zum 2. Termin kommen.



Der theoretische Teil umfasste exemplarisch die Herkunft der Achtsamkeit im Buddhismus sowie die neuzeitliche Verbreitung, schwerpunktmäßig in den USA mit Jon Kabat-Zinn als einer der bekanntesten Vertreter. Auch dass dies in den letzten Jahren voll und ganz in Europa angekommen ist, sichtbar durch Krankenkassen, Kliniken, Kur- und Reha-Einrichtungen sowie Psychotherapie und Neurologie, die damit werben.

Interessant war die These, dass Achtsamkeit jeder, unabhängig von der Lebenswelt, in der er lebt, entwickeln kann und an sich nicht angewiesen ist, dies durch Bücher und Lehrer zu lernen. Denn Achtsamkeit wäre eine natürliche Einstellung, die wir nur intuitiv nicht gelernt haben. Verhaltensweisen, die in der modernen Gesellschaft verkümmern.

Die geschilderten Vorerfahrungen der Teilnehmer, die davon schon mehr oder weniger davon hörten oder dies praktizieren, konnten sich dies vorstellen.

Moderne Medienwelt kontra eigener Wahrnehmung. Durch die starke Entwicklung der elektronischen Medien, allen voran das Smartphone, und deren Flut von Bildern, Geräuschen und Daten kommen viele Menschen schwer zur Ruhe. In solchen Phasen der Unruhe ist der Weg zur Achtsamkeit als Ruhestifter sehr wertvoll bzw. notwendig.

Achtsamkeit in der Praxis ist für Anfänger gut anzuwenden in allen Bereichen, wo sie auf etwas warten und evtl. auch Langeweile entstehen kann. Viele zücken dann das Smartphone und checken ihre Mails, schauen in Facebook rein, surfen, telefonieren oder nutzen WhatsApp, um die Zeit zu überbrücken. Hier wären Achtsamkeitsübungen eine weitere Alternative, die Zeit zu überbrücken. Dies benötigt keinerlei elektronische Voraussetzungen und ist fast überall möglich.

*Achtsamkeits*workshop

Ideen sind:

- Straßenbahn/Zug/Bus fahren
- Spazieren gehen
- Warten, bis man abgeholt wird
- Auf dem Bahnsteig beim Verspäten des Zuges
- Anstehen an der Supermarkt-Kasse

Wenn das Gefühl von Langeweile aufkommen könnte, ist das ein optimaler Zeitpunkt, Achtsamkeit zu üben. Dies geschieht über eine Aufgabe, die man sich stellt. Diese darf nicht zu schwierig sein, sonst ist man überfordert und bricht sie zu leicht ab.

Sie darf aber auch nicht zu leicht sein, denn dann wird man leicht abgelenkt.

Achtsamkeit geht meist nicht sofort beim ersten Mal. Regelmäßig, am besten täglich zu einer bestimmten Zeit, daran denken und es an einem ungestörten Ort für wenige Minuten zu Beginn tun. Zu Beginn die Augen schließen, auf den eigenen Atem achten und dann den Fokus auf die passende Achtsamkeitsübung legen. In den Zustand von Jetzt und Hier zu kommen. Die Bilder und Gefühle die auftauchen, egal welche, nur wahrnehmen, nicht bewerten oder festhalten. Je ruhiger der Körper ist, desto besser die Wahrnehmung. Was sie bedeuten, wird sich mit der Zeit herausstellen.

Ein Beispiel: Gehen in der jeweiligen normalen Geschwindigkeit auf einem Weg, ohne dabei mit etwas kollidieren zu können. Nach ca. 1-2 Minuten beginnen, halb so schnell zu gehen, wie im Moment. Dies wiederholt sich so oft, bis es für einen selbst nicht mehr langsamer geht.

Helmut Huber, Ludwigshafen