



## Achtsamkeit für Anfänger\*innen

Wenn du dauernd gedanklich in der Zukunft lebst und dir Sorgen vor dem Ungewissen machst, was vielleicht kommt (oder aber auch nicht) oder darüber nachgrübelst, was in der Vergangenheit schiefgelaufen ist, verpasst du den jetzigen Moment des Lebens.

Was denkst du in diesem Moment, wenn du diese Zeilen liest? Was fühlst du? Sitzt du vor dem Laptop? Ändere deine Sitzposition nicht, nimm sie einfach wahr, ohne dich zu bewegen. Achtsam zu sein bedeutet, in diesem Moment mit sich selber in Kontakt zu sein.

Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh sagte, dass Achtsamkeit für das, was wir fühlen, denken und wie wir handeln, die zentrale Grundlage unserer inneren Freiheit ist, die uns zu Zufriedenheit und Glück führt. Diese spirituelle Praxis hat den Weg auch in die Wissenschaft gefunden. Jon Kabat-Zinn, der amerikanische Molekularbiologe und Professor an der University of Massachusetts Medical School in USA, entwickelte die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Nach Kabat-Zinn ist Achtsamkeit eine Form der Lenkung der Aufmerksamkeit, die auf den aktuellen Moment gerichtet und durch eine gegenüber den im Augenblick geschehenden Erlebnissen nicht wertende Haltung charakterisiert ist. Auch in der Psychotherapie spielen Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Interventionen eine immer größere Rolle.

Du kannst auch deine Erfahrung mit Achtsamkeit machen und lernen, dich auf die Gegenwart zu konzentrieren, den jetzigen Moment mit allen Sinnen wahrzunehmen. Das könnte dir helfen, einige Sorgen und Ängste loszuwerden und mehr Vertrauen in dich selbst zu gewinnen.

1

Wir bieten dir Übungen an, die du einfach und zu jeder Zeit machen kannst.

### Übung 1: Atemmeditation

Diese kleine Atemmeditation hilft dir, deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu lenken und deine Gedanken ohne wertende Haltung wahrzunehmen:

- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bleibst.
- Meditiere am besten im Sitzen. Setze dich auf ein Kissen oder einen Stuhl (nicht anlehnen). Sonst könntest du bei der Meditation einschlafen.
- Beobachte in aller Ruhe, wie du ein- und ausatmest. (Du kannst im Kopf dein Atmen mit den Worten „ein- und aus“ begleiten.)
- Wenn deine Gedanken abschweifen, nimm sie wahr und kehre wieder zum Atem zurück und beobachte, wie du ein- und ausatmest.
- Bleibe locker, Meditieren ist kein Muss, aber vielleicht wird es zu deiner guten neuen Gewohnheit?
- Meditiere täglich, vorerst etwa 10 oder 15 Minuten.

Viel Freude und gute Erholung!

## Übung 2: Mit sich selber achtsam durch den Tag gehen

Diese Übung hilft dir, den Moment deiner positiven Selbstzuwendung bewusst wahrzunehmen.

- Beginne deinen Tag damit, dir einen schönen wohlwollenden Satz über dich selbst, deine Fähigkeiten oder die eigene Situation zu überlegen. (Dieser **positive** Satz könnte z.B. auf eine deiner besonderen Fähigkeiten oder auf etwas, was du heute vorhast, beziehen).
- Schreibe dir diesen Satz auf und trage ihn bei dir, um ihn immer wieder anzuschauen. Beobachte dich achtsam. Was passiert, wenn du dir diesen Satz vorliest? Wie geht es dir dabei? Wenn du möchtest, kannst du deine Erfahrungen mit dieser Übung am Abend aufschreiben.

## Übung 3: Achtsam den Tag erleben

Diese Übung fördert deine persönliche Konzentration auf dein Tun und vielleicht verleiht sie deinem Alltag eine neue Qualität.

- Beschäftige dich mit deinen Gedanken, indem du dir sagst, was du machst und dabei empfindest. Beobachte mit wohlwollender Haltung dein Tun, deine Gefühle und deine Gedanken ohne sie dabei zu bewerten. Wähle einen Zeitraum, in dem du keine Ablenkung von außen hast. Fange z.B. nach dem morgendlichen Aufstehen damit an, dein Tun (z.B. Stehe ich mit dem linken oder dem rechten Fuß auf?), deine Gedanken und Gefühle bis zum Ende des Frühstücks bewusst wahrzunehmen, zu beobachten ohne zu bewerten, ob es gut oder schlecht ist (z.B. Es riecht nach frischgebrühtem Kaffee).
- Schreibe deine Erfahrungen mit dieser Übung auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Achte gut auf diesen Tag**

Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben -  
das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine  
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,  
die Wonne des Wachsens,  
die Größe der Tat,  
die Herrlichkeit der Kraft.  
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum  
Und das Morgen nur eine Vision.  
Das Heute jedoch, recht gelebt,  
macht jedes Gestern  
zu einem Traum voller Glück  
und jedes Morgen  
zu einer Vision voller Hoffnung.  
Darum achte gut auf diesen Tag!

*Rumi*

Ein achtsames Studium wünschen dir die Zentrale Studienberatung [www.zsb.uni-wuppertal.de](http://www.zsb.uni-wuppertal.de) und Iryna Zavhorodnya ([iryna.zavhorodnya@uni-wuppertal.de](mailto:iryna.zavhorodnya@uni-wuppertal.de))

3

Literatur:

Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer.

Michalak, J. & Heidenreich, T. (2012). *Achtsamkeit. Fortschritte der Psychotherapie Band 48*. Göttingen, Bern: Hogrefe Verlag GmbH.

Potreck-Rose F., Jacob G. (2016). *Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl*. 10. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Thich Nhat Nanh (2001). *Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation*. Bielefeld: Theseus Verlag