

# ACHTSAMKEIT

---

**Die besten Übungen und  
Meditationen für mehr Gelassenheit  
und Lebensfreude**



**G|U**



# INHALT

## DER WEG DER ACHTSAMKEIT

Mehr Gelassenheit und  
Lebensfreude finden ..... 7

Entspannt und wach im Hier und Jetzt... 8

Achtsam sein heißt aufzuwachen ..... 9

Stress, lass nach! ..... 11

Achtsamkeitspraxis mit langer

Tradition ..... 15

Buddhistische Ursprünge ..... 16

Zeitgenössische Lehrer ..... 18

Grundhaltungen der Achtsamkeit ..... 20

Die Kraft der Meditation ..... 23

Achtsamkeit und innere Ruhe  
gewinnen ..... 23

Bewusstes Wahrnehmen üben ..... 25

Die Kraft der Aufmerksamkeit ..... 26

Aus Aufmerksamkeit wird  
Achtsamkeit ..... 28

Praktische Tipps fürs Üben ..... 32

Achtsamkeit im Alltag ..... 33

Formelles Üben ..... 34

☛ Alle Übungsnamen sind kursiv gesetzt.

## GELASSEN IM ALLTAGSTRUBEL

Einfache Übungen  
für alle Lebenslagen ..... 39

Achtsam durch den Tag ..... 40

Stressbewältigung durch

Achtsamkeit ..... 40

Routinen durchbrechen ..... 42

☛ Zum Auftakt ..... 44

Was wünschen Sie sich? ..... 44

☛ Kleine Dinge verändern ..... 46

Drei Minuten Achtsamkeit ..... 46

Mit Gewohnheiten spielen ..... 47

Die Qualität des Moments spüren ..... 48

Auf die körperlichen Bedürfnisse

achten ..... 48

Sich Übergänge bewusst machen ..... 51

Geben Sie sich Wertschätzung! ..... 51

☛ Erst mal tief durchatmen ... ..... 52

Den Atem beobachten ..... 52

Erfrischt in drei Atemzügen:

Kurze Verschnaufpause ..... 53

Die achtsame Atempause ..... 55

☛ Mini-Übungen zum Auftanken ..... 56

Sich im Moment verankern ..... 56

Kleine Genusspausen ..... 56

Im Handumdrehen ..... 57

Der Weg als Übung ..... 58





- ☛ **Achtsamkeitsrituale im Alltag** ..... 60
- Kleines Duschritual am Morgen* ..... 60
- Hausarbeit als Arbeitsmeditation* ..... 61
- Unterwegs achtsam sein* ..... 61
- Warten als Übung* ..... 62
- Das Telefon als Achtsamkeitswecker* ..... 62
- Nachts zur Ruhe kommen* ..... 63
- ☛ **Essen bewusst genießen** ..... 64
- Mit allen Sinnen kochen* ..... 64
- Achtsam essen* ..... 65
- Einen Bissen ganz auskosten* ..... 65
- ☛ **Wirksame Strategien gegen Stress** ..... 66
- Eigene Stressmuster verstehen* ..... 66
- Innehalten* ..... 67
- Mit dem Blickwinkel spielen* ..... 67
- Der »innere Kritiker«* ..... 68
- Das innere Lächeln* ..... 69
- ☛ **Achtsamkeit am Arbeitsplatz** ..... 70
- Unitasking – ganz bei der Sache* ..... 70
- Digitales Fasten* ..... 71
- Pausen machen!* ..... 72
- Die Heilkraft achtsamer Bewegung** ..... 74
- Wie Körperübungen wirken* ..... 75
- ☛ **Wach und präsent mit Bürostuhl-Yoga** ..... 77
- Gelassen und würdevoll im Königssitz* ..... 78
- Den Rücken strecken* ..... 82
- Die Schraube* ..... 84
- Die Schulteröffnung* ..... 86
- Der liegende Held* ..... 88

## IN DIE STILLE GEHEN

- Meditationen in Ruhe und Bewegung** ..... 91
- Achtsam mit allen Sinnen** ..... 92
- Die vier Übungsbereiche der Achtsamkeitsmeditation* ..... 92
- Fünf klassische Hindernisse* ..... 99
- Zeit für sich allein* ..... 101
- ☛ **Meditationshaltungen** ..... 102
- Auf dem Stuhl sitzen* ..... 102
- Auf dem Boden sitzen* ..... 103
- Tipps für die richtige Haltung* ..... 104
- Im Liegen meditieren* ..... 105
- Im Gehen meditieren* ..... 106
- ☛ **Die Basis: Stilles Sitzen** ..... 107
- Die formelle Achtsamkeitsmeditation im Sitzen* ..... 109
- Die Technik des Benennens* ..... 111
- Mit Hindernissen umgehen* ..... 112
- ☛ **Stilles Gehen: Der Weg ist das Ziel** ..... 118
- Die Ausgangshaltung: Stehen Sie wie ein Berg!* ..... 120
- Die Gehmeditation* ..... 121
- ☛ **Zur Ruhe kommen** ..... 124
- Päckchen packen* ..... 124
- Konzentrieren durch Zählen* ..... 124
- Mit Ungeduld umgehen* ..... 125
- ☛ **Bodyscan: Im eigenen Körper zu Hause sein** ..... 126
- Die Rückenlage* ..... 127
- Der Bodyscan* ..... 129
- ☛ **Den inneren Tastsinn schulen** ..... 132
- Die Sieben-Punkte-Meditation* ..... 132



• Die Wahrnehmung fokussieren ... 135  
*Geräuschmeditation* ..... 135  
*Riechmeditation* ..... 137  
*Farbmeditation* ..... 138  
*Ganzheitlich wahrnehmen* ..... 140  
*Die Rosinenmeditation* ..... 141  
*Natur erfahren mit allen Sinnen* ..... 142  
 • Weite und Stille erfahren ..... 144  
*Zwischenräume wahrnehmen* ..... 144  
*Atemstille: Hinein ins Nichts* ..... 144  
*Einfach da sein* ..... 145  
**Achtsame Körperübungen** ..... 146  
 Training für Körper und Geist ..... 146  
 Mit dem Atem üben ..... 148  
 Mit Grenzen umgehen ..... 149  
 Die innere Einstellung beim Üben ..... 150  
 • Ruhe und Kraft tanken  
 mit Qigong ..... 152  
*Die Basis: Der hüftbreite Stand* ..... 152  
*Das Dantian öffnen und schließen* ..... 153  
*Beschützende Übung* ..... 155  
*Die Sonne im Meer versenken* ..... 156  
*Das Qi ins Dantian lenken* ..... 157  
*Zweifach das Qi einsammeln* ..... 158  
*Leichte Selbstmassage* ..... 160  
 • Tiefenentspannt mit Yoga ..... 163  
*Das Seegras* ..... 164  
*Die Beindehnung* ..... 166  
*Das Atemsegel* ..... 168  
*Die Spannungen schmelzen lassen* ..... 170  
 • Achtsame Selbstmassagen ..... 172  
*Entspannung fürs Gesicht* ..... 172  
*Wohltat für die Füße* ..... 173

## ACHTSAM DENKEN UND FÜHLEN

Einsichten und innere  
 Freiheit gewinnen ..... 175  
 Vom Annehmen und Loslassen ..... 176  
 Achtsam denken ..... 176  
 Und achtsam fühlen ..... 178  
 • Selbstvertrauen stärken ..... 180  
*Gedanken wie Wolken ziehen  
 lassen – Belastendes loslassen* ..... 180  
*Bei Selbstzweifeln und Ängsten* ..... 181  
*Viele gute Lehrer: Schwierige  
 Situationen annehmen* ..... 181  
*Nichts bleibt, wie es ist* ..... 182  
 • Was nährt uns? ..... 183  
*Kraftquellen finden* ..... 183  
*Angenehm oder unangenehm?* ..... 183  
*Was ist Ihnen wirklich wichtig?* ..... 184  
 • Sich selbst liebevoll annehmen ..... 185  
*Schenken Sie sich ein Lächeln* ..... 185  
*Mitgefühl für das innere Kind* ..... 186  
*Das Herz erblühen lassen* ..... 187  
 • Loslassen und Akzeptanz lernen ..... 189  
*Nein sagen zum eigenen Verlangen* ..... 189  
*Aus Enttäuschungen lernen* ..... 190  
*Sich dem Fluss des Lebens  
 anvertrauen* ..... 190  
*Werden und Vergehen bewusst erleben* ..... 191  
*Loslassen macht glücklich* ..... 192  
*Dankbar sein* ..... 193



- ☛ Mit Schmerzen umgehen ..... 194
- In den Schmerz hineinatmen* ..... 194
- Einen guten Ort im Körper finden* ..... 195
- ☛ Allein und doch verbunden ..... 196
- In der Einsamkeit die Verbundenheit spüren* ..... 196
- Achtsamer Umgang mit anderen ..... 198
- Am Arbeitsplatz und zu Hause ..... 198
- ☛ Achtsame Kommunikation ..... 200
- Die Kunst des Zuhörens* ..... 200
- Gefühle und Bedürfnisse mitteilen* ..... 201
- Über andere reden* ..... 202
- Achtsam streiten* ..... 203
- ☛ Liebe wachsen lassen ..... 205

## HEILSAME HERZENSWÄRME

- Das Herz für sich und andere öffnen ..... 207
- Liebe pur: die Herzmeditation ..... 208
- Vier Wünsche – vier Sätze ..... 209
- Gefühlsräume unterscheiden ..... 210
- ☛ Einstimmung in die Herzmeditation ..... 214
- Das Gute in sich entdecken* ..... 214
- Erforschen Sie Ihre Herzensstimme* ..... 215
- Kontakt zum Herzen aufnehmen* ..... 216
- Einen Herzöffner finden* ..... 217
- ☛ Herzenswünsche für sich selbst ..... 218
- Ausrichtung der Gedanken* ..... 218
- Die heilsamen vier Sätze ..... 220
- Die Herzmeditation* ..... 222
- Ein Tag voller Herzenswünsche* ..... 223
- ☛ Die Herzmeditation für andere ..... 225
- Sich liebevoll der Welt zuwenden* ..... 225
- Herzenswünsche für Fremde* ..... 227
- Wünsche im Alltag verteilen* ..... 229
- ☛ Was das Herz erregt ..... 230
- Die eigenen Gefühle anerkennen* ..... 231
- Herzkontakt mit Schwierigen* ..... 231
- ☛ Liebe kennt keine Grenzen ..... 232
- Der ganzen Familie verbunden* ..... 233
- Die Herzmeditation ausweiten* ..... 234
- Zum Nachschlagen ..... 236
- Sachregister* ..... 236
- Bücher, die weiterhelfen* ..... 238
- Impressum* ..... 240

»Heute ist der  
erste Tag vom Rest  
meines Lebens.  
Was soll ich  
damit anfangen?«

AYYA KHEMA





# DER WEG DER ACHTSAMKEIT

Mehr Gelassenheit und Lebensfreude finden

*Was bedeutet es eigentlich genau, achtsam zu sein?  
Wieso hat das so große Wirkungen? Und was bringt Meditation?  
Hier erfahren Sie alles Wichtige über die Technik und Wirkweise,  
über alte Traditionen und neue Erkenntnisse, über die Grund-  
lagen des Übens mitten im geschäftigen Alltag  
und in der Stille.*

# ENTSPANNT UND WACH IM HIER UND JETZT

*Achtsamkeit heißt das Zauberwort: für einen entschleunigten Alltag, weniger Stress, mehr Selbstbewusstheit, liebevollere Beziehungen zu sich und anderen, mehr Bewusstheit in jedem Augenblick, mehr Lebensfreude und Glück.*

**A**chtsam zu sein ist eigentlich nicht schwer – wären da nicht die tägliche Reizüberflutung und Ablenkung durch Handy, Internet, Fernsehen & Co., der ständige Zeitdruck und die immer höheren Ansprüche, die in Beruf und Privatleben an uns gestellt werden. All das führt dazu, dass wir uns oft gestresst fühlen, unzufrieden mit unserem Leben sind und kaum noch Zeit und Muße finden, mit uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Wir funktionieren in dem mittlerweile gewohnten hohen Tempo weiter, weil wir meinen, gar nicht anders zu können. So rauscht das Leben jedoch an uns vorbei.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie die Schönheit des Augenblicks wieder wahrnehmen und ein entspannteres, glücklicheres Leben führen können. Es hilft Ihnen dabei, sich selbst besser kennenzulernen und zu erkennen, was Sie wirklich brauchen, so dass Sie auf Dauer eine ganz neue, viel gelasseneren Perspektive finden werden.

Dies alles ist möglich, indem Sie die Achtsamkeit in Ihrem Alltag als feste Größe etablieren. Das bedeutet, dass Sie aufmerksamer und bewusster werden im Umgang mit sich selbst – mit Ihrem Körper, Ihren Gedanken und Gefühlen –, aber auch mit anderen Menschen und dem Leben im Allgemeinen. Achtsamkeit ist die gesteigerte Form von Aufmerksamkeit. Wenn wir achtsam sind, sind wir mit allen Sinnen ganz gegenwärtig bei dem, was wir gerade empfinden, denken oder tun. Es ist die Fähigkeit, sich selbst ohne Wertung oder Kommentar zu beobachten und dadurch eine freundlichere Grundhaltung einzunehmen.

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit den Auswirkungen und den Ursachen der Unachtsamkeit, vor allem jedoch mit ihrem heilsamen Gegengewicht. Außerdem finden Sie hier alle Informationen, die für ein erfolgreiches Üben wichtig sind. Im Praxisteil gibt es dann viele kleine und größere Übungen und Tipps, die Ihnen dabei



helfen, in den verschiedensten Bereichen Ihres Lebens Achtsamkeit zu kultivieren (siehe auch Kasten).

Um alte Denk- und Verhaltensmuster loszulassen und neue Gewohnheiten zu verinnerlichen, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig üben, am besten täglich, sowohl im Alltag als auch im meditativen Rückzug. Sie werden sehen: Es lohnt sich! Durch den bewussten und somit liebevolleren, respektvolleren Umgang mit sich selbst gewinnen Sie eine ganz andere Lebensqualität. Sie werden ruhiger, klarer, selbstbestimmter und können viel konstruktiver mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Schwierige Situationen werden Sie als Übungsgelegenheit betrachten und ihnen offen und mit Neugierde begegnen.

Wichtig: Gut Ding will Weile haben! Jede tiefere Veränderung braucht Zeit und kontinuierliche Wiederholung, damit das Neue zur Gewohnheit werden kann. Mit Geduld, Entschlossenheit und Neugierde wird es auch Ihnen gelingen, eine achtsame Grundhaltung zu verinnerlichen.

## ACHTSAM SEIN HEISST AUFZUWACHEN

Wahrscheinlich wissen Sie schon recht gut, wann Sie in Gedanken verloren und daher unachtsam sind. Wenn Sie unvermittelt in der Küche stehen und nicht wissen, was Sie dort wollen, wird Ihnen spätestens klar, dass Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders waren. Genauso ergeht es Ihnen, wenn Sie mit Ihrer Freundin telefonieren und nebenbei Ihre E-Mails checken – plötzlich haben Sie den Gesprächsfaden verloren. Doch auch wenn Sie das Gefühl haben, solche Unachtsamkeiten gut zu durchschauen, so hat doch jeder von uns »blinde Flecken«. Das sind ganz bestimmte Denk- und Reaktionsweisen, die unbewusst ablaufen, unser Leben aber gerade deswegen stark beeinflussen. Diese unbewussten Mechanismen führen dazu, dass wir immer wieder unzufrieden mit uns selbst sind, in Stress geraten und uns selbst im Wege stehen. Mit Achtsamkeit kommen wir ihnen auf die Spur, denn achtsam sind wir mit unseren Sinnen ganz gegenwärtig bei dem, was wir gerade empfinden, denken oder tun, und nehmen ohne Bewertung an, was sich zeigt.

### DIE BESTEN ÜBUNGEN

In diesem Buch haben wir die besten Übungen einiger bekannter Achtsamkeits- und Meditationslehrer zusammengestellt (Seite 240). Die große Auswahl ermöglicht es Ihnen, immer wieder Übungen zu finden, die im Moment gerade richtig für Sie sind – sei es vom Zeitaufwand, Thema oder der Übungsart her. Im folgenden Kapitel finden Sie einfache Übungen für den Alltag, im dritten Kapitel Meditationen für einen Rückzug in die Stille sowie wohltuende Körperübungen. Die letzten beiden Kapitel widmen sich dem achtsamen Denken und Fühlen und der Entwicklung heilsamer Herzensqualitäten. Wählen Sie aus und gehen Sie so Ihren individuellen Weg in die Achtsamkeit.


## DER WEG ALS ÜBUNG

Wenn wir gehen, haben wir normalerweise immer ein Ziel: das Büro, den Supermarkt, die U-Bahn, das Fitnessstudio, die Küche, das Badezimmer. Oft sind wir in Eile und mit den Gedanken schon dort. Versuchen Sie einmal, sich für eine kurze Zeit allein auf das Gehen selbst zu konzentrieren. Atmen Sie durch und genießen Sie die angenehme Erfahrung, sich selbst zu spüren und im Jetzt anzukommen.

Gibt es bestimmte Strecken, die Sie regelmäßig gehen? Von der U-Bahn ins Büro? Vom Büro zur Kantine? Vom Wohnzimmer in die Küche? Nutzen Sie sie! Anfangs werden Sie sich vielleicht etwas komisch vorkommen, aber experimentieren Sie einfach spielerisch damit. Sie werden feststellen, wie das hilft, aus der Hektik und Routine des Alltags auszusteigen und ruhiger, entspannter und achtsamer zu werden.

Machen Sie diese Übung am besten mehrmals täglich, natürlich auch zu Hause. Hilfreich ist es, immer wieder dieselbe Strecke zu nutzen, weil es Ihnen dann leichter fallen wird, sich daran zu erinnern.

- Stehen Sie bewusst auf, atmen Sie ruhig ein und aus.
- Fühlen Sie nun den Kontakt der Füße mit dem Boden – und gehen Sie erst dann los, Schritt für Schritt.
- Kein anderer muss mitbekommen, dass Sie üben. Sie gehen einfach etwas langsamer als sonst und konzentrieren sich währenddessen ganz auf das Gehen.
- Wenn Sie möchten, können Sie daraus eine richtige kleine Gehmeditation machen, wie sie ab Seite 118 beschrieben ist.

 »Friedliche und entspannte Schritte auf dieser Erde zu machen, das ist ein Wunder.«

THICH NHAT HANH





## DER »INNERE KRITIKER«

Viele Menschen nehmen – mehr oder weniger bewusst – eine kritische, abwertende oder antreibende innere Stimme in sich wahr. Erkennen Sie den einen oder anderen der folgenden Sätze wieder? »Sei perfekt! Sei schnell! Streng dich gefälligst an! Du wirst versagen! Du musst es allein schaffen! Du bist nicht gut genug! Du musst es allein recht machen!«

In der Psychologie wird dieser Persönlichkeitsanteil »Innerer Kritiker« oder »Über-Ich« genannt. Er entsteht in der Kindheit, indem Vorstellungen und Bewertungen der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen verinnerlicht werden. Seine Aussagen sind immer gleich – wie eine Schallplatte mit einem Kratzer. Wenn Sie diesen Sätzen Glauben schenken, kann Sie das stark unter Druck setzen oder sogar lähmen.

- Daher besteht der erste und wichtigste Schritt darin zu erkennen, wenn der innere Kritiker am Werk ist. Indem Sie ihn benennen, ohne zu werten (»Ah, mein innerer Kritiker«), schaffen Sie den nötigen Abstand. Vielleicht möchten Sie auch einen Spitznamen für ihn suchen und ihn dann schmunzelnd so benennen.
- Horchen Sie für ein paar Tage auf Kritikersätze und machen Sie eine Liste davon.
- Obwohl er so unangenehm auftritt, hat dieser innere Kritiker eigentlich die gute Absicht, Sie vor irgendetwas zu schützen. Fragen Sie sich, welcher positive Wunsch für Sie hinter seinen Urteilen steht.
- Erlaubnisse können ein gutes Gegenmittel sein, um Ihr inneres Klima zu entspannen. Das können Sätze sein, die das Gegenteil der oben genannten Botschaften beinhalten, wie: »Ich darf Fehler machen. Ich muss nicht von allen gemocht werden. Ich darf gut für mich sorgen. Ich darf mich entspannen. Ich darf mir etwas Gutes gönnen. Ich darf andere um Hilfe bitten. Ich schaffe es! Ich bin liebenswert! Ich nehme mich so an, wie ich bin.«
- Schreiben Sie die zwei Erlaubnissätze, die für Sie am wohltuendsten sind, auf Kärtchen. Platzieren Sie sie zu Hause oder in der Arbeit so, dass Sie ihnen oft begegnen. Sagen Sie sich diese hilfreichen Einstellungen im Stillen oder laut immer wieder vor. So werden Sie sie mit der Zeit verinnerlichen – und die kritische Stimme in Ihrem Kopf verliert an Kraft.



## DAS INNERE LÄCHELN

*Eine freundliche innere Haltung ist ganz wichtig,  
um Achtsamkeit zu entwickeln. Ein inneres Lächeln ist  
eine hilfreiche Brücke dorthin und ein positiver  
Impuls für Ihren Alltag.*

Das innere Lächeln kann helfen, zu einer annehmenden inneren Haltung zu finden. Insbesondere hilft es Menschen, die sehr kritisch gestimmt sind. Es kann ihre Stimmung heben und ihrem Lebensgefühl eine Prise Leichtigkeit verleihen.

Vielleicht entsteht das Lächeln ganz von selbst, wenn Sie sich daran erinnern. Falls Ihnen das nicht so leichtfällt, kann es hilfreich sein, an einen Menschen oder auch an einen Platz in der Natur zu denken, der Ihnen Freude macht. Oder denken Sie an das Bild eines lachenden Kindes. Entsteht etwas Lächelndes in Ihnen? Bemerkten Sie das Gefühl und geben Sie ihm etwas Raum.

Vielleicht möchten Sie auch den Weg über ein tatsächliches Lächeln versuchen: Heben Sie die Mundwinkel nur um ein paar Millimeter an und lassen Sie auf diese Art ein Minilächeln entstehen. Nehmen Sie wahr, wie sich das auf Ihre Stimmung auswirkt.

In den Übungen dieses Buches werden Sie immer mal wieder zu einem inneren Lächeln aufgefordert. Prüfen Sie jedes Mal, ob es wirklich stimmig ist, gerade jetzt dieses innere Lächeln entstehen zu lassen. Wenn Sie sich bereit dazu fühlen, ist das wunderbar. Wenn es sich nicht richtig anfühlt, ist es wichtig, auch das zu bemerken – und Ihr Befinden zu respektieren. Zwingen Sie sich zu nichts, aber lassen Sie auch nicht locker: Prüfen Sie immer mal wieder, ob Sie vielleicht gerade über den inneren Raum für ein Lächeln verfügen.

Sie können das innere Lächeln auch im Alltag üben. Eine halbe Minute ist für den Anfang absolut ausreichend. Beobachten Sie, was sich in Ihrem Erleben und in den Reaktionen Ihrer Mitmenschen dadurch verändert.



第 17 号



# IN DIE STILLE GEHEN

Meditationen in Ruhe und Bewegung

*Achtsame Meditationen im Sitzen und Gehen sowie Körperübungen aus dem Yoga und Qigong helfen, äußerlich und innerlich zur Ruhe zu kommen. Durch den bewussten Rückzug und regelmäßiges Üben können Sie den »Achtsamkeitsmuskel« trainieren, energetisch aufladen und tiefere Erkenntnisse gewinnen.*



# MEDITATIONS- HALTUNGEN

Probieren Sie erst einmal die verschiedenen Haltungen aus, die wir Ihnen nun vorstellen. Erfahrungsgemäß gibt es ausgesprochene Geh- oder Sitzmeditationstypen – je nachdem, in welcher Haltung man sich besser konzentrieren kann. Probieren Sie beides aus. Was fällt Ihnen leichter? Wenn Ihnen die innere Stimme sagt: »Ich möchte lieber Gehmeditation machen«, dann folgen Sie ihr. Gerade wenn Sie Anfänger sind, ist es wichtig, immer wieder den Druck herauszunehmen. So lässt sich am besten eine angenehme Form finden, bei der sich die Türen ganz von selbst öffnen.

1



## AUF DEM STUHL SITZEN

Meditieren geht auch ohne Lotossitz. Entscheidend ist, dass Sie sich wohlfühlen und möglichst ruhig und aufrecht sitzen können, ohne sich dabei anzustrengen.

- Wenn Sie auf einem Stuhl üben, nehmen Sie ein Modell mit gerader Rückenlehne, eventuell mit einer Ablage für die Arme. Wenn Sie möchten, polstern Sie die Sitzfläche und die Rückenlehne mit Kissen oder Woldecken. **(Bild 1)**
- Setzen Sie sich so, dass die Knie etwas tiefer als die Hüften sind und die Unterschenkel ungefähr senkrecht stehen, sodass beide Füße entspannt mit ganzer Sohle auf dem Boden ruhen können.
- Damit die Füße nicht auskühlen, ziehen Sie dicke Socken an, oder legen Sie sich eine gefaltete oder gerollte Decke unter, sodass die Beine ganz entspannt im richtigen Winkel stehen können.





## AUF DEM BODEN SITZEN

- Wenn Sie auf dem Boden meditieren wollen, brauchen Sie eine warme, weiche Unterlage. Probieren Sie es mit einer Wolldecke oder besorgen Sie sich eine eigens dafür angefertigte Meditationsmatte, die mit Baumwollflocken (Kapok) gefüllt ist. Am besten wäre es, wenn Sie frei im Raum sitzen.
- Für eine aufrechte Haltung und freie Atmung ist es gut, auf einem Meditationskissen zu sitzen. Der richtige Umfang des Kissens hängt davon ab, wie weit Sie die Beine auf dem Boden ablegen können. Damit Sie sich nicht verschätzen, machen Sie am besten im Geschäft erst eine Sitzprobe.
- Sie können sich in den Schneidersitz setzen, bei dem die Füße über Kreuz liegen.
- Empfehlenswerter ist der »Bequeme Sitz«: Dafür legen Sie Ihre Füße möglichst nah am Körper so ab, dass eine Ferse vor der anderen liegt. **(Bild 1)**
- Lassen Sie die Knie zum Boden sinken. Anfangs können Sie sie mit je einem Kissen oder gefalteten Decken abstützen. **(Bild 2)** Mit der Zeit geben die Sehnen und Bänder in den Beinen nach – dann können Sie die Stützkissen weglassen.
- Wenn Sie recht gelenkig sind und gesunde Knie haben, können Sie auch den klassischen yogischen Lotossitz probieren. Davon gibt es zwei Versionen: Beim halben Lotossitz ruht ein Fuß auf dem Unter- oder Oberschenkel. **(Bild 3)** Beim ganzen Lotossitz werden beide Beine so verschlungen, dass beide Füße auf den Oberschenkeln liegen. Diese Variante belastet allerdings Fuß- und Kniegelenke stark und ist daher für viele Übende nicht empfehlenswert.



## AUF DER MEDITATIONSBANK

- ☛ Vergleichen Sie, in welchen Sitzpositionen Sie sich wohler fühlen. Der Körper erfährt im Schneidersitz andere Belastungen und Stabilität als beim Knien auf dem Meditationsbänkchen. Was angenehmer wirkt, ist von Mensch zu Mensch verschieden.
- ☛ Wenn Sie sich auf einem Bänkchen wohlfühlen, achten Sie darauf, wie unterschiedlich Ihre Knie belastet werden, je nachdem, wie Sie auf der Meditationsbank sitzen. Wichtig ist, dass sich Ihre Beine unter der Bank befinden, nicht daneben, und dass Sie entspannt aufrecht sitzen, wie auf Seite 78 beschrieben. **(Bild 1)**
- ☛ Sie können in der ersten Zeit auch auf einer zusammengerollten Wolldecke sitzen. So finden Sie heraus, welche Sitzhöhe Sie brauchen. Je größer Sie sind, desto höher sollte die Bank sein, damit die Knie in einem angenehmen Winkel den Druck an den Boden weiterleiten können. Knie sind kostbare Gelenke. Überfordern Sie sie also nicht.

## TIPPS FÜR DIE RICHTIGE HALTUNG

### Sitzbeinhöcker als Basis

Wer stets auf seinen Sitzbeinhöckern balanciert, findet leicht eine gute Haltung. Es gibt einen einfachen Trick, um sich mit ihnen vertraut zu machen:

- ☛ Schieben Sie im Sitzen Ihre beiden Hände unter den Po, die Handflächen zum Boden gedreht. Wenn Sie so auf Ihrem Handrücken sitzen und sich etwas vor- und zurückwiegen, spüren Sie deutlich zwei Knochen im Beckenbodenbereich, die auf Ihre Hände drücken: Das sind die Sitzbeine, die Basis der aufrechten Sitzhaltung.

### Möglichst entspannt sitzen

- ☛ Wählen Sie eine stabile, unkomplizierte Haltung, weich und aufrecht zugleich. Lassen Sie Ihre Wirbelsäule wie den Stiel einer Sonnenblume in Richtung Himmel streben und peilen Sie während der ganzen Übungszeit das entspannte Aufgerichtetsein stets neu an.
- ☛ Prüfen Sie auch, ob Sie dazu neigen, beim Sitzen ein Hohlkreuz zu machen. Wenn das so ist, erinnern Sie sich während des Meditierens immer wieder daran, die





# LOSLASSEN UND AKZEPTANZ LERNEN

Der buddhistische Lehrer Jack Kornfield sagt: »Die Meditation lehrt uns, wie wir loslassen und inmitten des Wandels in unserer Mitte bleiben können. Wenn wir erst einmal eingesehen haben, dass alles unbeständig ist und wir es nicht festhalten können und dass wir eine gewaltige Menge Leid auf uns ziehen, wenn wir daran haften, dass die Dinge gleich bleiben, dann erkennen wir auch, dass die klügere Art zu leben darin besteht, sich zu entspannen und loszulassen.«

## NEIN SAGEN ZUM EIGENEN VERLANGEN

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns vorgaukelt, dass unser Glück von einem hohen sozialen Status und von Konsumgütern abhängt, davon, dass wir alles haben. Selbst wenn wir uns im Prinzip ein einfacheres Leben wünschen, fällt es uns immer wieder schwer, dem Verlangen zu widerstehen. Je größer die innere Unzufriedenheit, das Gefühl eines Mangels in uns ist, desto mehr konsumieren wir. Fast jeder kennt diesen Mechanismus und weiß, dass die Befriedigung nur kurzfristiger Natur ist.

- Lassen Sie nach einer kurzen Atemmeditation (zum Beispiel Seite 53) das Gefühl des Habenwollens in sich aufsteigen. Was ist es, das Ihnen Lust und Befriedigung zu versprechen scheint? Wie ist das Gefühl, es nicht zu haben, aber dieses Verlangen in sich zu spüren?
- Was geschieht, wenn Sie ein klares Nein dazu ausdrücken? Fühlen Sie sich unruhig, angespannt, frustriert?
- Wie wäre es, wenn Sie sich stattdessen Zeit für einen Spaziergang, eine Yogastunde oder auch einfach nur zum Nichtstun gönnen?
- Experimentieren Sie und geben Sie Ihren Konsumimpulsen in Zukunft nicht mehr unmittelbar nach. Vielleicht gibt es ja etwas, das Sie deutlich mehr erfüllt.

Der Sinn dieser Übung besteht nicht primär im Verzicht. Wichtig ist vielmehr, dass Sie immer mal wieder überprüfen, was Sie wirklich brauchen, und nicht Opfer Ihrer Konsumwünsche werden.

# ZAUBERKRAFT ACHTSAMKEIT

*Achtsamkeit kann Sie verwandeln: vom gestressten Multitasker zum entspannten Lebenskünstler. Sie konzentrieren sich mehr aufs Wesentliche, finden zu innerer Ruhe und Klarheit und gehen mit sich selbst und anderen bewusster und liebevoller um.*

- **EINFACHE ÜBUNGEN FÜR ALLE LEBENSLAGEN:** Schon kleine Veränderungen im Alltag – sei es beim Essen, Duschen, am Schreibtisch oder in der Warteschlange – können viel bewirken. So finden Sie zu Gelassenheit auch mitten im Alltagstrubel.
- **MEDITATIONEN IN RUHE UND BEWEGUNG:** Manchmal braucht es aber auch eine Auszeit, eine Insel der Ruhe, auf der Sie mit stillen Meditationen oder bei achtsamen Körperübungen ganz zu sich kommen können.
- **EINSICHTEN UND INNERE FREIHEIT GEWINNEN:** Oft werden wir von Gedanken und Gefühlen beherrscht, die uns das Leben vergällen. Lernen Sie, zu erkennen und loszulassen, was Sie belastet, und zu kultivieren, was Sie nährt und stärkt.
- **DAS HERZ FÜR SICH UND ANDERE ÖFFNEN:** Nichts bereichert unser Leben mehr als liebevolle Zuwendung. Erforschen Sie Ihre Herzensstimme und erleben Sie die heilsame Qualität von tiefer Herzenswärme. Das größte Geschenk, das Sie sich machen können!

*Mit über 100 kleinen und größeren  
Übungen zur Wahl  
für Ihren individuellen Weg in die Achtsamkeit*

WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-6335-6



9 783833 863356

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**