

Einatmen, ausatmen

Gedanken einfangen: Alle reden von Achtsamkeit. Aber die kommt nicht von selbst.

Wie man die immer flüchtigen Gedanken einfängt und was das tägliche Zähneputzen damit zu tun hat.

JOSEF BRUCKMOSER

Doris Iding hat in ihrem Buch „Der kleine Achtsamkeitscoach“ Meditationen beschrieben, die 20 bis 30 Minuten dauern. Das war im Jahr 2010. Heute stellt sich die Welt anders dar. „Es gibt viele Menschen, die Achtsamkeit nicht mehr länger als drei Atemzüge lang halten können“, sagt die Meditations- und Achtsamkeitslehrerin im SN-Gespräch. „An meinen Seminaren nehmen viele Unternehmer teil. Mit denen beginne ich meist mit einer Meditation, die eine Minute dauert.“ Folgerichtig heißt ein neuer Buchtitel „Achtsam in drei Atemzügen“. Das beginnt so: „Setzen Sie sich drei Minuten täglich auf Ihr Gesäß und verankern Sie die Füße fest am Boden. Beobachten Sie den Atem, wie er einströmt und ausströmt. Und wenn es möglich ist, schließen Sie die Augen.“

Die Herausforderung ist, dass die Gedanken nicht spätestens nach einigen Atemzügen wieder „irgendwo“ sind, bei gestern, morgen, übermorgen. „Dann geht es darum, sich wieder auf den Atem zu konzentrieren und den Geist wie ein wildes Pferd einzufangen. Irgendwann gelingt es, zehn Atemzüge lang bei der Sache zu bleiben“, sagt Iding.

Das kann der kurze Moment sein, bevor man im Büro den PC hochfährt. „Ich setze mich eine Minute lang ruhig hin, achte auf den Atem und darauf, wie es mir jetzt geht. Nicht, wie ich heute geschlafen habe oder aufgewacht bin, sondern wie es mir genau jetzt, in diesem Moment geht.“

Wenn man das acht Mal über den Tag eine Minute lang mache, sei das ein sehr praxisbezogener Start in die Meditation, sagt die erfahrene Lehrerin, die sich im Ethnologiestudium mit der Integration östlicher Heilverfahren in den Westen befasste. Mit drei Atemzügen Ruhe seien die Menschen nicht so überfordert, als wenn man mit zehn Minuten Meditation anfangen.

Ein anderer solcher Kurzimpuls wäre, nach einem Spaziergang an den Fluss gehen, sich hinsetzen, den Fluss betrachten, die Berge betrachten, die Wolken betrachten. Oder die Gehmeditation: Auf dem Weg vom Büro in die Kantine, vom Arbeitsplatz zum Bus, von der Straßenbahn nach Hause bewusst nachspüren, wie der Fuß sich hebt und senkt, wie der Fuß sich hebt und senkt, wie der Fuß sich hebt und senkt – anstatt über das Fest am Wochenende nachzudenken oder das Gespräch, das schlecht verlaufen ist. „Es geht immer darum, uns in den gegenwärtigen Moment zurückzuholen.“

Wichtig sei dabei eine aufrechte Haltung. „Ich richte den Oberkörper auf, die Schultern sind trotzdem entspannt, ich bringe die Schulterblätter zusammen und richte die Wirbelsäule auf. Damit sind die Nerven aufgerichtet und ist der Geist wach.“ Und dazu ein Lächeln. „Drei Mal am Tag lächeln. Eine Minute richtig breit grinsen. Sie werden spüren,

wie sich der ganze Körper entspannt. Dann kann ich achtsamer bei dem sein, was ich gerade mache.“ Vom lächelnden Gesicht verlaufe eine Verbindung direkt zum Gehirn. „Ist diese Nervenbahn eine Minute aktiv, signalisiert sie dem Gehirn, es ist kein Säbelzähntiger in der Nähe, du kannst dich entspannen. Damit fährt das Körpersystem herunter.“

Freilich, ein Mal ist kein Mal. „Damit sich das Gehirn verändert, braucht es eine regelmäßige Anwendung“, betont Doris Iding. „Das ist so, als wenn ich einen neuen Weg über die Wiese gehe. Dann ist das Gras platt. Wenn ich mehrere Tage dort gehe, wird es ein Weg. Wenn ich nach zwei Wochen aufhöre, wächst das Gras wieder nach.“

die Berührung der Zähne durch die Bürste, auf den Geschmack der Zahnpasta, auf das kühle Gefühl dabei.“ Sei also ganz bei dem, was du im Moment tust, lasse dir beim Zähneputzen nicht tausend Gedanken durch den Kopf gehen, was der Tag bringen wird. Tauchen trotzdem Gedanken auf, ist es zumindest gut zu wissen, was man denkt.

„Wenn das eine zwanghafte Übung wird wie Vokabel lernen, wird es auf Dauer nicht gelingen“, betont Peter Riedl. „Wenn man aber merkt, dass es eine Übung ist, die auch Freude macht und einen weiterbringt, kommt irgendwann der Punkt, an dem man sich gar nicht mehr bemühen muss, sich auf den Moment zu konzentrieren. Es entwickelt sich

eine Form des Gewahrseins, sodass es nicht mehr schwerfällt, ganz beim Augenblick zu bleiben.“ Das Denken und das Fühlen sind für den erfahrenen Achtsamkeitslehrer der Schlüssel zum Sich-Wohlfühlen. „Erst wenn ich mir bewusst bin, was ich denke, kann ich in das Denken eingreifen; erst wenn ich mir bewusst bin, was ich fühle, kann ich in das Fühlen eingreifen.“

Gedanken und Gefühle lösen ein automatisch ablaufendes Reiz-Reaktions-Schema aus: Es passiert etwas, ich ärgere mich und bin dem Ärger ausgeliefert. Achtsamkeit kann diese Automatik unterbrechen. „Wenn ich mir bewusst mache, woher mein momentaner Ärger genau kommt, dann erkenne ich, dass es völlig sinnlos ist, sich zu ärgern, und dass es möglich wäre, mich nicht zu ärgern“, erläutert Riedl. „Damit entsteht eine erste Distanz zwischen mir und dem Ärger. Wenn ich das übe, kann ich lernen, in den Ärger einzugreifen. Und dann kommt irgendwann der Augenblick, wo das leichter wird.“

Doris Iding ist Expertin für Meditation und Retreats in MBSR nach Jon Kabat-Zinn. Bücher u. a. „Alles, was ist, darf sein“ und „Achtsam in drei Atemzügen“.

GLUECKUNDACHTSAMKEIT.DE



Mitten im Chaos und ganz bei sich?
Ein Kunststück.

BILDER: SN/MIDJOURNEY, PRIVAT

Die Bewusstheit auf den Körper zu lenken ist auch für Peter Riedl ein zentraler Punkt dabei, ein achtsamer Mensch zu werden. „Die erste Methode zur Achtsamkeit ist die Meditation. In der von mir gelehrt Form ist das keine esoterische, sondern eine mit der Wissenschaft kompatible Methode, in der man sich auf den gegenwärtigen Augenblick konzentriert“, erläutert der Meditationslehrer und Leiter des spirituellen Wohn- und Seminarzentrums Mandalahof in Wien. „Ich neige nicht dazu, zu versprechen, dass das ganz einfach ist. Aber es gibt einfache alltägliche Ansätze, etwa beim Zähneputzen in der Früh. Konzentrieren Sie sich dabei ausschließlich auf das Zähneputzen, achten Sie auf

Peter Riedl entwickelte in 40-jähriger Praxis die Wiener Schule der offenen Meditation W.I.S.D.O.M. In Griechenland eröffnete er 2023 das Urlaubs- und Meditationszentrum PELIKASTRI.COM – Bücher u. a.: „Das Geheimnis der Achtsamkeit“ und „Achtsamkeit und Sexualität“. PETERRIEDL.AT

