

Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

- Der Körper ist unser Zuhause. Er ist immer da (im Gegensatz zu unseren flüchtigen Gedanken).
- Körperliches Gewahrsein ermöglicht uns, in Kontakt mit unseren Emotionen, unseren tieferen Bedürfnissen und Potentialen zu kommen.
- Sind wir mit Achtsamkeit in unserem Körper, so schulen wir gleichzeitig unseren Geist für den gegenwärtigen Moment. (Alle körperlichen Empfindungen existieren nur in der Gegenwart. Wir können nicht im Voraus fühlen, auch nicht im Nachhinein)
- Unser Körper reagiert auf unbewusste Gedanken und Gefühle. Ihnen können wir vertrauen.
- Rhythmische Bewegungsmuster – so sagen Neurowissenschaftler (z.B. Gerald Hüther) - fördern die Synchronisierung und Harmonisierung neuronaler Netzwerke und halten Erregungszustände unter Kontrolle.
- Erfahrungen gehen mit Emotionen und Körperreaktionen ins limbische System ein (Gefühle, Stimmungen, Ausdrucksverhalten).

Welchen Nutzen ziehen wir daraus, wenn wir achtsam sind?

- Achtsamkeit ermöglicht eine innere positive Haltung sich selbst, dem anderen und dem Leben gegenüber.
- Insgesamt fördern wir unser Bewusstsein auf allen Ebenen der Wahrnehmung.
- Der Kontakt zu anderen Menschen ist in der Balance, da wir über ein gutes Selbstgefühl verfügen. Authentischer Kontakt wirkt offen und gibt ein Gefühl von Sicherheit dem anderen gegenüber.
- Wir befinden uns in einem Spielraum von klarer Abgrenzung und Nähe
- Der Achtsamkeit liegen flexible Handlungsmuster zugrunde, was auch bedeutet, dass wir Perspektiven wechseln können.
- All das bedeutet, dass auch alle unangenehmen Gefühle, Gedanken, Empfindungen anerkannt und nicht verleugnet werden.

Wie können wir Achtsamkeit üben?

Wir beschränken uns auf das Gewahrsein unseres Körpers. Unser Körper ist unser Anker, der uns genau zeigt, was los ist, wenn wir denn auf ihn hören. Dazu ist eine Entscheidung des Innehaltens eine wichtige Voraussetzung. Wir können folgendes in unseren Alltag integrieren:

- Zur Ruhe kommen (30 sec, 1-2 Minuten: „Stop!“): im Sitzen, im Stehen, im Liegen, Gehen...
- In der Ruhe den Atem beobachten: Wie atme ich? Nicht bewerten!
- Wenn wir gedanklich abschweifen, wieder zum Atem zurückkommen.
- Im alltäglichen Leben: Wie gehe ich zur U-Bahn? Mit welcher Einstellung, Haltung, mit welchem Tempo?
- Im Umgang mit anderen Menschen: Vortritt lassen, wertschätzend, zulächeln
- und noch vieles mehr....