



Achtsam-Beschreibendes Handeln

Das achtsam-beschreibende Handeln ist eine wirksame Methode, um sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und Gedanken & Gefühle zu klären. Hilfreich also, um das „Gedankenkarussell“ langsamer werden zu lassen und sich von Sorgen/Ängsten nicht überwältigen zu lassen.

Wenn Sie diese kleine Achtsamkeitsübung regelmäßig durchführen, trainieren Sie Ihre Fähigkeit, gelassener zu bleiben, sich von Gedanken zu distanzieren und mehr im Augenblick zu bleiben. Je häufiger Sie üben, desto mehr entspannt und beruhigt diese Übung. Forschungen haben gezeigt, dass sich durch entsprechende Übungen bei regelmäßiger Anwendung sogar die Struktur Ihres Gehirns positiv verändern kann.

1. Vorbereitung:

Atmen Sie drei- bis viermal tief ein und aus. Durch die Nase ein, durch die nur leicht geöffneten Lippen aus. Der Aus-Atemzug sollte länger sein als der Ein-Atemzug und kann ruhig hörbar sein. Atmen Sie dann normal weiter. Beobachten Sie – ohne zu Bewerten – wie sich der Atem danach anfühlt.

2. Beschreibendes Handeln

Führen Sie dann die folgende Übung in Gedanken oder laut sprechend durch: Beschreiben Sie für die nächsten 5-7 Minuten jede Handlung, die sie ausführen.

Beispielsweise „*ich beuge mich vor – ich greife den Teller – ich stelle ihn in die Spülmaschine – ich richte mich auf*“. Oder „*ich nehme die Hose aus dem Schranke – steige mit dem rechten Bein in die Hose – steige mit dem linken Bein in die Hose – ziehe die Hose hoch – schließe den Reißverschluss*“.

Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihr Handeln und die Beschreibung. Passen Sie die Beschreibung so an, dass Sie einerseits keine Zeit haben, an etwas anderes zu denken und sich andererseits durch die Beschreibungen nicht in ihrer Tätigkeit bremsen. Das Ziel ist es, sich mit den Gedanken und Wahrnehmungen ganz auf ihre Handlungen in diesem gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Wenn Sie zwischenzeitlich abgelenkt sind, bleiben Sie gelassen. Das ist normal, wird aber mit zunehmender Übung seltener. Kommen Sie einfach zu ihren Beschreibungen zurück.

3. Beenden

Beenden Sie die Übung ganz bewusst nach einer festgesetzten Zeit, indem Sie z.B. einen Wecker stellen oder indem Sie die Übung auf eine bestimmte Tätigkeit beschränken. Atmen Sie noch 3x tief ein- und aus, wie oben. Beobachten Sie dann, ob Sie eventuell im Vergleich zum Anfang eine Veränderung wahrnehmen können.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals in der Woche, idealerweise zumindest in den ersten Wochen auch mehrmals am Tag.

Viel Erfolg und viel Spaß.