

## **Achtsamkeit** - eine Übung in absichtsloser und nicht wertender Anwesenheit und Aufmerksamkeit

Ilse Middendorf nannte die Fähigkeit zur Achtsamkeit in der von ihr entwickelten Methode des Erfahrbaren Atem „Sammlung“. Sie versteht darunter, im Gegensatz zur „Konzentration“, die Fähigkeit anwesend zu sein und wahrzunehmen was ist, ohne etwas Bestimmtes zu wollen, ohne zu vergleichen oder zu werten. Das kann z.B. die Anwesenheit in einer Körpergegend sein, eine wache Wahrnehmung wie wir unsere Füße beim Gehen abrollen, oder die Sammlung zu unserem rhythmischen Atemgeschehen. Sammlung bringt euch in Kontakt mit eurer inneren Kraft, der Atem wird bedeutsamer in euch. Achtsamkeit bringt euch ausserdem immer in die Gegenwart. Mit zunehmender Übung seid ihr besser geschützt vor äußerer Reizüberflutung, eure Selbstwahrnehmung verbessert sich und damit eure Selbstwirksamkeit.

Die vielen komplexen, sich oft widersprechenden Informationen und Vorschläge zur Zeit werden euch nicht mehr so schnell aus der Bahn werfen.

**Mein Tipp:** Gönnst euch doch mal die kommende Woche jeden Tag zwei, drei Mal eine kleine **Achtsamkeits Auszeit**, am Frühstückstisch, während des home office am Computer, vor der anstehenden Video Konferenz mit den Kollegen, bevor ihr mit euren Kindern Hausaufgaben macht oder einfach auf dem Weg zum Einkaufen. Jede Situation ist dafür geeignet.

Setzt euch aufrecht auf die Sitzunterlage auf der ihr gerade sitzt, spürt beim Sitzen eure Sitzhocker und den Boden unter euren Fußsohlen, oder, wenn ihr steht, richtet euch auf und stellt euch etwa hüftbreit auf eure Füße mit flexiblen Fuß- und Kniegelenken. Sammelt euch zu eurem Atem, lasst euren Einatem kommen und euren Ausatem wieder gehen, und, wenn sie entsteht, nehmt auch die kleine Atemstille nach dem Ausatem wahr, zwei, drei vollständige Atemzyklen lang. Nehmt einfach wahr was ist, ohne jegliche Einmischung und Regulierungsversuche. Ihr werdet euch hinterher erfrischer fühlen, mit wacheren Sinnen.

Der Erfolg stellt sich manchmal erst mit der Zeit ein, ein kontinuierliches Achtsamkeitstraining lässt euch zunehmend gelassener mit den täglichen Herausforderungen umgehen. Die Zeit ist gut dafür geeignet.

Viel Freude bei euren kleinen täglichen Auszeiten wünscht euch  
Gertrud