

MEIN ACHTSAMES ICH

Achtsamkeit
öffnet den Blick
für Kostbarkeiten
und Schätze, die
sonst oft
verborgen
bleiben.



Einladung zu einem Abenteuer

Herzlich willkommen zu diesem Selbsterfahrungskurs. Ich freue mich, dass Sie dabei sind!

Worum es hier geht? Es geht um Achtsamkeit und es geht um **Sie** und um Ihr achtsames Ich. Es geht darum, sich dem eigenen Ich zuzuwenden und für sich selbst da zu sein.

**HALLO,
WIE GEHT ES
MIR?**

Es geht darum, sich selbst als fühlendes und sinnliches Wesen zu erleben und sich zu erlauben, das Leben intensiv wahrzunehmen – denn ist das nicht das, was das Leben ausmachen sollte: die uns hier geschenkte Zeit so intensiv wie möglich zu nutzen?

Jeder von uns hat in seinem Leben eine ganze Reihe von Funktionen und Aufgaben zu erfüllen und dabei bleibt leider das eigentliche Sein oft auf der Strecke.

Aber genau das nimmt uns Lebensqualität. Wir funktionieren dann zwar, aber wir leben nicht wirklich. Wir erfüllen Erwartungen, aber wir verlieren dabei uns selbst. Wir erreichen Ziele, aber sind trotzdem nicht glücklich. Es geht darum, sich endlich wieder selbst zu spüren.

**WIE KANN ICH
INTENSIV
LEBEN?**

Die Reiseroute ... ein Überblick

Für Ihre Reise zu Ihrem achtsamen Ich habe ich folgende Route für Sie ausgearbeitet:

- ▶ Als Erstes lade ich Sie zu einer Bestandsaufnahme ein. Wir nehmen eine kleine Standortbestimmung vor und werfen einen Blick auf das, wovon Sie überzeugt sind und wonach Sie bisher Ihr Leben ausrichten.
- ▶ Das nächste große Thema ist dann Achtsamkeit selbst und wie wir achtsamer werden können.
- ▶ Dann steigen wir ein bisschen tiefer in die Frage ein, wer Sie eigentlich wirklich sind.
- ▶ Mit den Erkenntnissen über sich selbst beleuchten wir danach Ihr Umfeld und wie es Ihnen im Zusammensein mit anderen geht – denn oft wird es gerade im Kontakt mit anderen schwierig, achtsam bei sich selbst zu bleiben.
- ▶ Dann geht es darum, die verschiedenen Facetten eines Lebens aus Ihrem achtsamen Ich heraus zu entdecken und lebendig werden zu lassen.
- ▶ Und zum Abschluss möchte ich Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie Sie immer wieder ins Fühlen kommen und das, was in Ihnen ist, ausdrücken können.

Nacheinander oder wild gemischt

Grundsätzlich ist dieser Kurs so gedacht, ihn von vorne nach hinten durchzuarbeiten. Die Reihenfolge der Kapitel ist nicht zufällig, sondern die einzelnen Unterthemen greifen ineinander und laden Sie ein, immer mehr in die Tiefe zu gehen.

Nun macht aber nicht für jeden von Ihnen alles genau in diesem Ablauf Sinn und manch einer wird sich vielleicht lieber erst einmal mit Themen befassen wollen, die weiter hinten stehen. Folgen Sie hier ganz Ihrem Gefühl.

Ich habe den Kurs in viele kleine Einheiten aufgeteilt. In der Regel ist jede Seite in sich abgeschlossen und kann für sich allein gelesen und bearbeitet werden. Meistens folgt nach ein oder zwei Seiten ein praktisches Übungsblatt, damit Sie nicht nur konsumieren, sondern sich auch aktiv mit den Inhalten befassen. Ich empfehle sehr, die Übungen tatsächlich durchzuführen.

Tipp: Gehen Sie vor allem dann an die Übungen, wenn Sie skeptisch sind und nicht viel davon erwarten – oft stecken genau da die wichtigsten Erkenntnisse.

Links am Rand der Textseiten ist etwas Platz für kleine Notizen. Markieren Sie Passagen, die Sie für wichtig halten, schreiben Sie Fragen auf und notieren Sie auch Zweifel oder andere Ansichten. Idealerweise werden diese Unterlagen zu einem echten Arbeitsbuch! Wenn Sie den Kurs ausdrucken und in einen Ordner heften, können Sie auch jederzeit zusätzliche Blätter dazwischenheften oder andere Texte und Artikel, die zu den Themen passen. Die Übungsblätter können Sie jederzeit auch mehrfach ausdrucken, um die Übungen bei Bedarf mehr als einmal durchzuführen. Gerade bei den Schreibtechniken ist es oft ratsam, diese zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Stimmungen durchzuführen.

So ist das! ... oder vielleicht auch nicht?

Eigentlich klingt die Sache mit der Achtsamkeit doch gar nicht so schwer: Einfach wahrnehmen, was ist ... – was soll daran so schwierig sein?

Leider eine ganze Menge! Allen voran die Tatsache, dass die wenigsten Menschen offen genug sind, wirklich nur wahrzunehmen. Wir alle haben Überzeugungen, also Annahmen darüber, wie Dinge sind oder mehr noch sein sollen, wie man sich zu verhalten hat und wie nicht, was gut ist und was nicht, wie man etwas richtig macht und wie nicht usw. Und danach filtern wir so ziemlich alles, was wir erleben und was uns begegnet.

Wozu unsere Überzeugungen gut sind

Überzeugungen machen uns das Leben leichter, da sie uns Orientierung geben und ein Gefühl von Sicherheit, denn, wenn wir wissen, was gut und richtig ist, können wir uns daran halten und dann müsste doch alles einigermaßen seinen Gang gehen, nicht wahr? Überzeugungen machen uns also handlungsfähig, denn das, was wir für richtig halten oder woran wir glauben, gibt uns eine Grundlage für unsere Entscheidungen und damit hat, was wir glauben, einen ganz unmittelbaren Einfluss auf unser Leben.

So bin ich nun mal

Jeder von uns hat eine Vorstellung davon, wie er oder sie ist. Wir leben ja nicht gerade seit gestern und haben uns in den unterschiedlichsten Situationen erlebt. Viele von uns haben auch schon etliche

Persönlichkeitstest und Selbsterfahrungen gemacht. Außerdem haben wir eine ganze Reihe von Aussagen anderer über uns im Kopf (nicht immer sind uns alle davon bewusst). Und dann kommen auch noch die kleinen, manchmal trotzigem Ausrufezeichen, die wir uns über die Jahre (oft mit großem Einsatz) erkämpft haben, also z. B. Eigenheiten, die wir pflegen, Sachen an uns, auf die wir stolz sind, und all das, was wir aus unserer Sicht erreicht haben. Neben all dem, was Sie über sich selbst zu wissen glauben, haben die meisten von uns auch noch eine große Sammlung an Überzeugungen darüber, wie man selbst sein sollte, wie andere Menschen sind und sein sollten, und, ja, über das Leben selbst natürlich auch. Unsere Überzeugungen verinnerlichen wir oft so sehr, dass wir auch sie in das Bild einfügen, das wir von uns haben.

Aus all dem ergibt sich in der Summe dann das, von dem wir sagen: **Das bin ich, das macht mich aus!**

Aber, und dieser Gedanke kann durchaus ein bisschen gruselig sein, dieses Bild muss nicht zwingend auch so stimmen ... (so wie auch vieles andere nicht, von dem wir so fest überzeugt sind).

Achtsamkeit erfordert Offenheit, denn Achtsamkeit ist wertfreies Wahrnehmen. Solange wir zu sehr verhaftet in unseren Überzeugungen sind, wird es uns schwerfallen, uns für etwas anderes zu öffnen als für das, was wir glauben.

WER OFFEN SEIN WILL, MUSS MEHR FÜR MÖGLICH HALTEN ALS DAS, WAS ER GLAUBT.

Meine Überzeugungen – das alles glaube ich

Nimm Dir einmal den Satzanfang „*Ich glaube fest daran, dass ...*“ und vervollständige diesen hier auf dem Blatt mindestens 30x (gerne mehr!). Alternativ kannst Du auch „*Ich bin davon überzeugt, dass ...*“ nehmen. Zensiere bitte nichts, so abstrus Dir manche Sätze auch erscheinen mögen – sie sind alle wichtig.

Sich selbst lieben lernen

... nur so können wir andere lieben

Wir sehnen uns alle nach Liebe und gleichzeitig tun wir – unbewusst! – oft vieles, das sie fernhält. Die Hauptursache dafür ist – und das ist keine wirklich neue Aussage –, dass wir uns selbst nicht lieben.

Was es bewirkt, wenn wir uns selbst ablehnen

Wenn wir daran zweifeln oder uns sogar ganz sicher sind, nicht liebenswert zu sein, hat das viele Auswirkungen auf unsere Beziehungen:

- ▶ Wir haben dann meist eine ständige Verlustangst (die mehr oder weniger bewusst ist und ganz unterschiedlich gelebt werden kann).
- ▶ Oft verstellen wir uns, damit keiner merkt, wie wir wirklich sind.
- ▶ Wir sind uns dadurch selbst oft so fern, dass wir immer weniger wissen, wer wir eigentlich sind (und damit immer weniger Gefühl für unseren eigenen Wert haben).
- ▶ Da wir uns auf diese Weise immer mehr selbst verlieren, erleben wir keinen echten Kontakt und keine Nähe und werden immer hungriger.
- ▶ Dazu zweifeln wir die Gefühle anderer an oder sogar die Person selbst („*Das sagt die doch nur so*“ oder „*Mit dem kann etwas nicht in Ordnung sein, wenn er mich mag!*“) und treiben damit genau die, die wir lieben, immer weiter von uns weg.

Auf diese Weise verstärken wir (unbewusst) das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, und bestätigen uns so immer wieder und wieder selbst. Diese schmerzhafteste Spirale nennt man selbsterfüllende Prophezeiung ...

Hin und wieder tun wir uns dann selbst sehr leid, weil alle Menschen uns enttäuschen ... Diese Form von Selbstmitleid führt aber leider nicht dazu, dass wir etwas für uns tun, sondern sie bringt uns mehr und mehr in ein Opferdasein, das unser Gefühl, nicht liebenswert zu sein, weiter verstärkt.

Das Problem mit der Selbstliebe ist, dass wir sie nicht über den Kopf erreichen können. So gut gemeint all die schönen Programme sind, in denen wir unsere Stärken und Erfolge und unsere liebenswerten Seiten notieren sollen, um zu erkennen, dass wir eigentlich doch auch toll sind, so gehen sie leider meist am eigentlichen Problem vorbei: Lieben tut nicht der Kopf, lieben können wir nur mit unserem Gefühl – das gilt für andere Menschen genauso wie für uns selbst.

Und wie lerne ich, mich selbst zu lieben?

Ich wäre wohl längst Millionärin, wenn ich auf die Frage, wie man sich selbst lieben lernen kann, eine Antwort hätte. Wenn es einem nicht einfach geschenkt wird (und das kommt durchaus vor), ist die Fähigkeit, sich selbst liebevoll annehmen zu können, für viele das Ergebnis einer langen Entwicklung. Dabei macht es auch nicht einfach „Klick“ und dann liebt man sich, sondern vielmehr sind die meisten immer wieder neu gefordert, zu sich zu finden, zu sich ja zu sagen und ein tiefes Mitgefühl mit sich zu haben, um sich annehmen und lieben zu können.

SELBSTLIEBE ENTSTEHET DURCH MITGEFÜHL.

Ein Symbol ... für mein Gefühl zu mir selbst

Fällt Dir spontan ein Symbol oder ein Bild für das Gefühl ein, das Du Dir selbst gegenüber hast? Schließe die Augen und fühle so intensiv wie möglich in Dein Verhältnis zu Dir selbst. Was kommt Dir für ein Bild? Etwas, das genau für das steht, was Du Dir gegenüber empfindest? Male es auf (egal wie gut es zu erkennen ist) und gib ihm einen eindeutigen Namen.