

Seminarbericht

zum

Tagesseminar

bei der



Elternselbsthilfe Zollernalbkreis für suchtgefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne

Thema:

„Selbstfürsorge und wie erkenne ich meine Bedürfnisse an?“



mit Heike Cossu

Ich bin wie Sie ständig am Erleben und Erfahren und deshalb auch immer am Lernen und am Kennenlernen.

Meine Basis ist die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin, BYV und zur Achtsamkeitslehrerin, DFME und seit Januar 2017 glückliche Inhaberin des 8sam-leben Studio für Yoga, Achtsamkeit und Meditation.

Meine weiteren Ausbildungen:

- Ausbildung zur Vertiefung meiner Yoga-Praxis , Yoga-Institut, München (seit 04/16)
- Ausbildung zur Meditationslehrerin für Kinder und Jugendliche, fitmedi-akademie
- Ausbildung zur Yin Yoga Lehrerin, Stefanie Arend
- Ausbildung zur Trance Dance Presenter, Veit Lindau
- Ausbildung zur MBSR-Trainerin, Arbor Seminare (Beginn 04/17)

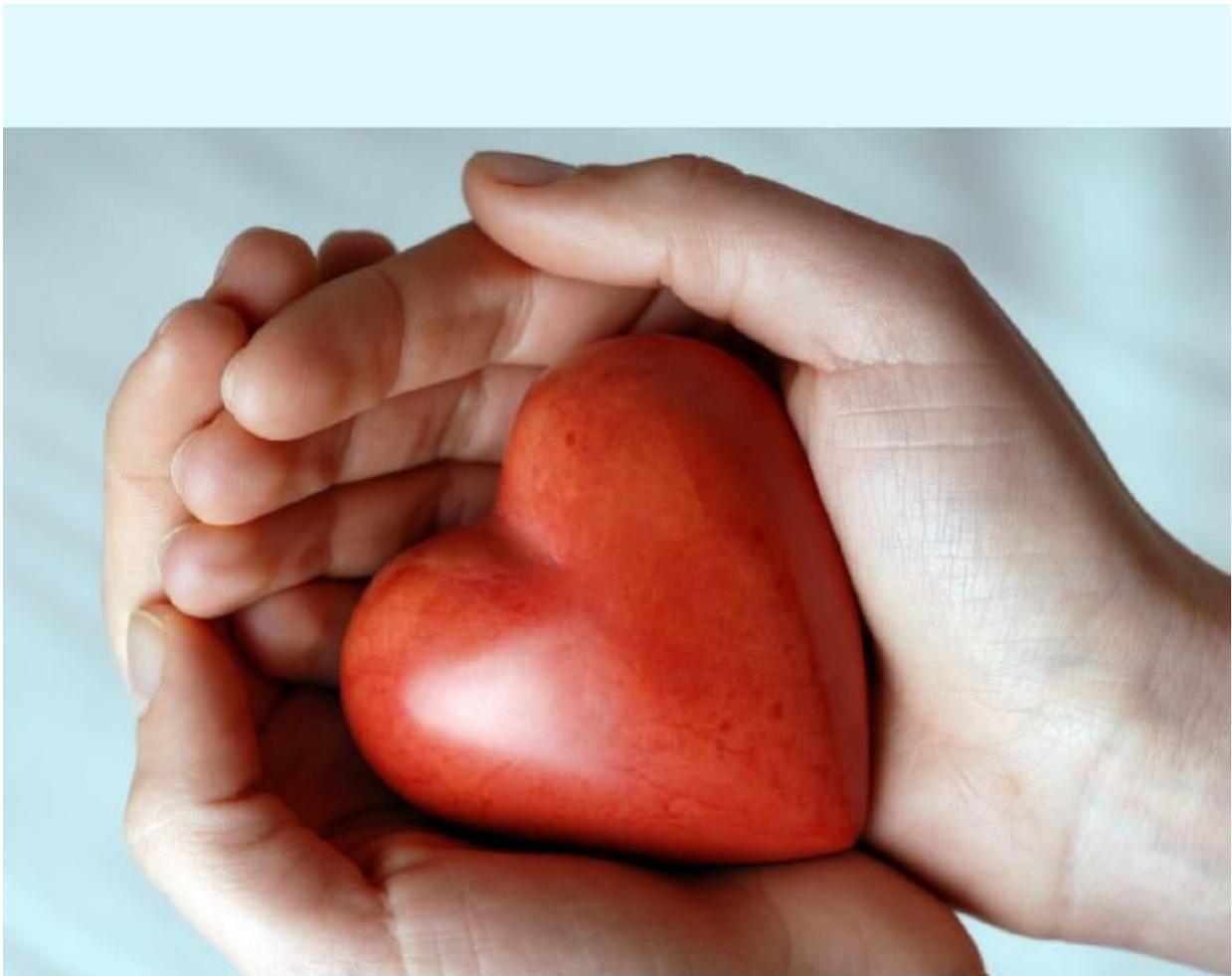
Datum: 07.09.2019

Seminarort: Im Gruppenraum in der Friedrichstraße 67 in Balingen

„Selbstfürsorge und wie erkenne ich meine Bedürfnisse an?“

Inhalt des Seminars:

- Übungen zur Körperwahrnehmung aus der Achtsamkeitspraxis
- Umgang mit schwierigen Gefühlen (Vortrag)
- Schwierige Situationen anerkennen und wie kann mir die Achtsamkeit dabei von Nutzen sein
- Umdenken im Sinne der Achtsamkeit – wie lege ich den Schalter um auf positive Aspekte im Leben
- Tipps für die Umsetzung im Alltag
- Fragen und Antworten
- Der Tag besteht aus Vortrag, Übungen in der Gruppe oder auch einzeln



ICH SORGE FÜR MICH!

Seminar Achtsamkeit und Selbstfürsorge (Teil 2)

Angenehme und unangenehme Ereignisse

Unser Gehirn legt sehr viel mehr Fokus auf die unangenehmen Geschehnisse, leider. Das ist in uns angelegt seit Urzeiten und diente in erster Linie dazu, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen und um lebensbedrohlichen Situationen aus dem Weg zu gehen.

Diese Verhaltensweisen werden uns von klein auf so weitergegeben, werden von Generation zu Generation vererbt sozusagen, wir wissen es nicht besser, das geschieht ganz unbewusst und automatisch.

Unser ganzes Informationssystem ist darauf ausgerichtet, so stehen in den Medien und Zeitungen nicht umsonst nahezu ausschließlich die Katastrophenmeldungen, eine Zeitschrift mit „nur“ positiven Meldungen würde niemand kaufen...

(Wobei ich feststelle, dass sich ganz langsam ein Umdenken entwickelt...die Zahl derer, die keine Zeitung mehr lesen und keine Nachrichten mehr hören oder sehen, wird immer größer und die Rückmeldungen derer sind ausschließlich positiv: „Ich fühle mich viel ruhiger, kann besser schlafen, schaue zuversichtlich in den Tag“ – „Gleichzeitig fühle ich mich nicht uninformiert...ich richte nur meinen Fokus nicht mehr so sehr darauf.“)

Erkennen – Annehmen - Loslassen

Die buddhistische Lehre bezeichnet positiv als heilsam – und negativ als unheilsam. Diese Worte machen ganz unmissverständlich klar: Was tut mir gut und was nicht. Alles was sich für mich nicht gut anfühlt, also unheilsam ist, gilt es loszulassen.

Davor ist es jedoch wichtig, dies zunächst zu erkennen, anzuschauen, also anzunehmen, und dann zu ggb. Zeit loszulassen.

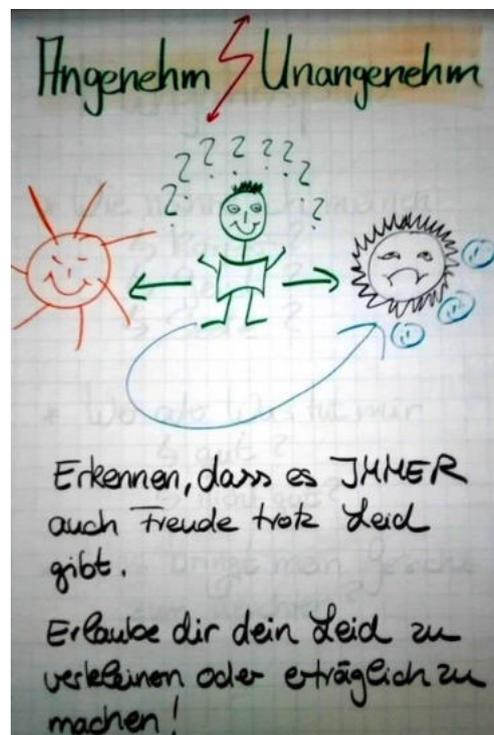
Wegschieben, verdrängen, wegschauen führt in der Regel dazu, dass diese unangenehmen Geschehnisse und Gefühle sich in mir verstärken und in potenziert Form immer wieder erscheinen. „Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt“ Russ Harris.

Erkennen könnte so aussehen:

Was fühlt sich hier gerade unwohl an, woran liegt das, welche Stimmung umgibt mich gerade, was macht diese Situation gerade mit mir, wo empfinde ich dieses „unheilsame Gefühl“ und warum ist das so...hilfreich ist dabei wieder einmal, ganz bei mir zu bleiben, den Fokus auf mich zu lenken, die einzige Person, die ich bewusst wahrnehmen kann, die einzige Person, um die es zunächst geht, die einzige Person, die aktiv zur Lösung/Entspannung/Veränderung meiner Situation beitragen kann, nämlich ICH.

Annehmen könnte so aussehen:

Ich kann an dieser oder jener Situation im Moment nichts ändern (z. B. Krankheit), ich versuche jedoch, diese genau anzuschauen, mich damit auseinanderzusetzen, bewusst



wahrzunehmen, was es mit mir macht (Beobachter), welche anderen Situationen erlebe ich gleichzeitig (zum Beispiel Hilfe, Mitgefühl, Nächstenliebe), kann ich darüber dankbar sein, kann ich meinen Fokus AUCH auf die angenehmen Ereignisse richten, kann ich dadurch das Ganze mit etwas mehr Ruhe und Gelassenheit betrachten, kann ich dadurch entspannen, kann ich dadurch neue Möglichkeiten für mich erkennen, die zur Lösung des Problems beitragen...

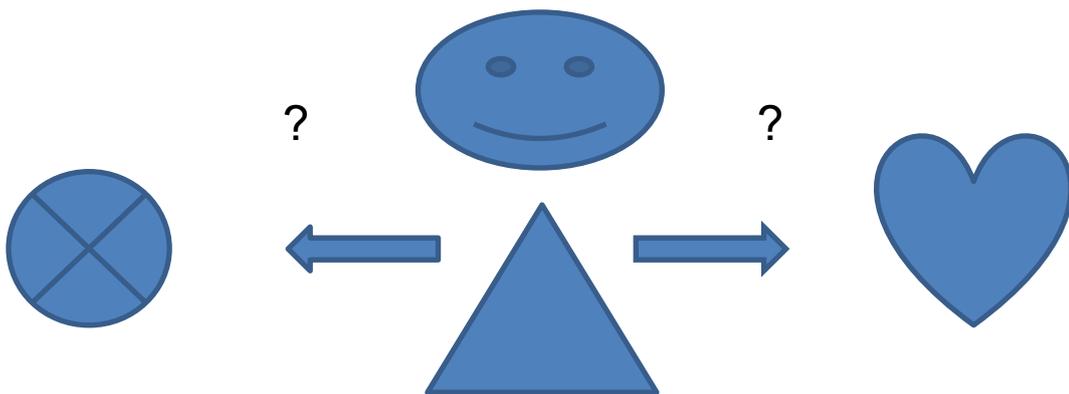
Loslassen könnte bedeuten:

Der neue Blickwinkel, die durchaus ebenso vorhandenen positiven Ereignisse gleichwertig existieren zu lassen, gibt mir erneut:

- die Möglichkeit und die innere Kraft, Situationen einzuordnen,
- neue Lösungsmöglichkeiten zu sehen
- in vermeintlich unlösbaren Situationen eine Chance zu erkennen
- mich mit bestimmten Lebensaufgaben auszusöhnen

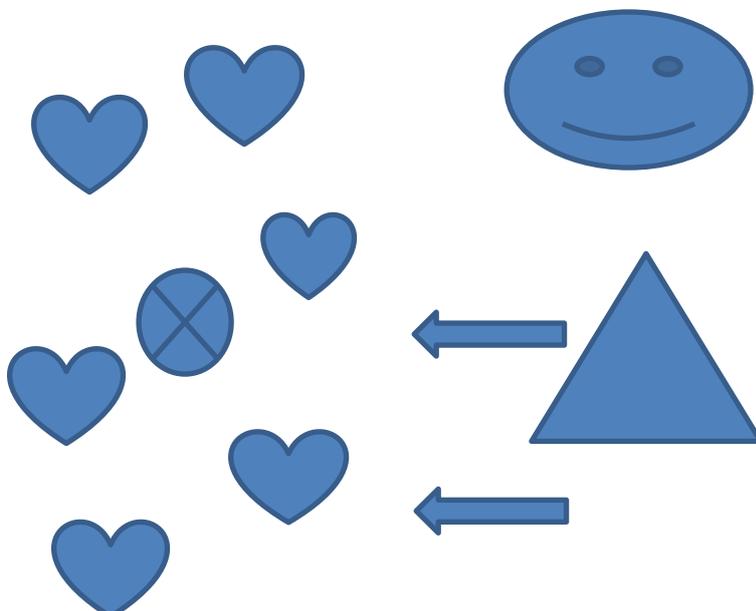
Oder gar ganz aufzulösen. Oft geschieht dies ganz subtil....durch die neue Ausrichtung, den ebenso zeitgleich stattfindenden positiven Ereignissen die gleiche Berechtigung und Aufmerksamkeit zu widmen, lösen sich unheilsame Gedankengänge oft auf....

In welche Richtung schaue ich denn jetzt? – Ignoriere ich dadurch die jeweils andere Seite?



Geht das Unangenehme weg?

Nehme ich das Angenehme wahr?



Stressreaktion – Stressmuster – Stresstyp

Wir sind alle unterschiedlich gestrickt, wir reagieren unterschiedlich schnell und heftig – wie schon bei der Wahrnehmung festgestellt, gibt es kein allgemeingültiges Muster. Dies darf/kann jeder für sich ganz individuell feststellen.

Der Ablauf jedoch ist immer der Gleiche:



„Zwischen Stimulus und Antwort gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unser Vermögen unsere Antwort zu wählen. (Viktor E. Frankl)

Erkennen – Benennen – Atmen – einen Schritt zurück treten – mich spüren – evtl. agieren

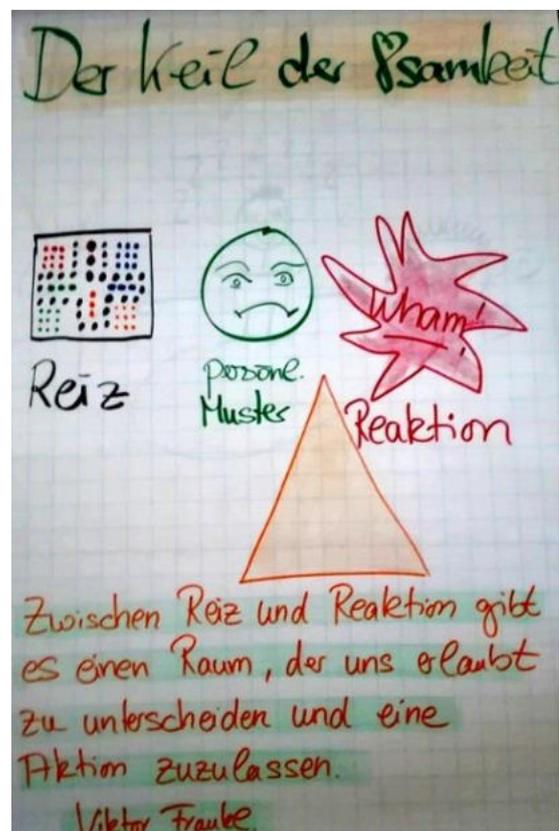
Kopfkino

stressverschärfende oder stressverursachende Gedanken

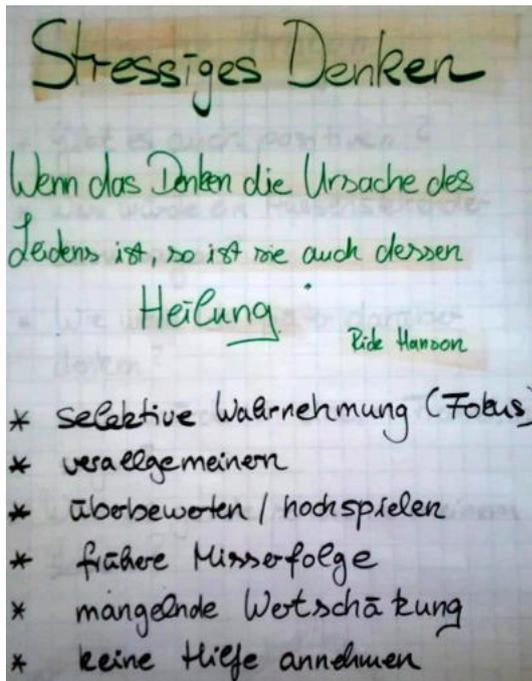
Unsere Reaktion auf Stress wirkt sich aus auf:

- Körperempfindungen
- Gedanken
- Gefühle
- Verhaltensweisen

Unsere Gedanken spielen eine ganz maßgebliche Rolle, wie wir mit einer stressigen Situation umgehen. Die Situation an sich ist zunächst einmal ganz neutral -sie ist wie sie ist und wir haben ja gelernt, dass jede,r ganz unterschiedliche Wahrnehmung auf die jeweiligen Situationen hat – erst unsere Gedanken, sprich unsere eigene Bewertung und unser eigenes Muster machen eine Situation zu „unserem“....es ist also essentiell wichtig, die eigenen Gedanken zu erforschen, die eigenen Denkmuster kennenzulernen, um mit Situationen mit Stresspotenzial besser, sprich heilsamer, umgehen zu lernen. Den Stresspegel sozusagen „im Keim zu ersticken“ und sich selbst somit die Möglichkeit zu verschaffen, ins Agieren anstatt ins Reagieren zu gelangen.



Die Art wie wir denken, bestimmt wie unser Leben ist!



Damit ist nicht gemeint, ab jetzt denke ich mir das Leben schön, sondern vielmehr einen gewissen Abstand dazu zu erlangen. Wir sind uns unserer Gedanken bewusst und entscheiden von Moment zu Moment, wie wir über die jeweilige Situation denken möchten. Wir erschaffen Alternativen.

Wir beobachten unsere Gedanken und stellen dabei fest, dass wir die Entscheidungsmöglichkeit haben, wie wir denken möchten.

„Wir werden nicht gedacht, sondern wir entscheiden wie und was wir denken!“

Den äußeren Einflüssen sind wir im Leben immer ausgesetzt. Solange wir mit anderen Menschen und Dingen zu tun haben, werden wir immer aufs Neue mit Lebensaufgaben konfrontiert – was ich daraus mache, wie ich darüber denke jedoch, ist meine Entscheidung.

Kognitives Umdenken

Kognitiv kommt von cognoscere (lat.) und bedeutet: erkennen, erfahren, kennenlernen.

Wenn wir uns also bewusst machen, wie unsere eigenen Denkmuster sind (bin ich von Natur aus ein eher positiv denkender Mensch, leichtgläubiger Mensch, kritischer Mensch?) haben wir Einfluss darauf, wie wir unser Denken gestalten können.

Die gute Nachricht ist nämlich, dass wir ein Umdenken erlernen können. Nachdem wir uns unserer Denkmuster bewusst geworden sind, diese angenommen haben und geduldig und nachsichtig mit unseren Mustern umgegangen sind, ist es uns möglich, einen gewissen Abstand zu unserem Denken zu bekommen. Wir erkennen WANN wir denken, wir nehmen wahr WAS wir denken und wir sind uns des schnellen Wandels unserer Gedanken BEWUSST.

Das bringt uns unsere Selbst Autorität unsere Selbst Wirksamkeit zurück.

Stressverstärkende Denkweisen:

- Selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen/Erfahrungen
- Negative Ereignisse und Erfahrungen werden generalisiert
- Jegliches Geschehen wird auf die eigene Person bezogen
- Negative Situationen werden überbewertet
- Selektive Wahrnehmung früherer Misserfolge und Niederlagen
- Mangelnde Wahrnehmung und Wertschätzung eigener Fähigkeiten und Kompetenzen
- Mangelnde Zuhilfenahme von externen Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten

Fragen zur kognitiven Wahrnehmung:

- Sehe ich nur die negativen Aspekte der Situation? Gibt es auch positive und wenn ja, welche?
- Verallgemeinere ich zu sehr?
- Was könnte jemand über die Situation denken, der damit nicht direkt konfrontiert ist

- Wie werde ich vermutlich später (in einer Woche, Monat, Jahr) darüber denken?
- Was wäre das Schlimmste was geschehen könnte? Was genau wäre daran so schlimm? Wie wahrscheinlich ist es, dass meine Befürchtungen wirklich eintreten?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde ein guter Freund mir in dieser Situation sagen?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?
- Gibt es etwas anderes, was mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern könnte, und das mir Mut macht und Sicherheit geben kann?

In unvermeidbaren, belastenden Situationen können folgende Fragestellungen hilfreich sein:

- Welchen Sinn sehe ich in dieser Situation?
- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Und was kann ich aus dem Geschehenen lernen?

Der achtsame Umgang mit unseren Gedanken

1. Registrieren und loslassen
Während der Meditation registrieren wir jeden aufkommenden Gedanken, benennen ihn als einen Gedanken und lassen ihn wieder los. Der Gedanke wird weder unterdrückt noch in irgendeiner Form verurteilt, sondern einzig wertfrei wahrgenommen, urteilsfrei losgelassen. Diese Übung hilft uns den Geist zu beruhigen und die Gedanken das sein zu lassen was sie sind....Gedanken
2. Sich nicht mit den Gedanken identifizieren
Durch die Erforschung unserer Gedanken und das Erkennen ihrer Flüchtigkeit und Wechselhaftigkeit, lernen wir, sie mit einer gewissen Skepsis zu betrachten. Dieses ständige „Geschnatter“ in unserem Geist wird im Buddhismus auch als „Affengeist“ bezeichnet. Diese unaufhörliche Flut an verschiedenen Gedanken über längst Vergangenes oder eventuell zukünftig Eintretendes, imaginäre Vorstellungen und Pläne zeigt uns, dass vieles davon weder logisch noch objektiv ist. Vielmehr lehrt es uns eine gesunde Form des Misstrauens unserer Gedanken gegenüber zu entwickeln.
3. Sich nicht in seinen Gedanken verstricken
Da wir durch die wertfreie Betrachtung unserer Gedanken in ein sogenanntes „Zeugenbewusstsein“ gelangen, ist es uns möglich eine gewisse Distanz zu unseren Gedanken zu erlangen und verhindern dadurch uns emotional in das Geschehen zu verstricken. Wir verlassen sozusagen wieder einmal die Bühne des Geschehens und verhindern dadurch die körperliche Mobilmachung unseres Stressmodus.

Wir identifizieren uns nicht mehr mit unseren Gedanken. Dadurch können wir neutraler und entspannter mit unseren Gedanken umgehen, und werden nicht mehr so schnell Opfer unserer oft unbewussten Handlungen. Wir lernen unsere Reaktions- und Handlungsmuster kennen!

Diese Erkenntnis kann sogar dazu führen, dass wir mit einem Schmunzeln unsere Gedanken, sozusagen aus der Ferne betrachten.

Selbstmitgefühl entwickeln

Compassion = com pati (lat.) = mit leiden = einen anderen Menschen in seinem Schmerz und seiner Reaktion darauf vollständig annehmen und ihn so belassen. (Definition von Doris Kirch).

Mitgefühl hat eine sehr komplexe Bedeutung:

Mitgefühl bedeutet, meinem Gegenüber aufrichtige Fürsorge, Freundlichkeit und Offenheit entgegenzubringen. Mitgefühl hat den aufrichtigen Wunsch, zu helfen und zu unterstützen.

Mitgefühl bedeutet auch, mein Gegenüber in seinem Schmerz anzunehmen, diesen so sein zu lassen und zu akzeptieren. Im Mitgefühl nehmen wir den Kummer des anderen vollständig an, bauschen ihn weder auf, noch machen wir ihn klein oder verdrängen ihn gar!

Sätze wie „Das wird schon wieder“ – „Gelobt sei was hart macht“ – „Ach lasse den Kopf nicht hängen“ – „Auf geht's, lass uns Party machen!“ sind Ablenkungsmanöver und Verdrängungsmechanismen und wenig hilfreich.

Ebenso in völliges Leid für mein Gegenüber zu versinken. „Oh nein, jetzt geht es mir ganz schlecht, du Arme!“ sind Aussagen, die unser Gegenüber nur noch mehr in die eigene Verzweiflung und Selbstkritik ziehen, dann fühlt der/die Leidende sich auch noch verantwortlich für unser „Mitleiden“.

Selbstmitgefühl bedeutet, dass wir uns selbst genau dies erlauben. Leider ist dies in unserer Gesellschaft nicht sehr verbreitet, unsere Erziehung zielt im Grunde doch eher darauf ab, „reiß dich zusammen“, „da musst du jetzt halt durch“, „beiß die Zähne zusammen“, „lass dich nicht hängen“....

Doch ist es uns erlaubt, und sogar gewünscht, dass wir uns die gleiche Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken dürfen, wie wir sie in unserer Hilfsbereitschaft gerne anderen zukommen lassen.

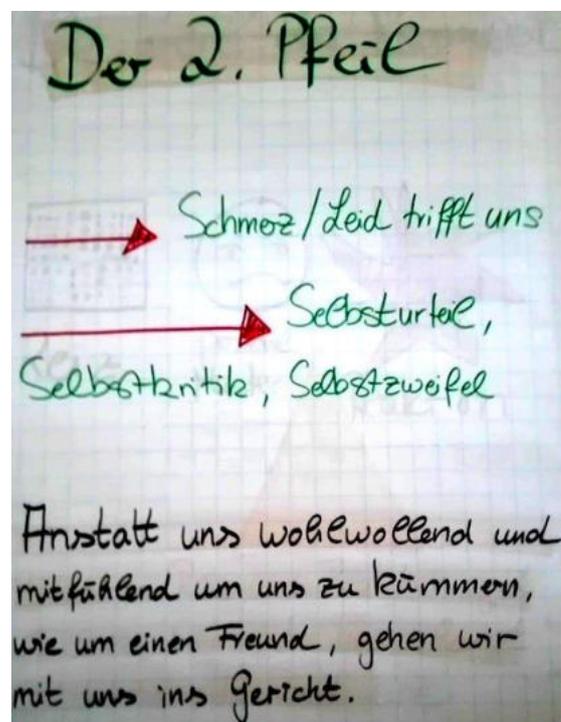
„Liebe dich selbst wie deinen nächsten“ Jesus Christus

Warum fällt uns dies so schwer?

Wieder einmal wird vermutet, dass das uns angeborene Stressverhalten „Fight-or-Flight-Syndrom“ dafür verantwortlich ist. Unser gesamter Organismus ist nach wie vor darauf ausgerichtet, Gefahren zu erkennen und zu lösen. Unsere „Gefahren“ heute sind aber vornehmlich, mit dem (eigenen) Leistungsdruck und den (eigenen) Erwartungen umzugehen. Ständig stellen wir uns in Frage, fühlen uns oft nicht gut genug und meinen, es hätte noch besser sein können.

Die zwei Pfeile

Der erste Pfeil = wir werden mit einer schwierigen Situation konfrontiert, der Pfeil trifft uns hart, unvermittelt, verletzt uns. Das alleine ist schon sehr schmerzhaft. Der zweite Pfeil = wird von uns selbst abgeschossen = nun legen wir unsere Selbstzweifel, Selbstkritik, Selbsthass, Selbstschuld noch in die Wunde und tun uns selbst noch mehr weh.



Wie übe ich Selbstmitgefühl aus?

1. Sei freundlich zu dir selbst.

Das Leben bringt uns immer wieder in schwierige Situationen, so ist das Leben nun mal. Ein Auf und ein Ab. Und immer wieder drohen uns diese emotional schwierigen Momente ein wenig (oder mehr) aus der Bahn zu werfen. Wenig hilfreich ist dann der innere Kritiker, der meist sofort zur Stelle ist. Wir geben uns die Schuld an der Situation, verurteilen uns für unsere (vermeintliche) Schwäche im Umgang mit den Schwierigkeiten....wir reißen uns zusammen... beißen auf die Zähne...kurz wir sind hart zu uns!

Wenn wir einmal vergleichen, welchen Rat wir anderen in solchen Situationen geben, so unterscheidet sich dies um Welten.

Wende diese Freundlichkeit dir selbst gegenüber an, sei freundlich und fürsorglich mit dir selbst. Spende dir selbst den Trost, den du anderen gerne gewährst. Sei dir dein bester Freund!

2. Erkenne deine Schwächen und Unzulänglichkeiten an, das macht dich menschlich.

„Ich habe mir diesen Fehler verziehen und ich hoffe, du kannst es auch“. Wir machen alle Fehler, haben unsere Defizite und Schwächen. Dies ist etwas, was wir mit allen Menschen teilen, was uns verbindet. Wir sind alle „nur“ Menschen und keine perfekten Maschinen oder Roboter.

Dies anzuerkennen, macht uns leichter, friedlicher und nimmt einen enormen Druck von uns. Wir dürfen genau wie alle anderen Fehler haben und auch machen. Das ist das Leben! So geht es uns allen. In schwierigen Momenten kann dies sehr hilfreich sein, uns anderen zuzuwenden, Hilfe in Anspruch zu nehmen, Hilfe zuzulassen, Schwäche zuzulassen – es geht uns allen so! Die ist ein Teil all unserer Leben.

3. Achtsamkeit im Umgang mit unserem Schmerz. Ein **JA** zu mir selbst

Besonders in schwierigen Lebensphasen ist uns die Achtsamkeit ein treuer Gefährte. Wir betrachten unsere leidvolle Situation mit Offenheit, Wertfreiheit und völliger Akzeptanz. **JA** es darf jetzt wehtun, **JA** ich darf jetzt traurig sein, **JA** ich darf mir Hilfe suchen. Dies ist ein deutliches und klares **JA** zu mir, zu dem jetzigen Teil meines Lebens. Ich begegne mir offen, freundlich und mitfühlend. Ich nehme mich und mein Leben an, so wie es in diesem Moment eben ist.

Bemerken, wertfrei betrachten, annehmen.

Verändere deine Beziehung zu dir selbst.

Stell dir folgende Fragen:

Wer ist der einzige Mensch in deinem Leben, der immer, in jedem Augenblick für dich da sein kann? Egal was geschieht?

Wer ist der einzige Mensch auf der Welt, der, besser als jeder andere, deinen Schmerz würdigen und nachfühlen kann?

Wer ist der einzige Mensch, der wirklich nachfühlen kann, wie es dir geht? Wie sehr du leidest?

Das bist du selbst. Lerne dein bester Freund zu sein!

Wie kann ich gut für mich sorgen?

Wir haben ganz bestimmte Gewohnheiten, uns zu entspannen, abzulenken, uns etwas Gutes zu tun. Was davon ist wirklich gesund und achtsam und was davon dient eher unserer Ablenkung und führt eher in einen unbewussten Zustand?

Wie bei allem können wir auch hier die Regeln der Achtsamkeit anwenden, um unseren Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen.

Was passiert, wenn ich nicht gut für mich Sorge?

Wir alle kennen dieses Phänomen: Sobald Stress in unserem Leben auftritt, sobald wir unter Druck geraten, dann vermeiden wir alles was uns zur Entspannung dienen würde. Wir beißen die Zähne zusammen, oft erhöhen wir gar den Druck und die Erwartungshaltung an uns selbst. Schließlich möchten wir stets stark sein und perfekt funktionieren!

Anstatt uns in Krisensituationen an nahestehende Menschen zu wenden, oder uns Zeit zu nehmen für Hobbies und Sport, ziehen wir uns zurück, und entziehen uns allem was uns zur Selbstfürsorge dient. Im schlimmsten Falle verlieren wir komplett den Bezug zu unseren Bedürfnissen, wir geraten in einen sogenannten „Überlebensmodus“ und sehen alles in einem schwarzen und düsteren Licht.

Wir fühlen uns schwach, verurteilen uns für dieses Gefühl, erhöhen das Arbeitspensum noch um ein weiteres und geraten so immer mehr in einen Teufelskreislauf.

Gesund

Beantworte dir selbst diese folgenden Frage schriftlich und setze dann hinter jede Antwort, die du für wirklich gesundheitsförderlich erachtest einen Smiley.

meine Lebensenergie:

- „Wie lade ich meine Akkus für gewöhnlich auf?“

Meine Lebenskraft:

- Was in meinem Leben verbraucht die meiste Kraft?
- Was erschwert es mir oder hindert mich daran, gut für mich zu sorgen?

Mein Konsumverhalten:

- Wie nähre ich meinen Körper? Was esse ich, wie esse ich, wann esse ich, nährt mich das, was ich esse?
- Welche geistige Nahrung nehme ich zu mir? Welche Bücher lese ich? Mit welchen Themen beschäftige ich mich? Wie lange und wie oft sitze ich vor dem Fernseher und was schaue ich mir in der Regel an? Wie fühle ich mich hinterher?
- Wie oft checke ich meine Emails am Tag?
- Wie viel Zeit des Tages verbringe ich mit Chatten?

Bleibe bei der Beantwortung in der Grundhaltung der Achtsamkeit, ohne zu werten, einzig erkennen, annehmen und den Status Quo ermitteln....es ist, wie es jetzt gerade ist!

Gelassen

Alles was unsere Aufmerksamkeit erfordert, alles mit was wir uns beschäftigen, erfordert unsere Kraft und Energie. Es macht Sinn ab und an hinzuschauen, was in unserem Leben tatsächlich (noch) gut und wichtig ist. Oft halten wir an alten Gewohnheiten fest, die schon längst sogenannte Energieräuber sind. So ein Frühjahrsputz im eigenen Leben kann eine große Erleichterung sein. Ob es sich dabei um Gegenstände, Angewohnheiten oder Beziehungen handelt, manches kann uns blockieren und beschweren.

Stell dir dazu folgende Fragen:

- Du hast 6 richtige im Lotto gewonnen. Lebst du weiter wie bisher? Wenn nein, was würdest du ändern?
- Du reist für längere Zeit auf eine einsame Insel. Wen oder was würdest du auf jeden Fall mitnehmen? Wen oder was würdest du auf jeden Fall zurücklassen?
- Du bekommst eine dreimonatige Reise an einen Ort deiner Wahl geschenkt. Wer begleitet dich? Was befindet sich in deinem Koffer?

Was hast du dir in deinem Leben aufgehalst?

Welche Affen sitzen dir im Nacken? Affen= Aufgaben, Verantwortlichkeiten, Projekte, auch Probleme/Themen anderer.

Nutze die Regeln der Achtsamkeit, um dir deiner Affen bewusst zu werden, und nimm auch ganz bewusst wahr, welche Affen dir von anderen auf den Rücken gebunden wurden. Schau dir den Affenzirkus auf deinem Rücken an und stelle für dich fest, ob du den einen oder anderen abschütteln kannst/willst.

Glücklich

Wende dich den sinnlichen Genüssen deines Lebens zu.

Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis ist es dir möglich, bewusst auf alle Sinneseindrücke, die im Laufe eines Tages stattfinden, zu achten. Lerne, diese kleinen Wunder des Lebens zu genießen, nimm all die kleinen, feinen Nuancen wahr. Die Gerüche, die Sonne auf der Haut, die schönen Klänge und Töne, den Geschmack auf der Zunge, die Farben....einfach alles. Berührungen, schöne Gespräche, Lob und Komplimente.

Sei offen für all die schönen Wahrnehmungen und spüre ganz bewusst, wo in deinem Körper sich diese schönen Sinnesempfindungen bemerkbar machen.

Die Achtsamkeit hilft uns, auch in den kleinen und leisen und vermeintlich unspektakulären Dingen das Schöne und Erfüllende zu sehen.

Diese Wahrnehmungen lassen uns im hektischen Alltag ganz automatisch ab und an innehalten. Die bewussten Wahrnehmungen im Körper zeigen uns unsere Bedürfnisse und sorgen dafür, rechtzeitig unsere Grenzen zu erkennen und uns eine Auszeit zu gönnen.

Gedichte und Geschichten am Seminar:

Der menschliche Körper von Tsongkhapa,

Übersetzung Nadine Helm

Der menschliche Körper in Frieden mit sich selbst, ist kostbarer als das seltenste Juwel.

Schätze Deinen Körper, er ist Dein nur dies eine Mal.

Menschliche Gestalt anzunehmen ist eine schwer gewonnene Errungenschaft, sie ist leicht zu verlieren, alle weltlichen Dinge sind kurzlebig, so wie ein Blitz am Himmelszelt.

Du musst das Leben sehen wie den winzigen Aufschlag eines Regentropfens; etwas so voller Schönheit, welches im Moment seines Werdens schon vergeht.

Darum, setz Dir Dein Ziel und nutze Tag und Nacht, um es zu erreichen.

Der menschliche Körper im Frieden mit sich selbst, ist kostbarer als das seltenste Juwel.

Die Geschichte einer alten weisen Frau und die Glücksbohnen

Eine sehr alte, weise Frau verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken.

Sie tat dies nicht, um unterwegs die Bohnen zu kauen.

Nein, sie nahm die Bohnen mit, um so die schönen Momente des Lebens besser zählen zu können.

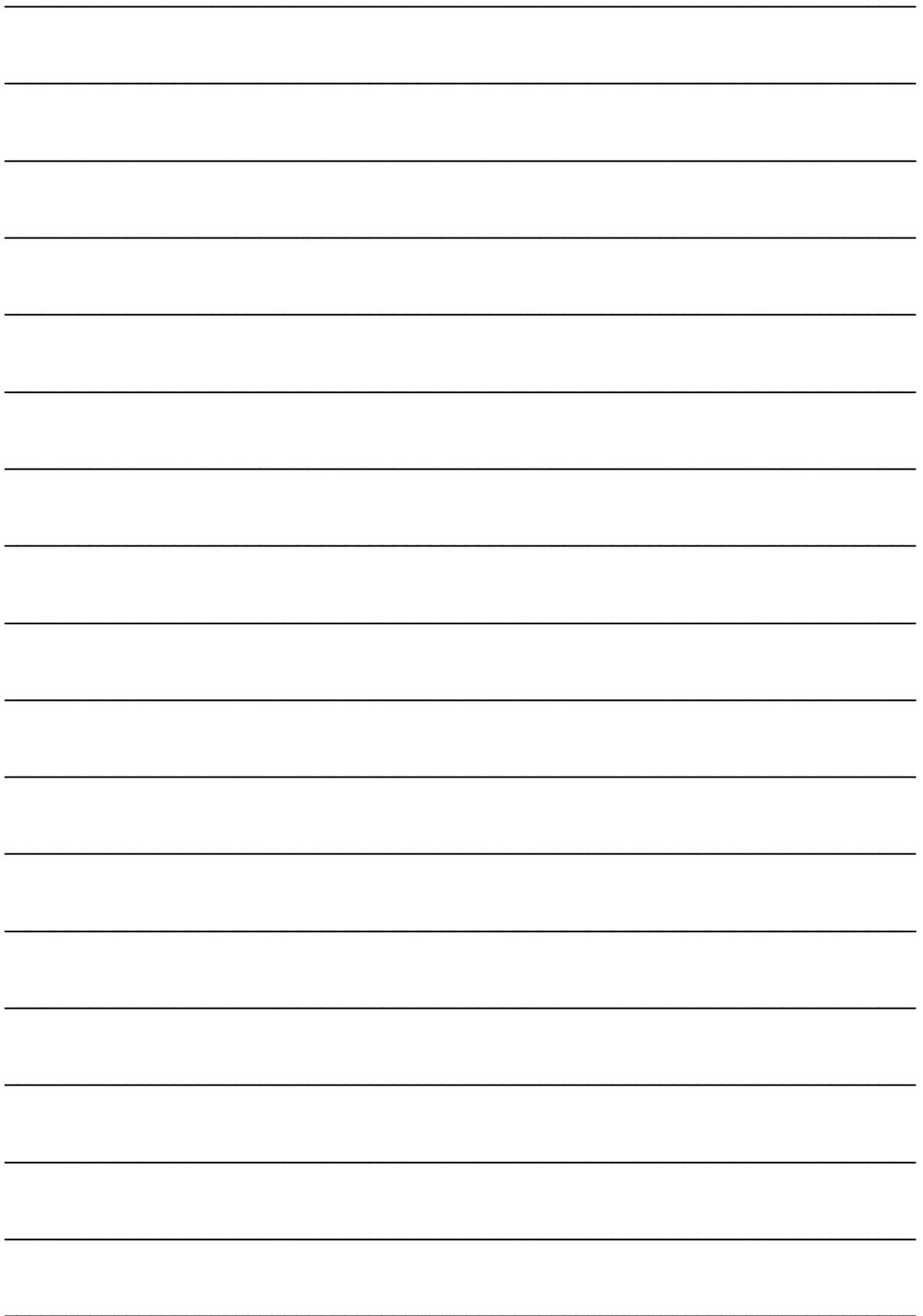
Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf der Straße, ein köstlich duftendes Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine Berührung des Herzens, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, das Zwitschern eines Vogels – für alles, was die Sinne und das Herz erfreut, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern.

Manchmal waren es auch zwei oder drei Bohnen, die auf einmal den Platz wechselten.

Abends saß die weise Frau zu Hause am Kamin und zählte die Glücksbohnen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte diese Minuten. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war, und freute sich darüber.

Sogar an den Abenden, an denen sie nur eine einzige Bohne zählte, war jeder Tag für sie ein glücklicher Tag – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.

- Verfasser unbekannt –





Elternselbsthilfe Zollernalbkreis für
suchtgefährdete und suchtkranke
Töchter und Söhne