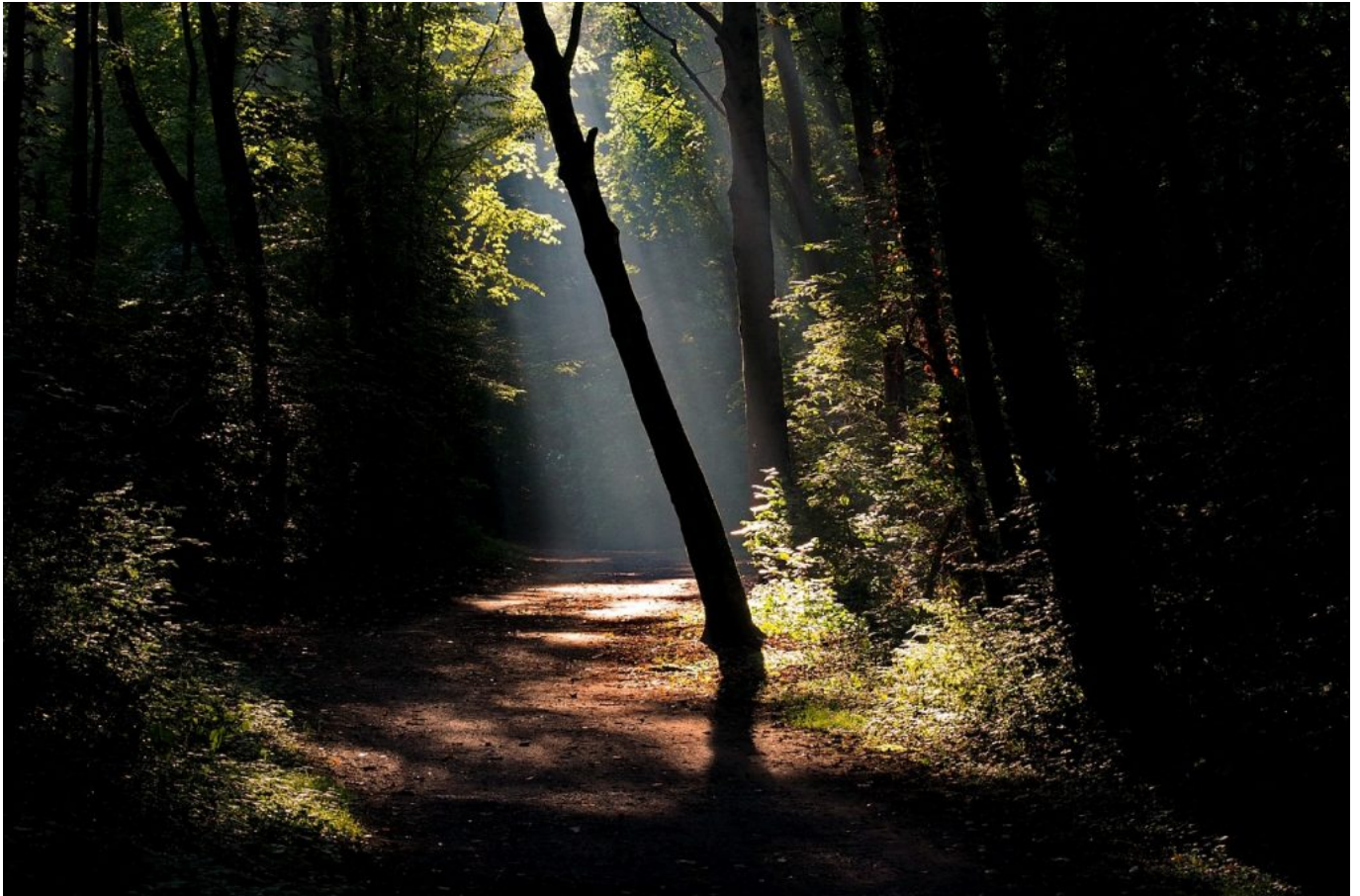


Auf meinem [Blog](#) - auf dem ich verschiedene Gesundheitsthemen anbringe - habe ich vor einiger Zeit einen Beitrag veröffentlicht, der heißt „[Multitasking ist OUT - Achtsamkeit ist IN](#)“. Er war ein Teil meiner Abschlussarbeit zu meiner Ausbildung in Craniosacraler Biodynamik. Jetzt fragst Du Dich vielleicht: „Und was ist das?“ bzw. „Was hat das alles mit Wandern zu tun?“ Darüber möchte ich Dir heute etwas erzählen: Achtsamkeit & Wandern

Von Christine Altenhöfer



Achtsamkeit - was ist das?

Achtsamkeit wird als aufmerksames Beobachten auf den jetzigen Moment beschrieben. Es kann dabei um das gehen, was um uns herum passiert oder auch um den eigenen Körper. Du kannst dabei zum Beispiel den Fokus auf Deine fünf Sinne legen, also: „Was höre ich gerade? Welchen Geschmack habe ich auf der Zunge?“... oder es geht um Dein Innenleben wie Gedanken und Gefühle.

Das Besondere bei dieser Übung ist die Art und Weise wie die Empfindungen oder der Geschmack festgestellt werden bzw. die Umgebung um einen herum wahrgenommen wird. Dies geschieht alles aus einer nicht-wertenden, nicht-verändern-wollenden Haltung. Ich nehme wahr, stelle fest und begegne diesen Erfahrungen mit Akzeptanz. Egal ob sie mir nun angenehm oder unangenehm sind. Sie sind einfach da und werden als solches angenommen.

Die Achtsamkeitspraxis basiert also auf einem Fokus auf welchen ich mit meinem inneren

Beobachter die Aufmerksamkeit lenke. Ich bleibe dabei in der Gegenwart - versuche also im Hier und Jetzt zu sein ohne an Vergangenes oder die Zukunft zu denken und akzeptiere was da ist.

Ich finde immer das hört sich super-einfach an. Aber unser Gehirn spielt uns da oft einen Streich. Dem Gehirn ist dieses Nichts-Denken manchmal einfach zu langweilig. Und statt mich auf meine Achtsamkeitspraxis zu konzentrieren erwische ich mich dann plötzlich wie ich gerade darüber nachgedacht habe, was ich heute noch erledigen muss oder was gestern so alles passiert ist. Und schon bin ich nicht mehr in der Gegenwart.

Dieses herumhüpfen unseres Geistes ist völlig normal. Jedes Mal wenn ich merke, dass ich gerade nicht mehr bei der Sache bin, komme ich einfach wieder in meine Achtsamkeit zurück und versuche die nächsten Atemzüge hier zu bleiben. Und zwar ganz ohne zu denken: „Na prima Christine, jetzt hast Du das wieder voll vergeigt und die Gedanken sind herumgeschwirrt!“ sondern eher denke ich mir: „Ach sehr gut, dass es mir aufgefallen ist, dass ich gerade woanders mit meinen Gedanken war - dann komm ich jetzt wieder zurück zu meinem Atem.“

Ich konzentriere mich bei meinen Achtsamkeitsübungen grundsätzlich gern auf meinen Atem. Der ist immer da und der lässt sich so einfach verfolgen: „Einatmen - Ausatmen -...“

Wo kann ich Achtsamkeit praktizieren?

Das ist die leichteste Frage aber oft am Schwierigsten umzusetzen: überall! ☐

In der U-Bahn sitzend, auf dem Weg ins Büro, wenn ich einen Schluck Wasser trinke, bei Gesprächen oder in Ruhe in klassisch sitzender Form.

Wenn Du beginnen möchtest etwas mehr Achtsamkeit in Dein Leben zu bringen, empfehle ich Dir mit einer formalen Praxis - im Sitzen zu Hause - für zwei bis fünf Minuten zu beginnen. Mach es Dir dafür in einem ruhigen, störungsfreien Raum wirklich bequem. Das kann auf einer Decke am Boden im Schneidersitz sein aber genauso auf einem bequemen Sessel. Die Hände ruhen dabei auf Deinen Oberschenkeln oder liegen im Schoß. Und stell Dir für Deine gewünschte Dauer einen Wecker, der Dich erinnert wann es wieder Zeit ist die Augen zu öffnen.

Statt es im Sitzen zu probieren kannst Du auch versuchen immer wenn Du die Treppen in Deinem Wohnhaus nach unten gehst jede Stufe achtsam zu nehmen und Dich auf nichts als die Schritte zu konzentrieren.

Schwieriger ist es dann schon in einem Gespräch wirklich immer achtsam zu sein. Da spielen dann immer gleich so viele Emotionen mit rein. Aber damit musst Du ja auch nicht beginnen! ☐



Achtsamkeit & Wandern

Was man wie ich finde eben auch ganz toll machen ist wandern in Achtsamkeit. Inzwischen gibt es sogar schon viele Reiseanbieter, die das in der Gruppe ermöglichen. Aber das geht auch ganz gut alleine oder zu Zweit. Ist man nicht alleine unterwegs bietet es sich an die Wanderkameraden zu informieren, dass man jetzt nicht so viel reden will sondern einfach die Natur genießen möchte.

Und so geht man langsam - meist geht man dadurch wirklich langsamer als üblich - Schritt für Schritt seinen Weg. Der Fokus den es hier zu beobachten gilt könnte auf der Atmung liegen oder auf dem Spüren des Waldbodens, dem Duft des Holzes oder auch bei der Aussicht, die man dazwischen immer wieder genießen kann.

Hier finde ich es leichter einen gut bekannten Weg zu gehen. Wenn ich immer nach Wegmarkierungen und Beschilderungen Ausschau halten muss fühle ich mich sehr abgelenkt.

Was bringt Achtsamkeit?

Und warum nun das Ganze? Was bringt mir die Achtsamkeitsübung? Ist das nicht langweilig?

Viele verschiedene Studien sind inzwischen zu folgenden Ergebnissen gekommen:

Regelmäßige Achtsamkeitspraxis

- reduziert Angst und Stress,
- fördert Gelassenheit und schnellere Erholung,
- führt zu mehr Entspannung und höherer Lebenszufriedenheit und
- ist gut für die körperliche und psychische Gesundheit.

Die Achtsamkeitspraxis beim Wandern im Speziellen führt zu einer angenehmen Entschleunigung und lässt uns die Natur wieder direkter und wahrhaftiger spüren und wahrnehmen. So geschieht von ganz alleine eine Werteverchiebung auf das Wesentliche. Der Geist wird stark und es kann Klarheit entstehen. Der Fokus liegt nicht bei Zukunftsängsten oder in der Vergangenheitsbewältigung sondern die Freiheit in der Natur lässt uns viel leichter im Hier und Jetzt bleiben.



Wenn der Geist soweit ist den Fokus im gegenwärtigen Moment zu halten ist eine wunderbare Grundvoraussetzung für Glück geschaffen. Dieses wahre Glück schaffen wir in uns selbst und ist unabhängig von äußeren Umständen.

Und langweilig ist es insbesondere deshalb nicht, weil selbst wenn Du Deine Achtsamkeit immer am gleichen Ort in der gleichen Position zur gleichen Uhrzeit übst, bist Du selbst jeden Tag neu und anders. Mal bist Du einfach gut gelaunt, mal bist Du sehr mit dem gestrigen Tag beschäftigt und tust Dir so vielleicht etwas schwerer und manchmal klappt die Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick einfach super. Also dadurch, dass Du ja selbst immer mit einem neuen Gefühlskleid daher kommst, dadurch wird die Übung bestimmt nicht langweilig.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft Dir also in Dir stabiler, ruhiger und gesünder zu werden. Aus diesem Grund kann ich sie wirklich jedem nur empfehlen. Und besser ist es übrigens jeden Tag fünf Minuten darauf zu verwenden als einmal im Jahr ein ganzes Wochenende. Denn nur durch Regelmäßigkeit kann in unserem Gehirn eine nachhaltige Veränderung stattfinden.

Also: nimm diese Möglichkeit selbst in die Hand: Du hast die Wahl zwischen in-Vergangenheit-und-

Zukunft-leben oder im-Hier-und-Jetzt-sein. ☐

Ich wünsche Dir alles Liebe,

Christine



Ich bin Christine Altenhöfer und biete in Wien Craniosacrale Körperarbeit für Säuglinge, Kinder und Erwachsene an. Für mich ist Achtsamkeit ein wichtiges Thema und je mehr ich mich in meinem Leben damit befasse, umso mehr Bedeutung hat es. Da Meditation und Achtsamkeit oft mit stundenlangem Im-Schneidersitz-verharren-und-sich-nicht-bewegen-dürfen verbunden wird freue ich mich immer, wenn ich anderen Menschen erzählen darf sich Achtsamkeit und Wandern/Spazieren gehen in der Natur vereinbaren lässt.