

Achtsamkeit

- Fokus auf den Flügelschlag



- 3** **Liebe Leserinnen und Leser**
Holger Vowinkel
- 4-9** **Titelthema**
Achtsamkeit - Achtsam sein
Matthias Prüfer, Lucia Zerndt, Uwe Gräßer
- 10-11** **Nicht Kolumne**
Achtsamkeit
Marion Geyer
- 12-13** **teen-active, Unsere Freizeitaktivitäten**
Multiplikatoren Revival 2018
Joachim Jahn
- 14** **Bilderserie**
Achtsam durch die Stadt
- 15** **Comic**
KUK MA DA
RR & OMX
- 16-17** **Lifestyle**
Argentinische Achtsamkeit heißt Tanguero
Joachim Jahn
- 18-19** **# Zeit für sich: Achtsamkeitsmeditation**
Walter Franzke
- 20-22** **Kulturbeutel**
Alles Idioten
Anka Puls
- 23** **Impressum**
- 24** **Terminticker**

in diesem Heft unserer *teenexpress* widmen wir uns einem Begriff, der anscheinend gerade sehr in Mode kommt und damit quasi „in aller Munde“ ist: Es geht um die Achtsamkeit. Nun kann man geteilter Meinung darüber sein, ob es diesem Begriff so gut tut, wenn er durch viele und vielerlei Mäuler geht, gekaut und geschluckt, verdaut und wiedergekaut, durch unterschiedlichste Hirnwindungen gejagt und gewunden, interpretiert, analysiert, durchdacht, diskutiert, kommentiert, bezweifelt oder gar widerlegt wird. Leider bleibt uns armen Menschen ja nur das Wort um zu erklären und das Denken, um zu verstehen – So denken viele von uns. Und so entstehen Meinungen, auch über **Achtsamkeit**.

Das wundert wenig, sehen wir uns unsere Erziehung an, unsere Arbeit, die Glaubenssätze und die alltägliche Übermacht der Worte und des Denkens in den bis aufs Unaushaltbare verdichteten hierarchischen Alltags der vielen „ganz normalen“ und der wenigen „besonderen“ menschlichen Individuen (oder ist es eher umgekehrt?), die mit ihren Geschichten und Handlungen Geschichte schreiben, oder zumindest wenigstens den Alltag beherrschen und durchschauen wollen und dabei immer mehr haben und machen. Schon besser, wenn Mensch darauf achtet – mit all seinen Sinnen – sich darauf besinnt, auch in gleichem Maße zu fühlen. Wohl auch zu bedenken, was Mensch fühlt, aber immer mehr doch zu fühlen, warum er so denkt, zu verspüren, was wirklich ist und näher an der Wahrheit, als jegliche Meinung.

Sind wir noch ganz? Ganz bei Trost? Was gibt uns Trost? Glücklicherweise wartet im tiefen Innern diese Einsicht: Es ist wie es ist! Und ich bin ein Teil davon, untrennbar verbunden. Und nur dort, im Herzen liegt die Lösung.



Wie schön, dass wir in diesem Heft dann doch verschiedene, hoffentlich hilfreiche, Worte zusammenbringen konnten, die auf Wege zur Achtsamkeit einladen und deren Sinn begreiflich machen. Wie gut, dass dieser gesunde und natürliche Urzustand und uraltes Erfahrungswissen dazu nun immer mehr ins Bewusstsein der Menschheit rücken, trotz aller zynischen Zweifler. Aber Achtsamkeit lässt sich nicht erklären oder studieren, nur erleben und machen.

Dann setzt euch doch schon mal hin und beginnt damit, euren Atem und dann alle eure Empfindungen zu beobachten, und dabei alle Gedanken, Meinungen, Bewertungen und das Ego loszulassen...

Halt! Du willst dann doch lieber vorher noch schnell die Welt retten?

Tja, auch das geht ganz sicher nicht ohne Achtsamkeit! In diesem Sinne: freut Euch schon mal auf unsere nächste Ausgabe unter der Überschrift: **Besinnung** ;-D !



... und in der nächsten Ausgabe ...
geht es uns um das Thema: Besinnung
- lasst euch überraschen.

„Achtsam Sein“ ist ein natürlicher Zustand

So paradox es erscheint, es lässt sich leichter erklären, ließen wir das erste Wort weg. Dann bleibt „Sein“. Genauer umschrieben: „Bewusstes Sein“ – kein geglaubtes Sein, keine Illusion, nichts Eingebildetes, keinerlei Vorstellung und auch kein Tun – einfach: Sein.

Uns bietet sich hier die Gelegenheit, den immer häufiger genutzten Begriff der Achtsamkeit zu beleuchten. Wir laden herzlich ein, hingewandt zu folgen.

Es beginnt und endet gleichsam im Sein. Ich bin, du bist – in der Freude des Daseins. Du erlebst die Welt in deiner einzigartigen Wahrnehmung, geleitet von den Impulsen deiner Intuition. Du erfährst Prozesse der Entstehung und der Auflösung, der Annahme und der Loslösung. Du empfängst kreative Intelligenz und gestaltest dir deinen Raum – immerwährend neu – im Dasein und Wandel des Soseins. In der Hingabe zum Leben bist du mit dir Selbst und deinem Umfeld in Verbindung. Frequenzen und Resonanzen kommen und gehen. Gedanken und Emotionen durchströmen deinen Körper.

Mit deinem Verstand bist du in der Lage, dein Erleben zu erfassen oder den Zustand des Seins, das Hier und Jetzt, durch eine fiktive Welt der Illusion, das Gestern und Morgen, zu ersetzen. Dein Verstand ist ein wichtiges Werkzeug, welches dir dienen kann. Das natürliche Wissen, an dem du dich orientierst, kommt aus der Intuition des Herzens, nicht aus einem erdachten Konstrukt des dualen Denkens. Der Verstand nimmt Informationen aus deiner Intuition wahr. Ebenso ist er in Verbindung mit Frequenzen und Empfindungen anderer Lebewesen und übermittelt Informationen aus dem kollektiven Bewusstsein. Der Verstand kann eine Welt der Wunschvorstellung entstehen lassen und psychologische Zeitabläufe kreieren. Filme und Bücher leben durch diese Möglichkeit. Damit entstehen „Gestern“ und „Morgen“. In der Dimension der Zeit existiert die Option, den Anfang und das Ende einer Geschichte zu konstruieren. Von der „Geburt“ bis zum „Tod“, vom „Beginn“ der Reise bis zum „Abschluss“, von der „Krankheit“ zur „Gesundung“, vom „Wunsch“ zur „Erfüllung“, im „Ja“ und „Nein“, im „Richtig“ und „Falsch“, im „Überfluss“ und „Mangel“ – im Vergleich.

Und schwupps, findest du dich in einer Situation wieder, in der du dir ein Bild vorstellst, welches nicht der Realität des Seins entspricht. Ein Bild,

welches aus einem Gedanken wie etwas zu sein hat entspringt, und dir nun als Wirklichkeit erscheint. Ein Bild aus der Dimension der Erinnerungen und der Wünsche. Eine begrenzte Welt der Vorstellungen, aus der, wenn du versuchst sie festzuhalten, Emotionen entstehen, wie u.a. Vorfreude, Enttäuschung, Verlangen, Peinlichkeit, Unzufriedenheit, Angst oder Ärger. Du ärgerst dich zum Beispiel, weil du an einer Vorstellung festhältst und die Realität „eindeutig“ anders ist.

Der natürliche Zustand der Achtsamkeit ermöglicht dir, die Gedanken zu betrachten, die eine Vorstellung vermitteln und die daraus resultierenden Emotionen bewusst zu fühlen. In vollständiger Annahme dessen was im Augenblick in dir vorgeht, wird das Gewahrsein deines Lebensgefühls präsent. Achtsamkeit heißt Hingabe zur Empfindung.

Angst – das Mittel zum Aufwachen

Was passiert im Jetzt, im Augenblick? Gibt es in ihm eine Sicherheit? Existieren in ihm Moral, kulturelle Normen, oder ein antrainierter Glauben des Bildungswissens? Oder passiert in der Wahrnehmung des Momentes ein Loslassen des Antrainierten und gleichsam ein Erleben einer ganz anderen Dimension des Wissens?

In der Meditation, in der du die Hingabe zur Wahrnehmung des Jetzt praktizieren kannst, nimmst du anfangs ein wildes „Treiben“ an Gedankenströmen wahr. Tauchst du in den Raum des Augenblickes ein, zeigen sich Hindernisse: Zweifel, Unruhe oder Müdigkeit und Ablehnung oder Begierde. Es sind die vermeintlichen Schutzmechanismen, die uns, gemäß der konditionierten Glaubenssätze, vor den körperlichen Sensationen bewahren sollen, die unangenehm und gefährlich für uns sein könnten. Denn du hast in deinem Leben nicht nur Mitgefühl und Annahme, sondern oft auch Forderung und Ablehnung erlebt. Du hast durch gewaltsame Kritik an dir begonnen, dich mehr und mehr am Außen zu orientieren und dein Vertrauen in dich und deine innere Stimme der Intuition leise werden lassen. Anstelle der Orientierung an der Intuition kreierte der egozentrische Verstand als Ersatz eine fiktive Persönlichkeit, mit einem konditionierten „Verhalten“, welches die unbehaglichen Situationen umgehen soll. Dies blockiert deine Natürlichkeit.

Begibst du dich in den Augenblick, begegnet dir auch die Angst vor der Hingabe an dich selbst.

Wendest du dich der Angst hin und nimmst sie an, so erkennst du, dass sie nur ein fiktives Glaubenskonstrukt ist. Es ist einzig und allein deine eigene Entscheidung dich der Angst hinzuwenden und sie durchzufühlen. Hinter der Barriere der Angst liegt die Freiheit.

Verschließe ich mich einer Emotion oder öffne ich mich ihr - bereit sie zu empfinden

Vielleicht hast du erfahren, dass es auf Dauer nicht möglich ist, vor einer emotionalen Entscheidung wegzulaufen. Der egozentrische Verstand glaubt jedoch, die Emotion kontrollieren oder ihr entkommen zu können. Wir haben uns angewöhnt, der Empfindung des inneren Konfliktes entrinnen zu können, indem wir äußerlich aktiv werden.



Das blinde Ausleben der Emotion „auf Teufel komm raus“, oder die äußere Ablenkung durch „bewährte“ Verdrängungsmechanismen, lassen interessanter Weise die Möglichkeit schwinden, die Emotion wirklich zu empfinden. Anstatt der Empfindung im Innern nachzugehen, richtet sich das Ego nach außen. Dann wird bewertet und kritisiert, wütend geschimpft oder gegen einen Baum getreten. Und es gibt viele weitere antrainierte Fertigkeiten die angewendet werden. Diese konditionierten Reaktionen verschließen uns vor der Erfahrung der Emotion. Fühle ich eine Emotion durch, entsteht daraus ein Erkennen, welches sich als Weisheit verinnerlicht.

Im achtsamen Sein passiert eine Hinwendung nach Innen. Anstelle der emotionalen Abwehrreaktionen, wie Ablehnung, Entfliehen oder Austoben, findet eine Hinwendung zum eigenen Erleben und ein Annehmen der Erfahrung statt. In der Achtsamkeit bist du in deiner natürlichen Wahrnehmung dir bewusst. Alle Empfindungen der Sinne sind sensibilisiert und du bist in achtsamer Verbindung mit dir selbst und dem Leben um dich herum. In Hingabe an dich selbst erlebst du die Annahme und Loslösung jedes Augenblicks. Er ist durch dich erfahrbar. Im bewusst, wahrnehmenden Zustand existiert keine Zeit. In diesem achtsamen Sein erkennst du dein natürliches Selbst. Es war nie weg, nur überdeckt mit Vorstellungen von dir, die du dir erdacht oder übernommen hast. Sei ganz liebevoll mit dir und nimm wahr, mit welcher Erfahrung du dich gerade beschenkst.

In einem Zitat von Krishnamurti heißt es:

„Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist es, wahrzunehmen ohne zu bewerten.“

Gewöhnlich - außergewöhnlich

Mein Verstand bietet mir Gewohnheiten an, wodurch mir allerdings das vollständige Spektrum der Intensität des Augenblicks entgeht. Im Bedienen der Gewohnheiten vermeide ich das bewusste Erfühlen der Situation.

Zum Beispiel grüße ich auf der Straße, auch wenn mir nicht danach ist. Ich setze die Mütze ab, wenn ich einen Raum betrete, trotzdem es kalt ist. Ich spreche nicht über meine Empfindungen und lebe nach vorgegebenen Moralvorstellungen. Ich trinke, wenn andere trinken, um dazu zu gehören. Ich

passee mich an, um nicht kritisiert zu werden. Ich betäube mich, um meinen Frust, die lange Weile oder den Gedankenstrom zu verdrängen. Mit all dem bediene ich antrainierte und übernommene Verhaltensmuster. Damit takte ich mich in das Denken und Funktionieren der gesellschaftlichen Verhaltensmonotonie, dem „Mainstream“, ein. Das macht mich zum Sklaven. Oft führt das zwanghafte Funktionieren und Reagieren zur Sucht. Es ist nicht jedem klar, dass der Gedanke und die Emotion Teil der Illusion sind und sich oft wechselseitig aufrechterhalten. Das Erdenken einer Situation erzeugt Emotionen, die wiederholt werden wollen, oder denen entkommen werden möchte. Dieses Spiel bereitet uns scheinbar höchste Freude, schafft jedoch oft Leid durch Machtspiel und Krieg.

Im Sein, im Raum der Betrachtung, bist du in der Lage, alle Erfahrungen zu beleuchten. Dir wird bewusst, dass du ein frei handelndes Wesen bist. Agieren statt Reagieren ist eine Wesensart, zu der wir als Individuum fähig sind. In der Beobachtung hast du immer die Freiheit innezuhalten, neu zu entscheiden was dir gut tut und bewusst zu agieren, anstatt im unbewussten Bedienen von Verhaltensformen zu reagieren. Die Möglichkeit der freien Entscheidung über das Handeln, ist ein außergewöhnliches Charakteristikum von uns Menschen.

Einzigartigkeit

Jedes Lebewesen hat seine eigenständige Wahrnehmung und Wahrheit. Der egozentrische Verstand versucht seine eingeschränkten Ansichten als „die Wahrheit“ darzustellen. Er beurteilt und argumentiert. Doch wer bin ich, dass ich mir anmaße die Überzeugung eines anderen zu diskutieren? Ich bin mehr als mein Ego und nichts ist Wert bewiesen zu werden. Die wahren Werte des Lebens kommen aus der harmonischen Übereinstimmung von Herz und Geist. Es zeugt von Bewusstheit, mit jedem im Herzen zu sein, egal welche Offenbarung er nach außen bringt.

Die Natur des Herzens ist die Liebe – die Lebensenergie. Die Qualitäten der Liebe sind immer da und im Augenblick wahrnehmbar. Mitgefühl und Dankbarkeit, Vertrauen und Freundlichkeit, Unbekümmertheit und Hingabe, wohnen jedem von uns inne. Sie sind nicht erlernbar. Sie sind uns als Veranlagung gegeben. In ihnen lösen sich alle Emotionen auf.



Bereit die Einzigartigkeit deines Wesens zu fühlen, bist du gleichsam das Erleben und der Beobachter dessen. In der empathischen Beobachtung erkennst du die Illusion des Gedankens und der dadurch entstehenden Emotion. Sich dem bewusst zu sein, bietet die Möglichkeit still zu werden. In dieser Stille lebt die Lebendigkeit. Hier erkennst du die Weite des Daseins. Du bist die Existenz.

Das Potential deines Verstandes nutzen, den Geist wirken lassen

Der Geist ist in der Lage, durch den Verstand zu wirken. Nie kann der Verstand über den Geist wirken, sich jedoch „davor stellen“.

Energie folgt der Aufmerksamkeit und du kannst entscheiden, wohin du sie lenkst. Richtest du deine Aufmerksamkeit nach Innen, kannst du dir deiner Weite gewahr werden. Dein innerer Raum, dein Gewahrsein, ist frei. In ihm existiert keine Zeit. Dort gibt es kein „Gut“ oder „Schlecht“, kein „Recht“ und keine „Schuld“.

In der achtsamen Konzentration auf mein Sein erkenne ich Gedanken, bin in der Lage sie als Beobachter zu betrachten und sie mit meinen herzlichen Impulsen abzugleichen.

Im Beginn des Praktizierens der Achtsamkeit, wird dich der konditionierte Verstand in den programmierten Denkstrukturen halten wollen. Das Ego, die personifizierte Vorstellung von dir, möchte seine „Erststimme“ behalten und verspricht dir Sicherheit hinter seinen Strategien. Du kannst beobachten, dass der egozentrische Verstand sich in den Zuständen des zeitlichen Denkens aufhält – in den Erinnerungsfetzen der Vergangenheit und der Zukunftsplanung. Im Besinnen des Augenblicks kreiert er plötzlich aufkommende Unruhe, Gedanken des Zweifels, Müdigkeit, euphorische Begierde, ein „Noch-mehr-haben-wollen“ oder Ablehnung. Du kannst diese Abläufe betrachten. Gleichsam, kannst du dich den dabei aufkommenden Emotionen hingeben, sie annehmen und durchfühlen, wissend, dass sie sich in der Annahme des Soseins auflösen. Im Annehmen deiner Existenz, hörst du auf, dir eine Geschichte über dich zu erzählen.

Wenn du bewusst atmest, die Emotionen deines Gefühlkörpers spürst und dir der inneren Weite bewusst bist, fühlst du Frieden. Indem du dich jetzt und hier, so wie du bist, annimmst, beendest du das Leiden und die Suche nach dir Selbst. In der Eigenwahrnehmung erfährst du den nie endenden Augenblick des Erlebens. Hier gibt es nicht die Möglichkeit der Manipulation eines Glaubens oder das Erzeugen von Vorstellungen. Hier weisst du – hier bist du.

Die Bereitschaft, dich jeder Empfindung deines energetischen Körpers hinzugeben, bedeutet

Freiheit. Dies ist nur im Innehalten, im Raum der Wahrnehmung, zu erfahren.

Im Praktizieren der Achtsamkeit, beginnst du immer bewusster zu leben und deine Aufmerksamkeit bei dir zu lassen. Somit verlierst du dich nicht mehr im Außen und fängst wieder an, den Impulsen deiner Intuition zu vertrauen. Nimmst du die physischen, gedanklichen und emotionalen Bewegungen in dir wahr, passiert ein Erkennen der Ebenen deiner Empfindungen.

Das Üben ohne Ziel

Es gibt im „Training“ von Achtsamkeit die Tendenz, die beginnende körperliche Entspannung und den zu beobachtbaren Aspekt der Erholung dahingehend zu nutzen, um im Anschluss erneut in die gewohnte Ebene des Tuns, der Ziele und der Aufgaben zurückzufallen. Es wird dann oft als eine kurze Odyssee in die Freiheit erfahren, um daraufhin wieder in die Welt der Vorstellungen abzutauchen und etwas leistungsfähiger denn je zu funktionieren. Diese Art der Optimierung entspricht dem kurzen Anhalten eines Motors, um keinen Kolbenklemmer zu erfahren. Der Mensch ist jedoch keine Maschine.

Praktisch in jedem Augenblick... absichtslos...

Nun geht es ans Praktizieren. Hier gibt es kein Resultatdenken. Jetzt darf das Kindliche in dir wieder aufleben. Es beginnt ein Erinnern an dich selbst. Ganz neugierig erkundest du, wie sich dein momentaner Schwingungszustand anfühlt und Freude im Erleben da ist. Im Annehmen und Begrüßen deiner Schwingungen und Resonanzen entfaltet sich ein Gefühl der Weite und Ruhe in dir. Kleine Kinder tun dies und werden darin oft unterbrochen oder gezügelt. Nun bist du hier, im Erleben des Er-wach-sen-seins und erfährst in dir die Welt des Außen.

Heutzutage sind viele Übungen bekannt, mit denen du in die Intensivierung deiner Wahrnehmung kommst. Ob du nun Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Meditation oder andere Techniken praktizierst, bei jeder Methode fokussierst du deine Aufmerksamkeit nach innen. Du kannst auch einfach mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper wandern (Bodyscan) und fühlen. Indem du dich liebevoll beobachtest, nimmst du dich im Ganzen wahr. Gleichsam erlebst du den stetigen Wandel des

Atems und der daraus entstehenden Spannungszustände.

Auch kannst du deine fünf größten Sinne nutzen. Beim Hören, Schmecken, Tasten, Riechen und Sehen, wird dir der Verstand umgehend Assoziationen und Verbindungen knüpfen, die er auf Grund „alter“ und „frischer“ Erinnerungen filtert. In der Wahrnehmung dieses Momentes, steht dir die Möglichkeit offen, dich mit dem Gedankenstrom zu identifizieren oder in der Betrachtung zu bleiben. Indem du die Ebene des achtsamen Beobachters einnimmst, löst du dich aus der Identifikation mit der Gedankengeschichte.

Du kannst Gedanken empfangen und im Augenblick verweilen, ohne „programmierte“ Reaktionen zu bedienen.

Du hast ebenso die Möglichkeit, dich den Elementen Erde, Feuer, Luft und Wasser hinzuwenden. Du kannst Schwere und Leichtigkeit zugleich empfinden, deine Körperwärme spüren, deinen Atemfluss wahrnehmen und den Raum deines sichtbaren und nicht sichtbaren Körpers fühlen.

Hast du die ersten Beobachtungen des stetigen Wandels deiner Gedanken, Emotionen und körperlichen Sensationen wahrgenommen, steht dir die täglich, praktische Übung der bewussten Hinwendung an dich Selbst offen.

Glaubenssätze loslassen – Achtsamkeit, der Weg in die Freiheit

Somit ist es nun möglich Achtsamkeit in das Leben mit dem sozialen Umfeld zu integrieren. Eine nützliche Methode beim Üben der Achtsamkeit besteht, wie schon beschrieben, darin, in der Betrachtung der Identifikation mit den verstandeseigenen Vorstellungen zu sein.

Bin ich von einer Sache vollkommen überzeugt und darf sie nicht ausführen, oder sie geschieht anders als ich möchte, entsteht oft Ärger. Ärger ist eine Emotion, die aus der Nichterfüllung einer Erwartung entsteht.

Die körpereigenen Sensationen zu erforschen, die bei der Infragestellung von Glaubenssätzen, Wünschen, Vorstellungen und Zielen wie automatisch passieren, geben mir die Möglichkeit, aus der Identifikation der Gedanken, Emotionen und Kör-

perempfindungen auszusteigen und mein Erleben wieder bewusst zu genießen.

Durch eine offene Haltung, jegliche Erfahrung zu erleben, betrachte ich den Raum, in dem die Vorstellungen entstehen und vergehen. Das bedeutet inneren Frieden, da ich nun nicht mehr reflexartig zu reagieren brauche, sondern mich bewusst entscheiden kann, aus der Intuition meines Herzens heraus zu handeln.

Wenn Du einen Widerstand empfindest, dich über ein Verhalten oder eine Situation aufregst, ängstigst oder ärgerst, kannst du acht Schritte anwenden, die dich unterstützen deine innere Wahrheit und eine selbstbewusste Neuausrichtung zu finden:

1. **Innehalten:** Ich halte mein Tun an – ich muss keine Erwartung erfüllen!
2. **Betrachten:** Ich betrachte meine innere Empfindung und die Situation im Außen.
3. **Atmen:** Ich atme ruhig und tief ein und aus – immer neu.
4. **Wahrnehmen:** Ich nehme meinen Raum wahr – ich spüre mich – spüre mein Herz.
5. **Annahme:** Ich bin – alles ist so, wie es ist.
6. **Loslösung:** Ich lasse alle Erwartungen los – ich orientiere mich an meinem Wohlbefinden.
7. **Hingabe:** Ich vertraue der Weisheit meines Herzens – ich vertraue meiner Intuition.
8. **Agieren:** Tut es mir gut? – Ich tue alles aus Liebe zu mir.

Diese achtsame „Sich-Selbst-Hinwendung“ ist in jeder Situation und in jeder Begegnung mit allen Lebewesen anwendbar.

So hast du die Möglichkeit deine Glaubenssätze aufzulösen. Du kannst den egozentrischen Verstand in dir betrachten, der darauf beharrt, Recht haben zu wollen und seine Behauptungen durch Aktionen dominieren möchte.

In der Hingabe zur Wahrnehmung deines Soseins, orientierst du dich intuitiv nach deinem Wohlbefinden – deiner inneren Wahrheit – und erfährst somit Selbstvertrauen. Du gestaltest dir deine Realität selbst.

In jedem Moment, im Anhalten, kann ich mir ins Bewusstsein rufen: mein Lebenslauf, die Geschichte von mir, meine Funktion im gesellschaftlichen Netzwerk, die Überzeugung der Notwendigkeit zur Durchführung einer Sache, die Unzufriedenheit mit

den Mitmenschen, mein angelerntes Wissen., sie sind nicht wirklich wichtig und wahr. Es sind Konstrukte egozentrischer Verstände. Bin ich mir dieser Tatsache mit allen Konsequenzen bewusst, so bin ich frei. Dann begegnet mir jeder Mensch als „Niemand“ und ich erlebe ihn im Augenblick stets neu. Wir können einander begegnen und die Art und Weise des Gegenübers als Bereicherung betrachten. Im achtsamen Miteinander, kann einer den anderen als Geschenk erfahren. Wird das Leben aus der Natur des Geistes, dem Sein, heraus wahrgenommen, gibt es kein Anhaften an eine Geschichte jedoch die Abwesenheit der Glaubenssätze. Dann löst sich die Identifikation mit der Persönlichkeit auf.

Ungleichgewicht in der Vorstellung – Gleichgewicht in der Realität

Im gesellschaftlich, normorientierten Leben gibt es die Gewohnheit, die Realität mit einer Vorstellung vertauschen zu wollen. Dabei ist es doch ganz einfach. Täglich gibst du dir die Antwort. Alles, was du durch dich erlebst, jetzt gerade, zum Beispiel beim Lesen dieser Worte, ist deine Realität. Alles anzunehmen ohne Wertung, so wie es sich zeigt, ermöglicht dir, aus den sich daraus ergebenden Impulsen deines Seins, deinen Lebensweg zu gestalten. Er ist einzigartig und un-

vergleichbar, indem du tust, was dir gut tut. Statt Wunsch und Hoffnung nun Wahrheit. So schenkt du mir als Mitmensch die Möglichkeit, dich als Wesen in deiner Einzigartigkeit zu erkennen und verschenkst dich in diese Welt. Deine Fassade und Persönlichkeit, sie lösen sich auf, du bist so echt wie es nur geht, als energetisches Wesen. Auf diese Weise lebst du bewusst, in Annahme aller Gedanken, Emotionen, Gemütszuständen und Körpersensationen.

Im liebevollen Mitgefühl danke dir für die Erfahrung.

Du bist der Raum, in dem das Erleben stattfindet, in Verbindung mit Allem.

– achtsam im bewussten Sein –

Termine

Achtsamkeitsabend in Berlin-Kreuzberg im Heilehaus Achtsamkeit – Die Begegnung Mit Dir

Montags 18:00 - 20:00 Uhr
(Anmeldung über Matthias Prüfer)

Workshop im Schloss Vichel Achtsamkeit und Intuition in der sozialen Arbeit

Samstag 13.10.2018
10:00 - 19:00 Uhr
(Anmeldung über Uwe Gräßer oder Matthias Prüfer)

Matthias Prüfer

Achtsamkeitslehrer, achtsamkeitsbasierte Körperarbeit, Vorträge, Seminare mit Jugendlichen und Erwachsenen, Begleiter und Vater von fünf Kindern

pruefer.achtsamkeit@googlemail.com
<http://matthiaspruefer.blogspot.com/>

Lucia Zerndt

Ganzheitliche Naturpädagogin, Achtsamkeitsseminare mit Jugendlichen, Begleiterin von Kindern und Jugendlichen mit Besonderheiten, Beleuchtung essenzieller Themen im Gespräch, Sprachphilosophin

lucia8zerndt@gmx.de

Uwe Gräßer

Techniker, Ingenieurstudium, Aussteiger, Gärtner, spirituelle Psychologie, Heilerziehungspfleger, Coach, Sozialarbeiter. Viele Jahre Meditationserfahrung. Verheiratet, Vater dreier Kinder.

www.innermovement.org

„Mit 40 wandere ich aus. Mir ist es hier zu kalt und zu unbeständig.“ Das habe ich in jungen Jahren oft gesagt. Viel zu sehr war ich beschäftigt mit Kindern, Job, Haushalt und verschiedenen Nebentätigkeiten, um die Schönheit um mich herum bewusst zu erleben. Ich hatte große Ziele in ferner Zukunft und habe die Gegenwart nur schemenhaft wahrgenommen. Eines Tages wollte ich genug Geld verdient haben, um mir meine Träume erfüllen zu können. Soweit der Plan...

Inzwischen bin ich 60 und ganz stolz auf meine Thüringer Heimat, in der ich mich mehr als zu Hause fühle. Pläne ändern sich und wir verändern uns auch...



Nach zahlreichen Reisen in ferne Länder habe ich meiner Heimat erst wirkliche Beachtung geschenkt. Jetzt weiß ich die Schönheit unserer Natur in ihrer üppigen Vielfalt sehr zu schätzen. Ich liebe den Rhythmus der Jahreszeiten; das Frühlingserwachen; heiße und auch durchwachsene Sommertage; Herbststürme, die das bunte Laub von den Bäumen wehen; neblig-trübe Novembertage; die Vorweihnachtszeit und natürlich den ersten Schnee. Kerzenschein, Kaminfeuer, Glühwein und der Duft von Pfefferkuchen und Bratäpfeln an trüben Wintertagen machen mich inzwischen genauso glücklich wie laue Sommernächte. Ich liebe es durch den Wald zu radeln, durch raschelnde Blätter zu stapfen, im Regen spazieren zu gehen. Ohne ihn gäbe es keine stattlichen Wälder, nicht diese vielfältige Vegetation in unseren Gärten und auch nicht meinen Job als Gartengestalterin.

Doch Deutschland hat noch andere Vorzüge. Wir leben in einem weltoffenen Land, genießen Meinungsfreiheit, haben ein Recht auf Bildung, ausreichende medizinische Versorgung und werden auch

sozial aufgefangen, wenn wir mal ins Straucheln geraten. Im Laufe der Jahre habe ich begriffen, dass diese Dinge nicht überall auf der Welt selbstverständlich sind. Und doch bin ich manchmal so im Alltag versunken, dass ich all das übersehe.

Höchste Zeit für einen Selbstversuch:

Es ist Dienstagabend Anfang September. Hinter mir liegt ein ganz normaler Wochentag, vollgepackt mit Arbeit und selbst auferlegten Pflichten. Und doch fühlt es sich heute anders an als sonst. Beim Aufstehen hatte ich mir vorgenommen ganz besonders achtsam zu sein. Ich wollte genauer hinschauen, jedem Augenblick noch einmal nachspüren. Ich wollte meinen Mitmenschen freundlich gegenüber treten, auch denen ein Lächeln schenken, die ich nicht kenne, wollte zuvorkommend sein. Aufmerksam wollte ich der Natur lauschen, jede Kreatur würdigen, die mir begegnet, wollte mich am Wetter erfreuen, wie es auch sein mag und ich wollte für all das dankbar sein. Hat es Vorteile bewusst durch den Tag zu gehen? Verändert sich dadurch mein Weltbild? Schaffe ich mein Tagespensum, wenn ich einen Gang runter schalte? Diese Fragen standen heute Morgen im Raum. Vor ein paar Minuten kam ich aus dem Garten nach Hause. Im Gepäck zwei große, schwere Schüsseln mit frischen Früchten. Birnen, Tomaten, Gurken, Pflaumen und Weintrauben habe ich geerntet und Himbeeren genascht. Ich schmecke dem Himbeeraroma nach. Es erinnert mich an glückliche Kindertage. Ich lasse meine Gedanken schweifen. Was habe ich heute erlebt? Wie bin ich damit umgegangen und wie fühlt es sich an?

Der Tag begann mit einem leckeren Frühstück. Mein Sohn brachte frische Brötchen vom Bäcker mit, ich habe einen Smoothie aus frischen Gartenfrüchten und Kräutern zubereitet. Wir haben in Ruhe gegessen und dabei den Tagesplan besprochen. Im Vorbeigehen habe ich die Katze gestreichelt. Sie schnurrte mich an. Im Büro lag einiges an. Ich habe mir trotzdem Zeit genommen für meine Kunden, ihnen die nötige Aufmerksamkeit geschenkt und am Telefon bewusst gelächelt. Siehe da, meine Freundlichkeit spiegelte sich in den Gesichtern meiner Gesprächspartner. Auch der Postfrau schenkte ich ein paar nette Worte und erntete ein freundliches Lächeln. Beim Blick aus dem Fenster entdeckte ich einen Schar Stare. Sie versammelten sich auf einem hohen Baum. Mit wildem Gezwitscher machten sie sich bereit für den Abflug Richtung Süden. Ihr Gefieder glänzte in der Sonne. Wie schön sie sind und so gesprächig.

Beim Einkauf begegnete mir an der Kasse eine junge Mutti mit einem quengelnden Säugling. Ich ließ sie vor und sie bedankte sich freundlich. In der Vorhalle des Supermarktes bietet der Fleischerstand auch preiswertes Mittagessen an. Zeit für eine Pause. Ich entschied mich für ein Nudelgericht und setzte mich diesmal an einen größeren Tisch, an dem bereits zwei Leute saßen. Ich begrüßte sie herzlich und wir kamen ins Gespräch. Gemeinsam tranken wir anschließend noch einen Cappuccino und verabschiedeten uns mit einer netten Geste. Beim Autofahren ermahnte ich mich zur Einhaltung der Geschwindigkeit und war verwundert, dass ich auch ohne zu hetzen pünktlich ans Ziel kam. Zum Feierabend hatte ich richtig viel geschafft, war die Ruhe selbst und mir sind heute nur nette Menschen begegnet.

Danach bin ich in den Garten gefahren. Die Strauchrosen hatten noch ein paar Blüten hervorgebracht. Im Vorbeigehen streifte ihr Duft meine Nase. Ich hielt einen Moment inne, bewunderte sie und vergrub meine Nase hinein. Welche Fülle an Eindrücken, wenn man den Augenblick genießt. Es war ein milder Abend. Deshalb entschied ich mich, im Schwimmteich noch genüsslich einige Bahnen zu ziehen. Das Wasser war erfrischend kühl. Eine Mosaikjungfer (eine große Libelle) flatterte mir kühn in die Haare. Sie ist der Teichwächter und wollte mir mitteilen, dass ich in ihr Reich eingedrungen bin. Wie schön sie ist. Hornissen summten durch den Pflaumenbaum und labten sich an den zahlreichen Früchten. Ehrfürchtig betrachtete ich die großen Brummer und dachte mir: Man muss auch teilen können. Die Natur hat für alle gesorgt.

Anschließend füllte ich zwei große Schüsseln mit Erntegut und goss die Pflanzen im Gewächshaus. Beim aufmerksamen Gang durch den Garten zupfte ich ein paar Unkräuter heraus. Kein großer Akt. Vier kleine Vögel tummelten sich abwechselnd im Bachlauf und hatten sichtlich Spaß. Als die Sonne unterging, tauchte sie den Garten in goldenes Licht. Ich hielt inne, um das Schauspiel zu beobachten. Die weißen Hortensienblüten begannen in der Dämmerung zu leuchten. Ich beobachtete zwei Fledermäuse, wie sie im Flug mit dem Schnäuzchen die Wasseroberfläche des Teiches streiften und ihren Durst stillten. Langsam wurde es dunkel. Eine schmale Mondsichel zeigte sich am Horizont und spiegelte sich im Wasser. Ich hatte mir gerade die Schüsseln mit meinem Erntegut unter beide Arme geklemmt und war zum Gehen bereit, als ein dunkler Schatten lautlos über mei-



nen Kopf schwebte. Beim genaueren Hinschauen entdeckte ich eine Eule. Sie landete in der großen Birke hinter dem Zaun. Sicher war sie nicht zum ersten Mal hier. In all den Jahren hatte ich sie noch nie bemerkt. Gut gelaunt fuhr ich nach Hause und ließ den Tag gedanklich noch einmal an mir vorbeiziehen.

Fazit:

Mit der nötigen Achtsamkeit entdeckte ich im Kleinen Großes und ein ganz normaler Alltag wurde zum Erlebnis. Der Stress verflieg in Windeseile und ich stellte erstaunt fest, sehr oft ist er hausgemacht. Es begegneten mir viele nette Menschen, die meine gute Laune spiegelten und es gab zahlreiche kleine Momente zum Innehalten, an denen ich mich erfreuen konnte.

Achtsamkeit bedeutet: Es geht nicht nur um das WAS, sondern auch um das WIE. Wie gehe ich mit mir, mit meinen Mitmenschen, mit der Natur um? Halte ich Ordnung in meinem Umfeld? Ist mir Nachhaltigkeit wichtig, eine vorausschauende Sichtweise, ein tolerantes Miteinander? Kann ich mich auch zurücknehmen und mein Gegenüber zu Wort kommen lassen? Kann ich andere Meinungen gelten lassen? Liebe ich meinen Job? Leiste ich einen sinnvollen Beitrag? Übernehme ich Verantwortung? Ernähre ich mich gesund, achte ich auf mein Erscheinungsbild, Sorge ich für Seelenhygiene? Kann ich den Augenblick genießen, mich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen, die gar nichts kosten? Gelingt es mir daraus Kraft zu schöpfen? Fragen über Fragen...

Ausprobieren lohnt sich. Viel Spaß dabei!

Multiplikatoren Revival 2018

Oh je, mein letztes teenex-Camp ist schon Jahre her. Auf Arbeit siezen mich die Auszubildenden. Ich bin also viel zu alt, um glaubwürdig mit den Jugendlichen in einer peer-group gezählt zu werden.

Um so schöner war es, als die Idee aufkam, ein Multiplikatorentreffen von teenex zu veranstalten. Die alten und neuen teenex-Mitglieder einen Tag lang in einen Seminarraum sperren und gut schütteln.



Getroffen haben wir uns dazu in Blossin. Dort konnten wir es uns, auf dem schönen Gelände von teenex und der Therapieeinrichtung der Mentis GmbH und im Schloss in einem großen Raum, gemütlich machen. Da wir mittlerweile auf über 20 Jahre teenex-Camps zurückblicken können, gibt es inzwischen viele Menschen, die diese Camps als Gruppenleiter und deren Assistenten durchgeführt haben. Des Weiteren tragen alle Teilnehmer, denen unsere Ideen gefallen haben, diese in die Welt, multiplizieren unsere Vorstellungen als Multiplikatoren.

Eine so große Zeitspanne bringt es mit sich, dass gar nicht mehr Jeder Jede kennen kann oder Jede Jeden. Deshalb startete Holger den Tag mit einer Teamworkübung bei welcher wir mit Stühlen Mikado gespielt haben.

Um die alten Erfahrungen und neue Ideen zu bündeln, sollten wir uns erst mal einander vorstellen. Dazu gab es eine Kennenlernrunde, damit wir

wussten, wer uns überhaupt gegenüber saß.

Obwohl Jugendliche immer noch Jugendliche sind, waren wir uns einig, dass sich der Fokus verschoben hat und wir bei der Weiterentwicklung der Camps den Zeitgeist berücksichtigen wollen. Vor allem die geschlechtsneutrale Ansprache in den Materialien und der Umgang im Camp soll sensibilisiert werden. Dort werden wir eine neue Form finden.

Eine große Freude war die Begegnung mit Marcel, der uns auf der sonnigen Terrasse mit einem wohlschmeckenden Mittag versorgt hat. Mit vollem Magen sind wir dann zum See gelaufen und haben uns zwei Kanus ausgeborgt, um wie die Indianer in den Wolziger See zu stechen. Am Seeufer entlang haben wir im Schilf und auf einem riesigen Steg verschiedene Tiere beobachtet und uns langsam auf eine Richtung einigen können. Nach etwas Eingewöhnung waren beide Boote



auch etwa gleich schnell. Wie Kolumbus haben wir mehrere Landungsversuche durchgeführt, bis wir auf eine geeignete Stelle zum Anlanden gestoßen sind. Auf der Badewiese haben wir gerastet und als eine kleine Bretterbude uns mit Eiscafé versorgt hat, waren alle Anstrengungen vergessen. Bei zunehmend windigerem Wetter und höheren Wellen kämpften wir uns zurück.

Ich glaube, ich kann für alle sprechen, dass uns die Mischung aus dem theoretischen Teil vormittags und der körperlichen Anstrengung am Nachmittag gut gefallen hat.

Nächstes Jahr gerne wieder!



Hektik, Lärm,
Dreck, kein Platz
zum Leben...
Stress.



Dies verbinden vielen Menschen mit der Großstadt.

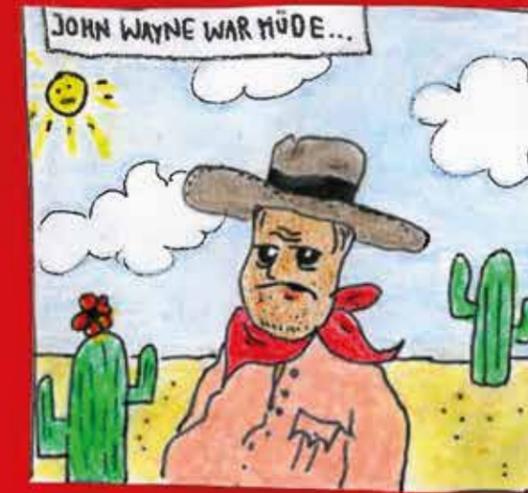


Meist endet die Ausgeglichenheit schon am frühen Morgen. Der Wecker des Nachbarn klingelt... und wir hören ihn auch. Das Frühstück fällt mager aus und die Bahn zur Arbeit ist voll bis oben hin. Wir sind spät dran, im Büro klingelt beim Reinkommen schon das Telefon und der Posteingang des E-Mail Accounts ist genauso voll wie die Bahn zuvor. Auf dem Weg nach Hause müssen wir noch einkaufen, der Straßenverkehr brettet an uns vorbei, wir werden fast vom Rettungswagen mit Martinshorn überfahren und stehen dann ganze zehn Minuten an der Supermarktkasse. Zeit zum Nachdenken und Innehalten? Weit gefehlt ... wir starren vor uns hin. Unser Gehirn kann die Reizüberflutung nicht mehr filtern. Wer kennt das nicht? Wir wollen nur noch nach Hause und die Tür hinter uns zu machen; etwas Stille und Zeit, um einen klaren Kopf zu bekommen... doch der Nachbar übt nun Trompete.

Wir sind mal langsam, ganz achtsam, durch die Stadt geschlendert... es gibt viel Kunst, auch Ruhe, Träume, Schönheit, Leben... Klarheit.



KUK MA DA



RR



OMX



**Was ist ein Tanguero?
Ein Mann der Tango tanzt.**

Ehrlich gesagt, kann ich mit dem aktuellen Hype um den Begriff Achtsamkeit nichts anfangen. Für mich bedeutet es heutzutage nur die Beschleunigung unserer Mediengesellschaft in den Egoismus. Denn so nett wie die Achtsamkeit in unserer westlichen Kultur eingeführt wurde, mit dem Ansatz, dass die eigene Aufmerksamkeit bewusst gelenkt wird auf die eigene Welt und die Welt drum herum, so schnell unterwarfen das Marketing und die Werbung diese Idee und betreiben fröhliche Nabelschau: Kauf unser Produkt und tu Dir was Gutes!

Was hat das mit Tango zu tun? Gar nix!

Wir Menschen tanzen gern, weil es Spaß macht, sich zur Musik zu bewegen und mit etwas Glück gibt es ein Gegenüber, mit dem gespielt wird. Viele Tänze sind leider im Laufe der Zeit vereinfacht worden und haben feste Strukturen bekommen. So kann man sie schnell lernen, jedoch reiht sich dann ein Baustein an den Nächsten: Vorhersehbar.

Ganz anders empfinde ich es beim Tango im Argentinischen Stil:

Nun ist etwas Fantasie gefragt, denn stell' Dir einen schönen Saal mit einem Holzfußboden am frühen Abend vor - Natürlich mit flackernden Kerzen, raumhohen Spiegeln, prächtigen Vorhängen und bequemen Récamières, auf denen man sich auch mal ausruhen kann. Ein kleines Orchester spielt. Gepflegte Herren jeden Alters in tadellosem Hemd und Schuhen aus weichem Leder sind ebenso anwesend wie anmutige Frauen auf hohen Absätzen, die ihre schönsten Kleider aus dem Schrank spazieren führen. Alle Tanzenden bewegen sich in einer endlosen Kreisbahn durch den Raum und je älter die Paare, desto eleganter der Auftritt; die atemraubenden Wirbel überlassen sie gerne der Jugend.

Wenn nach drei Liedern das Orchester für ein paar Sekunden eine Pause macht, verlieren sich augenblicklich die Paare aus den Augen. Neu gemischte Tanzpaare bilden sich, sobald die Musik neu erklingt.

So halte ich eine Frau mit einem hellblauen Kleid im Arm, sie nennt mir lächelnd ihren Namen und wir schreiten zur Musik, ich als Mann zumindest muss nur Laufen. (Ein argentinischer Tanzlehrer sagte mir einmal, dass deutsche Männer ungefähr drei Jahre brauchen, um so elegant zum Tango laufen zu können, wie ein Argentinier, aber was soll's.)

Da es keine feste Abfolge von Figuren gibt, aber Dutzende Varianten einer einzigen Schrittfolge, kann meine Dame gar nicht wissen, was ich als Nächstes mit ihr vorhabe. Es gibt kein Schlagzeug oder ein anderes Instrument, welches den Rhythmus vorgibt und so weiß sie noch nicht einmal, ob wir schnell oder langsam beginnen.

Ich mag den Tango im Argentinischen Stil, weil ich mich für drei kitschige Lieder mit unbekanntem Menschen innerhalb von Sekunden in mein Gegenüber einfühlen und sie auf meine Interessen einschwingen kann. Erst dann kann ich den ersten Schritt machen. Meiner Frau gefällt das Fallenlassen. Für eine Stunde nicht die selbstbewusste Frau maskieren, immer eine Schippe mehr als nötig, sondern sensibel auf die Musik hören und sich auf den Tanzpartner einlassen; warten, zuhören, fühlen, sich fallen lassen.

Das größte Kompliment für die Tänzer ist nicht das gelächelte Dankeschön am Ende des Tanzes, sondern wenn Dir eine fremde Frau so vertraut, das sie im Tanz selig lächelnd die Augen schließt. Dabei ist gar nicht so genau zu ergründen, ob die Musik oder die Tanzpartner sich auf einander einstellen. Vielleicht ist es Achtsamkeit, ein unbekannter Begriff im Buenos Aires der 1870er Jahre, vielleicht auch nur Raffinesse in Bewegung.

Berlin ist die zweitgrößte Tangostadt der Welt – es scheint hier ein Bedürfnis nach Raffinesse zu geben. Schau es Dir an!

**Sensibel
Einlassen
Warten/Zuhören
Fühlen**

Musik – Partner



Jedem von uns ist klar, dass eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern und Job wirklich Stress hat. Da wundert es zunächst schon, dass sich auch eine Mehrheit von Jugendlichen regelmäßig über zu wenige Möglichkeiten einer Auszeit im Alltag beklagen. Das nachschulische Programm vom Training einer bestimmten Sportart über den belächelten Tanzkurs bis zum Lernen für die Führerscheinprüfung ist allerdings nur die halbe Wahrheit. Die ständige Empfangsbereitschaft für Posts aus den sozialen Medien und die erwartete schnelle Reaktion hierauf schaffen eine Atmosphäre der Dauerbereitschaft, der sich sonst nur jobhalber Ärzte, Polizeibeamte oder Feuerwehrleute stellen müssen.

Was kann ich als Jugendlicher tun, um diesen – nachweislich ungesund – Zustand abzustellen oder zumindest abzumildern? Manche/r legt sein Smartphone an einem bestimmten Nachmittag in der Woche in die Schublade und geht in dieser Zeit nicht ran. Andere, die wohl eher eine exklusive Minderheit sein dürften, hören auf BBC 3 die

Sendung Slow Radio oder schauen sich beim norwegischen Fernsehen eine 168-stündige Reportage über wandernde Elche an. Diese Versuche sind sicher besser als nichts dagegen zu unternehmen, eine wirkliche Abhilfe schaffen sie aber nur punktuell. Wie wäre es mit regelmäßiger Meditation, die wenig mit dem Klischee von eingeräucherten Buddhas oder der Hauptdarstellerin von „Sommer in Orange“ zu tun hat, die im Blumenkleid zu höherer Erleuchtung gelangen mag?

Die Achtsamkeitsmeditation (in Europa verbunden mit der Person Jon Kabat-Zinns) ist eine Form, die sich fast überall praktizieren lässt und gerade keine besonderen körperlichen Verrenkungen erfordert. Zielsetzung ist, das achtlose Agieren in jedem Moment des Alltags, das durch Multitasking-Anforderungen verschärft wird, zu einer bewussten Wahrnehmung zu entwickeln. Bei regelmäßiger Wiederholung führt diese Übung zu der Fähigkeit, wirklich jeden Augenblick präsent zu sein, und zur klaren Erkenntnis, was in und um uns herum geschieht. Das klingt durch die Schlichtheit

dieser Aussage nicht anspruchsvoll, wer allerdings schon öfter von Displayfixierten auf der Straße angerempelt worden ist, versteht durchaus die Sinnhaftigkeit.

Der beste Zeitpunkt für eine Achtsamkeitsmeditation ist der Morgen und der Abend – als idealer Einstieg für den Tag oder um ihn hinter sich zu lassen. Es gehen aber auch andere Tageszeiten, wenn ich beispielsweise am Laptop sitze oder unter der Dusche stehe. Setze Dich für die Beobachtung Deiner Atmung in bequemer Kleidung auf einen Stuhl, ein Kissen oder eine andere Sitzmöglichkeit. Entscheidend ist ein gerader Rücken, ob Du die Augen schließt oder offenlässt, bleibt Dir überlassen. Die Hände am besten auf den Oberschenkel oder in den Schoß legen. Richte danach Deine ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung, die Atemzüge kommen und gehen lassen. Schnell bekommst Du ein Gefühl dafür wie sich der Brustkorb hebt und senkt, welchem Du sonst keine weitere Beachtung schenkst. Der Wechsel von Einatmung und Ausatmung bewirkt im Körper fortwährend einen Zyklus von Entspannung und Aktivierung zugleich.

Nach wenigen Minuten wirst Du höchstwahrscheinlich bemerken, dass Deine Gedanken abschweifen und sich wieder den gerade abgelegten Alltagsproblemen zuwenden. Dieses Abgelenktwerden ist ein völlig normaler Vorgang! Wenn sich diese Bild- und Wortgedanken wieder einschleichen, ist es hilfreich, sich in eine Beobachterrolle zu versetzen. Das heißt, statt - wie sonst gewohnt - subjektiv zu beurteilen schlicht annehmen, statt analysieren eine bewusste Wahrnehmung anstreben, statt reagieren eher aufmerksam und neugierig bleiben ... Dadurch kannst Du einfacher loslassen und leichter zur Beobachtung Deines Atmens zurückkehren. Etwa 15 bis 20 Minuten solltest Du Dir Zeit nehmen für diese Übung. Es ist erwiesenermaßen besser, sich jeden Tag diese Zeit zu gönnen, als einmal in der Woche 60 Minuten darauf zu verwenden.

Die Achtsamkeitsmeditation kann auch abgewandelt beim Duschen praktiziert werden. Gerade dieser tägliche Reinigungsprozess wird in der Regel ja gleichfalls schnell und meist lieblos dem Körper gegenüber vorgenommen. Schenke zunächst der Einstellung der passenden Wassertemperatur Deine volle Aufmerksamkeit, nimm dann den Wasserstrahl auf jedem einzelnen Teil Deines Körpers wahr. Bei regelmäßiger Wiederholung wird sich in kurzer Zeit Dein Körpergefühl ändern und das Verhältnis zu Deinem Körper vertrauter. Gerade auch dieses Beispiel zeigt, dass das Klischee vom alltagsabgewandten Esoteriker, der vom Räucherstäbchen-Nebel umhüllt auf seinem indischen Meditationskissen sitzt und sich in andere Sphären begibt, schon länger überholt ist.

Schon so mancher stressgeplagte Großstädter, überforderte Manager oder Callcenter-Mitarbeiter hat den Weg zur Achtsamkeitsmeditation gefunden und übt sie befreiend auf seine Weise. Die Liste der Vorzüge ist lang: eine bewusster Wahrnehmung der Innen- und Außenwelt, der leichtere Umgang mit Stress und Angst, eine verstärkte positive Grundhaltung, emotionale Intelligenz, Gelassenheit usw. Man muss keineswegs an teuren Sitzungen von entsprechenden Anbietern teilnehmen, eine Vielzahl von Videostreams ist im Internet abrufbar. Und auch das Motto "learning by doing" ist legitim, um die Agenda des sich immer weiter hochschaukelnden, eigenen Schicksals zu unterbrechen - zumindest für einen selbstbestimmten Moment.

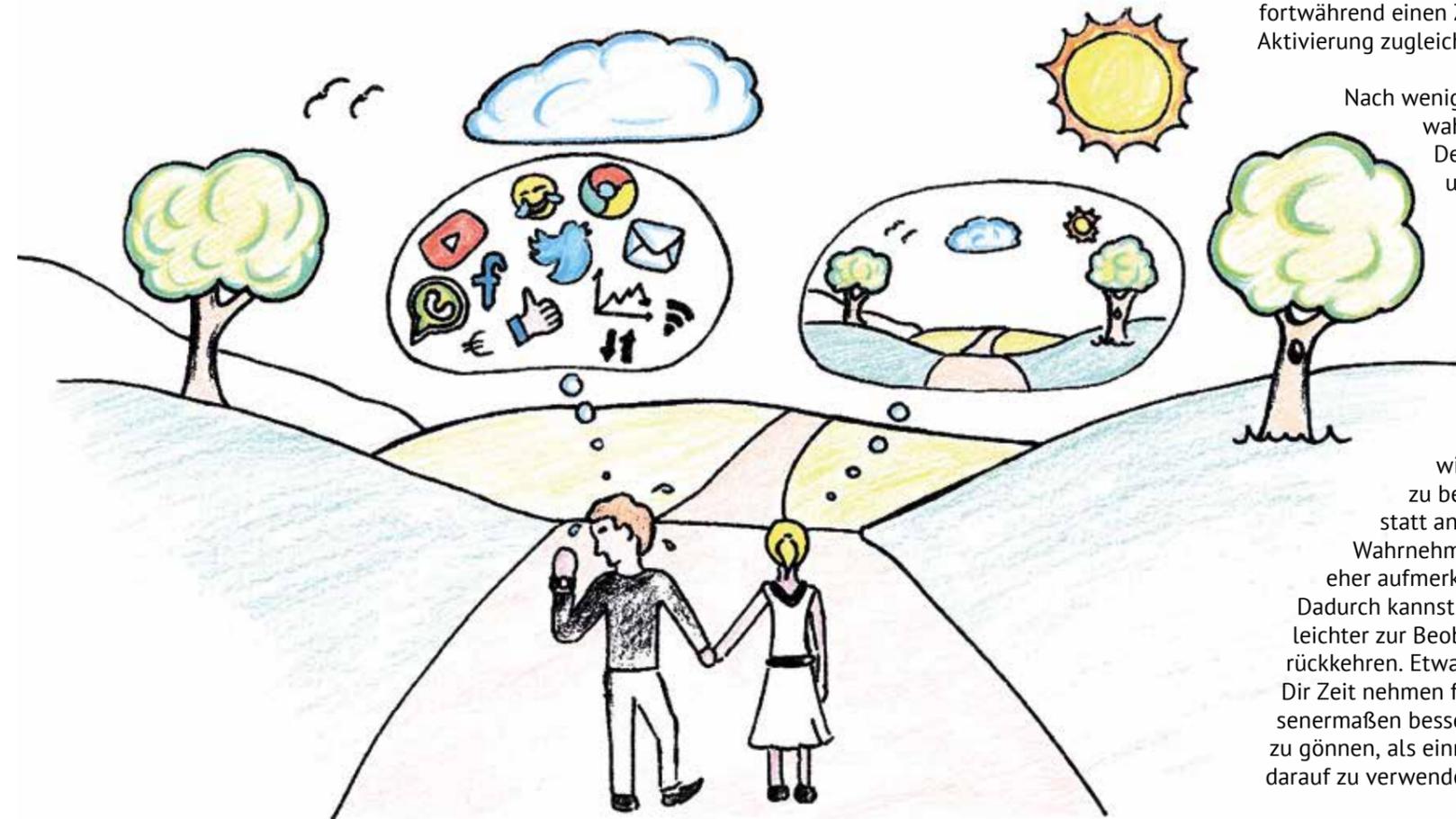
Zur Vertiefung:

Jon Kabat-Zinn. Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung, Fischer 2006

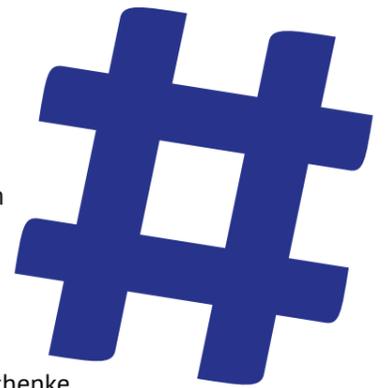
Christian Stock. Achtsamkeitsmeditation – Übungen für mehr Gelassenheit im Leben, TRIAS 2012

Halko Weiss / E. Harrer / Thomas Dietz. Das Achtsamkeitsübungsbuch - Für Beruf und Alltag, Klett-Cotta 2016

Alois Burkhard. Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg, Schattauer Verlag 2011



MIND FULL OR MINDFUL?





Alles Idioten

Mike ist besser.
Besser als alle anderen.
Und alle anderen sind diejenigen,
die auch Auto fahren,
wenn Mike Auto fährt.

Alles Idioten.
Sagt Mike.

Dann schaut er kurz in den Rückspiegel
- und tippt das Bremspedal an.

Hinter ihm quietscht es. Stille.
Danach brüllt
der Hintermann
nach vorn:
Du Idiot!

Noch so ein Mike
Aber Mike sagte es ja
Alles Idioten.

Ob wir es gerade wollen oder nicht: Unser Alltag findet in Beziehungen statt. Auch als Auto-, Rad- oder Motorradfahrer beziehen wir uns auf andere Menschen im Straßenverkehr. Und diese sich auf uns. Der Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick gab diesem Prinzip einen Ausdruck, als er sagte: **„Man kann nicht nicht kommunizieren.“**

Die Besonderheit des Straßenverkehrs ist, dass der Austausch zwischen den Menschen nur sehr eingeschränkt stattfindet und die Beziehungen unpersönlich bleiben. Eingeschlossen in die eigenen vier rollenden Blechwände sind die meisten Autofahrer vor allem damit beschäftigt, die Aufgaben des Straßenverkehrs zu bewältigen. Die anderen Verkehrsteilnehmer werden zwar wahrgenommen, aber in der Regel nur in groben Kategorien erfasst (z.B. Automarke, Alter & Geschlecht des Fahrers / der Fahrerin, Kennzeichen). Wir wissen und erfahren nicht viel voneinander, sind aber darauf angewiesen, uns ein Bild von dem anderen zu machen, um einzuschätzen, ob und wie wir auf ihn reagieren müssen. Dabei befinden wir uns vor

allem in einem inneren Dialog mit dem oder der anderen. Und dieser innere Dialog kann sehr emotional werden.

Problematisch werden unsere Emotionen dann, wenn sie zu einem Verhalten führen, mit dem man sich und andere Verkehrsteilnehmer gefährdet. Deshalb veröffentlichte der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) ein Schulungsheft zum Thema „Gefühlswelten im Straßenverkehr“. Darin beschäftigen sich die Experten u.a. mit Emotionen, die im Straßenverkehr eine Rolle spielen. „Emotionen“, so heißt es, „geben Auskunft über die eigene Handlungsmacht in Beziehungen. Sie informieren uns darüber, ob wir uns jemandem über- oder unterlegen fühlen.“

Ärger, Wut und Zorn sind beispielsweise Zustände erlebter Hilflosigkeit und Emotionen der Selbstbehauptung. Dabei geht es um das Empfinden des eigenen Bewegungsspielraums. Wer wütend wird, bekommt durch seine Emotionen die eigene Hilflosigkeit vermittelt, das Gefühl des Einklemmenseins und der Defensive. Das wiederum erzeugt den Impuls, sich zu behaupten. Auch Ärger ist ein Ausdruck dafür, dass man sich in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt fühlt. Wer sich ärgert, sucht nach Ausgleich (z.B. durch eine Fantasie der Revanche). Ärger ist eine Emotion zur Aufrechterhaltung der inneren Balance.

Wie unterschiedlich es bereits am Morgen um die innere Balance von Autofahrern bestellt sein kann, zeigen die Ergebnisse einer Studie des Rheingold Institutes. In Tiefeninterviews ist man der Frage nachgegangen, was Menschen während des täglichen Routinewegs von der Wohnung zum Arbeitsplatz seelisch bewegt.

Manch ein Fahrer befindet sich am Morgen noch im Zustand des „Behaglichen Moratoriums“ und begreift sein Auto als verlängertes Wohnzimmer, in welchem er noch eine Weile vor sich hin träumen kann. Andere sind bereits im Zustand der „Betriebsamkeit“ unterwegs. Die Fahrzeit soll nicht vergeudet werden, sondern sinnvoll genutzt. Arbeitsaufgaben werden durchdacht, vielleicht schon erste Telefonate geführt. Wiederum anders gestalten sich die Motive „Verkehrs-Orientierung“ (man will alles richtig machen), „Glattes Durchkommen“ (man möchte in Schwung kommen, Störungen und Hin-

dernisse umfahren) oder „Pralle Lebensfülle“ (der Arbeitsweg ist öde, vielleicht kann man ja im Stau mit anderen Autoinsassen flirten?). Eine weitere Gruppe, so ermittelte es die Studie, begreift den Weg zur Arbeit schließlich als „Nahkampf“. „Kaum hat man das heimische Gehege verlassen, werden die Herausforderungen des Alltags offensiv angenommen“, schreiben die Autoren der Sicherheitsbroschüre. „Man sucht den Kleinkrieg mit anderen Verkehrsteilnehmern und macht sich fit für den Tag, in dem man rast, drängelt, andere ausbremst usw.“

Die dargestellten Zustände sind nicht unveränderbar. Das heißt: Wer heute eine bestimmte Übergangsform bevorzugt, kann an anderen Tagen eine andere Verfassung haben.

Als sehr konstant haben sich hingegen die untersuchten Zusammenhänge des Sozialwissenschaftlers Horst Schulze erwiesen, der Lebensstil, Freizeitstil und das Verkehrsverhalten 18 - 34jähriger Fahrer erforschte. Unabhängig davon, dass junge Menschen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung das statistisch größte Risiko tragen, in Unfälle verwickelt zu sein, ermittelte Schulze Fahrergruppen, die in unterschiedlichem Ausmaß an Kollisionen beteiligt sind. „So wie man lebt, so fährt man“, fasst der Psychologe Dr. Hardy Holte die Typologie von Schulze zusammen und beschreibt auf seinem Blog „Der automobile Mensch“ die Typen klicksuchend, kulturinteressiert und kritisch, häuslich, autozentriert sowie Action-Typ und Beauty-Fashion. Am problematischsten für die Verkehrssicherheit ist der autozentrierte Typ, der mit fast 40 % den höchsten Anteil von Unfallbeteiligten stellt - und dabei das mit Abstand stärkste Vertrauen in die eigenen Fahrfähigkeiten hat.

Doch Selbst- und Fremdwahrnehmung sind veränderbar, auch wenn das schwere Arbeit ist. Und so widmet sich der DVR in seinem abschließendem Kapitel dem „Abbau verkehrssicherheitsgefährdender Emotionen, Motive und Einstellungen“ und nennt Strategien, die in vielen kleinen Schritten zu einem verantwortungsvollem Fahren führen, z.B.

- sich selbst erkennen und über sich nachdenken
- die Perspektive wechseln und empathisch sein
- üben, seine Gedanken zu stoppen



Warum die genannten Punkte in konkreten Situationen im Straßenverkehr eine Rolle spielen, wird an einem Beispiel deutlich: „Fahrer A fährt mit 70 km/h auf einer gut ausgebauten Landstraße. Fahrer B schließt zu ihm auf, möchte schneller fahren, kann A wegen des starken Verkehrs aber nicht überholen. Er fühlt sich behindert und betätigt die Lichthupe. Durch dieses Verhalten fühlt sich A bedrängt. Jetzt fährt er erst recht nicht schneller...“

Aus übergeordneter Perspektive ist die Lichthupe Folge und Ursache für das Langsamfahren. Das Langsamfahren wiederum ist Ursache und Folge der Lichthupe. Damit befinden sich die Fahrer A und B in einem Kreislauf, der in Anlehnung an den Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun als „zirkuläre Kommunikation“ bezeichnet wird. Die Frage, was zuerst da war - Huhn oder Ei - ist kaum zu beantworten. Deshalb ist es sinnvoll, dass jeder Autofahrer bei sich selbst anfängt, wenn der Verkehr für alle sicherer, flüssiger und stressfreier werden soll.

Also Autofahren und Achtsamkeit? - Ja. Genau das. Im Alltag sind diese beiden Begriffe in der Regel so weit voneinander entfernt wie die Verhaltensweise Donald Trumps vom Dalai Lama. Während der letztgenannte mit Sicherheit über Strategien verfügt, die ihn auch zu einem verantwortungsvollen Autofahrer machen würden, fällt es schwer, ein entsprechendes Bild für den US-Präsidenten zu finden. Denn den „idealen“ Fahrer beschreibt der DVR folgendermaßen:

„Der verantwortungsvolle Fahrer verfügt über soziale Fähigkeiten und Einstellungen wie etwa Toleranz und Verständnis für die Lage des anderen. Er ist bereit zur Selbstbescheidung, Zurücknahme von Durchsetzungstendenzen und zum Verzicht auf Imponiergehabe. Es gehört dazu auch die Bereitschaft anderen zu verzeihen, ihre Fehler auszubügeln, für sie mitzudenken sowie grundsätzlich unangemessene Risiken vermeiden zu wollen. Der verantwortungsvolle Fahrer sieht das Verkehrsgeschehen nicht nur aus seinem Blickwinkel, sondern gewissermaßen aus der Vogelperspektive. Er behält die Kontrolle über seine Emotionen und bleibt auch in schwierigen und belastenden Situationen gelassen.“

Eine neue Kultur des Autofahrens würde sich schneller etablieren, wenn man nicht nur den einzelnen Menschen und sein Entwicklungspotential berücksichtigt, sondern parallel dazu den Verkehr als ein System begreift, das verändert werden kann. Das zeigen beispielsweise die ersten positiven Erfahrungen mit dem Konzept der sogenannten Shared Spaces. Der Grundgedanke ist, dass der Verkehrsraum überreguliert ist, der motorisierte Verkehr zu dominant und die unterschiedlichen Verkehrsteilnehmer entweder über zu viel oder zu wenig Macht und Verantwortung verfügen.

Deshalb wurde bei der Umsetzung der Planungsphilosophie des Niederländers Hans Mondermann auf Verkehrszeichen, Ampelanlagen, Bordsteine und Fahrbahnmarkierungen verzichtet. Es gilt weiterhin das Gebot rechts vor links. Aber: Alle Verkehrsteilnehmer (Autofahrer, Radfahrer, Fußgänger) sind gleichberechtigt. Das führt zu einer gewollten Unsicherheit, wodurch paradoxerweise in der Summe ein Gefühl der Sicherheit entsteht. In unklaren Situationen handelt der Mensch nämlich instinktiv vorsichtig und sondierend. Geschwindigkeit wird reduziert. Die Leute sind außerdem gezwungen, Blickkontakt herzustellen und sich ausreichend über ihre Handlungsimpulse abzustimmen. Die Erfolge der inzwischen weltweit eingerichteten Shared Spaces sprechen für sich: das Unfallrisiko sinkt allgemein. Wenn dennoch ein Unfall geschieht, sind die Schäden meist gering. Reduzierte Geschwindigkeiten bewirken außerdem eine spürbare Reduktion von Lärm und Schadstoffausstoß. Es zeigt sich außerdem, dass Verkehrsteilnehmer trotz der geringeren Geschwindigkeiten schneller vorankommen, weil das kontinuierliche Langsamfahren sinnvoller ist als ein schnelles, aber abruptes „Stop & Go“.

Wenn die Achtsamkeit noch keiner inneren Motivation entspricht, kann sie uns also auch über systemische Veränderungen erreichen. Sicherlich wird aus einem Donald Trump kein Dalai Lama mehr. Aber es wäre schon viel erreicht, wenn der ein oder andere Mike die Innenschau wagt und mit einem veränderten Blick in die Welt zu der Erkenntnis gelangt, dass Idioten mit Sicherheit nur eins sein können: **Alles Menschen.**

teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

teenex wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden teenex-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt.

Seit dem 12. Juni 1999 ist der teenex e. V. ein selbständiger Verein. teenex e. V. ist als gemeinnützig anerkannter Verein, der fast ausschließlich vom Engagement ehrenamtlich tätiger Jugendlicher und Erwachsener lebt, für jede Art der Unterstützung dankbar.

Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00

Herausgeber:
teenex e. V.
Thulestraße 4,
13189 Berlin

Telefon: 030 / 47 03 33 52
Funk: 0172 / 936 08 38

druckfrisch@teenex.de
http://www.teenex.de

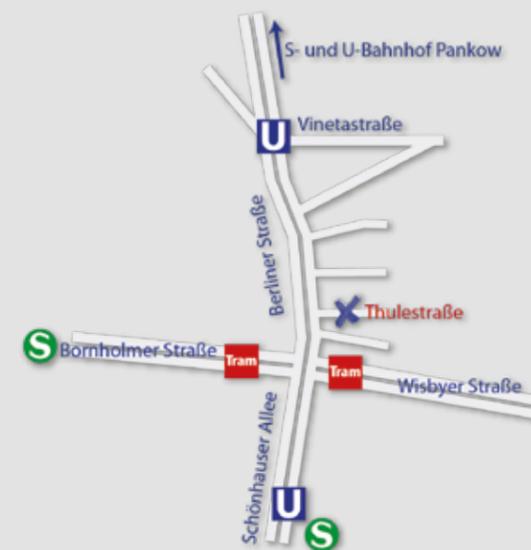
Gestaltung:
Joachim Jahn;
Katharina Hamann;
inspiriert vom firmennest

Titelbild:
Aileen Brose

V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Geschäftsführerin teenex e. V.

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!

teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.



teen-active

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden! **Treffpunkt** ist, soweit nicht anders angegeben, beim **teenex e.V.** in der Thulestraße 4.

- 23. Oktober 2018, 12:00 Uhr
Billard spielen
- 31. Oktober 2018, 12:00 Uhr
Museumsbesuch
- 17. Dezember 2018, 16:00 Uhr
Schlittschuhlaufen im Erika Hess Eisstadion

Mitgliederversammlung

- 12. November 2018, 18:30 Uhr

Redaktionssitzung

- 13. November 2018, 18:30 Uhr

Weihnachtsfeier für unsere Ehrenamtlichen

- 14. Dezember 2018, 17:00 Uhr
Treffen auf dem Weihnachtsmarkt mit anschließendem Essen

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

- Jeden Dienstag von 18:00 - 20:00 Uhr
Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

Weitere Termine können der Webseite des **teenex e.V.** entnommen werden.

Ihr könnt den **teenex e.V.** ganz einfach beim Einkaufen **unterstützen**. **Klickt** auf **den Online-Einkauf-Button** ganz unten auf unserer Homepage, wählt darüber Euren Lieblings-Onlineshop, kauft wie gewohnt ein – und schon erhalten wir eine Spende von WeCanHelp. **Ohne Extrakosten für Euch!**

Ihr kauft auf amazon ein? Auch hier könnt Ihr uns unterstützen! Meldet Euch über **https://smile.amazon.de/** an und wählt den **teenex e.V.** als zu unterstützende Organisation aus! **Wir danken Euch für Eure Unterstützung!**

