



## Achtsamkeitsübung zur Akzeptanz

*Diese Übung trainiert die Wahrnehmungs- und Genussfähigkeit. Außerdem kann sie dir helfen, dich schneller körperlich und mental zu entspannen, was wiederum hilft aufkommenden Stress bewusst abzubauen.*

*Mit dieser Übung kannst du lernen, wie du eine neutrale Haltung zu den Dingen einnimmst. Das erleichtert es dir, etwas zu akzeptieren, wie es ist.*

*Es geht darum, die Wahrnehmung so zu trainieren, dass du sowohl den Fokus halten kannst, sowie auch das offene Gewahrsein (kein bestimmtes Objekt fokussieren) übst.*

*Am Besten machst du jede Übung eine Woche lang und beobachtest, was sich verändert.*

### **Woche 1:**

Nimm dir, wann immer es geht, einige Minuten Zeit, um deine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Zu Beginn mit dem **Sehsinn**. Schau dich um: was siehst du im Raum was? Das kann zum Beispiel eine Vase sein, also etwas aus Glas, durch das man Wasser und die Stile der Blumen sehen kann. Vielleicht siehst du auch Gardinen oder Tapeten, Kissen mit einem Muster, Bilder, unterschiedliche Farben, Stoffe usw.

Der Sinn dieser Übung ist, die Dinge zu sehen, aber nicht zu bewerten (beispielsweise nicht zu denken: „Die Vase ist aber schmutzig und schön ist die auch nicht.“)

Übe dich darin, wahrzunehmen, zu beschreiben, ohne zu urteilen.

Kommen in deinem Kopf Wertungen auf, nimm sie sachlich wahr. Z.B. in dem du zu dir selbst sagst: „Aha, ich finde diese Vase also schmutzig und hässlich – ok, dann ist das so.“

Stell dir vor, du beschreibst das Gesehene einem Blinden oder einem Maler, der mit deiner Hilfe ein Bild anfertigen soll.

Dann kommt der **Hörsinn** für einige Minuten zum Zuge.

Nimm wahr, was du hörst.

Meist hilft es dabei die Augen zu schließen.

du kannst bewusst Töne, Klänge, Geräusche, aber auch die Stille zwischen zwei Tönen hören.

Achte dabei auf laut und leise, wie sich unterschiedliche Rhythmen entwickeln, wie du darauf reagierst, ob du manche Geräusche mehr, manche weniger magst und übe wieder keine Bewertungen abzugeben.

Es ist in Ordnung, mal das eine Geräusch mehr zu mögen als das andere. Wichtig ist die Wahrnehmung!

Zum Schluss achtest du auf deine **Körperempfindungen**: Was fühlst du in diesem Moment in deinem Körper und um deinen Körper herum?

Lass die Augen am besten geschlossen, damit du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei deinem Körper sein kannst. Wandere mit deiner Wahrnehmung durch den Körper.

Ist es dir unangenehm, die Augen geschlossen zu halten, dann richte deinen Blick sanft



## Achtsamkeitsübung zur Akzeptanz

schräg nach vorne auf den Boden.

Nimm den Körper wahr. Wie spürst du deine Füße auf dem Boden?

Wie ist deine Haltung? Wo gibt es Kontakt zur Kleidung, zur Sitzunterlage?

Spürst du die Lust oder Wind auf der Haut? Erforsche, erkunde und beobachte.

### **Woche 2:**

In dieser Woche geht es darum einzelne Details bzw. möglichst viel gleichzeitig und weiter möglichst wertfrei wahrzunehmen. Stell dir vor, wie eine Kamera zu scannen. Zoome einen Gegenstand heran und betrachte ihn im Detail, dann kannst du wiederum mit dem Weitwinkel eine Landschaftsaufnahme machen.

Als Vorbereitung auf diese zweite Übung nimmst du zunächst beobachtend und aufmerksam, möglichst wertfrei deine Umgebung wahr, wie du es in der ersten Woche gelernt hast.

Dann lasse deine Aufmerksamkeit einige Sekunden durch den Raum schweifen, bevor du den Raum als Ganzes im Blick hältst. Richte deine Wahrnehmung auf alles was du gleichzeitig sehen kannst, ohne den Blickwinkel zu verändern. Vermutlich kannst du die Dinge nur verschwommen wahrnehmen, das ist aber nicht wichtig. Du nutzt für diese Übung die Fähigkeit des mentalen Arbeitsspeichers Informationen etwa 3 Sekunden lang zu speichern.

Bei dieser Übung geht es nicht um ein Training oder um die Stellung deiner Augen, sondern es geht hier um ein Training deiner Gedächtnisleistung!

Als Beispiel für diese Übung stelle dir einen Waldspaziergang vor, bei dem du mit Hilfe des Weitstellens der Kamera den Weg vor dir, die Büsche rechts und links, den Himmel und die Baumkronen oben, sowie den Boden und gleichzeitig das Gesamtbild wahrnimmst.

Gerade in der Natur passt der Ausdruck wunderbar, dass man „den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht“.

Genau wie in der ersten Woche kannst du dieses Weitstellen der visuellen Wahrnehmung, dann auf das erweitern was du hörst: Nimm wahr, was genau du hörst und versuche möglichst wertfrei alle Geräuschquellen gleichzeitig in deiner Aufmerksamkeit zu halten. Dann stelle deinen Wahrnehmungsfokus wieder eng und achte nur auf eine einzige

Geräuschquelle oder einen einzelnen Klang. Wie bei einem Orchester, wenn du zu zum Beispiel nur die Geigen heraushören willst.

Als letzte Übungseinheit beschäftigst du dich nun wieder mit deinen Körperempfindungen:

Nimm möglichst ohne Wertung den Raum um dich und deinen Körper wahr und trainiere auch dabei das Eng- und Weitstellen: beim Engstellen achtest du nur auf eine einzige spezielle Stelle am Körper (zum Beispiel den rechten großen Zeh). Beim Weitstellen richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes.



## Achtsamkeitsübung zur Akzeptanz

### Woche 3:

Diese Übung vertieft den Übungseffekt des Weitstellens in besonderer Weise. Ziel ist es während der Weitstellung einen Punkt zu wählen auf den der Fokus der Aufmerksamkeit gerichtet wird. Suche dir zu Beginn einen Punkt aus, den du dann scharf stellst. Diesmal ohne dabei die Umgebung auszublenden, wie zum Beispiel auf einer Theaterbühne, auf der die Hauptfigur mit dem Scheinwerfer angeleuchtet wird, der Rest der Szenerie aber trotzdem wahrgenommen wird.

Trainiere bei dieser Übung, wie mittlerweile bereits gewohnt, zunächst das Sehen, dann das Hören und später die Körperempfindungen wahrzunehmen.

Schau dir das, was im Fokus der weit gestellten Aufmerksamkeit steht, genau an, lausche in die entsprechenden Töne hinein, spüre in den betreffenden Körperteil aufmerksam hinein.

Durch diese Übung kannst du immer mehr herausfinden, was für dich angenehm und unangenehm ist und deinen Alltag Schritt für Schritt danach gestalten.

Du kannst dir z.B. einen nervigen Arbeitskollegen vorstellen, als wenn du durch eine Kamera auf ihn schaust. Er wird dir groß und präsent vorkommen, weil du dich auf das Problem mit ihm fokussierst. Jetzt kannst du die Perspektive wechseln und ihn innerlich bewusst wegzoomen. So wird er vor deinem inneren Auge klein, du findest Abstand zu ihm und dein Ärger wird so klein wie dein Kollege. 😊

Viel Spaß beim Üben!

Bleibst du dran und integrierst diese Übung oder Teile davon, in deinen Alltag, wirst du bald merken, dass sich etwas verändert!



Außerrötzing 7 · 94532 Außernzell  
mail@andrea-bsclangaul.de  
www.andrea-bsclangaul.de