



Winter-Ausgabe 2012/2013: INTUITION
www.diegoldenezeit-schrift.com

Achtsamkeitsmeditation - und wie wir mit unserer Intuition besser in Verbindung kommen

Expertinnenseite von Antje Kirchknopf



- **Wie komme ich mit mir und meiner Intuition besser in Verbindung?**
- **Welche Methoden gibt es, um Achtsamkeit zu üben?**
- **Achtsamkeitsmeditation, kann das jeder lernen?**
- **Und gesund ist es auch**
- **Und so geht ´s**
- **Kontakt**

Kennen Sie das?

Eigentlich wollten Sie gar nicht auf das Fest einer Bekannten gehen, sie waren schon viel zu müde, hätten sich lieber zu Hause entspannt. Doch irgendetwas in Ihnen sagte: "Ach ist ja egal, geh da mal hin!" Denn da war so ein bestimmtes Gefühl... und dann sind sie auf das Fest gegangen, haben dort vielleicht den Partner für´s Leben getroffen, neue Freunde, oder einen neuen Arbeitsgeber, und sie dachten: "Gut, dass ich da auf meine innere Stimme gehört habe". Oder dank ihrer Intuition sind sie eine andere Strecke gefahren und konnten so einen Stau aus dem Weg gehen. Leider aber gelingt das nicht immer, denn viel zu oft sind wir im täglichen Alltagstress nicht wirklich in der Lage auf uns und unsere Intuition zu hören.

Wie komme ich mit mir und meiner Intuition besser in Verbindung?

Oft wird empfohlen: "Loslassen, im Hier und Jetzt sein, achtsam sein, das schafft Raum für uns selbst." - oder: "Im Hier und Jetzt findet das Leben statt und nicht

in der Zukunft oder in der Vergangenheit." Achtsam und im Hier und Jetzt zu sein, ist jedoch nicht so einfach, und braucht gezielte Übung, denn jeder der versucht hat, im Hier und Jetzt zu sein, wird bemerken, dass er schon nach wenigen Minuten wieder im alten Kreislauf seiner Gedanken gefangen ist.

Welche Methoden gibt es, um Achtsamkeit zu üben?

Es gibt viele Wege, um Achtsamkeit zu trainieren, einer davon ist die Achtsamkeitsmeditation. In dieser Meditation wird vor allem auf den Atem meditiert, aber auch Körperwahrnehmung, Gedanken und Gefühlswahrnehmung sind Teil dieser Meditation. Das hilft, in tiefen Kontakt mit sich selbst zu kommen, Grenzen und Reaktionsmuster besser kennen zu lernen und was früher vielleicht intuitiv wahrgenommen wurde, wird nun bewusster wahrgenommen.

Achtsamkeitsmeditation, kann das jeder lernen?

Eigentlich schon, aber es benötigt vor allem und wie schon erwähnt auf jeden Fall eines: "Übung!" Am Besten man beginnt anfangs mit täglich 10 Minuten und steigert je nach Wohlbefinden dann auf 30-40 Minuten. Für viele ist das Üben alleine oft schwierig, dann gibt es die Möglichkeit einen Kurs zu besuchen.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn nimmt sich genau dieses Themas an. In einem 8-Wöchigen Kurs wird intensiv Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation geübt, und zwar in allen Lebenslagen. Meditation im Liegen, im Sitzen, im Gehen und sogar eine Essmeditation, wo man lernt achtsam zu essen. Damit es einfacher geht, gibt es Meditationsanleitungen in Form von CD's für das Üben zu Hause. Wichtiger Teil des Programms ist weiter das Erlernen eines achtsamen Umgangs mit Stress.



Und gesund ist es auch

Nicht nur Jon Kabat-Zinn der MBSR vor 25 Jahren in Amerika ursprünglich für seine Schmerzpatienten entwickelt hat, sondern mittlerweile über 64 Forscher haben die heilsame Kraft der Achtsamkeitsmeditation entdeckt und in

vielen Gesundheitszentren weltweit wird Achtsamkeitsmeditation vor allem bei Schlafstörungen, Herzkrankheiten, Burnout, Nervosität und vielen anderen stressbedingten Krankheiten erfolgreich angewandt.

"Der aber für mich heilsamste Aspekt der Achtsamkeit ist, dass wir lernen, uns besser im Körper wahrzunehmen, lernen uns zu akzeptieren mit dem was gerade in uns präsent ist, wir also in reines Beobachten kommen, ohne zu bewerten und dadurch Loslassen entstehen kann", so Antje Kirchknopf, zertifizierte MBSR Trainerin aus Wien. Denn um auf das Thema Intuition zurück zu kommen: Intuition, wie auch Kreativität entsteht nur im Loslassen.

Und so geht´s

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, wenn Sie sitzen, können sie auch den Rücken anlehnen, damit die Wirbelsäule gerade ist und nun nehmen Sie kurz Kontakt mit Ihrem Körper auf. Fühlen Sie die Beine am Boden, Ihre Hände, die Unterlage auf der Sie sitzen oder liegen und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, das Heben und Senken des Brustkorbes oder der Bauchdecke, oder Sie fühlen den Atem in der Nase. Bleiben Sie nun eine Weile beim Atem, beobachten Sie das Kommen und Gehen des Atems und auch die Pausen zwischen den Atemzügen. Vielleicht bemerken Sie, dass sich Ihr Atem verändert, dann beobachten sie den Atem nur, also einfach geschehen lassen.

Wichtig: Versuchen Sie das, was Sie wahrnehmen, nicht zu bewerten, (Gut/Schlecht, Angenehm/Unangenehm). Einfach nur registrieren, was da ist.

Sie können aber auch Achtsamkeit im Alltag üben. Beim Zähneputzen (wie fühlt sich die Zahnpasta im Mund an, wie das Wasser usw.). So kann sogar Zähneputzen zu einem interessanten Erlebnis werden und Sie können auf einfache Weise Entspannung und Achtsamkeit in Ihren Alltag einbauen und vielleicht auch die vielen kleinen Dinge des Lebens intensiver genießen.

Fazit:

Achtsamkeitstraining ist für alle gut! Für diejenigen, die Entspannung suchen, oder jene die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, oder jene die mit sich, ihrer Intuition oder Kreativität tiefer in Verbindung kommen wollen.

Herzlichst
Antje Kirchknopf

Kontakt:



Antje Kirchknopf

E-Mail: office@karonkultur.at

Mobil: +43 (0)676 70 19 373

www.mbsr.co.at

Infos über aktuelle MBSR-Kurse in Österreich unter:
www.mbsr-verband.at oder unter: www.mbsr.co.at