

## achtsamkeit



## WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

Gedanken beeinflussen  
unser Leben

Frühe Prägungen spielen eine große Rolle.

**E**inige Menschen berichten davon, dass der Stress in Ihrem Leben zunimmt und der Alltag immer hektischer und herausfordernder wird. Im Außen wandelt sich gerade vieles, zum Beispiel durch die Digitalisierung und Umstrukturierung in Betrieben. Wir können uns nicht mehr auf das Vertraute verlassen. Das kann Sorgen und Angst erzeugen.

Unsere Gedanken spielen eine große Rolle bei der Bewältigung von stressigen Zeiten. Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind, hat sich unser ganz persönlicher Wahrnehmungsfilter gebildet. Diese frühe Prägung beeinflusst unsere Gedanken. Sind wir zum Beispiel in einem sorgenvollen oder sogar ängstlichen Umfeld aufgewachsen, kann dies dazu führen, dass wir aus diesem Wahrnehmungsfilter das Leben betrachten. Je sorgenvoller wir sind, desto mehr versuchen wir das Leben zu kontrollieren, indem wir alles vordenken oder nachdenken. Wir schaffen es dann kaum, wirklich da zu sein und einfach nur wahrzunehmen. Das Sorgen-Gedanken-Karussell kann uns in einen Zustand der Enge und Ängstlichkeit führen. In solchen Situationen sind wir nicht mehr in der Lage mit Ruhe und Besonnenheit den Herausforderungen im Leben begegnen zu können.

## Stress von außen und von innen

Auf Stressreize, die von außen kommen, können wir dann nur noch automatisch reagieren. Wie ein Autopilot, reagieren wir blitzartig auf Stressoren immer auf die gleiche Weise. Im Grunde bedeutet es, dass die Voreinstellung und frühe Prägung unser Leben beeinflusst. Wir merken dann gar nicht, wie wir selbst entscheidend dazu beitragen, dass der Stress, der von Außen kommt, noch größer wird. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die uns bei der Bewältigung von stressigen Zeiten hilfreich zur Seite stehen kann. Achtsam zu sein, bedeutet, in der Lage zu sein, die stressigen Situationen erstmal einfach nur wahrnehmen zu können, frei von bewertenden Gedanken. Das schafft einen unabhängigen Beobachtungsraum. Dieser Raum erlaubt uns den Fokus zu weiten und ins wahrnehmen und spüren zu kommen. In diesem Wahrnehmungsraum können dann sogar kreative Lösungen entstehen.

Diese Fähigkeit steht im Grunde jedem Menschen zur Verfügung. Häufig haben wir den bewussten Zugang dazu verlernt. Hier braucht es Übung, um wieder in's Wahrnehmen zu kommen.

## Achtsames Wahrnehmen hilft zu erkennen, was ist

Zugegeben, Achtsamkeit ist kein Allheilmittel und braucht Raum und Zeit. Vielleicht kann uns das achtsame Wahrnehmen erstmal aufzeigen, wo wir noch andere Formen der Unterstützung brauchen. Oft ist es der erste Schritt eines Wandlungsprozesses.

Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich in einer Krisenzeit in meinem Leben den Übungsweg der Achtsamkeit kennenlernen durfte. Bis heute hilft es mir mit den Herausforderungen in meinem Leben besser umgehen zu können.

„Das Leben ist voller  
bedauerlicher Missgeschicke,  
von denen die meisten  
nie passiert sind.“

Mark Twain

Der Weg zu Dir  
Erfrischendes Coaching für FrauenInes Fleischmann | Systemische Beraterin (DGSF)  
0160-91486678 | [www.ines-fleischmann.de](http://www.ines-fleischmann.de)