

DORIS IDING

# ACHTSAM IN DREI ATEMZÜGEN

Einfache Übungen in  
Gelassenheit für Ruhelose

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective canopy.

IRISIANA

# INHALT

Vorwort: Die Kunst der Entspannung .....	5
Einführung: Den Lärm der Welt hinter sich lassen	8

## MEHR ACHTSAMKEIT, WENIGER STRESS ..... 15

Achtsamkeit: Puristisch und detailverliebt .....	18
Leichter leben mit Achtsamkeit	20
Mitten im Alltag da sein .....	22
Darf ich vorstellen: Der Autopilot	22
Bekannschaft mit dem Wenn-Dann-Geist	23
Wenn nicht jetzt, wann dann? .....	27
Weniger Stress, mehr Erfüllung .....	29
Sechs heilsame Haltungen	30

## ATEMZUG FÜR ATEMZUG ..... 49

Atme ein. Atme aus. ....	52
Drei Atemzüge in Achtsamkeit – mehr als nur Luft holen	56
Gutes annehmen .....	59
Stärke entwickeln	60

## DER HEILER NATUR ..... 65

Achtsamkeit im Grünen .....	68
Kraft tanken in der Natur	69
Kostenlose Medizin für dein ganzes Sein	69
Lass dich ein .....	74

## KÖRPER UND KOPF VERBINDEN ..... 83

Abstand finden, Ruhe entwickeln .....	85
Die Macht der Gedanken	86
Halte inne für dein Leben!	87
Der innere Antreiber .....	91
Die eigenen Bedürfnisse erkennen	93
Umgang mit negativen Gedanken	94
Freundschaft schließen mit dem inneren Kritiker	96
Ein offener Blick auf die Gedanken .....	102
Perfektionismus ade	104
Kleine Erfolge wertschätzen	106
Von der Kraft, gut zu dir zu sein	108

## FINDE DEINEN WEG ..... 115

Heilsame Meditationen .....	116
Praktische Tipps zum Meditieren	120
Meditationsübungen	122
Geh den Weg des Herzens	132
Zu guter Letzt: Einfach weitergehen .....	136

## ANHANG ..... 139

Literatur .....	139
Dank .....	142
Über die Autorin .....	143
Impressum .....	144

Hey, du!  
Ja, du, der du gerade das Buch in der Hand hältst,  
dich meine ich!  
Halte mal inne.  
Einfach innehalten.  
Für nur drei Atemzüge in Achtsamkeit.  
Bevor du etwas sagst oder tust,  
was du hinterher bereust.

Hey, du!  
Ja, genau du, die du gerade dies liest,  
dich meine ich!  
Sei mal still.  
Einfach still.  
Hör mir zu.  
Einfach zuhören.  
Sei mit mir.  
Einfach zusammen sein.  
Still sein, damit wir erkennen können,  
dass es jenseits von ICH und DU,  
von Gut und Böse,  
einen Ort gibt, an dem wir eins sind.

# VORWORT: DIE KUNST DER ENTSPANNUNG

*Es ist wichtig, von Zeit zu Zeit langsamer zu werden,  
sich allein zu entfernen und einfach zu sein.*

EILEEN CADDY

Ich freue mich, dass du zu diesem Buch gefunden hast, um durch drei Atemzüge in Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden und um mehr und mehr bei dir anzukommen.

Die gute Nachricht kommt deshalb auch gleich zu Beginn dieses Buches: Ja, du wirst zu mehr innerem Frieden finden, wenn du so häufig wie möglich drei Atemzüge in Achtsamkeit nimmst, die Tipps aus diesem Buch beherzigst und die eine oder andere Übung machst.

Allerdings gibt es einen kleinen Haken an der Sache: Nur DU kannst dich motivieren innezuhalten, drei Atemzüge in Achtsamkeit zu tun und still zu werden. Aber wenn es dir ab und zu gelingt, aus dem Hamsterrad der Routine für eine Atempause auszusteigen, für eine kurze Sitzmeditation oder eine Übung in der Natur, wirst du mit der Zeit auch Lust auf mehr bekommen. Versprochen!

Besonders längerfristige und regelmäßige Achtsamkeitsprogramme reduzieren das Stressempfinden deutlich und heben die Stimmung nachweislich. Das kann ich, eine Macherin, ein Unruhegeist mit einem übererregten Nervensystem, aus eigener Erfahrung bestätigen. Ich selbst praktiziere mittlerweile sehr bewusst und erstaunlicherweise habe ich viel mehr Zeit als früher, bin entspannter und trotzdem produktiv. Aber von einem ganz anderen, inneren Ort aus.

Allerdings kann die Praxis der Achtsamkeit keinen Arzt oder Psychotherapeuten ersetzen, wenngleich sie einen therapeutischen Prozess durchaus flankierend unterstützen und die Lebensqualität von Patienten deutlich verbessern kann.

Solltest du noch nie einen Psychotherapeuten um Unterstützung gebeten haben, so scheue dich nicht, dies jetzt zu tun. Befindest du dich bereits in einer Therapie, möchte ich an dieser Stelle eine Empfehlung aussprechen: Wenn du unter starker Unruhe, Rastlosigkeit, Ängsten, Panikattacken oder Depressionen leidest, besprich mit deinem Arzt oder Psychotherapeuten, ob die längeren Meditationen in diesem Buch für dich geeignet sind oder ob du zunächst nur die kürzeren Übungen ausprobieren solltest.

In meinen Augen kann Achtsamkeit nicht nur die Lösung für deine persönlichen Probleme sein, sondern auch für die großen Herausforderungen unserer Zeit wie Umweltverschmutzung, den Verlust von echten Beziehungen, politische Konflikte und ökonomische Gier. Aber auch hier gilt:

Jede und jeder Einzelne von uns sollte hier die Veränderung sein, die sie oder er in der Welt zu sehen wünscht. Wir fangen heute und hier an mit drei Atemzügen in Achtsamkeit.

Mir macht auf jeden Fall Mut, dass immer mehr Menschen Achtsamkeit praktizieren, und es stimmt mich optimistisch für eine bessere Zukunft. An Tagen, an denen mich die Flut an negativen Nachrichten zu überwältigen droht, beruhigt und motiviert mich dieser schöne Gedanke: Solltest du dich an manchen Tagen schwertun, eine der Übungen aus diesem Buch zu machen, sei dir bewusst, dass es irgendwo auf der Welt einen Menschen gibt, der ebenfalls in diesem Moment drei Atemzüge in Achtsamkeit nimmt. So seid ihr und sind wir alle auf einer tiefen Ebene miteinander verbunden. Ist das nicht eine wunderschöne Vorstellung?

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg, auf dem dich die Achtsamkeit freundlicher dir selbst gegenüber machen und sich Unruhe in inneren Frieden verwandeln wird.

Doris Iding

PS: Noch ein Tipp: Du findest in diesem Buch einige Entspannungsübungen und Meditationen. Damit du beim Üben nicht mit einem Auge ins Buch schauen musst, empfehle ich dir, die Anleitungen auf dein Smartphone aufzusprechen – oder jemanden zu bitten, dies für dich zu tun.

# EINFÜHRUNG: DEN LÄRM DER WELT HINTER SICH LASSEN

*In der Ruhe liegt die Kraft.*

KONFUZIUS

Du wirst gut 50 Atemzüge brauchen, um diese Einführung zu lesen. Solltest du zwischendurch auf »Bling!« oder »Tridilili« reagieren, weil eine neue WhatsApp-Nachricht rein kommt oder du schnell mal eben auf dein Tablet schaust, brauchst du natürlich mehr Atemzüge. Nicht eingerechnet sind die Minuten, die hinzukommen, wenn du dem Impuls nachgibst, auf die SMS von einer Freundin oder dem Kollegen zu antworten.

Die Erfahrung der geringen Konzentrationsfähigkeit mache ich übrigens auch häufig in den zahlreichen Achtsamkeits- und Meditationskursen, die ich leite. Und genau diese ruhelosen Teilnehmer – das waren in den letzten Jahren eine Menge – haben mich dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben. Sie erzählen mir, dass sie in einer Meditation bereits nach wenigen Atemzügen, spätestens aber nach zwei bis drei Minuten unruhig werden und am liebsten sofort aufspringen würden, um wieder irgendetwas zu tun.

## Zu viel von allem

Neben der abnehmenden Konzentrationsfähigkeit fehlt uns auch die Zeit, all die Informationen und Eindrücke zu verarbeiten, mit denen wir im Verlauf eines Tages konfrontiert werden. Gibt es doch mittlerweile kaum noch einen öffentlichen Raum, in dem kein Fernseher oder Infoscreen flimmert, in dem keine Musik gespielt wird oder sonstige Informationen und Geräusche auf uns einprasseln.

Stille ist zur Mangelware geworden. Stattdessen gibt es an jeder Ecke Angebote zur Ablenkung. Zu viel. Zu schnell. Zu dringlich. Zu vergänglich. Die permanente Reizüberflutung und die ständige Aufforderung, dass wir dieses oder jenes lesen, hören oder kaufen sollten, um informierter, erfolgreicher, gesünder, produktiver, beliebter oder reicher zu werden, durchdringen jeden Winkel unseres Lebens. Ruhelos finden wir immer weniger Zeit zum Durchatmen, Zeit, um zu uns zu kommen, und Zeit zu erkennen, was uns wirklich wichtig ist.

## Einfach sein

Angesichts der überwältigenden Informationsflut entsteht bei immer mehr Menschen der Wunsch, die Augen zu schließen, die Ohren zuzuhalten, die Tür hinter sich zuzumachen und der Hektik der Welt den Rücken zu kehren. Nicht erreichbar sein. Offline sein. Nicht antworten müssen. Nicht zuständig sein. Durchatmen. Drei Atemzüge in

Achtsamkeit tun. Einfach nur mal wieder sein. Einfach sein. Einfach. Sein.

Ja, eigentlich wissen wir alle, wie es geht. Wir haben es schon so oft gelesen und gehört, haben vielleicht auch schon Seminare besucht, die uns zeigen, wie wir langsamer, bewusster und mitfühlender mit uns selbst werden können. Aber leider geht es doch nicht so einfach, wie uns all die Lifestyle-Magazine, Achtsamkeitslehrer, Coaches und Kursleiter weismachen wollen. Manchmal setzen uns diese Selbstoptimierungsimpulse sogar nur noch mehr unter Druck, anstatt einen gangbaren Weg aus dem Dilemma aufzuzeigen. Denn so schnell, wie es uns all die Ratgeber versprechen, wird sich das Gefühl der Entspannung bei den meisten nicht einstellen. Wir scheitern grandios an der Realität und an uns selbst, unseren hartnäckigen, tief verankerten Gewohnheiten, unserem übererregten Nervensystem oder an unverarbeiteten Traumata.

Dann beginnt ein Teufelskreis, da wir uns unfähig fühlen und glauben zu versagen, denn unser Vorsatz, weniger zu machen und mehr zu sein, lässt sich nicht von heute auf morgen umsetzen. Manchmal landen wir dann noch erschöpfter als vorher auf dem Sofa, weil wir den Anforderungen eines überambitionierten Yogalehrers oder unfähigen Meditationslehrers nicht gerecht geworden sind. Deswegen:

## Immer mit der Ruhe

Die Lösung ist ganz einfach: Mach dich locker! Befreie dich von äußeren Vorgaben, Zwängen und Konzepten. Beginne da, wo du gerade bist. Und zwar mit drei Atemzügen in Achtsamkeit. Nimm dich auch so an, wie du gerade bist. Mit allem, was ist. Von Moment zu Moment. Von Atemzug zu Atemzug. Denn nichts vermittelt dem Nervensystem ein so klares Signal zur Entspannung wie eine tiefe Ausatmung in Verbindung mit einer bewussten Einatmung.

Drei Atemzüge in Achtsamkeit hintereinander. Danach vielleicht sogar fünf, zehn, dreißig... Nach und nach Frieden schließen mit dir selbst und mit der Welt, den Druck rausnehmen, den Anspruch hinter dir lassen, dich immer noch ein bisschen mehr optimieren zu wollen. Drei Atemzüge in Achtsamkeit, um mit ihrer Hilfe zu lernen, dich besser anzunehmen, wie du bist. Mit allem, was dazugehört, allen Licht- und Schattenseiten. Denn diese vollkommene Annahme ist die Voraussetzung für ein erfüllteres, stressfreieres und langsames Leben.

Das ist natürlich eine enorme Herausforderung und in meinen Augen die große Kür. Schließlich wollen wir ihn ja auf der Stelle loswerden, den Druck, das Gefühl der Enge, die zunehmende Frustration, das wachsende Gefühl der Sinnlosigkeit, die physische und psychische Erschöpfung und den zunehmenden Stress. Das wird uns allerdings erst ge-

lingen, wenn wir alles akzeptieren, was ist. Denn nur das, was da sein darf, kann sich auch ändern!

### Hand aufs Herz

Der Ruhelosigkeit kannst du ein Ende setzen, wenn du innehältst und dich einer Selbstanalyse unterziehst. Lege die Hand aufs Herz und frage dich: Warum stehe ich ständig unter Strom? Warum rege ich mich über so viele Kleinigkeiten auf? Warum habe ich Angst vor der Stille? Wieso bin ich so hart zu mir selbst? Verwechsle ich Ruhe mit Langeweile? Wie kann ich liebevoll mit Gefühlen wie Wut, Angst, Eifersucht, Neid und Ruhelosigkeit umgehen? Warum kann ich fünfe nicht mal gerade sein lassen? Warum brauche ich immer mehr?

Wenn es dir gelingt, dich konstruktiv mit solchen Fragen auseinanderzusetzen und dabei ehrlich zu sein, wirst du merken, wie ungesund es ist, zehn Dinge gleichzeitig zu machen, dir Projekte aufzuhalsen, obwohl du mehr als genug zu tun hast, und niemals Nein zu sagen. Sei versichert: Du brauchst ab jetzt nicht mehr vor dir selbst und dem Leben weglaufen, sondern wirst mithilfe der Achtsamkeit mehr und mehr im Hier und Jetzt ankommen.

Dieses »Hier und Jetzt« klingt in deinen Ohren vielleicht abgedroschen. Aber nur im gegenwärtigen Moment kommst du mit dir selbst in Kontakt. Dabei sind drei Atemzüge in Achtsamkeit von unermesslichem Wert. Sie sind

das Bindeglied zwischen Körper und Geist, Gestern und Morgen. Im Laufe dieses Buches wirst du erfahren, dass die Achtsamkeit dir hilft, deine tiefen Verletzungen, den inneren Antreiber und den inneren Kritiker kennenzulernen und Frieden mit ihnen zu schließen. Sie hilft dir, in Kontakt zu kommen mit der tiefen Weisheit, die jedem Menschen innewohnt – auch dir! Diese Weisheit weiß genau, was für dich am besten ist und wovon du besser die Finger lassen solltest. Sie ist Ausdruck deiner Einzigartigkeit, und keiner weiß so gut, was du brauchst, wie deine innere Weisheit.

