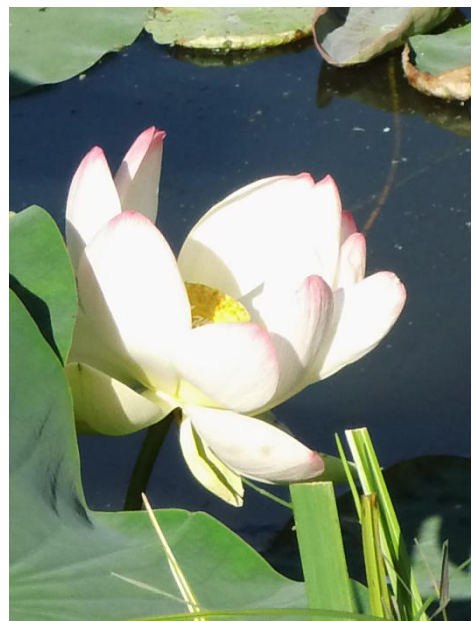


# Achtsamkeit

---

*Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden zu Worten.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden zu Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden zu Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.*

*( Aus dem Talmud )*



*Achtsamkeit -, so lautete das Thema des 45. Frauentreffens am 12.09.2015 beim Freundeskreis in Lensahn, an dem um die 20 interessierte Frauen teilnahmen.*

*Margret holte mich frühmorgens ab und so machten wir uns von Mölln auf in die Holsteinische Schweiz. Das schöne Wetter, die spätsommerliche Sonne..., auch das trug zu unserer guten Laune mit bei.*

*Nach der Ankunft erwartete uns zunächst ein liebevoll aufgedecktes Frühstücksbuffet, es war an jeden Geschmack gedacht, kein Wunsch blieb offen. Der „Wachmacherkaffee“ schärfte all unsere Sinne und es konnte losgehen. Es folgten eine kurze Vorstellungsrunde, danach der Einstieg in das Thema per Videoclips.*

*Achtsam sein ist, seine Gedanken zu „ordnen“, sich bewusst auf das zu besinnen, was genau im jeweiligen Augenblick geschieht. Sei es nun mein Atem, meine Tätigkeit, meine Körperhaltung usw. Ich nehme es wahr. Mehr nicht. Ich bewerte nicht, ich schweife gedanklich nicht zu etwas anderem. Meist funktionieren wir den ganzen Tag über automatisch, einer Handlung folgt die nächste. Wie oft sind wir, während wir etwas tun, längst bei einer nächsten, übernächsten, überübernächsten Tätigkeit? Unbewusst gelangen wir so in einen inneren Stresszustand, mit dem Aufgaben nicht besser erledigt werden, ganz im Gegenteil. – Entferne alle Dinge von deinem Schreibtisch, welche du im Moment nicht brauchst und lege nur das hin, woran du gerade arbeitest. Du wirst feststellen, dass du viel ergiebiger und schneller bist.- (Vom Kopf ins Herz, Franz X. Bühler)*



*Auch wir Frauen konnten dann anhand einer praktischen Bewusstseinsübung unser, teilweise neues Wissen über Achtsamkeit, ausprobieren und einprägen.*

*Für alle ist es so wichtig, sich selbst wahrzunehmen, Gefühle zu beachten, diese benennen können, den eigenen Istzustand zu kennen. Sind die Gedanken mal wieder eine wild tobende Affenbande? Dann tut es gut, sich zu besinnen, den Blick auf den Augenblick zu richten. Sehr gut gelingt das unterstützend mit regelmäßigen Meditationsübungen (z. B. nach Jacobson, oder, oder, oder...) So etwas ist auch sicherlich eine neue Idee für den Gruppenabend!*

*Viel zu schnell verging der sehr schöne Tag mit diesem so interessanten Thema sowie auch mit den anregenden Gesprächen untereinander. Doch bevor wir alle „Tschüss bis zum nächsten Treffen“ sagten, konnten wir uns „ganz bewusst“ dem Kuchenbuffet zuwenden! Und gleich wieder üben: Jeden Bissen spüren ... und genießen! Auch dafür ein Dankeschön an diejenigen, die sich die Zeit nahmen, für uns sooo schöne Kuchen zu backen! Danke an alle fleißigen Hände von Lensahn!*

*Unser Fazit während der Rückfahrt:*

*Es war ein schöner Tag, zu dessen Gelingen auch die Zusammensetzung der Gruppe erheblich beigetragen hat. Einen „Draht zueinander“..., das gibt es nicht alle Tage, ist schon gar nicht selbstverständlich, ist erwähnenswert!*

*Zum Schluss habe ich noch eine Zen Geschichte für euch. Na??? Wer erkennt sich dort wieder?*

*Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister. „Herr“, fragten sie, „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch so glücklich wie du.“ Der Alte antwortete mit einem milden Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“ Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „ Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“ Es kam die gleiche Antwort: „ Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

*Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht überlegt ihr wohin ihr geht und während ihr geht, fragt ihr Euch, was ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“*

*(Quelle des Textes nicht bekannt)*

*Sabine Wott*

*FK Ratzeburg*