

Neues aus der Beratungsstelle Juni 2024

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twso.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

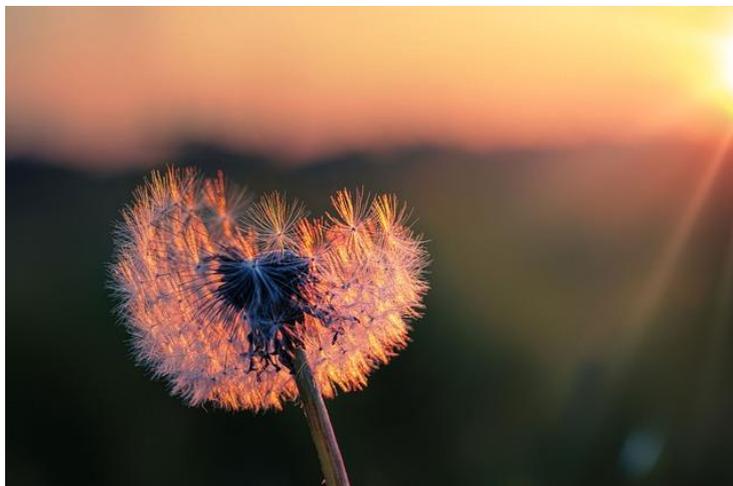
Liebe Leserinnen und Leser,

ohne die Absicht zu haben, ein Politikum darstellen zu wollen, beschäftigte uns in der Beratungsstelle die Europawahl und dessen Ausgang sehr. Wir fragen uns, wenn das Wahlergebnis ein Ausdruck von Unzufriedenheit in unserer Region ist, was können wir beitragen, damit Menschen ihre Umwelt als lebenswert wahrnehmen. Bildung, demokratische Werte und Schärfung von Toleranz und Mitmenschlichkeit könnten Themen sein, die wir als Beratungsstelle stärker in unsere Prävention einbauen sollten.

Aber vor allem wünschen wir unseren Mitmenschen, ebendieses bei sich selbst zu finden. Seien wir nachsichtig und liebevoll mit uns selbst – im folgenden dürfen Sie ein paar wenige Gedanken zum Thema Achtsamkeit mit auf den Weg bekommen.

„Ich höre auf mein Herz.“ schreibt meine Kollegin und das nehme ich mir für heute vor.

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich gern jederzeit an uns.



Ihr Team der Beratungsstelle.

Zufriedener leben mit Achtsamkeit

Unser Leben und wie wir unseren Alltag gestalten, wird zusehends mehr beeinflusst von vielen Ansprüchen und Erwartungen an sich selbst, aber auch geprägt von äußeren Bedingungen und anderen Personen. Wir vergessen häufig unsere eigenen Bedürfnisse und achten wenig auf Selbstliebe, Dankbarkeit und Freude im Leben. Eigentlich genau die Dinge, die dafür sorgen, dass wir mit uns selbst und anderen zufrieden sind und achtsamer miteinander umgehen.

Wann haben Sie das letzte Mal mit all Ihrer Aufmerksamkeit beobachtet wie ein Blatt vom Baum fällt und dabei langsam auf den Boden sinkt oder tatsächlich gehört wie Vögel ein Konzert zum Besten geben oder aber auch Ihrem Kind beim Spielen zugesehen, ohne schon wieder daran zu denken, was Sie als nächstes tun müssen? Schon lange nicht mehr? Oder können Sie sich vielleicht nicht mal mehr daran erinnern, wo und wann Sie einmal im „Hier und Jetzt“ waren?

Manche glauben jetzt sicher es sei kitschig. Andere wiederum atmen tief ein und aus und wünschen, sie hätten Zeit für solche kleinen Augenblicke. Einen Moment für mich und mein Kind – wie soll das gehen – zwischen Alltagswahnsinn und den tausenden Verpflichtungen. Ist es richtig, sich immer an den Erwartungen anderer zu orientieren? Oder eine Gefahr, weil man sich selbst dabei aus dem Blick verliert? Ist es richtig unbedingt nach Perfektion zu streben, sich nur zu belohnen, wenn man fehlerfrei ist und dabei zu vergessen, dass man trotz Fehler wertvoll sein kann? Ist es das, was wir an unsere Kinder weitergeben möchten?

Oder kann es doch ab und zu in Ordnung sein, sich auch Zeit für die kleinen Dinge zu nehmen? Nur wie stelle ich das an? – „ACHTSAMKEIT“ heißt hier das kleine Zauberwort mit großer Bedeutung.

Was bedeutet es achtsam zu sein

Ursprünglich aus dem Buddhismus stammend wird Achtsamkeit häufig als eine Haltung beschrieben, bei der die Aufmerksamkeit bewusst auf den aktuellen Moment gelegt wird und die mit einer offenen und akzeptierenden Grundhaltung gegenüber eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen einhergeht. (Bishop et al., 2004)

Achtsam zu sein, bedeutet nicht sich, selbst oder anderen große Geschenke zu machen, sondern achtsam zu sein ist eine reine Herzenssache.

Es hört sich sicher einfach an, aber es ist auch herausfordernd seine Haltung zu beleuchten, bisherige gelernte Denkmuster und dabei gesetzte Grenzen durchbrechen zu wollen. Glaubenssätze die sich von unseren Eltern, in unserer Schulzeit und aus der Gesellschaft über viele Jahre verfestigt haben, einmal auszublenden und nur auf sich selbst zu hören.

Ich glaube daran, dass es möglich ist, all diese konditionierten Denkmuster zu verlassen und sich selbst das nötige Vertrauen zu schenken, dass es richtig und gut ist, was man tut.



Ein neuer Glaubenssatz könnte sein:

„Ich höre auf mein Herz und beginne eine Reise zu mir selbst“,

weg von diesen kritischen Gedanken:

nur so ist es richtig,

so muss es sein,

das gehört so...

(Tina Richter)

Achtsamkeit beginnt bei mir selbst und im Kleinen. Fehler, die man macht, nicht nur kritisch zu betrachten, sondern als Chance, kann ein Teil davon sein. Ein kleiner Ausflug in meine Arbeitswelt zeigt genau das. Meine Teamleitung sagt häufig liebevoll: „Ich schenke euch hier eine fehlerfreundliche Umgebung.“

Das bedeutet also, es dürfen und sollen Fehler gemacht werden, da diese im gemeinsamen Austausch ebenfalls ihren Platz und ihre Beachtung in unserer Arbeit finden sollen. Und uns genauso die Möglichkeit geben, uns weiterzuentwickeln, ohne zu vergessen, uns zu achten und zu wertschätzen, was wir sind.

Achtsam mit sich und seiner Umgebung zu sein, bringt in dein Leben Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Schau nach den Dingen, die dir wichtig und lieb sind und halte dafür einen Moment inne.

Und JA, Achtsamkeit ist keine Esoterik oder ausschließlich meditationsgeführt, sondern im besten Fall gewinnen sie dadurch Vorteile:

- Sie stärkt Sie gegen Stress
- Sie verbessert die Stimmung
- Sie führt zu mehr Offenheit und Feingefühl
- Sie steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Sie hilft gegen Angst und Panikreaktionen
- Beugt Depressionen vor und mindert sie

(<https://zeitfuerheldinnen.de/was-ist-achtsamkeit/>?)

Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bei unserem Tun verweilen, ohne uns ablenken zu lassen.

Dalai Lama

Wie bringe ich Achtsamkeit in meinen Alltag

Wenn ich beispielsweise morgens beim Kaffeetrinken im Kalender die ersten Termine prüfe, meinen Tag im Kopf plane und es mir bereits vor dem am Mittag anstehenden Meeting grauen würde, wäre das alles andere als achtsam.

Sind Sie auch jemand, der alle Punkte auf seiner To-Do-Liste abhakt und glaubt damit der Beste zu sein? Sind Sie womöglich am Ende des Tages völlig erschöpft und wissen nicht einmal warum?

„Dann wird es Zeit für mehr Achtsamkeit“



(Saskia Bülow)

Schlussendlich geht es darum, sich im Alltag immer mal wieder kleine bewusste Momente der Achtsamkeit zu schaffen und somit ein bisschen Selbstfürsorge zu betreiben. Dies kann auf unterschiedliche Art und Weise sein:

Versuchen Sie einmal, ausschließlich und genussvoll Ihren Kaffee oder Tee trinken zu trinken. Mit der Nase ganz bewusst wahrzunehmen wie er riecht, mit dem Mund intensiv zu schmecken und zu spüren wie es Sie von innen wärmt.

Vielleicht könnten Sie auch einen Spaziergang machen, bei dem Sie bewusst Ihre Bewegungen beachten und Ihre Umgebung wahrnehmen.

Oder auch mit Ihrem Kind kuscheln und sich bewusst dafür Zeit nehmen, die Wärme, Berührungen und liebevolle Zuwendung genießen.

Aber auch das Atmen oder ein achtsames Warten auf etwas, kann ein Bewusstsein für Ihr Gefühl schaffen, ihr Stressempfinden ändern und eine mentale Auszeit geben.

Hier eine kleine Anleitung für achtsames Atmen (**4 zu 6 Atmung** von Karima Stockmann):

Bei der 4 zu 6 Atmung atmen Sie 4 Sekunden lang ein und 6 Sekunden lang aus. Diese Atemübung hilft Ihnen in akuten Stress- oder Paniksituationen, schnell zur Ruhe zu kommen. Denn wenn Sie gestresst sind, ist die Atmung meist sehr flach und schnell – mit der 4-6-Atmung beruhigt sich Ihr Atem wieder.

- Nehmen Sie sich etwa 3 Minuten Zeit
- Wenn Sie sich in einem Raum befinden, öffnen Sie ein Fenster
- Stehen oder sitzen Sie aufrecht und still
- Schließen Sie Ihre Augen oder fixieren Sie einen bestimmten Punkt im Raum
- Während Sie Ihre Bauchmuskeln entspannen, atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein (wenn Sie mögen, kann Ihre Hand auf Ihrem Bauch Ihrer Atmung nachspüren)
- Um präsent bei Ihrer Atmung zu bleiben, können Sie sich beim Einatmen zusätzlich vorstellen, wie Sie einen Ihrer wichtigsten WERTE „einatmen“, beispielweise Liebe oder Güte.

- Ihre Lungen füllen sich mit Luft, während sich Ihre Schultern sanft heben. Wie eine Welle durchfließt der frische Sauerstoff nach und nach ihren ganzen Oberkörper. Stellen Sie sich vor, wie er Ihnen neue Kraft schenkt, während er durch Ihren Körper strömt.
- Atmen Sie nach jedem kraftvollen Atemzug langsam wieder durch die Nase aus. Lassen Sie sich dabei etwa 6 Sekunden Zeit. Wenn Ihnen anfangs das längere Ausatmen schwer fällt, pressen Sie die Luft vorsichtig durch die fast verschlossenen Lippen, so als würden Sie einen heißen Tee kühl pusten.
- Diesen Vorgang können Sie mehrmals wiederholen, bis Sie das Gefühl haben im gegenwärtigen Moment oder in einer Gelöstheit angekommen zu sein.
- Beenden Sie diese Übung, in dem Sie wieder den Raum um sich herum wahrnehmen, die Augen langsam öffnen oder den Blick vom Fixpunkt lösen und der Entspannung in Ihrem Körper nachspüren

*„Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ein Geheimnis,
doch jeder Augenblick
ist ein Geschenk“*

(Ina Deter)

Achtsamkeitstagebuch

(Quelle: <https://www.alh-akademie.de/blog/coping-strategien>)

Haben Sie Lust ihre Achtsamkeit genauer zu beleuchten oder intensiver in Ihren Alltag einzubinden, dann können Sie sich einem „Achtsamkeitstagebuch“ widmen.

Darin sind Sie ein Teil von 21 Tagen Achtsamkeit. Dieses Tagebuch wird Sie begleiten und auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit gegenüber sich selbst und Ihrer Umwelt aufzeigen.

Nehmen Sie sich jeden Abend nur ein paar Minuten Zeit und halten Sie wunderbare Momente und Erkenntnisse auf diesen Seiten fest.

Eingetragen werden können beispielweise, *„Meine drei Glücksmomente von heute“* oder *„Darauf freue ich mich morgen“*

Am Anfang des Tagebuches können Sie auf einer vorgegebenen Skala eintragen, wie zufrieden Sie sich derzeit fühlen und am Ende der 21 Tage, können Sie dies auf einer anderen Skala wiederholt einschätzen und vermerken.

Anschließend können Sie hoffentlich beseelt zurückblicken und schauen, was sich für Sie zum Positiven verändert hat.

Denn „die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“ (Thich Nhat Hanh)

Buch-Tipps für mehr Achtsamkeit

In dem Buch **„Achtsamkeit für Anfänger“** wird von Jon Kabat-Zinn aufgezeigt, wie der Mensch im Alltag dazu in der Lage ist, die Achtsamkeit in das eigene Leben zu integrieren. Die darin enthaltenen Übungen sind besonders ideal für Einsteiger, deren Ziel es ist, ein bewussteres Leben zu führen.



Für noch mehr Achtsamkeit gibt Ihnen der Autor Ilios Kotsou mit dem Buch **„Das kleine Übungsheft – Achtsamkeit“** einen kleinen Ratgeber an die Hand, mit deren Hilfe Sie in der Lage sein sollen, die oftmals hohen Anforderungen und den Alltagsstress aus Ihrem Leben zu verbannen. Dabei geht es vor allem darum den Moment bewusster zu erleben und sich dabei nicht unnötig stressen zu lassen.

