

DR SARAH JANE ARNOLD

DER
ACHTSAMKEITS
BEGLEITER

EIN AUSMALBUCH MIT KLEINEN
ÜBUNGEN FÜR ENTSPANNUNG
UND GELASSENHEIT

L o t o s

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»The Mindfulness Companion« bei Michael O'Mara Books Limited.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Aus dem Englischen von Karin Weingart

Erste Auflage 2017

Copyright © 2016 by Dr. Sarah Jane Arnold

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Lotos Verlag,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Italy.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt

Cover und Illustrationen: Angela Van Dam

Coverdesign: Ana Bjezancevic

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: G. Canale & C. Spa

ISBN 978-3-7787-8271-2

www.ansata-integral-lotos-verlag.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata



Achtsamkeit – eine Einführung

Unser heutiges Leben kann ganz schön stressig und anstrengend sein. Um den Alltag zu bewältigen, planen wir alles akribisch und unternehmen die größten Anstrengungen. Wir arbeiten verbissen auf unsere Ziele hin, erledigen mehrere Aufgaben gleichzeitig und schalten auf Autopilot, um uns nicht zu verzetteln oder die Prioritäten aus den Augen zu verlieren. Dieser Modus des ständigen Aktivseins ist in vielerlei Hinsicht positiv und hilfreich, denn er ist wie ein Motor, der uns antreibt, und dafür sorgt, dass wir die Dinge, die wir uns vornehmen, auch realisieren. Außerdem stärkt es unser Selbstvertrauen. Aber das ewige *Machen und Tun* hat auch seine Schattenseiten: Es ist auch ein Zeichen für den Wunsch nach Veränderung, die Unzufriedenheit mit dem Istzustand, der Druck und die Erwartungen, die auf uns lasten. Nicht zuletzt auch mit mangelnder Bewusstheit und allzu viel Routine. Wenn wir im Kopf auf Autopilot sind, werden wir oft von negativen Gedanken und unangenehmen Gefühlen heimgesucht, die alles andere als dienlich sind. Dann fühlen wir uns schnell ausgelaugt, leer und sind nicht mehr in der Lage, all das Schöne zu würdigen, das der *gegenwärtige Augenblick* zu bieten hat. Die Achtsamkeit gibt uns einen Weg, um mit diesen Problemen





klarzukommen und eine gesündere Balance von »Tun« und »Sein« zu finden.

Die Idee der Achtsamkeit geht auf alte buddhistische Lehren zurück, in deren Zentrum die Steigerung des Wohlbefindens steht. Einfach ausgedrückt, ist Achtsamkeit die bewusste Fokussierung auf den Augenblick in einer Haltung der Akzeptanz, Güte, Offenheit, Neugier und des Mitgefühls. Es dreht sich dabei also alles um das Jetzt, und die Zukunft bleibt außen vor. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht einen vollkommen anderen Umgang sowohl mit dem Außen (deinen Beziehungen und der Umwelt) als auch mit inneren Erfahrungen (Gedanken, Gefühlen und physischen Empfindungen) – ohne sinnlose Bewertungen beziehungsweise Kurzschlussreaktionen, die nur unnötig Kummer bereiten.

Warum Achtsamkeit?

Wissenschaft und Psychologie im Westen interessieren sich für die Achtsamkeit, weil es mittlerweile Beweise gibt, dass sie das menschliche Wohlbefinden erheblich steigern kann. So zeigt etwa die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie beachtliche Erfolge bei Angststörungen, Depressionen und Stress. Und es gibt sogar Indizien dafür, dass Achtsamkeit auch bei körperlichen Beschwerden wie chronischen Schmerzen helfen kann.





Der erwiesenermaßen große Nutzen der Achtsamkeit beruht auf mehreren Faktoren:

1. Sie fördert das Zulassen und Aushalten schwieriger Emotionen und ermöglicht einen sinnvollen Umgang mit ihnen. Denn die psychischen Probleme vieler Menschen resultieren oftmals daraus, dass sie versuchen, ihre Emotionen zu verdrängen oder ihnen auszuweichen.
2. Achtsamkeit hilft, unproduktive, unbewusste Gedanken- und Reaktionsmuster zu verändern. Wenn du dich darin übst, achtsam in der Gegenwart zu leben, hältst du dich gedanklich weniger in der Vergangenheit auf (ein Kennzeichen der Depression) und verstrickst dich auch nicht mehr so sehr in Zukunftssorgen (wie bei Angststörungen). Du lernst deine Gedanken als das zu sehen, was sie sind: *nur Gedanken* (die nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen). So kannst du aus der Ferne beobachten, wie sie kommen, ein Weilchen bleiben und wieder verschwinden. Danach liegt es an dir, ob, wie und wann du auf sie reagieren möchtest. Aber was du auch tust: Es wird in jedem Fall ausgeglichener und selbstbewusster sein.
3. Achtsamkeit lässt dich gütiger und mitfühlender werden, sowohl anderen gegenüber als auch zu dir selbst. Denn emotionale Schwierigkeiten haben oft mit Minderwertigkeitsgefühlen, unrealistischen Erwartungen und komplizierten Beziehungsstrukturen zu tun.





4. Achtsamkeit kann und wird dir helfen, dich mehr zu entspannen, inneren Frieden zu erlangen und dich genau so zu akzeptieren, wie du bist. Sie kann dir zu einem besseren Lebensgefühl verhelfen und zur intensiveren Würdigung von allem Schönen, das die Welt zu bieten hat.

Wichtig ist jedoch, dass du dich bei den Achtsamkeitsübungen nicht zu sehr bemühst, diese Ergebnisse zu erzielen. Achtsamkeit hat nämlich nichts damit zu tun, dass man versucht oder sich wünscht, irgendetwas zu verändern. Und trotzdem kommt es aufgrund dieser Praxis bei vielen zu einer enormen Verbesserung des Wohlbefindens.

Wie geht es?

Achtsam zu sein heißt unter anderem, dass du lernst, deine Aufmerksamkeit auf dein unmittelbares Erleben des gegenwärtigen Moments zu richten, ganz so, wie es eben ist, genau jetzt. Dafür kannst du dich auf deinen Atem fokussieren, auf deinen Körper und seine Empfindungen, aber auch auf deine Gedanken und/oder Emotionen. Genauso gut kannst du dich – von Moment zu Moment – auf das Außen konzentrieren, auf das, was du siehst, hörst, berührst, schmeckst oder riechst. Achtsamkeit ist ein Prozess des Beobachtens, Registrierens, Zulassens und





Sich-bewusst-Machens der Dinge. Ohne sie zu verurteilen, einzuschätzen oder zu versuchen, irgendwie Einfluss auf diese Wahrnehmungen zu nehmen. Achtsamkeit ist aber auch ein Seinszustand. Denn wenn du achtsam bist, nimmst du eine Haltung der Aufgeschlossenheit, Neugier, Wertfreiheit und Nicht-Reaktivität an, bei der du deine Erfahrungen so akzeptierst, wie sie sind. Der Verstand flüstert dir vielleicht ein, dass du manche dieser Erfahrungen nicht magst. Doch wenn du dich in Achtsamkeit übst, wirst du sie trotzdem hinnehmen, einfach als Teil der gegenwärtigen Realität. Je achtsamer du wirst, desto mehr gütiges Mitgefühl bringst du auch auf, nicht zuletzt mit dir selbst. Und das bedeutet, dass du dir und allen anderen Lebewesen wünschst, von jeglichem Leiden befreit zu werden. In Sicherheit zu leben, gesund und glücklich.

Praktizieren kannst du Achtsamkeit entweder formell oder informell. Bei der formellen Achtsamkeitsmeditation nimmst du dir ganz bewusst eine Auszeit vom Alltag, suchst dir ein ruhiges Plätzchen und übst dann eine bestimmte Zeit lang. Meistens nimmt man beim Meditieren eine aufrechte (aber doch bequeme) Position im Sitzen ein. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, im Liegen zu meditieren. Zur besseren Fokussierung schließt man in der Regel die Augen und hat eine Uhr in der Nähe stehen. Die meisten fangen »klein« an. So könntest du zum Beispiel mit einer einfachen Meditation von drei Minuten beginnen. Und dich dann allmählich auf fünf, zehn oder fünfzehn Minuten





steigern. Sobald du dich daran gewöhnt hast, kannst du längere Meditationen von einer Stunde anvisieren. Für den Anfang empfehlen sich Tonträger mit geführten Meditationen. So kannst du dich schneller mit der Achtsamkeit vertraut machen und erfährst Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Im Unterschied dazu gehst du bei der informellen Achtsamkeitspraxis deinen ganz normalen Alltagsaktivitäten nach – nur eben auf achtsame Art und Weise. Wenn du zum Beispiel mit dem Bus zur Arbeit fährst, beim Kochen, Essen oder im Gehen. Dafür brauchst du dir weder eine Auszeit zu nehmen noch musst du die Augen schließen. Im Gegenteil: Die informelle Achtsamkeitspraxis lässt sich mit allem vereinbaren, was du gerade tust – wann oder wo auch immer. Und »informell« achtsam sein kannst du so lange, wie du magst.

Achtsamkeit ist eine von Natur aus im Menschen angelegte Fähigkeit, die wir unter Anleitung, durch viel Übung, Vertrauen und Geduld weiter schulen können. Das mag sich einfach anhören, aber leicht findet es anfänglich kaum jemand. Manchen fällt es schwer, die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten, andere plagen sich mit der Frage, ob sie es auch »richtig« machen. Und der Geist lässt sich schnell ablenken. Achte darauf, wie du in solchen Momenten reagierst. Du solltest weder mit dir ins Gericht gehen noch deine Erfahrungen negativ bewerten. Achtsamkeit ist eine Fertigkeit, die man sich aneignen muss. Und wie bei allen





Fertigkeiten gilt auch hier: Nur Übung macht den Meister. Erinnerung dich immer wieder daran, dein Augenmerk bestmöglich auf den Moment gerichtet zu halten; nimm dich selbst und deine Erfahrungen dabei mit Güte und aufgeschlossenem Interesse an. Mit der Zeit kann diese Fertigkeit – die *Kunst* der Achtsamkeit – dein Verhältnis zu dir und deiner Umwelt beträchtlich verändern. Und es liegt an dir, zu entscheiden, wie viel Bedeutung sie für dein Alltagsleben haben soll.

Achtsamkeit und Ausmalen

Das Ausmalen stellt eine schöne, kreative Möglichkeit dar, die Achtsamkeit in dein Leben zu integrieren. Wie Zeichnen, Aquarellieren oder andere Formen des schöpferischen Gestaltens hat auch das Ausmalen viel mit der Achtsamkeitsmeditation gemein. Denn bei diesen Tätigkeiten geht es ebenfalls um Wahrnehmung, bewusste Entscheidungen, um die Frage, was im Fokus stehen soll; es geht um die körperliche Umsetzung, um Lust auf Neues, um den Flow und um kindliche Leichtigkeit. Solche Tätigkeiten geben einem das Gefühl, tatsächlich im Jetzt zu leben, einfach nur zu sein. Sie schenken Freude, Erfüllung und Ruhe. Aber sie können auch eine bestimmte Erwartungshaltung wecken oder selbstkritische Stimmen zutage fördern. Mit Achtsamkeit lassen sie sich jedoch gut handhaben.





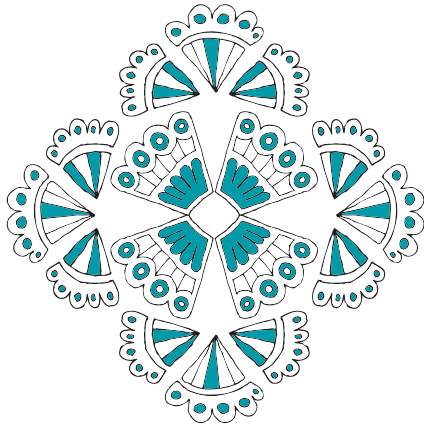
In diesem Buch möchte ich dir einige wesentliche Aspekte der Achtsamkeit nahebringen und dir zugleich die Gelegenheit geben, dich praktisch darin zu üben. Die Zeichnungen, die dich zum Ausmalen einladen, werden von Übungen begleitet, die dein Verständnis der Achtsamkeit vertiefen. Einige davon beziehen sich direkt auf deine Erfahrungen beim achtsamen Malen, andere führen dich in die generellen Techniken der Achtsamkeit ein. Du kannst sie vor dem Ausmalen praktizieren oder währenddessen. Außerdem wirst du auf inspirierende Zitate und »Momente der Achtsamkeit« stoßen, die sich als Mantra nutzen lassen, sowie auf leere Seiten, die du mit deinen Gedanken, Gefühlen und Beobachtungen füllen kannst. Denn letztlich geht es mir vor allem um eines: darum, dein Wohlbefinden zu fördern. Dieses Buch soll dein Begleiter sein, dir den Zugang zu deiner Kreativität erleichtern. Es soll dir die Gelegenheit geben, deine Persönlichkeit in Farben zum Ausdruck zu bringen, und dich zu einem Leben in Achtsamkeit anregen – Augenblick für Augenblick.

Mit den besten Wünschen
deine Sarah Jane Arnold



»Im Leben besteht
die Kunst darin, das richtige
Verhältnis von Loslassen und
Festhalten zu finden.«

Havelock Ellis





Sarah Jane Arnold

Der Achtsamkeits-Begleiter

Ein Ausmalbuch mit kleinen Übungen für Entspannung und Gelassenheit

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 128 Seiten, 14,7x19,0

ISBN: 978-3-7787-8271-2

Lotos

Erscheinungstermin: März 2017

Einfach mal die Zeit anhalten, den Alltagsstress vergessen und völlig ins Hier und Jetzt eintauchen – dieses zauberhafte Ausmalbuch für Erwachsene macht es möglich: Jedes der liebevoll gestalteten Motive wird von einer kleinen Achtsamkeitsübung begleitet. So kann man nicht nur beim meditativen Malen völlig entspannen und zur Ruhe kommen, sondern findet auch praktische Impulse für mehr Achtsamkeit im eigenen Leben.

 [Der Titel im Katalog](#)