

Erfüllen Sie sich den Wunsch, ganz bei sich selbst anzukommen. Verleihen Sie Ihrem Leben Ihre persönliche Handschrift. Es braucht nicht viel: Ein paar einfache Übungen helfen

Von Doris Iding

Was gibt es Verheißungsvolleres, als bei sich selbst anzukommen? Ganz bei sich selbst zu sein ist viel besser, als nur nach fremden Vorgaben zu leben. Es ist auch der Beginn einer lebenslangen Liebe: der Selbstliebe, die allerdings nicht zu verwechseln ist mit Egoismus. Schenken Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um diesen Traum endlich wahr werden zu lassen.

Einfache Übungen unterstützen Sie darin, weg von der gesellschaftlich oktroyierten Selbstoptimierung hin zur Selbstakzeptanz zu kommen. Sie zeigen Ihnen den Weg zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden, anstatt immer nur im Hamsterrad durchs Leben zu hetzen. Denn nur wer bei sich selbst ankommt, kann ein selbst gelebtes Leben führen.

Einen gewissen Einsatz braucht es allerdings schon. Das ist der kleine Wermutstropfen und vielleicht das größte Hindernis: Täglich ein paar Minuten sind nötig, um ein gewisses Maß an Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu kultivieren. Und das kann niemand für Sie erledigen.

Sich täglich selbst zuzuwenden ist die Voraussetzung dafür, um sich selbst und Ihrem Körper näher zu kommen, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese nach und nach in Ihr Leben zu integrieren.

Wie wäre es, wenn Sie sich heute versprechen, dass Sie sich selbst konsequent 30 Tage lang jeden Tag ein paar Minuten schenken?

Wenn Sie dies tun, können Sie gleich loslegen.

### Schritt Nr. 1: Runter vom Gas!

Sagen Sie ein klares „Ja!“ zu sich. Kümmern Sie sich täglich ein paar Minuten um sich, anstatt Ihr Leben für andere Menschen aufzuopfern oder Ihr Leben in einer Art und Weise zu führen, wie andere es von Ihnen verlangen.

Ganz bei sich zu sein bedeutet, den Mut zu haben, sich jeden Tag aufs Neue wertfrei, offen und neugierig zu betrachten. Nur so werden Sie Ihre Licht- und Schattenseiten besser kennen und lieben lernen. Es bedeutet auch, sich täglich ein paar Minuten den Raum zu geben, den Sie brauchen, um die Erkenntnisse in Ihr Leben zu bringen und frei zu werden und zu sein, wo immer Sie sind.

Gehen Sie deshalb in einem ersten Schritt runter vom Gas und lassen Sie endlich den inneren Druck los, ein perfekter Mensch zu werden und immer alles richtig machen zu wollen. Und dann begegnen Sie sich in einem zweiten Schritt mit mehr Achtsamkeit, Wohlwollen und Selbstachtung. Akzeptieren Sie, dass auch Sie Ecken, Kanten, Röllchen oder Falten



Täglich ein paar Minuten genügen, um ein gewisses Maß an Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu kultivieren. imago

haben dürfen und dass es Dinge gibt, die Ihnen leicht von der Hand gehen und andere Sachen Ihnen schwerer fallen.

### 2. Schritt: Entwickeln Sie Achtsamkeit

Achtsamkeit stellt die Basis da, wenn wir ganz bei uns selbst sein wollen. Achtsam zu sein bedeutet, dass wir versuchen, möglichst wertfrei von Moment zu Moment in der Gegenwart zu leben. Das tun die meisten von uns nicht mehr.

Die schlechte Nachricht: Wir haben uns verloren in den Wirren der virtuellen Welten. Die gute Nachricht: Das lässt sich ändern. Wenn Sie sich selbst offen von Moment zu Moment neu begegnen, werden Sie alte negative Verhaltensmuster und Denkmuster über sich selbst kennenlernen, diese verabschieden können und neue wertschätzende und aufbauende Gewohnheiten in Ihr Leben integrieren können.

Folgende Übung kann Sie darin unterstützen. Durch die Beantwortung der Fragen, werden Sie schnell erkennen, wie häufig Sie bei sich selbst sind.

### Übung: Loslassen! (3 Minuten)

Kommen Sie in eine aufrechte Sitz- oder Stehhaltung. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beim Einatmen ruht Ihre ganze Aufmerksamkeit auf dem Einatmen. Und beim Ausatmen konzentrieren Sie sich ganz auf das Ausatmen.

Während Sie ein- und ausatmen, sind Sie ganz bei sich. Wenn Sie sich in Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen verlieren, lassen Sie diese jetzt wieder los.

Lassen Sie alles los – außer diesen Moment, außer diesen einen Atemzug.

Am Ende der Übung atmen Sie dreimal ganz bewusst tief ein und aus. Kehren Sie dann zurück zu dem, was gerade zu tun ist.

### Schritt Nr. 2: Motivieren Sie sich!

Es wird immer Tage geben, an denen Sie keine Lust haben,

achtsam zu sein, in alte Gewohnheiten zurückfallen oder Sie das Gefühl haben, ganz weit weg von sich zu sein. Oder Sie glauben, dass die Übungen nichts für Sie sind. Das ist ganz normal. Wichtig ist, dass Sie sich immer wieder neu motivieren und sich Ihr Ziel – ganz bei sich zu sein – immer wieder vor Augen halten und Sie einfach weitermachen.

Lassen sie sich auch nicht demotivieren, falls Sie mal einen Tag keine Lust haben, die Übungen zu machen. Hören Sie nicht auf den inneren Schweinehund. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Gehirn sehr an Gewohnheiten hängt. Selbst dann, wenn diese schädlich sind oder Sie davon abhalten, bei sich selbst anzukommen.

Das hat damit zu tun, dass unser Gehirn 20 Prozent des gesamten Energieverbrauchs für sich beansprucht. Um nicht noch mehr Energie zu verschwenden, ist es immer bemüht, so viel Energie wie möglich zu sparen. Und da Veränderungen sehr viel Energie benötigen, verfallen wir hirnpfysiologisch und aus reiner Bequemlichkeit gerne in alte Gewohnheiten zurück. Darüber hinaus braucht es mindestens 60 Wiederholungen, bis diese im Gehirn verankert sind.

### Übung: Ich bin da!

Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit und setzen Sie sich auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen. Schließen Sie die Augen und verbinden Sie sich

mit Ihren Füßen oder Ihrem Gesäß. Sagen Sie sich dann innerlich: „Ich bin da!“ oder „Ich bin jetzt für mich da!“.

Wenn es Ihnen möglich ist, dann öffnen Sie die Augen und wiederholen Sie den Satz innerlich. Vielleicht wollen Sie ihn auch laut aussprechen. Versuchen Sie, dieses Gefühl, dass Sie jetzt ganz für sich selbst da sind, mit jeder Zelle Ihres Körpers bewusst wahrzunehmen.

Diese Übung wird Sie stärken und Sie darin unterstützen, mehr und mehr bei sich selbst anzukommen. Dies ist übrigens besonders hilfreich in Zeiten, in denen wir vor lauter Stress nicht wissen, wo uns der Kopf steht.

### Schritt Nr. 3: Belohnen Sie sich

Machen Sie sich jedes Mal ein Geschenk, wenn Sie achtsam waren, die Übungen gemacht haben oder Sie etwas getan haben, was Sie dazu geführt hat, ganz bei sich zu sein. Belohnen Sie sich mit etwas, was Ihnen Freude macht, Sie entspannt oder Ihnen guttut.

Stellen Sie sich besonders an solchen Tagen eine schöne Belohnung in Aussicht, an denen Sie das Gefühl haben, keine Zeit für die Übungen zu haben, sich um Ihren Körper zu kümmern oder Ihrem Herzen zu folgen.

### Übung: Atemzug für Atemzug

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl. Richten Sie den Sitz so ein, dass Sie

ungefähr fünf bis zehn Minuten so sitzen bleiben können.

Wenn Sie Ihre Sitzhaltung gefunden haben, schließen Sie die Augen und gehen Sie mit der Wahrnehmung nach innen zu Ihrem Atem.

Beobachten Sie, wie Ihr Atem kommt und geht, ohne dass Sie etwas dazu tun müssen.

Lassen Sie sich eine Weile vom Rhythmus Ihres eigenen Atems tragen, ohne ihn zu verändern.

Werden Sie sich bewusst, wo sich Ihr Körper weitet, um den Atem zu empfangen, und sich wieder zusammenzieht, wenn er sich zurückzieht.

Beobachten Sie, wie ruhig, tief und fließend Ihr Atem jetzt sein kann.

Wie gut nährt er Sie? Wenn Sie Blockaden im Körper feststellen, wo Ihr Atem behindert wird, dann atmen Sie ganz sanft in diese Region hinein.

Stellen Sie sich vor, wie die Blockade ganz sanft durch Ihren eigenen Atem aufgelöst wird, so dass der Atem dann wieder frei fließen kann.

Wenn sich die Blockade nicht löst, gehen Sie liebevoll mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit dorthin und fragen Sie, was die Blockade von Ihnen braucht, damit sie sich lösen kann und Sie ganz bei sich sein können. Warten Sie, bis sie eine Antwort bekommen haben.

Sollten Sie keine bekommen, ist dies auch okay. Dann werden Sie dies zu einem späteren Zeitpunkt erfahren.

Kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder langsam in den Raum zurück, öffnen Sie langsam die Augen und strecken Sie sich.

### Übung: Wie sehr bin ich heute bei mir?

Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um sich folgende Fragen zu beantworten.

1 Wie achtsam, also wertfrei und offen, bin ich mir heute selbst gegenüber? Schreiben Sie auf, wann und wo es Ihnen bereits gelingt.

2 Wie viel Zeit nehme ich mir heute für meine Yogapraxis, meine Meditation, meine Auszeit für mich oder einfach für

ein paar Minuten, die ich ganz allein bin und nur mit mir selbst verbringe?

3 Wie sehr bin ich bei mir, wenn ich esse, gehe und spreche? Bin ich dann mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei der Sache? Oder plane ich währenddessen bereits die nächsten Gespräche, Aktionen, Ferien oder Besprechungen?

4 Wie achtsam bin ich meinem Körper gegenüber? Achte ich darauf, mich regelmäßig zu bewegen und eine gesunde Ernährung zu mir zu nehmen?

5 Wo stehe ich mit meinen Bedürfnissen? Stelle ich sie hinten an? Achte ich heute in erster Linie darauf, dass es anderen gut geht – oder bin ich ganz bei mir?

### Bitte die kleinen Erfolge wahrnehmen

Es geht um Selbstakzeptanz und nicht um Selbstoptimierung. Es geht darum, dass Sie bei sich selbst ankommen und nicht darum, es für irgendjemand anderes zu machen oder es besonders gut zu machen. Also dass Sie aufhören, auf das zu schauen, was Ihnen nicht gelingt, sondern Sie sich so annehmen, wie Sie sind, und auch die kleinen Erfolge anerkennen. Die können Ihnen selbst manchmal so nichtig erscheinen, dass Sie ihnen im ersten Moment keine große Aufmerksamkeit schenken möchten. In der Summe allerdings spielen sie eine große Rolle.

Vielleicht werden Sie im Verlauf der Zeit viel achtsamer sich selbst gegenüber, ohne dies groß anzuerkennen. Diese Achtsamkeit könnte sich darin äußern, dass Sie mehr schlafen, sich mehr bewegen, weniger im Internet surfen oder Sie gleich auf die Toilette gehen, anstatt es sich erst dreimal zu verknäufeln. Oder dass Sie früher eine Pause bei der Arbeit einlegen, anstatt abzuwarten, bis Sie vollkommen ausgebrannt sind.

Ganz bei sich selbst zu sein, lohnt sich. Sie können es schaffen. Aber nur Sie können den ersten Schritt in diese Richtung machen.

#### DIE AZ VERLOST FÜNF EXEMPLARE

### Journal für Ruhe

Doris Iding, Münchner Autorin und Achtsamkeits-Coach, hat das Buch „Ganz bei mir! Das Journal für mehr Ruhe und Gelassenheit“ im Junfermann-Verlag veröffentlicht (19 Euro). Die AZ verlost fünf Exemplare. Wer gewinnen möchte, schickt bitte eine Mail an: [gewinnen@az-muenchen.de](mailto:gewinnen@az-muenchen.de) Einsendeschluss: 12. Juni.

