



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

1.2 Die fünf Säulen der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, sich des gegenwärtigen Moments besonders bewusst zu sein, ohne zu urteilen. Es geht darum, den „Autopilotenmodus“ zu verlassen, in dem wir oft funktionieren, und stattdessen unsere Gefühle, Gedanken und Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass Achtsamkeit nicht nur mit Meditation gleichzusetzen ist, sondern eine Lebensweise, die wir in jeden Bereich unseres Alltags integrieren können. Im heutigen schnelllebigen Alltag, in dem Stress und ständige Erreichbarkeit oft zu Unpünktlichkeit und Hektik führen, kann Achtsamkeit ein wertvolles Werkzeug sein, um zur Ruhe zu kommen und gelassener zu reagieren.

Die fünf Säulen im Überblick

Diese Prinzipien werden im Folgenden als „Säulen“ bezeichnet und in einer Tabelle übersichtlich dargestellt:

Säule	Beschreibung	Beispiel im Alltag
Nicht-Bewerten	Beobachten Sie Ihre Gedanken und Gefühle, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen. Nehmen Sie einfach wahr, was in Ihnen vorgeht, ohne es zu verändern oder zu unterdrücken.	Sie sitzen im Bus und bemerken, dass Sie sich über den Lärm ärgern. Anstatt den Ärger zu verurteilen oder zu unterdrücken, nehmen Sie ihn einfach wahr und beobachten, wie er sich anfühlt.
Geduld	Üben Sie sich in Geduld mit sich selbst und dem Prozess der Achtsamkeit. Es braucht Zeit, um Achtsamkeit zu entwickeln. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie abschweifen oder sich ablenken lassen.	Sie versuchen, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren, aber Ihre Gedanken schweifen immer wieder ab. Anstatt sich darüber zu ärgern, akzeptieren Sie es und lenken Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück zu Ihrem Atem.
Anfängergeist	Betrachten Sie jede Situation mit einem offenen und neugierigen Geist, als ob Sie sie zum ersten Mal erleben würden. Lassen Sie Ihre Vorurteile und Erwartungen los und seien Sie offen für neue Erfahrungen.	Sie gehen Ihren gewohnten Spaziergang, aber diesmal achten Sie bewusst auf die Umgebung, als ob Sie sie zum ersten Mal sehen würden. Achten Sie auf die Farben, die Gerüche und die Geräusche um Sie herum.
Vertrauen	Vertrauen Sie Ihrer eigenen Wahrnehmung und Intuition. Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihre innere Stimme besser wahrzunehmen und ihr zu vertrauen.	Sie stehen vor einer Entscheidung und fühlen sich unsicher. Nehmen Sie sich Zeit, in sich hineinzuhören und Ihrer Intuition zu vertrauen.
Loslassen	Halten Sie nicht an Gedanken, Gefühlen oder Erfahrungen fest. Lassen Sie los, was Ihnen nicht mehr dient, und schaffen Sie Raum für Neues.	Sie grübeln über einen Fehler, den Sie gemacht haben. Anstatt sich in Gedanken zu verlieren, lassen Sie den Fehler los und konzentrieren sich auf die Gegenwart.