

Katharina Maehrlein



**ACHTSAMKEIT**



**GANZ PRAKTISCH**



Wie Sie bei sich bleiben,  
statt außer sich zu geraten

**GABAL**



Katharina Maehrlein

# ACHTSAMKEIT GANZ PRAKTISCH

**Wie Sie bei sich bleiben,  
statt außer sich zu geraten**

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-469-9

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | [www.martinzech.de](http://www.martinzech.de)

Foto auf der Umschlagrückseite: Pawel Jatczak

Autorenfoto: Charlotte Venema

Fotos: Andreas Maehrlein

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |

[www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

Copyright © 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)

*Denen, die immer da sind, wenn es darauf ankommt:  
meinen Töchtern, Heidi Lensing, Michaela Schreiber, Heinz Meloth*

*Und in Dankbarkeit all denjenigen, die sich von meinen Worten  
inspirieren lassen ☺*



# Inhalt

- »Einstiegsgedanken« 8
- 1. Achtsamkeit – das Heilmittel gegen emotionalen Durchfall 11
- 2. Was meine ich mit »Achtsamkeit«? 17
- 3. Einstieg in die Achtsamkeitspraxis 37
- 4. Achtsamkeitsübungen 51
- 5. Zwischencheck: Sind Sie auf dem richtigen Weg? 89
- 6. Achtsamkeit to go für jede Gefühls- und Lebenslage 99
- 7. »Vipassana« 119
- Über die Autorin 129

## »Einstiegsgedanken«

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass Sie sich in Achtsamkeit üben möchten, und es ist mir eine Herzensangelegenheit, Sie dabei nach Kräften zu unterstützen.

Wissen Sie, jahrzehntelang litt ich unter einem fiesem Problem: Ich bekam bei jeder Gelegenheit »emotionalen Durchfall«; ich konnte meine Gefühle kaum steuern und wurde von Emotionen wie Wut, Trauer, Neid auch dann gefangen genommen, wenn es viel sinnvoller gewesen wäre, sachlich und fokussiert zu bleiben. Und oft war ich ganz erschöpft von diesem energieverschwendenden Problem. Es hat lange gedauert, bis ich überhaupt gemerkt habe, dass vieles an dem, was mich stresste, einfach nur »hausgemacht« war. Achtsamkeitstechniken haben mir geholfen, bei mir und gelassen zu bleiben, statt ständig außer mich zu geraten.

Was auch immer Sie in Ihrem Leben noch besser in den Griff bekommen möchten, ich behaupte aus leidvoller Erfahrung: Achtsamkeit ist die Lösung! Und fantastischerweise ist sie einfach, kostenlos, immer und überall machbar!

In diesem Büchlein habe ich Ihnen alles zusammengefasst, was Sie brauchen, um in die Achtsamkeitspraxis einzusteigen oder sie weiter auszubauen. Und wenn Sie dann Feuer gefangen haben, möchten Sie Ihre vielleicht noch etwas vertiefen; meinen kleinen Erfahrungsbericht

zu einem Vipassana-Retreat, das ich Ihnen übrigens sehr ans Herz legen möchte, finden Sie am Ende des Buches.

Zunächst werde ich Sie aber langsam in das Thema einführen und wir prüfen gemeinsam, wo Sie momentan in puncto »Achtsamkeit« gerade stehen. Und dann geht es auch schon los mit den Übungen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Zähmen Ihrer Emotionen und dem Erleben der zahlreichen weiteren positiven Effekte auf Ihr Leben.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'K. Maehrlein', enclosed in a thin, hand-drawn oval shape.

Katharina Maehrlein

P.S.: Und wenn Sie stecken bleiben oder ein Feedback zu Ihren Erfahrungen loswerden möchten, melden Sie sich bitte gerne bei mir! Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme unter [mail@katharina-maehrlein.de](mailto:mail@katharina-maehrlein.de).



*»Das  
eigene Wesen  
völlig zur  
Entfaltung zu bringen,  
das ist unsere  
Bestimmung.«*

**Oscar Wilde**

# 1. Achtsamkeit – das Heilmittel gegen emotionalen Durchfall

»Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit und die Fähigkeit, seine Reaktion zu wählen. In diesen Entscheidungen liegen unser Wachstum und unser Glück.«

VIKTOR FRANKL

*Eine große Familienfeier steht an. Sie sitzen gemeinsam am Küchentisch und überlegen, was an Speisen und Getränken angeboten werden soll, wer wo zum Übernachten untergebracht wird. Und dann sagt die Dame Ihres Herzens: »Deine Mutter wird sowieso wieder am Essen herumnörgeln, egal was wir uns überlegen.« Ha, das war ja klar, dass dieses Thema wieder zur Sprache kommt. Entrüstet springen Sie von Ihrem Stuhl auf und brüllen: »Was soll denn das heißen? Du suchst doch nur wieder einen Grund für Streit! Du würdest die ganze Feier am liebsten absagen, das hab ich mir gleich gedacht!« Das lässt Ihre Gemahlin natürlich nicht so im Raum stehen, ein Wort gibt das andere, und der Haussegen hängt für die nächste Zeit ordentlich schief.*

Sie kennen das sicherlich: Jemand drückt bei Ihnen verbale einen »Knopf«, trifft damit einen empfindlichen Punkt – und schon geht es los: Sie reagieren wütend, beleidigt oder gar nicht mehr. Vollautomatisch. Denn Sie befinden sich gerade in einer Situation, die in Erinnerung an eine vergleichbare Gelegenheit ruckzuck ein bestimmtes Verhalten in Ihnen auslöst: Rückzug, Aggression oder Passivität, wo Anpacken gefragt

wäre, oder wilden Aktionismus, wenn eine behutsame Vorgehensweise sinnvoller wäre. Auf einen Reiz – das kann ein Gedanke, eine Erinnerung, ein Wort, ein Blick oder ein Grinsen zur falschen Zeit sein – folgt reflexartig Ihre unmittelbare Reaktion.

*Freitagabends in der Schlange an der Supermarktkasse: Sie sind müde und genervt, weil Sie nach der Arbeit noch einkaufen gehen müssen, wollen nur noch nach Hause. Nervös treten Sie von einem Bein auf das andere. Und dann das: Die Kassiererin hält mit der Kundin direkt vor Ihnen ein Schwätzchen: »Sag mal, Annegret, wo lässt du denn deine Fingernägel machen? Also das sieht ja toll aus!« Das gibt's doch wohl nicht! Sie sehen rot. Und es bricht aus Ihnen heraus: ... (Das Folgende überlasse ich Ihrer Fantasie :-))*

Das passiert uns Menschen oft: Ohne dass wir noch darüber hätten nachdenken können, ob diese Reaktion wirklich sinnvoll ist oder nicht, geben wir unseren Impulsen nach, die wir dann wie ferngesteuert und völlig mechanisch in Handlungen umsetzen.

## Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion

Dabei besitzen wir eine einzigartige Fähigkeit, die uns essenziell von den Tieren unterscheidet: die Fähigkeit, die Lücke zwischen einem auf uns einwirkenden Reiz und unserer Reaktion darauf zu erkennen und den Abstand zwischen diesem Reiz und unserer Reaktion bewusst zu vergrößern.

So können wir uns einen Freiraum, eine Atempause schaffen, in der wir mit klarem Geist aus einer Vielzahl von Handlungsoptionen wählen können: Wir müssen nicht absolut spontan und »blind« vor Wut oder Enttäuschung reagieren. Diese Wahlfreiheit, die uns die Lücke zwischen Reiz und Reaktion lässt, ist grundlegend für ein selbstbestimmtes Leben: ein hohes Maß an Vertrauen in die eigene Fähigkeit, aus sich selbst heraus eine Situation ins Positive verändern zu können und nicht einfach blindlings oftmals alles noch zu verschlimmern.

## »Emotionaler Durchfall«

Ich nenne das Nicht-Wahrnehmen dieser Lücke und die daraus resultierende Reaktion einen »emotionalen Durchfall«. Sobald uns ein Reiz-Auslöser erreicht, der stark genug ist, uns »blind« zu machen, setzt sich ein Mechanismus in Gang: Wir steigern uns in die Situation hinein, verlieren Unmengen an Energie und können unsere Gefühle nicht mehr stoppen. Es »fließt« einfach nur so aus uns heraus. Klare Gedanken sind nicht mehr zu fassen.

Denken Sie nur an Ihren letzten Streit, oder an den Ihres besten Freundes, Ihrer besten Freundin: Haben die »Durchfallaktionen« sinnvoll zur Wiederherstellung des Friedens beigetragen? Oder waren sie eher nutzlos bis sogar schädlich? Ich vermute eher Letzteres ...

Und häufig ärgern oder schämen wir uns über diesen unseligen Durchfall spätestens dann, wenn wir wieder klar denken können und feststellen, dass wir den unbedachten Strom unserer Worte und Aktionen nicht mehr zurücknehmen können.

*So wie Maria. Eines Tages bringt sie ihre Töchter zu den Schwiegereltern. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken kippeln die Kinder auf ihren Stühlen, trommeln mit den Händen auf dem Tisch herum und unterbrechen laut lachend das Gespräch der Erwachsenen immer wieder. Maria ruft ihre Kinder zur Ordnung. Die Schwiegermutter sagt: »Ach lass sie doch, es sind doch Kinder« und streicht den Mädchen über den Kopf, nachdem sie ihnen noch ein Stück Kuchen auf den Teller gegeben hat. Maria sagt nichts dazu, ärgert sich stumm, lächelt nur hilflos. Die Kinder fangen an, den Kuchen auf ihrem Teller mit den Händen zu zermanschen. Maria bittet sie, damit aufzuhören. Jetzt schaltet sich auch der Schwiegervater ein: »Maria, nun sei doch nicht so streng, das macht doch nichts.« Und die Schwiegermutter: »Genau, lass sie doch spielen, die Kleinen.« Da kann sich Maria nicht mehr halten und es platzt aus ihr heraus: »Immer fällt ihr mir in den Rücken! Und ihr habt mich noch nie ernst genommen! Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass ihr euch an meine Erziehungsregeln haltet, ganz im Gegenteil, ihr verzieht die Kinder! Ich nehme jetzt meine Töchter mit und ihr werdet sie nie wieder sehen!!!«*

Es gibt ein wirksames Mittel gegen diesen emotionalen Durchfall: Achtsamkeit. So wie Kohletabletten gegen Diarrhö wirken, so wirken auch kleine Dosen Achtsamkeit, eingebaut in Ihr tägliches Leben: Sie können damit dem unkontrollierten Fluss etwas entgegenhalten, Sie lernen, sich selbst zu steuern, Sie nehmen den Verlauf Ihrer Reaktion bewusst in die Hand. Sie können Abstand nehmen von diesen »automatischen« Handlungen und Ihre Emotionen in den Griff bekommen, damit der »Gaul« nicht mehr so schnell mit Ihnen durchgeht.

Dieses Heilmittel »Achtsamkeit«, völlig umsonst und frei von Nebenwirkungen, können Sie selbst erzeugen und sich selbst verabreichen.