

Herbst 2017

Liebe Mitreisende in Zeit und Raum,  
das Zentrum Tau gibt es jetzt seit 20 Jahren, ich selbst bin nun seit 18 Jahren dabei. Viel ist geschehen in dieser Zeit, ja: „*Veränderung ist die einzige Konstante*“ – das haben wir auch im Zentrum Tau drastisch und manchmal auch dramatisch erlebt. Das heißt, nein, nicht ganz: noch eine Konstante gibt es, nämlich **die Praxis der Achtsamkeit**. Diese hat uns durch all die Jahre getragen und trägt uns noch. Gerade habe ich in meinen Ordner zum Thema „Achtsamkeit“ geschaut, und einen Artikel gefunden, den ich vor nun fast 10 Jahren für unsere damalige Zeitschrift „TauZeit“ geschrieben hatte. Gerne können Sie ihn hier nocheinmal nachlesen: <https://www.lebens-art.it/downloads/> er ist immer noch aktuell, sogar aktueller denn je!

Ich weiß nicht, was Sie persönlich mit dem Begriff „Achtsamkeit“ verbinden; vielleicht können Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um das wahrzunehmen: ist er positiv besetzt, oder eher neutral, oder eher negativ? Taucht eine Assoziation bei Ihnen auf, ein Bild, ein Gefühl, eine Körperreaktion? Wenn Sie das wahrnehmen können, ohne es, - falls angenehm - festzuhalten, oder – falls unangenehm - abzulehnen, sind Sie bereits im Achtsamkeitsmodus: d.h. Sie sind bei sich, in Ihrer Mitte.

Und das ist nicht alles: dadurch, dass Sie wahrnehmen, was gerade passiert, bekommen Sie neue Wahlmöglichkeiten. Die Neurologie nennt unsere Gewohnheitsreaktionen „Autobahnen im Gehirn“; diese zu verlassen und einen neuen Weg einzuschlagen – dafür ist die Achtsamkeitspraxis bestens geeignet.

### **Was ist denn nun mit Achtsamkeit konkret gemeint? Ist Achtsamkeit und Aufmerksamkeit dasselbe?**

Achtsamkeit ist mehr als Aufmerksamkeit – nämlich die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu halten, zu intensivieren und beliebig zu lenken! Während die Fähigkeit der Aufmerksamkeit ein Überlebensmechanismus ist, ist Achtsamkeit das Instrument für bewusste Geistesentwicklung!

Es ist eine Frage des Trainings – wir trainieren dafür unseren Achtsamkeitsmuskel!

#### **Die allgemeine Begriffsdefinition lautet:**

*Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken, und offen, freundlich und nicht-urteilend den (inneren) Erfahrungen dieses Momentes zu begegnen!*

Ich stöbere auch gerne im Internet und empfehle Ihnen diese Seite zum Thema Achtsamkeit, wo Sie viele Impulse und Informationen finden: [www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)

### **Zuerst kümmern wir uns um Achtsamkeit, dann kümmert sich die Achtsamkeit um uns!**

Wir kümmern uns um Achtsamkeit indem wir sie trainieren: im Sitzen, im Gehen, beim Essen, bei der Arbeit, in der Kommunikation, so dass Achtsamkeit zu einer zweiten Haut, und damit ein umfassender Schutz in vielen Lebenslagen wird.

Ach, es gäbe so viel dazu zu sagen! Ein kleines Erlebnis dazu möchte ich gerade mit Ihnen teilen: Als ich kürzlich in der Bank am Schalter wartete, überkam mich ein sattes Empfinden

von Bodenkontakt, worauf ein tiefes Ausatmen folgte, während alle meine Zellen anfangen zu prickeln, übergehend in ein mich durchströmendes Fließ- und Glücksgefühl. Ich stand da, völlig präsent, staunend und lächelnd, ohne Worte, ohne Gedanken. Die Beamtin muss irgendetwas mitbekommen oder mit gespürt haben, denn sie fing an zu strahlen, und sagte: WOW!

Was ist da passiert? Ganz kurz für Neugierige: das Nervensystem erinnert sich an die Programmierung von Achtsamkeit, gleichbedeutend mit voller Präsenz im Hier und Jetzt, Entspannung breitet sich aus (Ausatmen); ein entspanntes System regeneriert sofort (Prickeln ist ein Zeichen für Neuordnung und Aufladung in den Zellen), seelisch reagiert das System mit Ursprungsfreude, die gleich hinter der Entspannung „wohnt“, und das wirkt „ansteckend“.

**Die Dringlichkeit von Achtsamkeitspraxis** in allen Bereichen wird in der ganzen Welt erkannt, als Gegengewicht zu einem oft ungesunden Lebensmodus, zur not-wendigen Entschleunigung und für ein besseres soziales Miteinander.

Beispiele gefällig?

- kürzlich habe ich in einem Fernsehbericht gesehen, wie in Kanada 300 Polizisten, in ihrer Uniform, in eigenen Bodenstühlen sitzend, gemeinsam Achtsamkeitsmeditation praktizierten!
- In einem anderen Bericht hieß es: ung. die Hälfte der britischen Parlamentarier würden regelmässig meditieren! Da fällt mir ein, was eine bekannte Achtsamkeitslehrerin sagt: „Achtsamkeit ist ein politischer Akt in der heutigen Zeit!“
- Als meine Tochter kürzlich von der Internationalen Tagung für Deutschlehrer\*innen aus der Schweiz zurück kam, berichtete sie mir, daß es einen Workshop zum Thema „Achtsamkeit in der Schule“ gegeben hätte, gehalten von Lehrerinnen aus Australien und Neuseeland, welche davon sprachen, dass Achtsamkeitsübungen in der Schule in diesen Ländern zum Pflichtprogramm gehörten.

**Hier noch ein paar Daten dazu: in welchen Bereichen lebt das Thema Achtsamkeit / Mindfulness?**

- Achtsamkeit/Mindfulness ist als Forschungsthema an allen führenden Universitäten vertreten. **Mehr als 500 Forschungsarbeiten wurden allein im Jahr 2014 veröffentlicht, in den Fachgebieten Medizin, Psychologie, Management, Pädagogik, in den Neurowissenschaften.**
- Rund 20.000 Bücher sind derzeit zum Thema erhältlich.
- In diesem Sinn sind wir mitten in einer „Mindful Revolution“, wie das Time Magazine die Entwicklung unlängst bezeichnet hat.

**Angebote im Zentrum Tau dazu:**

Falls Sie mehr dazu erfahren, oder überhaupt grundsätzlich lernen wollen, ein achtsameres Leben zu führen, würde ich mich über Ihre Teilnahme am Einführungswochenende in die Praxis der Achtsamkeit am 28.-29. Oktober freuen, das auch als Start in ein gemeinsames Trainingsjahr dienen kann, falls Sie das möchten.

Gerne komme ich auch zu einem Einführungsvortrag und Übungstag (4-6 Stunden) zu Ihnen vor Ort, wenn es mind. 6 Interessierte dafür gibt.

Achtsamkeitsyoga und Meditationsmöglichkeit in der Gruppe gibt es auch direkt bei uns im Zentrum Tau in Eppan, und in Auer wöchentlich ab Oktober!

Falls es weitere Fragen, oder Informationsbedarf dazu gibt, stehe ich gerne zur Verfügung!  
e-mail an mich: [martina@zentrum-tau.it](mailto:martina@zentrum-tau.it)