

Christa Spannbauer
40 Tage Achtsamkeit

Die Autorin

Christa Spannbauer lebt als Autorin, Referentin und Filmemacherin in Berlin. In ihren Publikationen und Vorträgen beschäftigt sie sich mit der Frage nach dem gelingenden Leben und zeigt die Alltagstauglichkeit der Weisheitswege aus Ost und West für den modernen Menschen auf. Ihre jahrelange Zen-Praxis sowie ihre Ausbildung in achtsamkeitsbasiertem Mitgefühlstraining (MBCL) unterstützen sie darin. www.christa-spannbauer.de

Christa Spannbauer

40 Tage 
Achtsamkeit

Impulse für eine etwas andere Fastenzeit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Einstimmung: Die Fülle des Lebens wertschätzen

Wie können wir bewusster leben? Das Leben Augenblick für Augenblick wertschätzen und auskosten? Dieser Fastenbegleiter predigt nicht Askese und Abstinenz, sondern will Sie in die Fülle des Augenblicks führen. Er fordert nicht dazu auf, sich zu kasteien, sondern ganz im Gegenteil: Er möchte Sie darin unterstützen, das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Denn es ist gar nicht so sehr der Verzicht, der uns schwerfällt. Oft tun wir uns weit schwerer mit der Wertschätzung dessen, was wir haben.

Dieser etwas andere Fastenbegleiter möchte Sie in den kommenden Wochen darin unterstützen, den Augenblick mit all seinen Facetten auszukosten. Hierfür gibt er Ihnen Impulse der Achtsamkeit für jeden Tag und konkrete Anregungen für den Weg durch den Alltag. Er kann Ihnen zur Einstimmung am Morgen, als Begleiter durch den Tag, zur Reflexion am Abend dienen. Er unterstützt Sie darin, Ihren Geist zur Ruhe zu bringen und bei den täglichen Herausforderungen zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke zu finden. Die österlichen Bußtage dienen dazu, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Die zentrale Frage, die wir uns an diesen Tagen stellen, ist: Was brauche ich wirklich, um ein gutes Leben zu führen? Die Fastenzeit lädt seit jeher dazu ein, achtsam mit dem Essen umzugehen und sich im Verzicht zu üben. Sie finden in diesem Fastenbegleiter daher auch hilfreiche Anregungen zum Thema „achtsames Essen“. Dies mag Ihnen als Inspiration dienen, in den kommenden Wochen einen bewussteren Umgang mit dem Essen zu pflegen. Dabei steht weniger Enthaltensamkeit, sondern vielmehr Achtsamkeit auf dem Speiseplan. Die 40 vor Ihnen liegenden Tage sollen nicht zu ei-

ner bitteren, sondern zu einer intensiven Erfahrung werden. Traditionell sind die Sonntage fastenfreie Tage und dienen der Einstimmung auf das kommende Osterfest. Sie sind daher auch in diesem Fastenbegleiter „übungsfreie Tage“ und bieten Ihnen mit einem sonntäglichen Impuls den Raum zur Besinnung.

Vielleicht nehmen Sie sich vor, an diesen Tagen bewusst auf etwas zu verzichten, vielleicht streichen Sie Fleisch von Ihrem Speiseplan, vielleicht entscheiden Sie sich dafür, weniger Süßigkeiten zu essen. Für was auch immer Sie sich entscheiden: Seien Sie nicht zu hart und streng zu sich selbst. Jesus riet seinen Jüngern: „Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler.“ Denn ehrlich: Wer will an diesen schönen Frühlingstagen schon einen finster dreinblickenden Asketen um sich haben?

Worum es in diesen Wochen geht, ist, auf das Überflüssige zu verzichten und sich am Wesentlichen zu erfreuen. Die Fülle in den einfachen Dingen des Lebens erblicken. Zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit im Alltag finden. Den Stresspegel senken. Das Herz öffnen und sich seinen Mitmenschen zuwenden. Dankbarkeit für das Leben und seine täglichen Geschenke empfinden. So werden die kommenden 40 Tage zu einer wichtigen Zeit in Ihrem Leben.





Tag 1
Heute achtsam essen

*„Essen ist ein Bedürfnis,
genießen ist eine Kunst.“*

François de La Rochefoucauld



Ein achtsames Leben ist ein schmackhaftes Leben. Indem wir unsere Sinne bewusst aktivieren, können wir die Geschenke, die uns die Erde täglich kredenzt, auskosten und wertschätzen. Hierfür bedarf es noch nicht einmal kulinarischer oder exotischer Hochgenüsse. Auch im Einfachen ist der Genuss zu finden, wenn wir uns ihm mit allen Sinnen zuwenden. Deshalb geht es beim achtsamen Essen nicht um Verzicht, sondern um die Vermeidung von gedankenlosem Lust- und Frustessen. Was es einzuüben gilt, ist zu essen, wenn wir Hunger haben und damit aufzuhören, wenn wir satt sind. Das klingt so einfach. Doch genau das tun wir oft nicht. Denn hierfür bedarf es eines bewussten Umgangs mit unserem Körper und seinen Bedürfnissen und ebenso mit unseren Gefühlen. Das ist es, was wir in diesen 40 Tagen erfahren werden.

Tipps für den Tag

Nutzen Sie heute die Mahlzeiten bewusst dafür, zur Ruhe zu kommen. Stellen Sie als erstes das Multitasking ein, das wir uns beim Essen angewöhnt haben. Schalten Sie den Computer aus, legen Sie die Zeitung beiseite und lassen Sie den Fernseher ausgeschaltet. Nehmen Sie stattdessen all Ihre Sinne und Ihre gesammelte Aufmerksamkeit mit an den Esstisch. Richten Sie Ihr Interesse auf die Speisen, die vor Ihnen auf dem Teller liegen. Wie riechen sie? Wie sehen sie aus? Beginnen Sie dann mit dem ersten Bissen und essen Sie bewusst langsamer als sonst. Nehmen Sie sich Zeit, jeden Bissen aufmerksam zu kauen, sodass sich der Geschmack der Speisen entfalten kann. Legen Sie das Besteck ab, während Sie kauen. Bleiben Sie mit Aufmerksamkeit ganz bei dem, was Sie essen. Spüren Sie in sich hinein: Wie und woran merken Sie, dass Sie satt sind?

Tag 2



Heute den Herzhunger
erkennen

*„Essen ist eine höchst
emotionale Angelegenheit.“*

Jon Kabat-Zinn



Wir alle kennen ihn, den Hunger nach guten Gefühlen, nach Nähe, Anerkennung, Wärme und Liebe. Und nicht selten versuchen wir, ihn durch Essen zu stillen. Wir essen, um uns gut zu fühlen und um uns für lange Arbeitszeiten und Stresszeiten zu belohnen. „Das habe ich mir jetzt echt verdient“, sagen wir uns und ziehen uns mit der Pralinenschachtel aufs Sofa zurück. In der Hoffnung, uns hinterher glücklicher zu fühlen. Doch keine Praline der Welt kann unseren Herzhunger stillen, auch wenn er es ist, der uns immer wieder zu den Süßigkeiten hinzieht. Wenn uns dies bewusst wird, können wir unterscheiden lernen, wann unser Körper Hunger hat und wann unsere Seele nach Trost ruft. Und dann können wir unserem Herzhunger Alternativen anbieten, die weit gesünder und erfüllender sind als Schokolade und Chips.

Tipps für den Tag

Horchen Sie heute aufmerksam in sich hinein, wann Sie der Magen hunger und wann der Herz hunger zum Essen antreibt. Fragen Sie sich: Wann esse ich? Warum esse ich? In welchen Situationen ergreift mich plötzlich der Heißhunger? Esse ich gerade, weil ich wirklich hungrig bin oder weil ich mich einsam, gestresst oder gefrustet fühle? Je besser Sie dies unterscheiden lernen, desto mehr Wahlmöglichkeiten eröffnen sich Ihnen. Dann entscheiden Sie sich vielleicht dafür, Ihre beste Freundin anzurufen und ihr zu erzählen, was Ihnen auf dem Herzen liegt, anstatt den Kühlschrank zu plündern; dann machen Sie lieber einen Spaziergang zur Entspannung, anstatt gestresst die Chipstüte aufzureißen; dann laden Sie vielleicht jemanden zu einem guten Essen ein, anstatt das Fastfood am nächsten Imbissstand einsam in sich hineinzuschlingen.

Tag 3 

Heute den Körper
bewusst wahrnehmen

*„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“*

Teresa von Avila



Heute steht Ihr Körper im Mittelpunkt. Schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Er ist Ihr wichtigster Begleiter auf dem Lebensweg. Und er erhält meist viel zu wenig Fürsorge. Denn allzu oft sind wir verkopft und erwarten von unserem Körper, dass er reibungslos funktioniert. Tut er dies einmal nicht, dann sind wir nicht nur überrascht, sondern geradezu verärgert. Doch was bleibt unserem Körper anderes übrig, als hin und wieder zu streiken, wenn wir seine Rechte so wenig beachten? Er hat es wahrlich verdient, dass wir uns seiner annehmen, seine Bedürfnisse achtsam erforschen, ihn spüren und wahrnehmen, gut zu ihm sind und uns behaglich in ihm einrichten. Wenn wir bewusst in unserem Körper leben, erhalten wir eine Ahnung davon, was die vielzitierte Einheit von Körper und Geist bedeuten könnte.

Tipps für den Tag

Widmen Sie sich heute Ihrem Körper gleich am Morgen nach dem Aufwachen. Begrüßen Sie ihn, indem Sie sich ausgiebig dehnen und genüsslich räkeln. Einige Yoga-Übungen nach dem Aufstehen bringen Körper und Geist sanft in Berührung. Fragen Sie Ihren Körper heute immer wieder, was er gerade brauchen könnte. Seien Sie bereit, Ihre Arbeitszeiten am Schreibtisch öfters mal zu unterbrechen, aufzustehen und sich ausgiebig zu dehnen. Planen Sie einen längeren Spaziergang ein. Treiben Sie Sport. Ihr Körper mag es, wenn er einmal am Tag richtig gefordert wird. Gönnen Sie ihm danach eine Ruhezeit, entspannen Sie ihn mit einem heißen Bad, einem Saunagang oder einer Massage. Verwöhnen Sie ihn mit duftenden Ölen. Tun Sie ihm Gutes. Ihr Körper wird es Ihnen aufatmend danken.



Tag 4

Heute im

Hier und Jetzt leben

*„Immer ist die wichtigste
Stunde die gegenwärtige.“*

Meister Eckhart

