

Warum die Achtsamkeit so bedeutend ist

Wie wir die Stress-Falle im Alltag vermeiden können

Beruf, Familie, Hobby, Freundeskreis – die Vielfältigkeit und Schnellebigkeit unseres Alltags entfernt uns schnell, meist unbeabsichtigt, von unserem Partner. Oft leidet die Partnerschaft unter der täglichen Hektik – wir sind gereizt, reagieren heftig und scheinbar unverfängliche Situationen enden im Eklat.



der Vater der Logotherapie, sagte schon: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit“. Achtsamkeit gibt uns damit mehr Handlungsspielraum, weil wir den Moment zwischen Reiz und Reaktion nutzen können, um mit Bewusstheit zu entscheiden, wie wir tatsächlich handeln möchten.

Die Oase der Achtsamkeit im „Hier und Jetzt“

Doch wie können wir nun mit Hilfe von Achtsamkeit unsere Partnerschaft positiv beeinflussen? Wenn wir uns in unserer Partnerbeziehung bewusst

begegnen und mit allen Sinnen im „Hier und Jetzt“ sind, können wir so eine Oase der Achtsamkeit schaffen. Wichtig hierbei ist die Vogelperspektive. Betrachten wir die kritischen Situationen aus dieser Perspektive, dann ermöglicht uns diese innere Haltung, Distanz zum Geschehen zu schaffen, und macht damit ein besonnenes Handeln möglich.

Wenn unser Partner beispielsweise klagt oder schimpft, können wir kontern, einwenden, streiten – oder aber

einen Moment in uns gehen und uns aktiv dafür entscheiden, nicht zu urteilen. Stattdessen können wir in der Konsequenz eine emphatische, mitfühlende Haltung schaffen.

Bewusst wahrnehmen, inne halten und achtsam sein

Wenn Ihr Partner das nächste Mal zur Tür herein kommt, nehmen Sie bewusst die Dinge wahr, die Ihnen schon immer an ihr oder ihm gefallen haben und erfreuen Sie sich daran. Wenn Sie sich einander das nächste Mal in den Armen halten, spüren Sie bewusst die Nähe und Vertrautheit, die Wärme der Körper. Solche Gesten vertiefen die Liebe. Es können Momente des Glückes werden. Wenn wir sie spüren. Inne halten. Wenn wir achtsam sind. ■

Die Achtsamkeit, welche Ihre Ursprünge in der buddhistischen Tradition findet, hält uns dazu an, ganz im gegenwertigen Moment präsent zu sein, wahr zu nehmen „was ist“ und nicht „was sein sollte“. Sie lehrt uns, Bewusstheit für das, was um uns herum und in uns geschieht, ohne Geschehenes zu bewerten. Achtsamkeit hilft uns also dabei, den Moment zu überprüfen, um dann bewusst zu handeln, statt aus einem Impuls heraus unüberlegt zu reagieren. Viktor Frankl,

Juliette Boisson



Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach & Beraterin mit Praxis in München
Schwerpunkte: Paartherapie und Beratung, Liebeskummer- und Single-Coaching, Beziehungsthemen
www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de