

# Her mit dem schönen Leben!

## – Achtsamkeitstraining in Leipzig

Nächste  
Achtsamkeits-  
Retreats:  
18.-22.6.  
und 24.-28.9.  
in Leogang  
(Österreich)

Im Top Magazin spricht Anke Seeliger, Mentorin und Achtsamkeitstrainerin über Harmonie, Selbstwert und Spiritualität. Neben einer individuellen Begleitung bietet die Leipzigerin Retreats, gemeinsame Meditationsrunden und Atemübungskurse an.

### Frau Seeliger, was bedeutet Achtsamkeit für Sie?

Für mich hat Achtsamkeit viel mit Bewusstsein zu tun, also der Bewusstheit im „Sein“. Und wenn wir über das Sein sprechen, geht es immer um das Hier und Jetzt. Es geht darum, jeden Tag als Geschenk zu betrachten und ihn bewusst zu erleben. Dafür ist es notwendig, nicht nur die kleinen feinen Details am „Wegesrand“ zu sehen, sondern auch sich selbst, seinen Körper, seinen Geist und seine Seele bewusst wahrzunehmen.

### Das ist ja eine ganze Menge, woran wird fehlende Achtsamkeit deutlich?

Sie kann sich auf viele Weisen bemerkbar machen. Nicht jeder Nacken- oder Schulterschmerz hat seine Ursache beispielsweise in einer ungesunden Körperhaltung. Häufig trägt man eine innere Last, eine seelische Belastung auf seinen Schultern. Gleichzeitig ist nicht jeder Erschöpfungszustand eine Depression oder ein Burn-out, manchmal fehlen dem Körper bestimmte Vitamine oder Mineralien. Zahlreiche Fragestellungen ergeben ein Gesamtbild. Wie steht es um das Stresslevel? Worum kreisen die Gedanken? Selbst die Atmung kann ein entscheidender Faktor sein.

### Warum spielt die Atmung eine so wichtige Rolle?

Im Buddhismus glaubt man, dass einer Person in ihrem Leben eine bestimmte Anzahl an Atemzügen zur Verfügung steht. Läufst du schnell und gestresst durch dein Leben, verbrauchst du diese Atemzüge demnach schneller. Ich bitte meine Gesprächspartner oft, einmal bewusst die eigene Atmung zu beachten und die Konzentration darauf zu lenken. Durch eine bewusste Atmung können wir unseren Kreislauf beeinflussen, entspannen und Sauerstoff gewinnen, der auch dem Gehirn zugutekommt.

### Lassen sich auf diese Weise auch Gedanken in eine positive Richtung lenken?

Was jemand über sein Umfeld denkt, strahlt er aus. Entsprechende Dinge zieht diese Person in ihr Leben. Gedanken besitzen viel Macht. Ständiges Grübeln kann Probleme erschaffen, die nicht existieren. Selbst Ängste sind oft nur Projektionen in unserem Kopf, die nicht der Realität entsprechen. Um das Denken in eine positive Richtung zu lenken, sollte man negative Überlegungen hinterfragen. Wo kommen meine Ängste her? Sind vielleicht frühere Erfahrungen der Auslöser? Wer hat mich besonders geprägt?



### Aber es ist sicher nicht einfach, negative Gedanken komplett zu verbannen.

Ein wichtiger Grundsatz, den wir dem Grübeln entgegenstellen sollten, ist immer „Akzeptiere das, was Du nicht ändern kannst!“ Ja oft dürfen wir gekonnt ignorieren. Ich rate meinen Kunden, darauf zu vertrauen, dass alles so kommt, wie es richtig ist. Selbstliebe und das Erkennen des eigenen Wertes sind wichtige Schlüssel für ein achtsames Leben und positive Gedanken.

### Welches Umfeld lässt sich damit bestenfalls gewinnen?

Ein Umfeld aus Menschen, die über Ideen und Visionen reden und nicht über das Leben anderer, wird auf diese Weise häufig angezogen und kann in hohem Maße zu einem achtsamen Leben beitragen. Unser Umfeld formt uns. Kommunikation spielt im Miteinander eine bedeutende Rolle. Entscheidungen sollten auf Basis von Tatsachen getroffen werden, nicht durch reine Annahmen.

### Was gehört noch zu einem achtsamen Leben?

Humor und Liebe sind sehr wertvolle Attribute, wenn es um ein Leben in Harmonie geht. Mit Liebe und in Liebe lässt sich alles erreichen! Und wer Humor besitzt und nicht alles zu ernst nimmt, lebt deutlich entspannter. Es gibt zwei weitere wichtige Schlüssel für ein glücklicheres Leben. Vergebung und Dankbarkeit! Vergib ohne Taten zu entschuldigen und sei dankbar für alles was du hast!

In einer Gesellschaft, in der die meisten Tätigkeiten sitzend ausgeführt werden und die Freizeit von Digitalem bestimmt wird, halte ich es außerdem für wichtig, Körper und Geist durch Bewegung an der frischen Luft zu trainieren. Es gibt viele Wege, um ein achtsames, harmonisches Leben zu führen. Ich arbeite sie gemeinsam mit meinen Klienten aus.

### Vielen Dank für das Gespräch!

Anke Seeliger – Seeliger Leben  
Jacobstraße 2, 04105 Leipzig

☎ 0151 72 51 43 81  
✉ anke@seeliger-leben.de  
🌐 www.seeliger-leben.de

