

*Info-Blatt*

05/2023



**Alt werden ist wie auf einen Berg steigen.  
Je höher man kommt,  
desto mehr Kräfte sind verbraucht,  
aber umso weiter sieht man.  
Ingmar Bergman**

## **Unsere Termine für November / Dezember**

**Vorstandssitzung:** 14.11.2023, 09.00 Uhr  
12.12.2023, 09.00 Uhr  
Begegnungsstätte "OststadtTreff",  
Juri-Gagarin-Ring 31

**Beiratssitzung:** 07.12.2023  
**Thema:** Jahresabschluss 2023 und Arbeitsplan 2024

**2. Neubrandenburger Seniorenkonferenz:**  
20.11.2023, ab 14.00 Uhr

**Thema:** "Bauen und Wohnen – Einsamkeit"  
HKB Neubrandenburg

## **Achtsamkeit - Ein Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit**

In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit sehnen wir uns oft nach einem Moment der Ruhe und Entspannung. Die Arbeit verdichtet sich zunehmend, manche von uns hetzen von einem Termin zum anderen, wir sind ständig von Technologie umgeben und haben vielleicht auch oft das Gefühl, nicht alles schaffen zu können. Dabei gehen wir oft an den kleinen Freuden des Lebens vorbei und verpassen die Möglichkeit, wirklich zu genießen.

Achtsamkeit ist eine Praxis, die uns hilft, bewusster zu leben und den gegenwärtigen Moment vollkommen zu erfassen. Sie stammt aus der buddhistischen Tradition, hat aber auch bei uns im Westen immer mehr an Bedeutung gewonnen. Achtsamkeit heißt, mit voller Aufmerksamkeit und ohne Wertung den gegenwärtigen Moment zu erleben. Dabei geht es darum, bewusst im Hier und Jetzt zu sein und sich nicht von Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft einnehmen zu lassen.

Achtsamkeit kann uns auch dabei helfen, den Stress des Alltags besser zu bewältigen. Indem wir uns bewusst werden, wie wir auf bestimmte Situationen reagieren, können wir lernen, gelassener mit ihnen umzugehen. Wir können erkennen, dass wir nicht automatisch auf jede Anforderung mit Anspannung oder Sorgen reagieren müssen, sondern dass wir die Wahl haben, wie wir reagieren möchten. Auch unsere Beziehungen können wir durch praktizierte Achtsamkeit verbessern. Indem wir präsent sind und unserem Gegenüber unsere volle Aufmerksamkeit schenken, können wir eine tiefere Verbindung herstellen und uns wirklich auf unser Gegenüber einlassen. Wir lernen, besser zuzuhören und emotionsvoller zu sein, was zu einem größeren gegenseitigen Verständnis führt. Darüber hinaus hat Achtsamkeit auch positive Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit.

## **Die sieben Grundhaltungen der Achtsamkeit**

- ❖ Geduld
  - Raus aus der Hetze
  - Ganz im Hier und Jetzt sein
- ❖ Annehmen, was da ist
  - "Es ist wie es ist, ich kann es gerade nicht ändern."
  - Akzeptanz eröffnet Handlungsfähigkeit
- ❖ Nicht urteilen
  - Wahrnehmen, was ist, statt zu bewerten
- ❖ Nichts beabsichtigen
  - Im Moment verweilen
- ❖ Vertrauen
  - Sich dem Nicht-Wissen hingeben
  - Die Dinge vertrauensvoll auf sich zukommen lassen
- ❖ Offen sein
  - Anfängergeist bewahren
  - Sich immer wieder für neue Erfahrungen öffnen
  - Kindliches Ausprobieren mit der Erlaubnis zu scheitern
- ❖ Loslassen
  - Nicht an erwarteten Ergebnissen festhalten
  - Vorhandene Strategien loslassen und sich für unendliche Möglichkeiten öffnen

## **Wie achtsam lebe ich?**

- ❖ Beobachtungsübungen
  - Wie sehr stecke ich in Bewertungen fest? Wann und wie oft beurteile ich mich und andere? („ich bin aber auch blöd.", „Wie sieht die denn aus?", „Das gehört sich nicht"...)
  - Wie präsent bin ich in Gesprächen? Habe ich echtes Interesse an meinem Gegenüber? Höre ich wirklich zu oder bin ich mit meinen Gedanken schon woanders?
  - Wie achtsam esse ich? Nehme ich bewusst wahr, wie etwas riecht und schmeckt? Kann ich die Textur auf der Zunge spüren oder schlinge ich alles schnell hinunter?

Wer achtsam lebt, ist glücklicher. Denn nur, wenn man wieder übt, gelassen mit den Stürmen des Lebens umzugehen, kann man auch die Glücksmomente wirklich genießen. Achtsamkeit macht widerstandsfähiger gegen Stress, beugt Burnout vor und hilft, fokussiert das Leben zu gestalten.

# Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag ...

07. November  
Kathleen Kleist

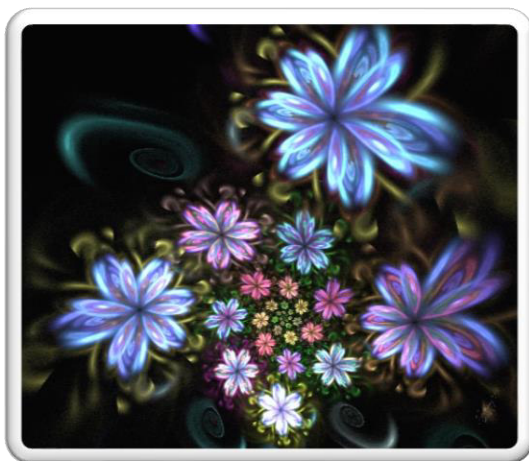
15. November  
Ottomar Blum

08. Dezember  
Helmut Wärmeling

12. Dezember  
Gabriele Starke

27. Dezember  
Susanne Jeske

31. Dezember  
Marianne Schmidt



... verbunden mit den Wünschen  
auf beste Gesundheit

Impressum:

Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates

Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit

Mail: [seniorenbeirat@neubrandenburg.de](mailto:seniorenbeirat@neubrandenburg.de)