

Achtsamkeit und Meditation

Immer wieder ein interessantes Thema, über das sich auch oft streiten lässt.

Wir wollten uns allerdings nicht streiten, sondern für uns das Beste aus dem Seminar mitnehmen. Somit trafen sich die Teilnehmer Freitag, den 27.03.2026 zwischen 15:00 und 15:30 Uhr im Konrad-Martin-Haus in Bad Kösen. Der Empfang war schon mal super, mit Kaffee und Kuchen, doch das war wegen der langen Anreise eine sehr gute Idee.

Um 16:00 Uhr begann die Trainerin, Margit Amtmann, mit der Einführung in das Seminar. Es ging zu Beginn um die Organisation und den Ablaufplan, danach folgte die Vorstellungsrunde, denn es kannten sich viele vorher nicht. Von Beginn an waren alle 10 Teilnehmerinnen sehr offen und interessiert daran, was uns das Wochenende so bringt. Weiterhin nahm Dagmar Messing teil, sie ist ausgebildete Trainerin für Qigong und Thi Chi.

Margit erläuterte die Grundregeln der Achtsamkeit. Der Begriff war allen bekannt, denn wie oft hört man ihr in Floskeln wie: „Sei achtsam mit Dir“, „Du musst achtsamer sein“ und viele mehr. Doch was steckt hinter diesem Wort. Es wird immer locker ausgesprochen, doch die Wenigsten wissen, was es eigentlich heißt, achtsam zu sein. *„Bewusst wahrnehmen im Hier und Jetzt, aber ohne Bewertung.“* Dieser einfache Satz wurde uns von Margit erklärt, wie wir ihn zu verstehen haben und dann danach zu handeln.

Dass war schon mal ein interessanter Einstieg und nach dem Abendessen ging es weiter mit einer Achtsamkeitsübung, denn mit sich achtsam sein muss man genauso üben wie das Meditieren.

Den Samstag begannen wir mit der Einführung in die Meditation und einer anschließenden Übung. Dagmar brachte uns mit ein paar keinen Übungen Qigong und Thi Chi näher. Das war für die Teilnehmerinnen ein Schnuppern in diese Techniken, so konnten wir herausfinden, ob das was für uns ist oder nicht. Hier gingen die Meinungen weit auseinander, doch das ist nicht schlimm, jeder muss für sich persönlich das Richtige finden, um davon auch profitieren zu können.

Nach dem Mittagessen gab es noch eine kleine Achtsamkeitsübung und danach ging es nach draußen. Thema war jetzt, das meditative gehen, wo sich jetzt bestimmt einige fragen, was soll das denn sein. Es war für jeden einzelnen eine interessante Erfahrung und wen es interessiert, der kann gern an einem Seminar teilnehmen.

Anschließt hieß es, die Natur bewusst wahrnehmen und Gegenstände zu finden, die wir im Anschluss für eine Übung nutzen wollten. Gesammelt haben wir, doch die Übung musste wegen Regen ausfallen, doch das machte nichts. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben, deshalb verbrachten wir den Nachmittag mit Meditation.

Sonntag begannen wir wieder mit einer Achtsamkeitsübung und dann ging es bei Sonnenschein nach draußen, um die aufgeschobene Übung durchzuführen. Aus den gesammelten Gegenständen aus der Natur legten wir gemeinsam ein Mandala.



Im Anschluss wurde noch ein Erinnerungsfoto aufgenommen und dann kam es nur noch zur Auswertung des Seminars. Obwohl nur nicht das richtige Wort ist, denn die Auswertung fiel sehr umfangreich und intensiv aus. Jeder teilte mit allen seine Eindrücke aus dem Wochenende und was für Sie am wichtigsten war, sowie die Konsequenzen aus diesem Seminar. Alle waren mit dem Verlauf und dem Ergebnis sehr zufrieden, insbesondere auch mit der Trainerin Margit Amtmann. Sie hat dieses Wochenende interessant und für alle leicht verständlich durchgeführt, auch die Übungen waren super und dafür danken wir ihr herzlich. Alle brachten zum Ausdruck, dass sie gern wiederkommen möchten.

Danke Margit für das schöne Wochenende mit neuen Erkenntnissen für uns, um noch achtsamer mit uns selbst umzugehen.

Carla Thielecke
Arbeitsgemeinschaft Magdeburg