**Tag der emotionalen Achtsamkeit (29.09.)**

Mit dem Herbstanfang am 22. September wird es nicht nur abends schneller dunkel, sondern auch morgens langsamer hell. Aber das heißt noch lange nicht, gleich für den Rest des lichtärmeren Jahres in Schwermut zu versinken! Am 29.09. jeden Jahres steht uns der Tag der emotionalen Achtsamkeit ins Haus. Dieser spezielle Tag hat für sich genommen eine ganz besondere Aussage sowie Bedeutung.

Singles, welche gerade auf Partnersuche in einem beliebten Dating-Portal sind oder Single-Mann respektive Single-Frau, welche sich momentan in ihrer Umgebung nach einem neuen Partner bzw. nach einer neuen Partnerin umschauen, dürfen gerne bei dem Thema „emotionale Achtsamkeit“ etwas genauer umhören – denn in jeder beginnenden oder bereits schon länger bestehenden Partnerschaft sollte genau jene kein Fremdwort sein.

**Was verstehen wir unter dem Begriff „emotionale Achtsamkeit“?**

Aufeinander achtgeben, sich klar wahrnehmen und Zeichen des anderen fast ohne Worte zu deuten wissen, ist mit Sicherheit ein Teil der emotionalen Achtsamkeit. Doch betrachtet man sich den Begriff von allen möglichen Seiten, dann bedeutet die emotionale Achtsamkeit noch so viel mehr.

So lautet die ausführliche Erklärung dieses Begriffs: Unter der emotionalen Achtsamkeit versteht man ein ungeplantes, vollkommen urteilsfreies Erkunden von Emotionen sowie körperlichen Empfindungen.

Emotionale Achtsamkeit ist für unsere körperliche sowie psychische Gesundheitspflege von großer Bedeutung und nimmt auch in der Beziehungspflege einen prominenten Platz ein. Generell das menschliche Miteinander kommt kaum ohne emotionale Achtsamkeit mit all ihren großartigen Facetten aus.

Sicher wurde uns allen kaum die Anleitung zur wertvollen emotionalen Achtsamkeit schon in die Wiege gelegt. Wir können sie, welche uns das Leben und auch die zwischenmenschliche Beziehung angenehmer macht, aber in nur wenigen Schritten erlernen.

**Drei Tipps bringen Sie der emotionalen Achtsamkeit in gutes Stück näher!**

Passen Sie bitte bei folgenden Achtsamkeitsübungen darauf auf, dass Sie Ihre Wahrnehmungen bewertungslos sowie kommentarlos lassen. Horchen Sie einfach nur in sich selbst hinein und lassen Sie alles, was an Emotionen auf Sie zukommt, zunächst einmal nur auf sich wirken:

* Nehmen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner 15 Minuten täglich Zeit, um in sich hineinzuhorchen und stellen Sie sich dabei folgende Fragen: „Fühle ich mich wohl in meinem Körper? Fühlt sich mein Partner bzw. meine Partnerin gut in ihrem bzw. seinem Körper? Fühlt sich mein Partner bzw. meine Partnerin gut aufgehoben in unserer Beziehung? Fühle ich mich gut in unserer Beziehung?“ Versuchen Sie gemeinsam ihre Gefühlswelt detailliert und achtsam zu erkunden und finden Sie bei dieser Übung heraus, welche positiven Dinge Sie beide zukünftig zu Ihrer Partnerschaft hinzufügen möchten.
* Emotionelle Achtsamkeit sollte auch auf der Suche nach einem passenden Partner bzw. nach einer feinen Partnerin eine große Rolle spielen. Begegnen Sie beispielsweise neuen interessanten Menschen, achten Sie bitte einmal genau darauf, was Sie just in diesem aufregenden Moment empfinden. Seien Sie zudem ein guter Zuhörer bzw. eine gute Zuhörerin und versuchen Sie, die Gesten und den Gesichtsausdruck sowie die Stimme Ihres Gegenübers bewusst wahrzunehmen. Sie werden feststellen, dass es Ihnen durch diese wunderbar einfach fällt, sich in Ihren potentiellen Partner bzw. in Ihre potentielle Partnerin einzufühlen.
* Auch in Streitsituationen ist die Beachtung der emotionellen Achtsamkeit kaum wegzudenken. Schauen Sie bitte bei der Diskussion Ihrem geliebten Partner in die Augen. Damit zeigen Sie ihm oder ihr, dass Sie ihn oder sie ernst nehmen. Lassen Sie Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin ausreden und legen Sie nach dem wichtigen gemeinsamen Meinungsaustausch alle genannten Argumente zur Betrachtung „auf den Tisch“. Oft geschieht es, dass Paare erkennen, dass der Streit oder die Diskussion gar keine so hohen Wellen schlagen wie gedacht. Es lässt sich über grundsächlich alles reden, wenn man achtsam miteinander kommuniziert und umgeht.

Am Tag der emotionalen Achtsamkeit dürfen Sie gerne all das Erlernte einsetzen, um mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin einen wundervollen, beeindruckenden Tag gemeinsam zu erleben. Natürlich ist die emotionale Achtsamkeit nicht nur auf diesen speziellen Tag fixiert. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Liebsten oder mit Ihrer Liebsten ein Leben in wohl dosierter emotionaler Achtsamkeit zu kreieren. Pures Glück und kostbare Momente danken es Ihnen!