



Achtsamkeit, im Englischen Mindfulness, bedeutet bewusste Anwesenheit im jetzigen Moment.

Achtsam sein bedeutet sich auf das zu konzentrieren, was man gerade tut, sei es der Hausputz oder der Blick aus dem Fenster.

Wir beobachten uns selbst und unsere Umgebung genau. Wir bekommen alles mit und entscheiden bewusst, was wir tun, statt auf Gewohnheiten zurückzugreifen. Beispielsweise nehmen wir wahr, ob wir fröhlich, frustriert, gelangweilt oder gestresst sind.

Wir erkennen auch „unerwünschte“ Handlungsimpulse, wenn wir zum Beispiel automatisch zum zweiten Glas Wein oder den Schokonüssen greifen, obwohl wir es uns eigentlich abgewöhnen wollten (Verlangen, Gier).

Achtsamkeit lehrt uns, die Kostbarkeit des Augenblicks wahrzunehmen. Ohne die Bewusstheit des Augenblicks entgehen uns unzählige wertvolle Erfahrungen. Wir verpassen einen Teil unseres Lebens.

Dass den meisten Menschen das aufmerksame anwesend sein im „Hier und Jetzt“ schwerfällt, ist ihnen meist nicht einmal bewusst.

Übrigens .. Unser Gehirn entscheidet oft aus Gewohnheit, das spart Energie!



## ■ ■ ■ Ursprung und Wurzeln



Buddhistische Lehre



70iger Jahre  
MBSR-Achtsamkeitstraining  
nach Jon Kabat-Zinn



2000  
Wissenschaftliche Definition  
Kirk Warren Brown und Richard M. Ryan

Foto Richard M. Ryan By CenterForSDT - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=56370563>

„Illustration / KI-generiertes Porträt nach Jon Kabat-Zinn“

„Illustration / KI-generiertes Porträt nach Richard M. Ryan“

Ursprünglich stammt die Idee der Achtsamkeit aus dem Buddhismus. In der buddhistischen Religionspraxis wird diese besondere Form der Aufmerksamkeit zur Meditation eingesetzt. Vor 2,5 Tausend Jahren sollte Achtsamkeit zu Weisheit und ethischem Verhalten führen

Bereits in den 1960er Jahren begannen sich in den USA und Europa immer mehr Menschen für Konzepte wie Buddhismus, Zen und verschiedene asiatische Meditationstechniken zu interessieren.

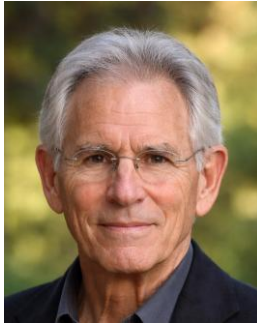
Ab den 1970er Jahren fingen Menschen in westlichen Kulturkreisen an, das achtsame Leben zu praktizieren – verantwortlich dafür ist unter anderem der US-amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn.

Die Professoren Kirk Warren Brown und Richard M. Ryan (Foto) widmeten sich nach dem Jahr 2000 schließlich theoretischen Fragestellungen und versuchten, Achtsamkeit wissenschaftlich zu definieren.

JKZ Molekularbiologe erimetiierter\* Prof an der Uniersity of Massechusets geb. 05.06.1944 erkannte den Wert der Meditationen für die Gegenwart und entwickelte das Training!



## ■ ■ ■ Zentrale Wegbereiter der Achtsamkeit



Illustrationen / KI-generierte Porträts der Professoren  
John Kabat-Zinn, Kirk Warren Brown und Richard M. Ryan

Illustration / KI-generiertes Porträt nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Illustration / KI-generiertes Porträt nach Prof. Kirk Warren Brown

Illustration / KI-generiertes Porträt nach Prof. Richard M. Ryan

Ab den 1970er Jahren fingen Menschen in westlichen Kulturkreisen an, das achtsame Leben zu praktizieren – verantwortlich dafür ist unter anderem der US-amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn.

Die Professoren Kirk Warren Brown und Richard M. Ryan (Foto) widmeten sich nach dem Jahr 2000 schließlich theoretischen Fragestellungen und versuchten, Achtsamkeit wissenschaftlich zu definieren.



Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte 1979 an der Universität Massachusetts das Programm **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, um einen wirksamen und alltagstauglichen Umgang mit Stress zu vermitteln.

MBSR ist ein **achtwöchiges Trainingsprogramm** mit wöchentlichen Sitzungen von etwa 2,5 Stunden. Es verbindet Achtsamkeitsmeditation, einfache Yogaübungen und Körperwahrnehmung mit Erkenntnissen aus Psychologie und moderner Stressforschung. Die Übungen helfen, bewusster mit Stress, belastenden Emotionen, Schmerzen und schwierigen Situationen umzugehen.

Das Programm ist heute **wissenschaftlich gut erforscht**. Zahlreiche Studien belegen positive Effekte auf psychische und körperliche Gesundheit. Forschende konnten unter anderem Veränderungen im Gehirn nachweisen, vor allem in Bereichen, die für Gedächtnis, Selbstwahrnehmung, Empathie und Stressregulation zuständig sind. Häufig sinken Blutdruck und innere Anspannung, während Gelassenheit und innere Ruhe zunehmen.

MBSR wird erfolgreich bei chronischen Schmerzen, psychischen Erkrankungen, Suchterkrankungen und Fibromyalgie eingesetzt. Es ist zudem ein wichtiger Bestandteil moderner Therapieansätze, zum Beispiel bei Persönlichkeitsstörungen. Heute findet MBSR Anwendung im Gesundheitswesen, in Bildungseinrichtungen, sozialen Organisationen und Unternehmen. Viele Krankenkassen unterstützen die Teilnahme finanziell. Auch gesunde Menschen nutzen MBSR zur Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität.

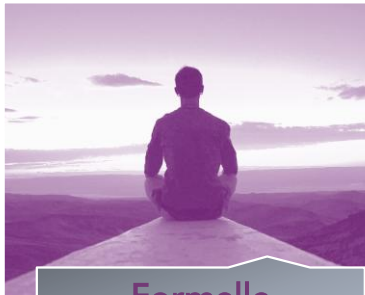


## Wobei kann Ihnen Achtsamkeit helfen?

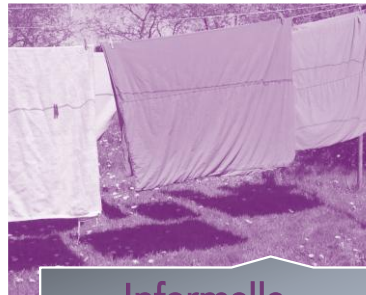
- sich selbst bewusster wahrzunehmen  
(Gefühle, Gedanken, Körper, Verhalten statt „Funktionieren“)
  - eigene Denk- und Verhaltensmuster besser zu erkennen
  - mehr im **Hier und Jetzt** zu sein und bewusster zu genießen
  - aufnahmefähiger zu werden und feiner wahrzunehmen
  - Gewohntes neu zu entdecken und anders zu bewerten
  - Mitgefühl und Perspektivübernahme zu stärken
  - leichter loszulassen (weniger Grübeln, weniger Festhalten an Vergangenen)
  - Situationen realistischer einzuschätzen und angemessener zu handeln
  - Impulse besser zu steuern (z. B. weniger impulsives Reagieren bei Ärger)
  - freundlich, aber klar Grenzen zu setzen und selbstbestimmter zu handeln
  - mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen (weniger Angst, Überforderung)
  - den Alltag zu entschleunigen und Stress besser zu regulieren
  - Konzentration, Geduld und Akzeptanz zu verbessern
  - mehr Zufriedenheit und Genuss im Alltag zu erleben
-



## ■ ■ ■ Arten der Achtsamkeit



Formelle  
Achtsamkeit



Informelle  
Achtsamkeit

Formelle Achtsamkeit bedeutet zu meditieren, sich also explizit Zeit zu nehmen, in der Sie sich in Achtsamkeit üben. Dies geschieht mit der Idee, eine so geübte achtsame Haltung in der Folge auch im Alltag besser realisieren zu können.

Informelle Achtsamkeit wiederum bedeutet, beim Ausführen einer beliebigen praktischen Tätigkeit bewusst die auftretenden sensorischen Empfindungen wahrzunehmen.

Wäsche aufhängen kann ein Beispiel für eine informelle Achtsamkeitsübung sein:

Wie fühlt es sich an eine Wäscheklammer anzufassen, wie fühlt sich die feuchte Wäsche an, wie fühlt sich Ihr Körper an, wenn Sie sich aufrichten, wie fühlen sich Ihre Arme an, wenn Sie das Wäschestück spannen?

Normalerweise führen Sie eine solche Tätigkeit nebenbei aus, sind in Gedanken vielleicht schon bei der Aufgabe, die Sie als nächstes erledigen wollen. Es handelt sich also um eine Spaltung von Denken und Handeln.

Die Einladung der Achtsamkeit ist es, bei solchen Tätigkeiten die Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Handlung zurückzuführen, sei es beim Bettenmachen, Treppensteigen oder Duschen.



■ ■ ■ Worauf können Sie Ihre Achtsamkeit richten?



Achtsamkeit bedeutet, die eigene Gefühls- und Gedankenwelt **beobachtend wahrzunehmen**, statt automatisch darin aufzugehen.

Ein erster Fokus liegt auf der **Körperachtsamkeit**. Dabei nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper gerade anfühlt: Wo ist Entspannung, wo Spannung? Typische Übungen sind das bewusste Beobachten des Atems oder ein **Body Scan**, bei dem die Aufmerksamkeit Schritt für Schritt durch den Körper wandert.

Der zweite Fokus richtet sich auf die **Gestimmtheit**. Jede Wahrnehmung ist mit einer Bewertung verbunden: angenehm, unangenehm oder neutral. Diese innere Färbung bewusst wahrzunehmen, ist eine weitere Verankerung der Achtsamkeit.

Der dritte Fokus betrifft die **Geistestätigkeit**. Dazu gehören Gedanken, Gefühle, innere Bilder und Erinnerungen. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit darauf und stellen sich Fragen wie: „Wie fühle ich mich gerade?“ oder „Was denke ich im Moment?“

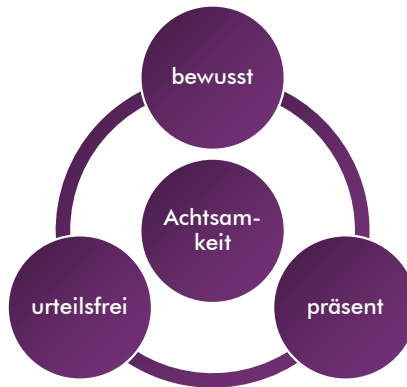
Wichtig ist eine **leichte innere Distanz**: Gedanken und Gefühle werden beobachtet, nicht bewertet.

Ein hilfreiches Bild ist das **Kino**: Sie können im Film aufgehen – oder aus einer Metaperspektive zuschauen. Achtsamkeit stärkt diese Beobachterposition.

**Fazit:** Durch Achtsamkeit entsteht ein innerer Raum zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Reaktionen. Dieser Raum ermöglicht es, bewusster zu handeln, statt automatisch zu reagieren.



## ■ ■ ■ Die 3 Absichten der Achtsamkeit



Bei der Ausübung von Achtsamkeit beobachtet man bewusst, präsent und urteilsfrei, was gerade zu beobachten ist.

### **Bewusst:**

Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern tun sie bewusst. (Surfen)

### **Präsent:**

Wir sind nicht abgelenkt durch Grübeleien, plötzlich auftauchende Gefühle oder andere Störungen. (Konzentrieren, in Flow kommen)

### **Urteilsfrei:**

Wir registrieren die Geschehnisse; ohne sie zu beurteilen und bewerten das Wahrgenommene nicht. Besonders, wenn uns etwas bekannt vorkommt und wir gerne auf bekannte Vorurteile oder Erfahrungen zurückgreifen möchten. (Rosine)