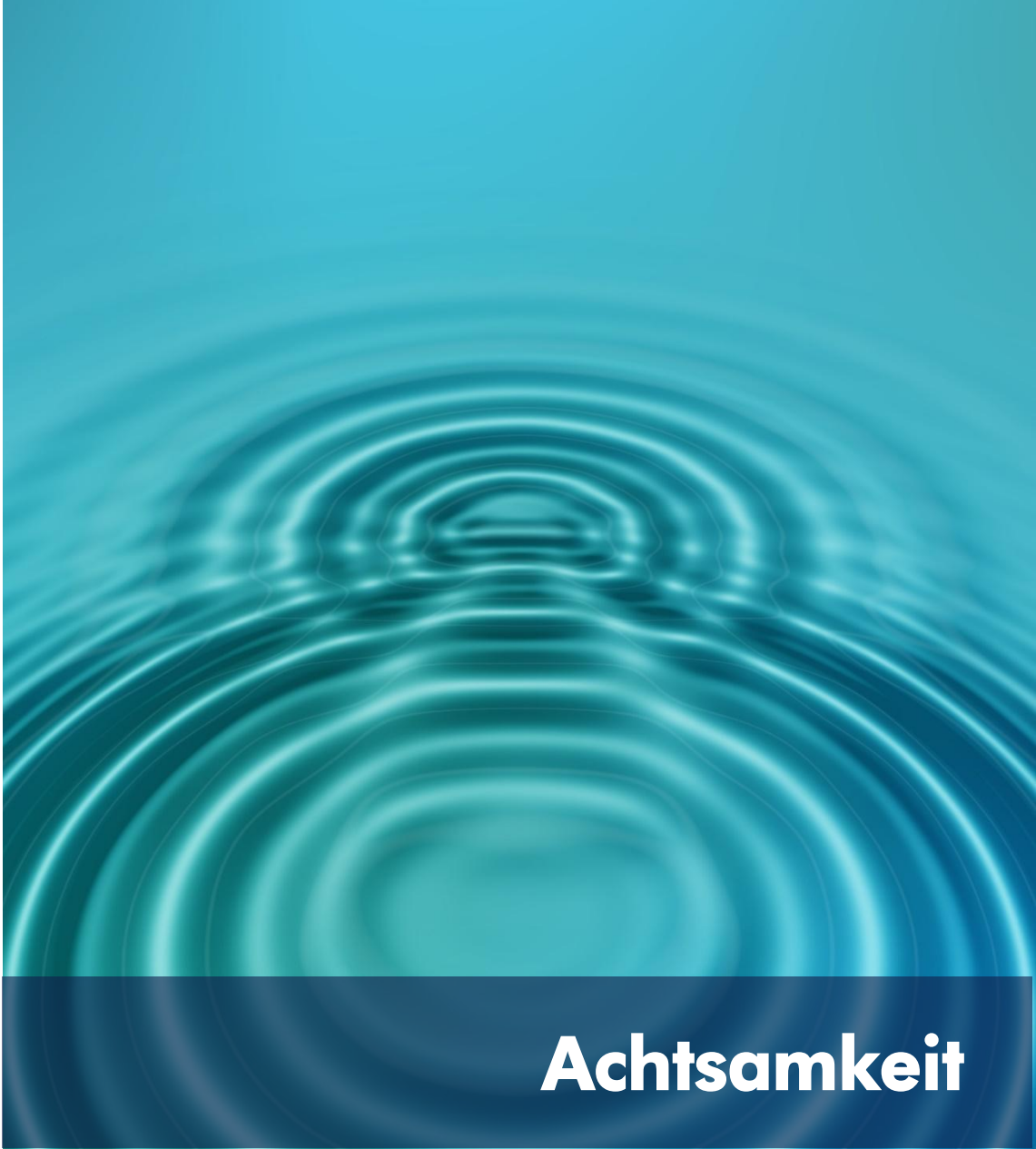




Achtsamkeit

ACHTSAMKEIT

Was ist Achtsamkeit?

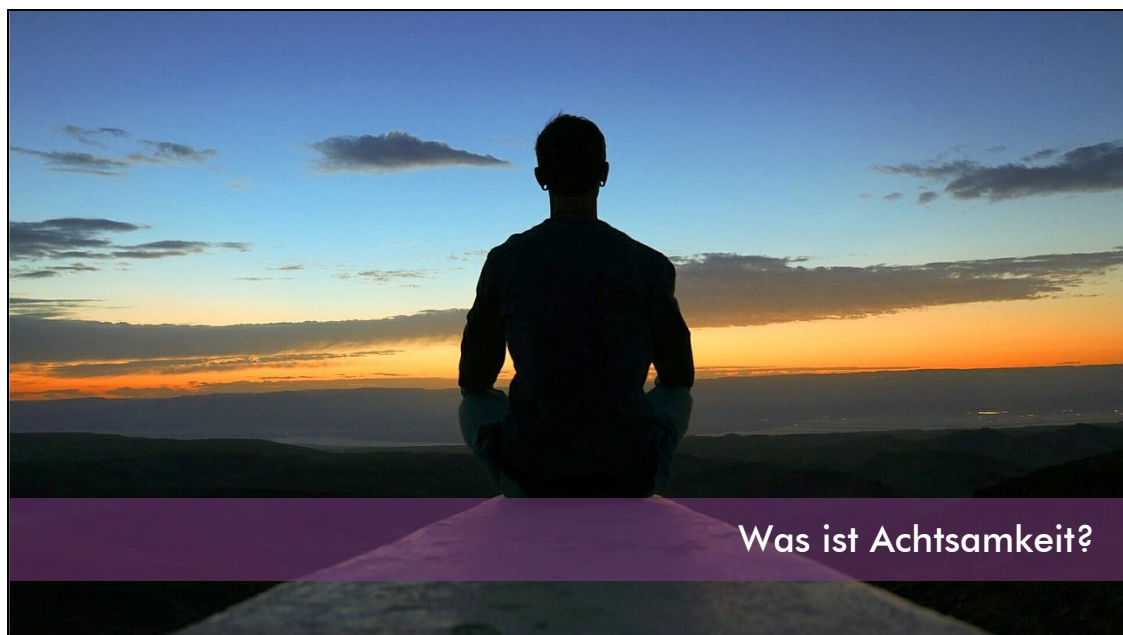
Achtsamkeit², im Englischen **Mindfulness**, bedeutet bewusste Anwesenheit im jetzigen Moment.

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 .

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

Viele Menschen bemerken nicht einmal, dass ihnen das aufmerksame anwesend sein im „Hier und Jetzt“ schwerfällt.

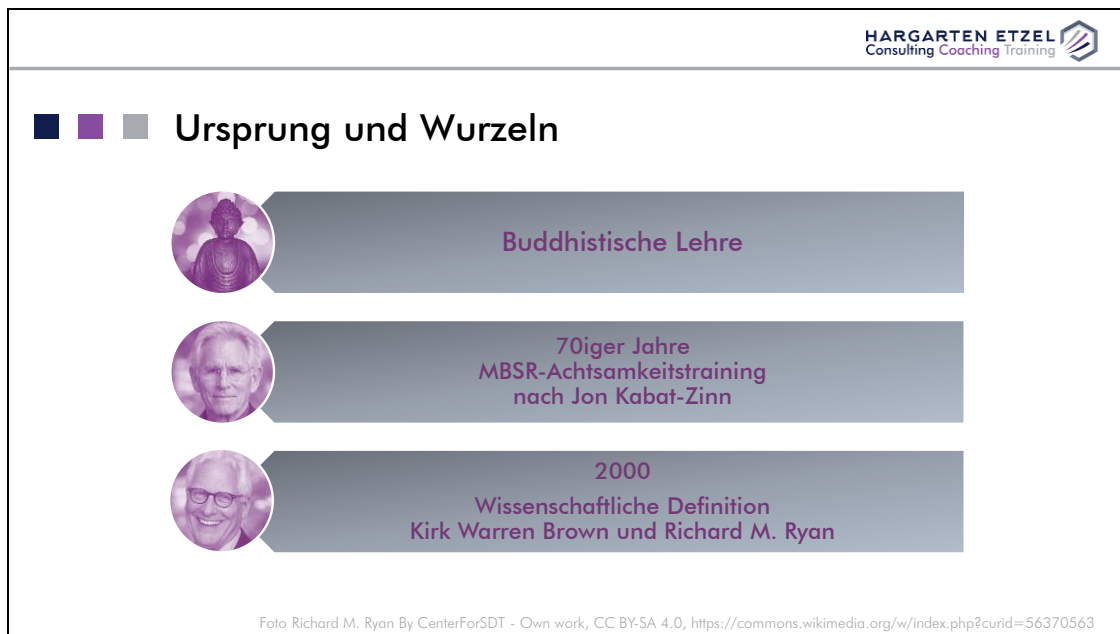


Achtsamkeit

Notizen:

² Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in der zweieinhalbtausend Jahre alten buddhistischen Lehre. Im Buddhismus soll sie zu Weisheit und ethischem Verhalten führen.

Ursprung und Wurzeln



Ursprung und Wurzeln³

Ursprünglich stammt die Idee der Achtsamkeit aus dem Buddhismus. Dort wurde diese besondere Form der Aufmerksamkeit zur Meditation eingesetzt.

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.

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

Kirk Warren Brown⁴ und Richard M. Ryan⁵ widmeten sich nach 2000 der wissenschaftlichen Definition.

Notizen:

³ **Jon Kabat-Zinn** (* 5. Juni 1944 in New York) ist emeritierter Professor an der *University of Massachusetts Medical School* in Worcester.

⁴ Richard Mathew Ryan ist Professor am Institute for Positive Psychology and Education an der Australian Catholic University und Forschungsprofessor an der University of Rochester. Foto: Foto Richard M. Ryan By CenterForSDT - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=56370563>

⁵ Kirk Warren Brown, PhD, ist Associate Professor of Psychology an der Virginia Commonwealth University. The Benefits of Being Present: Mindfulness und ist role in psychological Well-Being, University of Rochester



Elemente des **M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction-Achtsamkeitstrainings

Der Molekularbiologe, **Jon Kabat-Zinn**⁶ gründete 1979 die Stress-Reduction-Clinic der Universität Massachusetts und entwickelte im gleichen Jahr ein Programm zur Stressbewältigung, das unter dem Namen **MBSR**⁷ bekannt ist.

Das 8-wöchige jeweils 2,5-stündige **MBSR-Achtsamkeitstraining** verbindet verschiedene Techniken wie Yoga, buddhistische Psychologie, Meditation, allgemeine Körperwahrnehmung, ergänzt um wissenschaftliche Ansätze aus Psychologie und Stressforschung.

MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Im Laufe der Jahre wurde das **MBSR**-Programm umfassend erforscht. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die die Wirksamkeit der darin enthaltenen Achtsamkeitsmeditationen belegen.

Heute wird **MBSR** auch zur Behandlung chronischer Schmerzen oder psychischer Krankheiten angewendet.

Forscher der Universität Gießen fanden beispielsweise heraus, dass die Teilnahme an einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining messbare Veränderungen im Gehirn bewirkt. Davon betroffen waren vor allem Hirnstrukturen, die für Gedächtnis, Selbstwahrnehmung, Empathie und Stressreaktionen zuständig sind.⁸ Meist sinkt der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems, es stellt sich eine größere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist.

⁶ **Jon Kabat-Zinn** (* 5. Juni 1944 in New York) ist emeritierter Professor an der *University of Massachusetts Medical School* in Worcester. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können.

⁷ Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit

⁸ www.uni-giessen.de

Wobei kann Ihnen Achtsamkeit helfen?

Abhängig von Ihrer individuellen Situation kann Achtsamkeit wesentlich dazu beitragen, dass Sie

- sich selbst intensiver wahrnehmen, z. B. Ihre Gefühle, Gedanken, Ihren Körper, Ihr Verhalten
- sich selbst besser kennenlernen, z. B. indem Sie Ihre Gedanken- und Verhaltensmuster durchschauen
- bewusster im „Hier und Jetzt“ leben
- Dinge wahrnehmen, die andere nicht bemerken, aufnahmefähiger werden
- Gewohntes und Bekanntes „neu entdecken“, anders wahrnehmen
- lernen, sich in andere hineinzusetzen, und dadurch mitfühlender werden
- leichter loslassen können
- Situationen besser einschätzen und dadurch angemessen handeln können
- Impulskontrolle entwickeln (Negative Emotionen in sinnvolle Kanäle lenken, z. B. nicht mehr so oft heftig aufbrausen), siehe Seite 66.
- freundlich, aber bestimmt Grenzen setzen, selbstbestimmter und selbstbewusster handeln
- mit schwierigen Situationen besser umgehen (Erweiterung selbstgesteckter Grenzen, weniger ängstlich, seltener deprimiert sind)
- Entschleunigung in Ihren Alltag bringen
(schneller) Ruhe finden, ausgeglichener sind (nicht mehr von Gedankenströmen „aufgefressen“ werden), geduldiger werden und sich selbst und andere besser akzeptieren, stressresistenter werden (sich psychisch-emotionalen Belastungen, Stress-Situationen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen fühlen)
- sich besser konzentrieren können
- mehr genießen

Notizen:

Arten der Achtsamkeit

Formelle und informelle Achtsamkeit

In der Praxis wird unterschieden zwischen **formeller** und **informeller** Achtsamkeit.



Arten der Achtsamkeit

Formelle Achtsamkeit bedeutet zu **meditieren**, also die Aufmerksamkeit gezielt über einen festgelegten Zeitraum auf etwas zu fokussieren, z. B. auf den Atem oder auf verschiedene Körperteile.

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.