



Achtsam sein bedeutet,
im Hier-und-Jetzt
präsent zu sein, sich
mit allen Sinnen auf
eine Situation zu
konzentrieren und alle
Gedanken darauf zu
wenden.

Achtsam

Achtsam leben



Was ist Achtsamkeit?

Aus der fernöstlichen Tradition des Meditierens ist die mittlerweile auch von der westlichen Medizin anerkannte Idee der Achtsamkeit entstanden. Die meisten Menschen sind schnell abgelenkt und werden zu vielen Reizen überflutet, was letztlich zu psychischer Belastung führt. Achtsamkeit ist vor allem eine ganz wertvolle Fähigkeit, sich bewusst auf eine Sache zu konzentrieren und mit ganzer Aufmerksamkeit bei dieser Sache zu bleiben, bis sie gewissermaßen alle Sinne beherrscht (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). Achtsamkeit ist „Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Weise schenken – absichtlich, im Moment und nicht wertend“.

Warum Achtsamkeit?

Wahrscheinlich treffen nicht alle dieser Aspekte auf jeden Menschen, der Achtsamkeit ausübt zu, und einige der Aspekte sind auch noch nicht genug wissenschaftlich untersucht, um den Effekt sicher beurteilen zu können. Dennoch erzielen die Mehrzahl der Achtsamkeitsstudien bei verschiedenen Zielgruppen – klinisch und nicht klinisch – positive Resultate und stellen somit eine vielversprechende Lösung dar. Einige Beispiele für Krankheiten und Beschwerden bei denen Achtsamkeitsstudien positive Auswirkungen gezeigt haben sind chronische Schmerzen (Kabat-Zinn et al., 1985), Fatigue (Surawy & Roberts, 2004), Stressreduzierung (Astin, 1997; Chang et al., 2004), Krebs (Smith et al., 2005) und Diabetes Typ II (Rosenzweig et al., 2007).

Wie kann man achtsamer leben?

Achtsam sein bedeutet im Hier-und-Jetzt präsent zu sein, sich mit allen Sinnen auf eine Situation zu konzentrieren und alle Gedanken darauf zu wenden. Wenn Sie versuchen, sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren, werden Sie merken, dass das gar nicht so einfach ist. Anfangs werden Ihre Gedanken abschweifen – zur Einkaufsliste oder zum Stress im Büro.

Bringen Sie Ihre Gedanken immer wieder auf das aktuelle Erleben zurück. Je mehr Sie üben, desto leichter wird es! Wir erleben und beobachten ohne zu bewerten. Je achtsamer Sie sind, desto mehr werden Sie in einen Zustand innerer Gelassenheit kommen, denn Bewertungen lösen Gefühle aus. Dabei ist wichtig, dass Achtsamkeit keine Zeit kennt! Sie müssen sich nicht an stundenlanger Meditation versuchen; probieren Sie lieber im Alltag achtsamer und aufmerksamer zu sein.

- › **Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr.** Achten Sie nicht nur aufs Sehen und Hören, sondern auch auf Gerüche, Geschmack oder wie sich etwas anfühlt
- › **Nehmen Sie nach außen und nach innen wahr.** Auch Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen können Sie achtsam wahrnehmen. Kämpfen Sie nicht gegen äußere oder innere Reize – das verursacht nur noch stärkeres Unbehagen!
- › **Versuchen Sie eigene Bewertungen zu entdecken – und auf sie zu verzichten!** Das können Sie üben, indem Sie das, was Sie gerade wahrnehmen oder erleben innerlich beschreiben. Achten Sie darauf keine Bewertungen zu verwenden!



Achtsamkeit üben

Wahrnehmen von Gefühlen auf vier Ebenen

Ihre Gefühle können sich auf verschiedenen Ebenen äußern. Sie spüren ein Gefühl nicht einfach nur, sondern Ihre Gedanken und Handlungen gehören auch dazu. Wenn Sie z.B. Angst fühlen, haben Sie Gänsehaut und ein flaes Gefühl im Magen und laufen vor der Situation davon. Wenn Sie Trauer empfinden, weinen Sie und Ihre Gedanken kreisen vielleicht um eine andere Person, die Ihnen fehlt.

Alle Gefühle sind also mit körperlichen und gedanklichen Äußerungen und Aktivitäten verbunden. Für die Achtsamkeit ist es wichtig, sich mit den eigenen Gefühlen und deren Äußerung auseinanderzusetzen und sich derer bewusst zu werden.

Aufgabe

Füllen Sie die Tabelle mit Ihren eigenen Erfahrungen zu körperlichem Empfinden, Aktivitäten, Gedanken und Gefühlen aufschreiben. Diese Übung soll Ihnen helfen sich bewusst zu werden, wie Ihre Gedanken, Gefühle, Handlungen und körperlichen Empfindungen zusammenhängen und einander beeinflussen.

KÖRPER

GEDANKEN

AKTIVITÄTEN

GEFÜHLE

Achtsamkeitsübungen im Alltag

Atmen

- › Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen.
- › Legen Sie eine Hand auf den Bauch.
- › Atmen Sie tief durch die Nase in den Bauch ein und fühlen Sie, wie sich die Bauchdecke hebt.
- › Atmen Sie durch den Mund aus und spüren Sie, wie die Hand auf Ihrem Bauch wieder sinkt.
- › Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen mit. Versuchen Sie z.B. 5 Sekunden ein- und dann auszuatmen.

Körper kennen

- › Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen. „Scannen“ Sie nun Ihren Körper. Fangen Sie ganz oben am Haaransatz an und arbeiten Sie sich Stück für Stück bis zu den Zehenspitzen weiter.
- › Legen Sie den Fokus auf jedes Körperteil und spüren Sie, wie es sich anfühlt. Welche Muskeln sind angespannt und welche entspannt?

Hand-Methode

Diese Übung können Sie bspw. beim Warten ausführen. Gehen Sie in Gedanken Ihre fünf Finger durch; bei jedem Finger konzentrieren Sie sich auf etwas anderes. Denken Sie daran, dass alles, was Sie wahrnehmen, ohne Bewertung bleiben soll; nehmen Sie einfach nur wahr:

- › Daumen: Was hören Sie? Sind es viele verschiedene Geräusche? Welches ist das lauteste, welches das leiseste?
- › Zeigefinger: Was sehen Sie? Was ist Ihnen vorher noch nicht aufgefallen? Was bewegt sich?
- › Mittelfinger: Was spüren Sie wo in und an Ihrem Körper? Ist es warm oder kalt?
- › Ringfinger: Was schmecken Sie?
- › Kleiner Finger: Was riechen Sie? Woher kommt dieser Geruch wohl?
- › Handfläche: Wo waren Sie gedanklich? Waren Sie bei Ihrer aktuellen Tätigkeit oder in Gedanken ganz woanders?

Dankbarkeit

Nehmen Sie sich am Abend etwas Zeit, um über den vergangenen Tag zu reflektieren. Was ist alles geschehen, was haben Sie heute getan, wofür sind Sie dankbar?

Versuchen Sie drei Dinge aufzuzählen, für die Sie heute besonders dankbar sind. An manchen Tagen wird es Ihnen sehr einfach fallen, an manchen sehr schwer. Aber Sie werden merken, dass sich auch an schlechten Tagen Dinge, Personen oder Geschehnisse finden auf die Sie dankbar zurückblicken können.



Achtsamkeit üben

Sie sollten versuchen regelmäßig Achtsamkeit zu üben. Dies ist ein wertvoller Einstieg zu innerer Stärke und eine echte Hilfe bei schwierigen, stressigen oder belastenden Momenten im Alltag. Je besser Sie die Übungen durchführen können, desto besser werden Sie in belastenden Momenten in der Lage sein, sich in einer hilfreichen und effektiven Weise selbst zu entlasten und Ihre Lage und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Innere Achtsamkeit

- › Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr
- › Achten Sie auf Ihre Körperhaltung
- › Achten Sie auf Ihre Gefühle
- › Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung: Zählen Sie Ihre Atemzüge
- › Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, wie Ihr Atem Ihre Nase verlässt

Äußere Achtsamkeit

- › Achten Sie auf Geräusche um sich herum
- › Nehmen Sie Gerüche wahr
- › Nehmen Sie Geschmack wahr
- › Lernen Sie Jonglieren

Beschreiben Sie, welche Achtsamkeitsübung Sie in welcher Situation durchgeführt haben	Was haben Sie erlebt und gefühlt?