

## ACHTSAMKEIT / MINDFULNESS

Im Moment von Moment zu Moment

Das Thema Achtsamkeit ist zur Zeit in aller Munde. In den verschiedenen Internetsuchmaschinen werden mehr als 100.000 Treffer gelistet. Auf der Suche nach Bücher zu diesem Thema erscheinen mehr als 7.000 Ergebnisse und die Trefferquote steigt von Tag zu Tag. Achtsamkeit ist on vogue und ein immer stärker wachsender Markt. Auch in wirtschaftlichen Unternehmen haltet Achtsamkeit Einzug. In diesem Bereich ist der Begriff Mindful Leadership (achtsame Führung) von zunehmender Bedeutung. Kindererziehung wird immer mehr durchwoben vom Konzept des Mindful Parenting (Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern). Im Oktober 2015 machte die Britische Regierung den Bericht Mindful Nation UK der Öffentlichkeit zugänglich. Federführend ist eine Achtsamkeitsinitiative (The Mindfulness Initiative) bestehend aus Personen aus Politik und Medien, die Empfehlungen für die Implementierung von Achtsamkeit in allen Bereichen des öffentlichen Lebens abgeben.

Was versteht man überhaupt unter dem Begriff Achtsamkeit? Jon Kabat-Zinn, von dem unten mehr berichtet wird, definiert in seinem Buch *Gesund durch Meditation* Achtsamkeit als „...*die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt*“.

Neben meiner Tätigkeit als Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis bin ich auch als Achtsamkeitslehrerin tätig. Gerne möchte ich Ihnen kurz zwei Kursformate zum Thema Achtsamkeit vorstellen.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction). Dieses Kursformat wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn begründet. Kabat-Zinn, ein amerikanischer Molekularbiologe, oft als Pionier der Achtsamkeitsbewegung bezeichnet, beschäftigt sich lange Zeit mit den positiven Auswirkungen von Meditation. Er gründete die Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts in den USA. Ihm war wichtig der westlichen Welt ein Programm anzubieten, das zwar von den östlichen Philosophien geprägt aber von dem theologischen Unterbau entkernt wurde. Gerade in der Gründungszeit 1979 erschien es in Bezug auf die Akzeptanz in der Fachwelt essentiell die Begriffe Meditation und Buddhismus zu vermeiden. Mittlerweile gibt es etliche Studien, die die Wirksamkeit dieses Programmes in Bezug auf Umgang mit Stressauslösern, Umgang mit chronischen Schmerzzuständen, Umgang mit häufigen Infektionskrankheiten, Umgang mit Ängsten oder Panikattacken, Umgang mit Depressionen, Umgang mit Hauterkrankungen, Umgang mit Schlafstörungen, Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne, Umgang mit Magenproblemen, Umgang mit dem Burn-out-Syndrom bestätigen. TeilnehmerInnen lernen im Zuge dieses Kurses Achtsamkeit in ihren Alltag (privat und beruflich) zu integrieren und einen Umgang mit eigenen Automatismen zu entwickeln. Es kann somit gelingen eigene angeborene innere Ressourcen im Umgang mit Stress auszubilden sowie zu verfeinern.

Das zweite Kursformat, das ich hier auch erwähnen möchte wurde erst 2010 von den amerikanischen Psychologinnen Kristin Neff und Christopher Germer entwickelt. Bei dem Training zum Achtsamen Selbstmitgefühl (MSC – Mindful-Self-Compassion Training) steht die Entwicklung eines liebevollen und freundlichen Umgangs mit sich selbst im Vordergrund. Jeder von uns kennt schwierige Momente in seinem Leben.

Durch Selbstmitgefühl ist es möglich diesen Momenten mit Güte, Fürsorge und Verständnis zu begegnen. Die Kernkomponenten des Selbstmitgefühls sind: Achtsames Gewahrsein, Gefühl der Verbundenheit, Freundlichkeit mit uns selbst. In verschiedenen Forschungen konnte gezeigt werden, dass das Selbstmitgefühl die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden steigert, Ängste und Depressionen lindert. Selbstmitfühlende Menschen grübeln weniger, müssen unerwünschte Gedanken seltener unterdrücken und können konstruktiver mit belastenden Gefühlen, Misserfolgen und eigenen Schwächen umgehen.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen gerne meine persönliche Definition von Achtsamkeit mitteilen.

Für mich bedeutet Achtsamkeit:

- Ein Lassen der vorgefertigten Meinungen und Ansichten.
- Ein Einlassen auf das Leben in all seiner Vielfalt.
- Ein Auslassen der unwichtigen Dinge.
- Ein Verlassen auf den tiefen Anker in mir, in uns, im dazwischen.
- Ein Belassen der Stetigkeit, der guttuenden Routine.
- Ein Entlassen des Drucks es besser machen zu müssen.

Abschließend noch zwei kleine Übungen:

Atembeobachtung (Übung aus dem MBSR-Programm):

Setzen Sie sich in einer aufrechten Haltung hin. Schließen Sie die Augen, oder lassen Sie diese auf einen Punkt ruhen. Richten Sie nun die Aufmerksamkeit auf ihre Atmung. Nehmen Sie nun einfach wahr, wie Sie jetzt gerade Atmen ohne die Atmung verändern zu wollen. Es geht dabei nicht um ein Richtig oder Falsch. Einfach nur Atmen ohne etwas verändern zu wollen. Falls Gedanken auftauchen, dann nehmen Sie diese kurz wahr und richten die Aufmerksamkeit wieder auf die Atmung.

Fußsohlen spüren (Übung aus dem MSC-Programm):

Stelle Dich aufrecht hin und richte die Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen. Nimm wahr, an welchen Stellen die Fußsohlen den Boden berühren. Wiege dich nun sanft nach vorne und hinten, nach links und rechts, kreisende Bewegungen und nimm wahr, wie sich die Empfindungen verändern. Werde dir bewusst wie klein die Auflageflächen deiner Füße sind und wie hart die Füße arbeiten um deinen Körper zu tragen. Wenn du willst kannst Du deinen Füßen Dankbarkeit und Wertschätzung entgegenbringen.

## **Zur Person**

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an. Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Webseite: [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt) entnehmen.