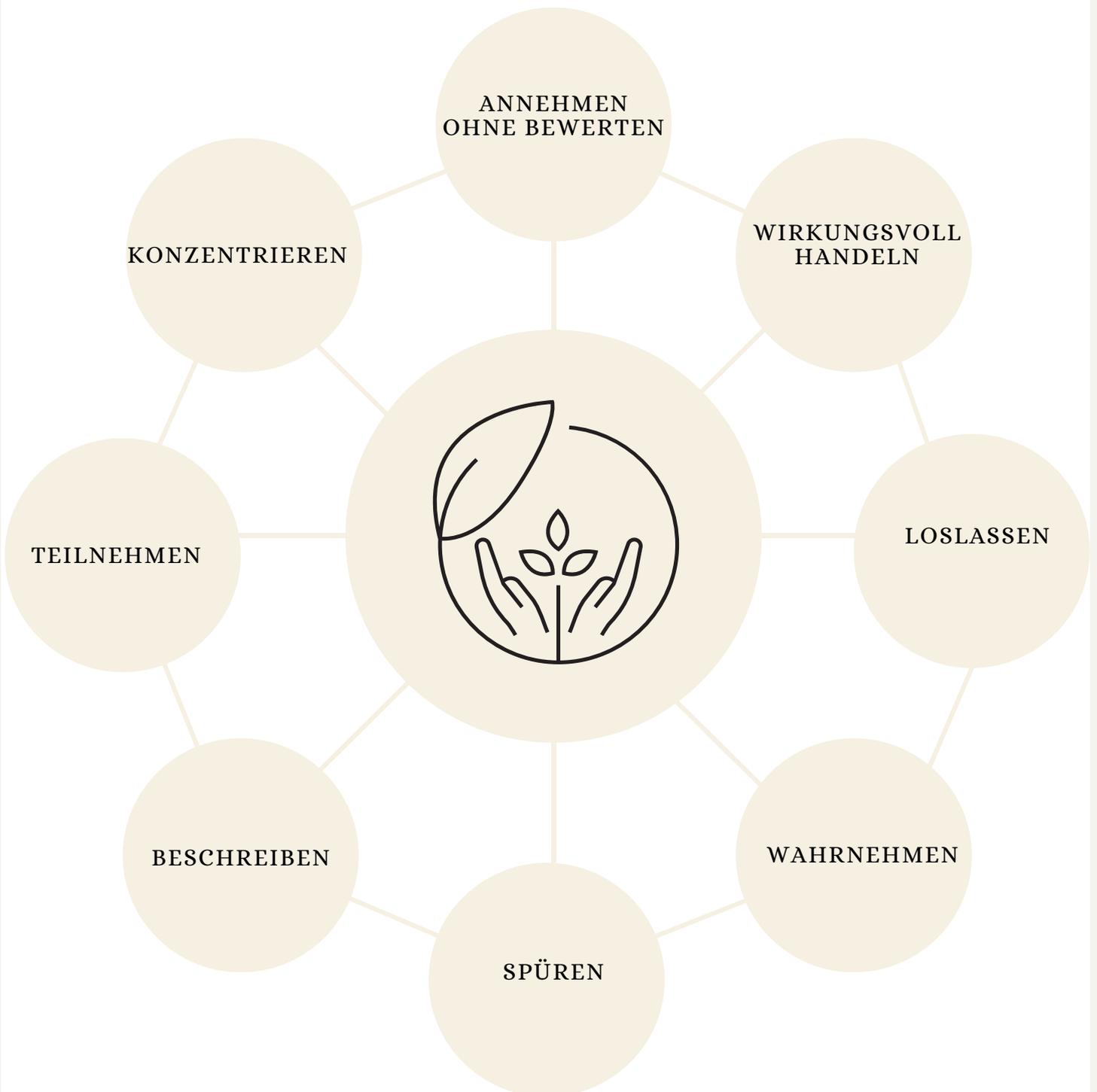


DAS RAD DER

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden annehmenden Haltung zuzuwenden – dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplänen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem, was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist. Jon Kabat-Zinn



Vier Hilfen zur

Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. (...) Wir kultivieren Achtsamkeit, indem wir bewusst im gegenwärtigen Moment aufmerksam sind. Dabei beurteilen wir unsere Erfahrung nicht.“ (Kabat-Zinn, 2016, S. 9)



Aufmerksamkeit:

Unser ganzes Leben lang sind wir zu einem gewissen Grad aufmerksam. Wir haben es von den Eltern, in Freundschaften, in der Freizeit, Schule und im Beruf gelernt. Wir wählen selbst, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten möchten.

Diese Nutzung des Bewusstseins hilft uns, unser Leben zu bewältigen, ja es auch zu genießen. Sie ist oft absichtsvoll, wertend und bezieht sich sowohl auf vergangene, gegenwärtige und zukünftige Momente und auf deren Relevanz für unser Leben.

Achtsamkeit:

Die achtsame Aufmerksamkeit, von der Kabat-Zinn spricht, ist jedoch offen. Sie urteilt nicht und bezieht sich lediglich auf den gegenwärtigen Moment. Dabei folgen wir nicht unseren Erinnerungen, und wir erwarten, planen oder befürchten keine zukünftigen Ereignisse.

Bemerken wir Gedanken und damit verbundene Gefühle und andere Wahrnehmungen, nehmen wir diese lediglich zur Kenntnis. Dann kehren wir zum gegenwärtigen Moment zurück.



Die persönliche
Freiheit liegt
zwischen Reiz und
Reaktion.

Was - Fertigkeiten und Wie - Fertigkeiten

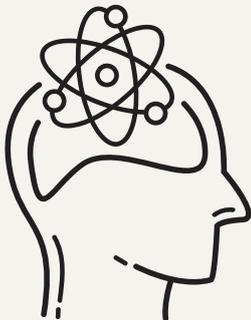
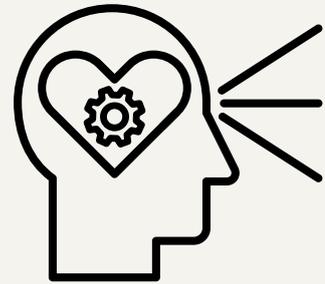
Das Ziel von Achtsamkeit ist es, sich vom automatischen Reagieren zu distanzieren und sich in die Lage zu versetzen, im Hier und Jetzt selbst fürsorglich die Strategien des alten oder neuen Weges zu wählen (Schug & Erdmann, 2016).

»WAS-FERTIGKEITEN«

Wahrnehmen.

Hierbei handelt es sich um die **bewusste Wahrnehmung** von Sinneseindrücken, Emotionen, Gedanken, Körperprozessen und Handlungsimpulsen.

Bei dieser Fertigkeit geht es um das **innerliche konkrete Erleben** und **Erfahren**. Es werden bewusst keine Wörter genutzt.



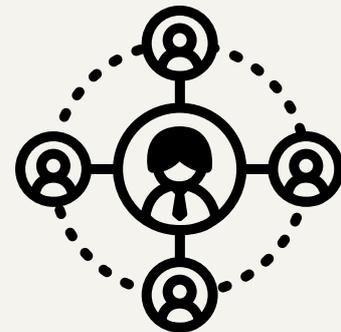
Beschreiben.

Beschreiben ist die Fähigkeit, das Wahrgenommene **detailliert in Worten** zu beschreiben.

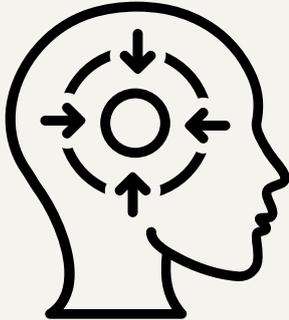
Teilnehmen.

Mit diesem Begriff ist das unmittelbare, gegenwärtige Aufgehen in einer Wahrnehmung, einer Aktivität, einem Gedanken, einem Gefühl, einer Körperempfindung oder einem Handlungsimpuls gemeint.

Aufgabe ist es, genau das durchzuführen, was die Situation als notwendig erfordert. Teilnehmen bedeutet nicht, sich im Augenblick zu verlieren. Der Teilnehmende verfügt stattdessen zu **jedem Zeitpunkt über die volle Kontrolle über sich und seine Umwelt**.



»WIE-FERTIGKEITEN«



Konzentrieren.

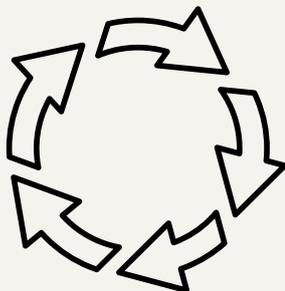
Es ist hilfreich, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Natürlich kann die Konzentration durch Personen, Gedanken und/oder Gefühle gestört werden. Die Herausforderung besteht darin, die **Störung wahrzunehmen** und mit der **Konzentration zurück zur vorherigen Tätigkeit zu kehren**. Dies verhindert Konzentration auf Grübeleien und Nachdenken über unangenehme Erlebnisse.

Annehmen (nicht bewerten).

Eine Wahrnehmung bzw. Situation so akzeptieren, wie sie ist, ohne in Bewertungen zu verfallen. Es wird vermittelt, **unangenehme Gedanken und Gefühle wahrzunehmen**, zu akzeptieren, nicht zu bewerten und sie vorbeiziehen zu lassen.

Es bedeutet nicht, jede Situation zu billigen oder gutzuheißen sondern eine Distanz herzustellen.

Verzicht auf Bewertung ist eine Grundlage von Achtsamkeit.



Wirkungsvoll handeln.

Wirkungsvolles Handeln benennt die Art von Handlungen, die an die gegenwärtige **Situation angepasst** und deren Durchführung der jeweiligen Person individuell möglich sind.

Aufgabe ist es, nicht zwischen »richtig« und »falsch«, »man sollte« und »man sollte nicht«, »gerecht« und »ungerecht« zu urteilen.

Die Entwicklung eines aufmerksamen Geistes ist uns zu jedem Zeitpunkt in unserem Leben möglich.

Jeder Moment lädt zum achtsamen Atmen ein. Es liegt an uns, es gelegentlich in verschiedenen Situationen auszuprobieren.

Informelle und formelle Achtsamkeit

Informelle Achtsamkeitsübungen

Alltagsroutineaufgaben, die normalerweise unachtsam im "Autopilotenmodus" durchgeführt werden.

Mit Achtsamkeit werden diese halb-bewusst durchgeführten Tätigkeiten enttarnt.

Das tägliche nebenbei durchgeführte, lädt dazu ein, diese als achtsame, informelle Übungen in den Alltag zu integrieren.

Man kann jede alltägliche Handlung achtsam durchführen

(z. B. Abwaschen, Staubsaugen, Essen).

Formelle Achtsamkeitsübungen

Übende erhalten mit den Strategien der Achtsamkeit die Möglichkeit, neu mit Geistesbewegungen umzugehen, sich besser kennenzulernen und einen behutsamen und freundlichen Umgang zuzulassen.

Dazu können auch wiederkehrende Gedanken gehören, die während einer formellen Achtsamkeitsübung bemerkt werden, sich aber bisher im Alltag im Autopilotenmodus verhüllt haben und nun im enthüllten, achtsamen Zustand einen selbstfürsorglichen Handlungsbedarf anzeigen. Dafür reichen oft schon 10-15 Minuten am Tag aus.



DIE BASIS ALLER ACHTSAMKEITSÜBUNGEN IST DIE ANNEHMENDE, KONZENTRIERTE HALTUNG, IN DER SIE DURCHGEFÜHRT WERDEN. MIT DIESER HALTUNG IST ES MÖGLICH, GEDANKENMUSTER ODER »AUTOMATISCHE« REIZREAKTIONSMUSTER ZU IDENTIFIZIEREN UND ZU BEWÄLTIGEN.

Achtsamkeit vs. Entspannung

ACHTSAMKEIT IST NICHT GLEICHBEDEUTEND MIT ENTSPANNUNG.

Entspannung

Entspannungsreaktionen sind auf der körperlichen Ebene gekennzeichnet durch entspannte Muskulatur, eine gleichmäßige ruhige Atmung, physiologischen Blutdruck und Puls.

Auf der psychischen Ebene stehen das Erreichen von emotionaler Ausgeglichenheit und Ruhe im Vordergrund.

Bei den verschiedenen Entspannungsverfahren ist es das Ziel, Entspannungsreaktionen auf diesen beiden Ebenen zu bewirken.

Achtsamkeit

Bei Achtsamkeit geht es nicht um Entspannung. Die Aufmerksamkeit ist auf das Hier und Jetzt gerichtet. Gedanken, Gefühle, Sinnesempfindungen, ob angenehm oder unangenehm, werden konzentriert und nicht bewertend wahrgenommen.

Die bewusste Wahrnehmung der sonst im Autopilotenmodus verhüllten Gedankenmuster und Körpersignale ermöglicht, sich besser kennenzulernen und selbstfürsorglich Entscheidungen zu treffen.

Die Strategien der Achtsamkeit helfen, nicht an unangenehmen Gedanken oder Emotionen inhaltlich festzuhalten, sondern sie vorbeiziehen zu lassen und sich von ihnen getrennt zu betrachten (»dezentrierte Perspektive«).

Man lernt Gedanken und Gefühle als das zu betrachten, was sie sind, nämlich vorübergehende innere Ereignisse, und nicht die absolute Wahrheit. So kann man sich in die Lage versetzen, auch unangenehme Erkenntnisse anzunehmen und zu lernen, wohlmeinend und freundlich damit umzugehen.

Es geht um eine bewusste Entscheidung, zur Verfügung stehende wertschätzende Lösungsmöglichkeiten zu wählen.

Achtsamkeit kann eine entspannende Wirkung haben, muss es aber nicht unbedingt.

Es geht darum, die Wellen des Gemüts im Hier und Jetzt zu identifizieren und sich in die Lage zu versetzen, auch bei starkem Wellengang und Gegenwind einen hilfreichen Umgang mit den eigenen Emotionen zu erlernen.

Dies kann häufig auch bedeuten, nichts zu tun, sondern die Wellen einfach achtsam anzunehmen (Schug & Erdmann, im Druck).

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Dinge, für die wir dankbar sind, die uns angenehm sind, uns voranbringen in Aktivitäten zur Unterstützung anderer und in eigenen Projekten, dann geben wir unsere Kraft dorthin.

In der Folge werden solche Aktivitäten dazu führen, dass wir uns in konstruktiver, positiver Weise voranbewegen.

Schritte zur größeren Wahlfreiheit

- Der erste Schritt ist, dass uns bewusst ist, wohin unser Geist wandert. Nur dann, wenn uns gewahr ist, woran wir denken und was wir fühlen, können wir bewusst eine andere Wahl treffen.
- Der zweite Schritt ist, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die Dinge zu lenken, die uns in die von uns gewählte Richtung voranbringen.
- Der dritte Schritt ist, dass wir immer wieder aktiv zum Fokus unserer Wahl zurückkehren.

