

# Achtsamkeit

Bettina Oswald-Goebel

# Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit des Bewusstseins, die jeder Mensch entwickeln kann.

Sich in Achtsamkeit zu üben ist Teil viele spiritueller Wege (Christentum, Sufismus, Buddhismus).

In der westlichen Welt fand Achtsamkeit wegen der stressreduzierenden und emotionsregulierenden Wirkung in Trainings, Medizin und Psychotherapie Einzug.

# Wortbedeutung „Achtsamkeit“

- ▶ Zustand - jemand ist jetzt, im Augenblick, achtsam
- ▶ Haltung - als Ergebnis regelmäßiger Praxis ...jemand ist ein achtsamer Mensch
- ▶ Praxis - jemand übt Achtsamkeit
- ▶ Konzept - es gibt viele Konzepte von Achtsamkeit (MBSR)

# Was ist Achtsamkeit nicht:

- ▶ Sie ist nichts Esoterisches, nichts Religiöses
- ▶ Keine Heilslehre und kein Allheilmittel
- ▶ Sie dient nicht dazu, Gefühle zu unterdrücken
- ▶ Sie soll nicht helfen, etwas unnötig auszuhalten, was krank macht

# Gegensätze zur Achtsamkeit

- ▶ Autopilotenmodus
- ▶ Tun - Modus

# Die vier Bausteine der Achtsamkeit

**Akzeptanz**

**Aufmerksamkeitslenkung**

**innerer Beobachter**

**Gegenwärtigkeit**

Wie wir unser Erleben wahrnehmen oder auch konstruieren hängt von den Aspekten der Außen- und Innenwelt ab.

Die Auswahl dieser Aspekte ist das Ergebnis der Lenkung der Aufmerksamkeit.

Sie bestimmt, was wir registrieren und was wir ausblenden.

Diese Lenkung erfolgt in der Regel nicht bewusst und gestaltet automatisch unser Alltagserleben.

Durch die Achtsamkeit werden diese automatischen Prozesse bewusst und Wahlmöglichkeiten werden deutlicher.

# Gegenwärtigkeit

Achtsamkeit bedeutet, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden statt darüber nachzudenken was war oder was sein wird.

Das Leben findet jetzt statt.

Achtsamkeit bedeutet auch Wertschätzung für jeden einzelnen Augenblick des Lebens - JETZT

# Wohltollende Akzeptanz

Achtsamkeit als Weg auf dem wir lernen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

Das bedeutet aber keinesfalls, Unheilsames unnötig lange auszuhalten und/oder das man sich nicht um Veränderung bemühen soll.

# Innerer Beobachter

Der innere Beobachter ist eine fiktive Instanz, die sich durch regelmäßiges Einüben der Beobachterhaltung entwickelt.

Zustände, in denen es gelingt wohlwollend und akzeptierend nach Innen - auf die eigenen Persönlichkeitsanteile - und nach Außen zu blicken, werden leichter abrufbar.

Durch zunehmende Identifikation mit dem Beobachter kann es gelingen, immer weniger von schwierigen Zuständen „überwältigt“ oder „entführt“ zu werden, sondern es gelingt, von ihnen zurückzutreten.



# Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

- ▶ Die Achtsamkeit auf den Körper
- ▶ Die Achtsamkeit auf die Gefühle / Empfindungen
- ▶ Die Achtsamkeit auf das Denken (abgelenkt, konzentriert, verwirrt)
- ▶ Die Achtsamkeit auf die Dinge / Objekte

# Die Achtsamkeit kann gerichtet werden auf:

## ▶ Außenwelt:

- ▶ Sehen
- ▶ Hören
- ▶ Tasten
- ▶ Riechen
- ▶ Schmecken

## ▶ Innenwelt:

- ▶ Innere Bilder
- ▶ Gedanken
- ▶ Empfindungen / Gefühle

# Sein - Modus oder Autopilot

Der Begriff „Autopilot“ ist ein Zustand, in dem wir auf äußere und innere Reize automatisch reagieren.

Wir folgen eingeschliffenen Verhaltens- und Denkmustern ohne dessen bewusst zu sein.

Die Fähigkeit, als Autopilot zu funktionieren, ist beim Menschen hoch entwickelt. Sie verschafft uns einen beträchtlichen evolutionären Vorteil, hat aber auch unsere Anfälligkeit für emotionales Leiden zur Folge.

Wir Menschen lassen uns von den unzähligen Gedanken und Impulsen antreiben, die unseren Geist überspülen.

Gedanken ziehen Gefühle und Handlungen nach sich, die sich zu „Mustern“ verbinden und bei entsprechenden Auslösern, immer die gleichen Reaktionen auf emotionaler, körperlicher, gedanklicher und Handlungsebene auslösen.

# Sein - Modus

Sein Modus → innehalten, im Augenblick zu beobachten, ohne zu versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu verändern

Das Innehalten weckt das Bewusstsein für die Beschaffenheit der Situation.

Damit wird es uns möglich, die Dinge, über die wir uns Sorgen machen in einem angemessenen Verhältnis zu sehen und einen Augenblick zu schaffen, in welchem eine Wahlmöglichkeit entsteht.

# Atem als Anker

Unser Atem lässt sich wunderbar zur Entwicklung der Achtsamkeit nutzen.

Unser Atem unterstützt uns dabei, immer wieder zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, wenn unser Geist abschweift.

Sich des eigenen Atmens bewusst zu werden, um dadurch immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, erfordert nicht viel Zeit, sondern nur eine Verlagerung unserer Aufmerksamkeit.

# Achtsamkeit in deinen Alltag holen



[www.happyroots.de](http://www.happyroots.de)