Achtsamkeit – eine Reise zu sich selbst

In der heutigen schnelllebigen Zeit wünschen sich viele Menschen einen Ausgleich, um wieder zur Ruhe zu kommen. Wie Ihnen die Achtsamkeit dabei helfen kann, erfahren Sie hier.

Gesundheitplus: Liebe Frau Reimann, was versteht man in der heutigen Zeit unter dem Wort „Achtsamkeit"?

Cordula Reimann: Die Idee der Achtsamkeit geht weit bis in die Antike zurück und findet sich sowohl in der östlichen als auch in der westlichen Tradition. Erfreulicherweise gibt es seit einigen Jahren eine größere Aufmerksamkeit für dieses Thema. Wir Menschen sind auf der Suche nach Sinn, Erfüllung, Balance und Gelassenheit. In der Achtsamkeit glauben wir, eine Denkweise, Methode oder Lebensweisheit gefunden zu haben, die uns eine Antwort darauf gibt.

Nichts ist entspannender als das anzunehmen, was kommt!

S. H. XIV. Dalai Lama

Das chinesische Schriftzeichen für Achtsamkeit verbindet die drei Wörter „Jetzt", „Geist" und „Herz". Achtsamkeit ist also eine Schulung des Bewusstseins, sie ist eine Lebenseinstellung. Achtsamkeit bedeutet bewusste Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, im Innen und Außen, ohne zu werten oder zu kritisieren. Es ist eine von Wohlwollen, Mitgefühl, Neugier und Akzeptanz getragene Haltung. Diese Haltung führt dazu, zu SEIN.

Gesundheitplus: Welche Vorteile hat es, eine achtsame Haltung zu entwickeln?

Cordula Reimann: „Achtsamkeit ist heilend und offenbarend", sagt der buddhistische Mönch und Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh. Offenbarend, da wir im Prozess des Achtsam-Werdens erkennen, was uns bewegt und wer wir wirklich sind. Heilend, da wir lernen können, alle Aspekte unseres Wesens, auch die ungeliebten, freundlich anzunehmen und in unser Leben zu integrieren. Annehmen heißt loslassen. Wir lassen uns also weniger von negativen Gefühlen und Gedanken oder Körperempfindungen beeinträchtigen. Wir werden ausgeglichener und gelassener. Das zu lernen, ist ein langer, aber lohnenswerter Weg.

Achtsamkeit hilft uns, im Moment innezuhalten und zu bemerken, was gerade ist. Und zwar sowohl in unserem Inneren als auch im Außen. Wie fühlen wir uns, was denken wir, was bewegt uns und was geschieht gerade um uns herum? Wir sind wach und präsent und agieren nicht im Modus des Autopiloten, der Gewohnheit. In einer achtsamen Haltung konzentrieren wir uns auf das Wesentliche im Hier und Jetzt und lassen uns nicht überschwemmen von den Sorgen und Ängsten des Gestern oder Morgen. Im gegenwärtigen Augenblick zu sein ist der einzige Moment, in dem wir wirklich sind, in dem wir fühlen, denken und handeln können, in dem wir lächeln, genießen und leben. Ein Beispiel macht dies deutlich. Es gibt Zeiten in unserem Leben, die rasen förmlich an uns vorbei und wir sagen: „Wie ist die Zeit verrannt, es ist schon wieder März …". Wir erleben diese Zeiten deshalb so, da wir nicht im Augenblick leben. Wir haben keine Erinnerungen an diese Augenblicke. Daneben gibt es Momente, z. B. Erlebnisse im Urlaub, an die erinnern wir uns sehr intensiv. In diesen Zeiten „stand die Zeit still", wir waren im Augenblick, wir waren präsent. Unser Leben besteht nämlich aus einer Kette von Augenblicken. Im Augenblick zu sein hilft uns, zu entschleunigen und letztendlich bei uns selbst anzukommen.

Gesundheitplus: Und wie bekomme ich diese Haltung? Was kann ich im hektischen Alltag dafür tun?

Cordula Reimann: Achtsamkeit entwickeln wir nicht mal eben zwischendurch, es ist eine lebenslange Übung. Wie bei allem, was wir neu lernen wollen, brauchen wir Zeit und Geduld. Neben formalen Achtsamkeitsübungen wie der Sitzmeditation oder dem meditativen Gehen gibt es formlose Achtsamkeitsübungen. Hier üben wir Achtsamkeit, indem wir Alltags- oder Routinetätigkeiten, die wir automatisch erledigen, achtsam und sehr bewusst ausführen. Dazu

Unsere Autorin

Frau Reimann ist Diplom-Psychologin und seit 2011 selbstständig als Trainerin und Coach. Ihre Spezialgebiete sind Resilienz, die Entwicklung der inneren Stärke in schwierigen, belastenden Situationen, sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Pflege.

Dreiminuten-Atem-Raum

Nimm dir etwa drei Minuten Zeit dafür, dir nacheinander die folgenden Fragen zu stellen und achtsam wahrzunehmen:

~ Wie fühle ich mich gerade?
~ Wie fühlt sich mein Atem an?
~ Wie fühlt sich mein Körper an?

Bei der Achtsamkeitsübung geht es darum, das, was da ist, freundlich und annehmend wahrzunehmen, ohne etwas verändern zu wollen. Es spielt keine Rolle, ob es angenehm oder unangenehm ist.

gehört z. B. achtsam kochen, essen, Wäsche aufhängen, Sport treiben oder Musik hören. Oft merken wir, wie sehr dabei unsere Gedanken abschweifen. Hier kann jeder immer und überall üben. Es kommt nur darauf an, dass wir es bewusst und regelmäßig tun.

Für manche Menschen ist es leichter, Achtsamkeit im Rahmen eines Kurses zusammen mit anderen zu erlernen. Dr. Jon Kabat-Zinn hat hierzu ein achtwöchiges Trainingsprogramm mit meditativen Übungen, Atem- und Yogaübungen aufgebaut, das sich Stressreduktion durch Achtsamkeit nennt (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction). Die Teilnehmer entwickeln mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit, sie lernen besser mit Stress, psychischen und psychosomatischen Beschwerden sowie schwierigen Kommunikationssituationen umzugehen. Viele internationale wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung auf die Gesundheit, den Umgang mit Stress sowie die eigene Lebensqualität (möglicher Zuschuss der BKK siehe Kasten rechts).

Wenn es hektisch wird, hilft der Fokus auf unseren Atem, das bewusste Ein- und Ausatmen. Da reichen oft drei bis fünf Atemzüge, um uns zu beruhigen. Und natürlich sollten wir uns auch im hektischen Alltag Zeit zum Üben nehmen.

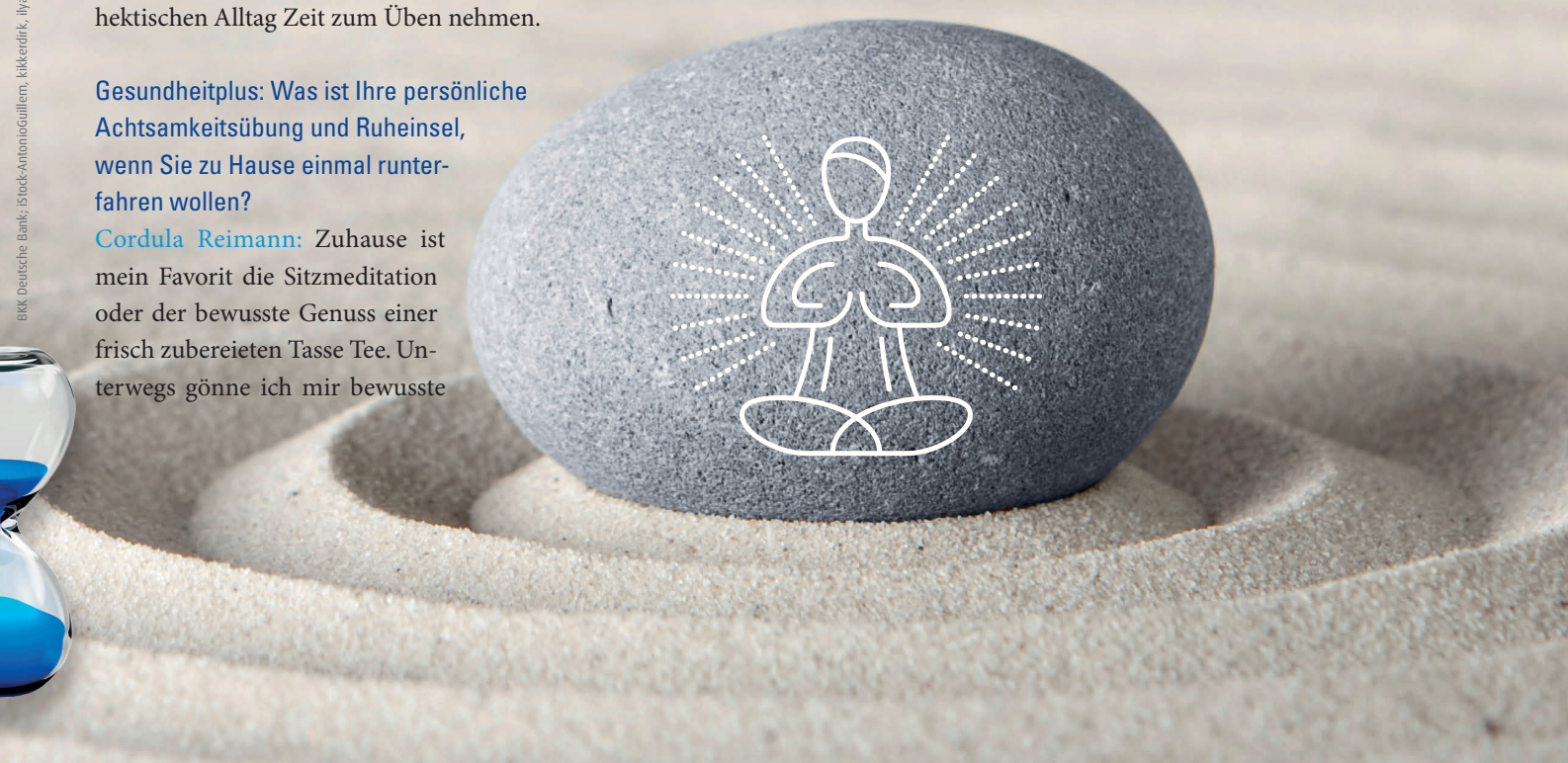
Gesundheitplus: Was ist Ihre persönliche Achtsamkeitsübung und Ruheinsel, wenn Sie zu Hause einmal runterfahren wollen?

Cordula Reimann: Zuhause ist mein Favorit die Sitzmeditation oder der bewusste Genuss einer frisch zubereieten Tasse Tee. Unterwegs gönne ich mir bewusste Atemzüge, z. B. an der roten Ampel oder kurz bevor ich den Telefonhörer abnehme. Mich erfüllt der achtsame Blick in die aufgehende Sonne oder wenn ich bewusst dem Abendlied einer Amsel lausche.

BKK Deutsche Bank-Zuschuss für das Trainingsprogramm MBSR

Wenn Sie an dem im Interview genannten Trainingsprogramm „MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction" nach Dr. Jon Kabat-Zinn interessiert sind, unterstützt Ihre BKK Sie bei den Kosten. Sofern das Training mit einem Anbieter in unserer Präventionskursdatenbank aufgelistet ist, erfüllt dieser die Qualitätskriterien und wir zahlen einen Zuschuss.

Weitere Informationen und die Datenbank finden Sie unter: www.bkkdb.de in der Rubrik Leistungen & Beratung / Leistungen von A-Z / Gesundheitskurse.



BKK Deutsche Bank; iStock-AntonioGuillem, kikkerdirk, ilyast, scanrail