

Achtsamkeit- Achtsamkeitstraining in Hofheim, Main Taunus Kreis

Der Begriff Achtsamkeit hat seine Wurzeln in der östlichen Philosophie.

Achtsamkeit ist ein „offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick.“ (Kabatt-Zinn 2006)

Den Begriff Achtsamkeit kann man auf zweierlei Weise beschreiben: vorübergehende Zustände und verinnerlichte, überdauernde Merkmale. In der Achtsamkeit werden Zustände von Achtsamkeit bewusst aufgesucht, damit sie als Haltung verinnerlicht und zu einem Merkmal der Persönlichkeit werden.

Die Achtsamkeit ist noch eine Ressource, „... die neben der Bewusstseinsentwicklung große Wirkung auf Gesundheit, Streßbewältigung, effektives Handeln und menschliche Beziehung hat. Sie bringt eine neue Qualität, die ein glückliches und erfülltes Leben ermöglicht. Sie hilft, das Leben bewusster zu gestalten und mit Energie und Sinn zu füllen.“ (Weiss 2010)

Die Fähigkeiten zur Innenschau und Selbsterkenntnis kann sich nur entfalten, wenn sie geübt wird. Und zwar kontinuierlich und regelmäßig unter einer Übungseinleitung.

Achtsamkeit ist im Kern aus vier Bausteinen zusammengesetzt:

1. Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit: Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, bestimmt wesentlich, wie wir uns selbst und die Welt erleben. „Jegliches Erleben kann als Ergebnis eines Prozesses der Aufmerksamkeitslenkung betrachtet werden.“ (Weiss 2010) In der Regel erfolgt diese Lenkung nicht bewusst, sondern oft automatisch. Nach traumatischen Erfahrungen richtet sich das Augenmerk oft auf imaginäre Bedrohungen, das Reale und der Körper wird nicht mehr wahrgenommen.

2. Gegenwärtigkeit: Der zweite Baustein der Achtsamkeit bedeutet, sich der Gegenwart zu öffnen (und sich nicht in der Vergangenheit oder Zukunft verlieren) und mit der ganzen Aufmerksamkeit bei der gegenwärtigen Erfahrung zu bleiben. Die Dauer dieses Moments wird unterschiedlich erlebt. Der Entwicklungspsychologe Daniel Stern spricht von „Gegenwartsmomenten“, die nur einige Sekunden dauern. (vgl. Stern 2005)

3. Akzeptanz: Das bedeutet, den gegenwärtigen Moment so anzunehmen, wie er ist. „Akzeptanz ist die Voraussetzung, wirklich hin zuschauen und anzuerkennen, dass etwas ist, wie es ist. Gerade etwas als Tatsache zu erkennen und zu akzeptieren kann zum Ausgangspunkt für Veränderung werden.“ (Weiss 2010)

4. Der „Innere Beobachter“: Wir können unsere Gedanken sehen und erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Gedanken kommen und gehen wieder, aber sie berühren unser inneres Ich nicht, den Zeugen. Wir haben Gedanken, aber wir sind nicht unsere Gedanken. Wir sind das, was übrig bleibt, ein Zentrum reines Gewahrseins, der unbewegte Zeuge all dieser Gedanken, Gefühle, Emotionen und Empfindungen. (vgl. Weiss 2010)

In der buddhistischen Psychologie werden Gedanken nicht als gut oder schlecht bewertet, sondern als heilsam und nicht heilsam.

Bei Rückfällen in die depressive Phase spielen zwei Faktoren eine sehr wichtige Rolle: „Anfälligkeit der Menschen für negative Gedankenmuster und die Neigung zu Grübeln und Gedankenkreisen. Achtsamkeit kann aus diesem Teufelskreis herausführen und seine Verfestigung verhindern.“ (Weiss 2010)

Weiss stützt sich auf die Hypothese von Segal und anderen, die ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Rückfallprävention bei Depressionen entwickelten. Segal postuliert, dass es weniger um Inhalte, als vielmehr um eine Änderung der Haltung gegenüber Gedanken, Erinnerungen und Bildern ginge.

Diese Haltungsänderung kann ein Aufschaukeln der Depressionsspirale verhindern. Die Gedanken, die keine Tatsachen sind, werden gefühlt, wahrgenommen und akzeptiert. Akzeptanz der primären Gefühle verhindert die Entstehung schwieriger sekundärer Gefühle, jener Gefühle, die durch Gefühle ausgelöst werden. Wenn man die Gefühle aus der Position des inneren Beobachters wahrnimmt und detailliert

beobachtet, wird es möglich, sich mit ihnen nicht zu identifizieren, aber ein Kontakt mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen herzustellen.

Bei allen Achtsamkeitsübungen geht es um Fokussieren, Wahrnehmen und Loslassen, um dann wieder zu fokussieren. (vgl. Weiss 2010)

„Durch Achtsamkeit werden nicht alleine Informationen unwillkürlich selektiert, sondern alle bewussten kognitiven Abläufe gesteuert und kontrolliert.“ (ebd.)

Mehr Information zu unserem Angebot findest Du unter Familienzentrum-MTK.de