

Achtsamkeit im Alltag – auf dem Weg zur Entschleunigung

Obwohl Achtsamkeit in den Medien sehr präsent ist, bleiben viele Fragen unbeantwortet. Was ist Achtsamkeit? Wie und wobei können Achtsamkeitsübungen helfen? Um Ihnen einen leichten und schnellen Überblick zu ermöglichen, hat Impulsdialog für Sie die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Achtsamkeit?](#)

2. Seite: [Wie hilft Achtsamkeit?](#)

3. Seite: [Techniken](#)

4. Seite: [Zusammenfassung](#)

Seite 1 - Was ist Achtsamkeit?

Ein entspannter Nachmittag nach der Arbeit kann sehr schön sein, doch oft kreisen unsere Gedanken auch in unserer Freizeit um die unerledigten Aufgaben im Büro. Liegende Überweisungen, ausstehende Telefonaten oder Aufgaben im eigenen Haushalt drängen sich immer wieder in die Gedanken. Viele Menschen hetzen von einer Aufgabe zur nächsten und schaffen es selten, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Deswegen empfinden immer mehr Menschen in ihrem Alltag [Stress](#) und kämpfen mit Folgen wie Erschöpfung oder gar [Burnout](#).

Welche Möglichkeiten gibt es nun, um Entschleunigung in den sonst so vollen Alltag zu bringen?

Einfache Achtsamkeitsübungen beispielsweise können mit wenig Aufwand in den Alltag integriert werden und so zu einer Entschleunigung des Lebens beitragen. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass Stress besser bewältigt werden kann. Zudem kann Achtsamkeit psychosomatischen Beschwerden vorbeugen. Wichtig ist dabei, dass sich die Gedanken auf das Hier und Jetzt konzentrieren und Situationen wohlwollend ohne eine Bewertung wahrgenommen werden.

Was ist Achtsamkeit?

Beim Thema Achtsamkeit fokussiert sich die Psychologie auf die Wahrnehmung, das Bewusstsein und falls notwendig auf dessen Veränderung. Im Jahr 2004 wurde in einer psychologischen Konferenz folgende Definition für Achtsamkeit vorgeschlagen: „Achtsamkeit zielt darauf ab, persönliche Fähigkeiten zu verbessern und die Aufmerksamkeit auf das reine Erleben des gegenwärtigen Moments zu richten. Zusätzlich gilt es eine Haltung zu entwickeln, die von wohlwollender Toleranz gegenüber sich selbst geprägt ist und alltägliche Dinge so annimmt, wie sie sind.“

Um diese Fähigkeiten zu üben, wird die Aufmerksamkeit auf eine einzige sensorische Wahrnehmung gerichtet, beispielsweise auf den Atem. Bereits diese Aufgabe bedarf Übung, denn aufkommende Gedanken, [Emotionen](#) oder Körperwahrnehmungen können den Wahrnehmungsprozess unterbrechen. Von besonderer Bedeutung ist dabei, diese Aufgabe ohne Bewertung zu absolvieren, um sich erneut der Beobachtung der Sinneswahrnehmung zuzuwenden.

Woher kommt Achtsamkeit?

Als Gegenbewegung zur immer schnelleren und hektischeren Welt, sind Themen wie Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in aller Munde. Sie verfolgen das gemeinsame Ziel, den stressigen Alltag zu entschleunigen und mithilfe von Meditation in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Dabei haben die Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation eine lange geschichtliche Tradition. Sie reichen bis ins Jahr 583 - 463 v. Chr. zurück. Für Siddharta Gautama, Begründer des Buddhismus, war das Thema Achtsamkeit ein zentraler Bestandteil der buddhistischen Lehre.

Im Buddhismus wurden „vier Grundlagen der Achtsamkeit“ gelehrt:

1. Achtsamkeit auf den ganzen Körper
2. Achtsamkeit auf die Gefühle / Empfindungen
3. Achtsamkeit auf den Geist
4. Achtsamkeit auf Geistesobjekte

Bei allen vier Punkten ist es wichtig, dass die Aufmerksamkeit auf die eigene Wahrnehmung gerichtet ist. Dabei ist die besondere Herausforderung, dass die Gefühle ohne Bewertung wahrgenommen werden. In diesem Zusammenhang gilt es, die Aufmerksamkeit auf den Geist zu lenken und dessen aktuellen Zustand bzw. dessen Veränderungen wahrzunehmen. Bei der Durchführung von Achtsamkeitstrainings bedient sich die westliche Medizin und Psychologie am traditionellen Wissen des Buddhismus. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen wird gelehrt, besser mit Stress und Leid umzugehen und eine wohlwollende Haltung von Toleranz und Geduld zu vermitteln. Somit wird Achtsamkeit aus dem ethischen und religiösen Kontext herausgelöst und als Erweiterung der pathologischen

Behandlung eingesetzt.

Kurzgeschichte zur Achtsamkeit:

Ohne Worte- ohne Schweigen

Nan-in war ein Zen-Meister. Seine Schüler lernten normalerweise mindestens zehn Jahre bei ihm, bevor sie selbst zum Lehrer wurden. Tenno, einer seiner Schüler, besuchte seinen Meister, nachdem er im Anschluss an seine Lehrzeit selbst zum Lehrenden geworden war. Da es ein regnerischer Tag war, hatte Tenno Holzschuhe und einen Regenschirm bei sich. Als er zu Nan-in getreten und ihn begrüßt hatte, sagte dieser: "Ich nehme an, dass du deine Holzschuhe im Vorraum gelassen hast. Sag mir doch, ob du deinen Regenschirm rechts oder links von den Schuhen abgestellt hast." Tenno war verwirrt und konnte die Frage nicht beantworten. Er erkannte, dass er nicht in der Lage war, seine Aufmerksamkeit in jedem Moment bei sich zu haben. Und so studierte er noch weitere sechs Jahre bei Nan-in.

Paul Reps

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Achtsamkeit?](#)

2. Seite: [Wie hilft Achtsamkeit?](#)

3. Seite: [Techniken](#)

4. Seite: [Zusammenfassung](#)

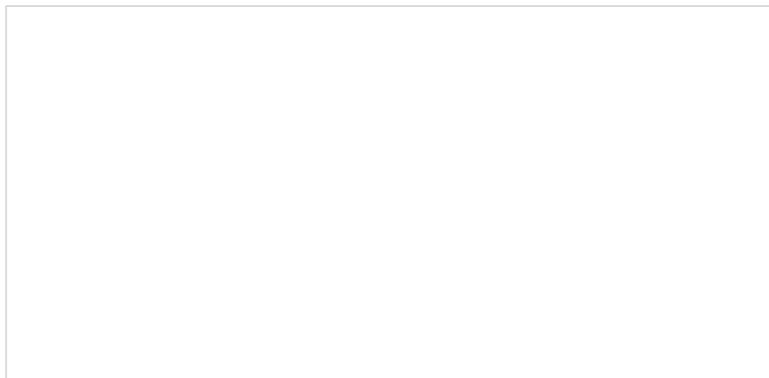
Seite 2 - Wie hilft Achtsamkeit?

Wie kann Achtsamkeit helfen?

Warum sollen wir wahrnehmen, was wir aktuell fühlen, denken oder wie wir uns verhalten?

Wenn wir nicht wahrnehmen, dass wir Stress empfinden, können wir unser Stresslevel nicht senken. Merken wir nicht, dass wir müde sind, arbeiten wir zu lange. Konzentrieren wir uns beim Essen auf unser Smartphone, essen wir zu viel.

Was macht die Geschichte „Ohne Worte- ohne Schweigen“ in Bezug auf das eigene Leben deutlich? Viele Prozesse im Alltag laufen automatisch ab, ohne dass sie bewusst wahrgenommen werden. Dieser Modus wird „Autopilot“ genannt und beinhaltet die Durchführung von Tätigkeiten, ohne darüber nachzudenken. Er schützt das Gehirn vor Überlastung und hilft in schwierigen Situationen schnell zu handeln. Zur Gefahr wird der „Autopilot“ erst dann, wenn das Leben aus vielen Automatismen besteht. Dann zieht das Leben vorbei, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Achtsamkeit kann dabei helfen, sich diesen Automatismen bewusst zu werden und entsprechende Handlungsmuster und Entscheidungen neu zu überdenken. Aus unterschiedlichen Gründen kann dies Sinn ergeben. Die angeeigneten Automatismen verändern sich nicht. Dahingegen sind Körper und die Umwelt einem ständigen Wandel ausgesetzt. So können Handlungen, die funktional waren, heute Stress erzeugen, da sie unter den aktuellen Umständen nicht mehr auf die Situation zugeschnitten sind. Achtsamkeitsübungen können helfen Situationen oder Emotionen wertungsfrei zu registrieren, mit emotionaler Distanz wahrzunehmen und gegebenenfalls zu handeln. Damit wird der Stress im Alltag reduziert und Erkrankungen wie Burnout werden vorgebeugt.



Der Weg zur Achtsamkeit

Um auf persönliche Bedürfnisse eingehen zu können, müssen sie zuerst wahrgenommen werden. Wird über einen längeren Zeitraum nicht auf Empfindungen, körperliche und seelischen Bedürfnisse eingegangen, so kann dies zu neurotischen und [psychosomatischen Störungen](#) führen.

Verdeutlicht wird dies an folgendem Beispiel:

Ich nehme wahr, dass ich schwitze und mein Herz schneller klopft (Körper). Ich fühle, dass ich gestresst bin und Unruhe verspüre (Gefühle). Ich realisiere, dass ich mich mit inneren Sätzen dazu antreibe: „Mach keine Fehler! Beeile dich!“ Nun ist zu überlegen, erst einmal durchzuatmen und die Aufgabe mit mehr Ruhe zu erledigen oder so weiterzumachen wie bisher. Der im Beispiel gezeigte Ablauf kann in 4 Schritten dargestellt werden:

1. Wahrnehmung:

- a) Körper
- b) Gedanken
- c) Gefühle
- d) Außenwelt

2. Empfindung, Gefühle

3. Bewusstwerden, Erkennen

4. Handeln

Der vierte Schritt „Handeln“ stellt eine besondere Herausforderung dar. In diesem Prozess gilt es, das wahrgenommene Gefühl oder den Körperzustand ohne Bewertung zu akzeptieren. Dies kann innerpsychische Spannungen reduzieren und den Blick auf tieferliegende Emotionen freigeben. Langfristig kann dies wiederum helfen, die richtigen Veränderungen vorzunehmen, um ähnliche Situationen in der Zukunft zu reduzieren. Dabei geht es nicht darum die eigenen Gefühle abzuschalten, sondern sie so wahrzunehmen, wie sie sind. Denn jegliche Emotionen haben bereits dadurch eine Daseinsberechtigung, indem sie empfunden werden. In diesem Zusammenhang geht es vielmehr darum, diese Emotionen wahrzunehmen ohne sie direkt zu beurteilen. So gilt es Trauer zu empfinden, diese jedoch nicht in Wut gegenüber Mitmenschen auszudrücken, sondern als tieferliegende Bedürfnisse vorzutragen. Wird mit dieser Akzeptanz durch das Leben gegangen, können vergangene Ereignisse besser abgeschlossen und neuen Erlebnissen mit mehr Neugier begegnet werden.

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Achtsamkeit?](#)

2. Seite: [Wie hilft Achtsamkeit?](#)

3. Seite: [Techniken](#)

4. Seite: [Zusammenfassung](#)

Seite 3 - Techniken

Techniken der Achtsamkeit

Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl von achtsamkeitsbasierten Programmen. Ohne dabei tiefer in die Materie von Entspannungstechniken und Programmen der Stressbewältigung einzusteigen, werden hier drei wichtige Programme aufgelistet:

- 1. Mindfulness-based stress reduction (MBSR)
- 2. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)
- 3. Metacognitive Therapie (MCT)

In diesem Zusammenhang bietet sich jetzt die Gelegenheit für eine kurze Selbsterfahrung. Nehmen Sie sich dazu 3 Minuten Zeit, um Ihre Achtsamkeit zu stärken:

- 1. Suchen Sie sich eine bequeme Körperposition.
- 2. Lassen Sie Ihren Blick an einem Punkt zur Ruhe kommen
- 3. Benennen Sie laut 3 Dinge, die Sie sehen, 3 Dinge, die Sie hören, 3 Dinge, die Sie spüren.
- 4. Benennen Sie laut 2 Dinge, die Sie sehen, 2 Dinge, die Sie hören, 2 Dinge, die Sie spüren.
- 5. Benennen Sie laut 1 Sache, die Sie sehen, 1 Sache, die Sie hören, 1 Sache, die Sie spüren.
- 6. Kommen Sie zurück und strecken Sie sich.



In welchen Bereichen wird Achtsamkeit angewendet?

Achtsamkeitsübungen können in einem breiten Feld angewendet werden. Dabei finden diese nicht nur im pathologischen Bereich eine sinnvolle Anwendung. Stattdessen sind sie eine hilfreiche Technik, um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vorgeschlagen, wird Gesundheit hier als ein Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens definiert und nicht nur als die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen verstanden. Im pathologischen Anwendungsbereich kann Achtsamkeitstraining entsprechende Beschwerden lindern und den Umgang mit psychischen und somatischen Erkrankungen erleichtern. Sehr hilfreich kann ein Achtsamkeitstraining beispielsweise bei Burnout und Schmerztherapie sein.

Wie kann ich Achtsamkeitsübungen in meinen Alltag integrieren?

Es finden sich in jeder Alltagssituation Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auf unsere aktuellen Gefühle, Gedanken, den Körper oder die Außenwelt zu richten und diese ohne Wertung zu [akzeptieren](#). Die ersten Momente begegnen uns jeden Morgen mit einem Blick aus dem Fenster. Als nächstes kann versucht werden, die Aufmerksamkeit auf den Geschmack des Frühstücks zu lenken, anstatt mit den Gedanken schon bei der Arbeit zu sein. Es ist wichtig, um die Haltung zu verinnerlichen und den Alltag mit einer erhöhten Achtsamkeit zu bestreiten, sich intensiv mit Achtsamkeitstrainings auseinanderzusetzen und die erlernten Techniken zu üben. Dabei sollte man sich immer wieder erinnern, mit welcher Haltung Achtsamkeit den Alltag bereichern und das tägliche Leben nachhaltig verändern kann.

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Achtsamkeit?](#)
2. Seite: [Wie hilft Achtsamkeit?](#)
3. Seite: [Techniken](#)
4. Seite: [Zusammenfassung](#)

Seite 4 - Zusammenfassung

Zusammenfassung

Stress, Burnout und Überforderung nehmen in der heutigen Gesellschaft immer weiter zu. Für eine erfolgreiche Stressbewältigung und Entschleunigung im Alltag können Achtsamkeitsübungen und die Meditation sehr hilfreiche Techniken sein. Der Artikel gibt einen breiten Überblick über das Thema Achtsamkeit und dessen Hintergründe. Bereits mit kurzen Übungen, die regelmäßig und oft im Alltag angewendet werden, können Verbesserungen erzielt werden. Gerade im Bereich der Wahrnehmung, Konzentration oder auch auf dem Gebiet des inneren Erlebens stellen Achtsamkeitsübungen eine wichtige Anregung für den Alltag dar.

Quellen:

Bohus, M. (2012): Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie. Heidelberg: Springer- Verlag Berlin.

Falck, S. (2010): Achtsamkeit als Basis der Körperzentrierten Psychotherapie. In Nussbaum M.-H. (Hrsg.), Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog (S. 68 – 76). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Grossman, P.; Reddemann, L. (2016): Achtsamkeit - Wahrnehmen ohne Urteilen – oder ein Weg,

Ethik in der Psychotherapie zu verkörpern? Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Hauschild, J. (2013): Übungen gegen Stress: Beobachten, fühlen, entschleunigen. Unter:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-kleine-schritte-zur-entschleunigung-a-890285.html> (abgerufen am:

14.07.2016).