

CSD : Achtsamkeit

Achtsamkeit

CSD : Achtsamkeit

Struktur

Begriff

Potentiale

Praxis



Begriff

Was ist Achtsamkeit

(in Abhängigkeit von Traditionen bzw. Kontexten)

„...das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren und inneren) wirklich vor sich geht“
(Nyanaponika, 2000).

„ Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“
(Kabat-Zinn, 2007)

Komponenten der Achtsamkeit

Tendenziell lassen sich Unterscheidungen finden im Hinblick auf:

- **Modus des Seins:** Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks
- **Verbindung mit Zielen und Wirkungen:** Einsicht, Klarheit, Mitgefühl, (emotionale) Selbstregulation, Präsenz
- **Haltung den Erfahrungen gegenüber:** Akzeptanz, Nicht-Bewertung, Anfängergeist
- **Verwendung bestimmter Techniken:** Konzentration und Fokussierung, Lenken der Aufmerksamkeit, innerer Beobachter

Bausteine der Achtsamkeit in der Praxis

Die vier essentiellen Bausteine der Achtsamkeit(spraxis)

- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Gegenwärtigkeit
- Akzeptanz / Nicht-Urteilen
- Innerer Beobachter / innere Zeugin

Potentiale von Achtsamkeit

Reaktionsweisen:

Unsere Reaktivität: Funktionsweise des Gehirns

Muster im Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln

Beispiele: Autopilot, Multitasking, über die eigenen Grenzen, ‚dickes Fell‘ zulegen

Lösungsansätze:

Raum schaffen zwischen Impuls und Reaktion

bei sich selbst sein

Vom Tun- und den Seinsmodus: Fokus auf das Jetzt

Potentiale von Achtsamkeit

Aufheben von Reaktionsmustern, Beispiele:

Gedankenkarussell (Zweifel und Sorge, Katastrophieren, Grübeln)
→ Aufmerksamkeit lenken: Präsenz; Beruhigung

Bewertungen (emotionale Belastung)
→ Wahrnehmen, was ist; Akzeptanz, Annehmen

Identifikation (mit neg. Emotionen verwoben)
→ innere/r Beobachter/in: De-Identifikation

Abwehr (Vermeidung durch Ablenkung)
→ Erforschen, auch schwierige Emotionen zulassen

Praxis der Achtsamkeit

Leitlinien:

- Dem Autopiloten auf die Spur kommen
- Anfängergeist: Untersuchen und erforschen – wie ist es jetzt mit mir?
- Körperbezug: Der Körper als ‚Anker‘ in der Gegenwart
- Organisatorisch: Übunginseln

Praxis konkret:

- Das Üben – die formale Praxis
- Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag

Praxis der Achtsamkeit

Das Üben – die formale Praxis

- ritualisierte Abläufe wie regelmäßige Meditation
- Körperbezogene Praxis wie Qi-gong, Taiji, Yoga, Atemübungen
- Gehmeditation: Geist bewusst lenken (z.B. beim Arbeitsweg)

Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag

- regelmäßige Pausen/ 1-Min-Meditation im Tagesablauf
- bei alltäglichen Verrichtungen wie: Zähneputzen, Putzen, Essen,
- bewusste Übergänge zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten
- Signal mit sich vereinbaren: Wie spüre ich Stress und was tue ich
- immer mal wieder: den Atem spüren, ruhig ein- und ausatmen

Literatur zur Achtsamkeit

Quellenhinweise:

J. T. Esswein (2015). Achtsamkeitstraining. MBSR. München: Gräfe und Unzer.

V. Kaltwasser (2010). Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Weinheim & Basel. Beltz

H.-P. Unger & C. Kleinschmidt (2014). „Das hält keiner bis zur Rente durch“. Damit Arbeit nicht krank macht: Erkenntnisse aus der Stress-Medizin. München: Kösel.

H. Weiss, M.E. Harrer, T. Dietz (2010). Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen. Übungen. Anwendungen. Stuttgart: Klett-Cotta