



## Achtsamkeit auf Basis von MBSR

### 2. Die Definition und Bedeutung von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Zustand des bewussten Gewahrseins, in dem wir unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment richten, ohne ihn zu bewerten. Es geht darum, die volle Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken, sowohl auf unsere inneren Erlebnisse als auch auf unsere Umgebung, ohne sich in ihnen zu verlieren oder sie zu bewerten.

#### Was bedeutet Achtsamkeit genau?

- **Absicht:**  
Achtsamkeit ist eine bewusste Entscheidung, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Es ist ein aktiver Prozess, der Übung erfordert.
- **Aufmerksamkeit:**  
Die Aufmerksamkeit wird auf den gegenwärtigen Moment gelenkt, ohne Ablenkung durch Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft.
- **Anker der Aufmerksamkeit:**  
Die Aufmerksamkeit kann auf verschiedene Ankerpunkte gerichtet werden, wie z.B. den Atem, den Körper, Geräusche oder Gedanken. Wenn die Aufmerksamkeit abschweift, wird sie sanft zum Anker zurückgebracht.
- **Nicht-Identifikation:**  
Gedanken und Gefühle werden als vorübergehende Phänomene erkannt, mit denen man sich nicht identifiziert. Man betrachtet sie mit Abstand, ohne sich in ihnen zu verstricken.
- **Akzeptanz:**  
Der gegenwärtige Moment wird so akzeptiert, wie er ist, ohne ihn verändern zu wollen. Schwierige Emotionen oder Gedanken werden nicht unterdrückt, sondern zugelassen und beobachtet.
- **Offenheit und Neugier:**  
Man begegnet den eigenen Erfahrungen mit einer offenen und neugierigen Haltung, ohne vorgefasste Meinungen oder Erwartungen.
- **Selbstmitgefühl:**  
Achtsamkeit beinhaltet auch eine wohlwollende und mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber. Man begegnet sich selbst mit Verständnis und Akzeptanz, auch in schwierigen Momenten.

#### Achtsamkeit im Alltag:

Achtsamkeit kann in vielen alltäglichen Situationen geübt werden, z.B.:



- **Beim Essen:**  
Bewusst die verschiedenen Geschmacksrichtungen, Texturen und Gerüche des Essens wahrnehmen.
- **Beim Gehen:**  
Auf die Bewegung der Füße, die Umgebung und die Körperempfindungen achten.
- **Beim Zuhören:**  
Dem Gesprächspartner aufmerksam zuhören, ohne innerlich zu kommentieren oder zu urteilen.
- **Beim Atmen:**  
Den Atem bewusst wahrnehmen, wie er ein- und ausströmt.

#### **Die Vorteile von Achtsamkeit:**

- **Stressreduktion:**  
Achtsamkeit kann helfen, Stress abzubauen und gelassener mit Herausforderungen **umzugehen**.
- **Emotionale Regulation:**  
Durch Achtsamkeit kann man lernen, Emotionen besser wahrzunehmen und zu regulieren.
- **Verbesserte Konzentration:**  
Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeitsspanne.
- **Steigerung des Wohlbefindens:**  
Achtsamkeitspraxis kann zu mehr Zufriedenheit, innerem Frieden und Lebensfreude führen.
- **Stärkung der Beziehungen:**  
Achtsamkeit fördert die Empathie und die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen.

Achtsamkeit ist ein kontinuierlicher Prozess des Lernens und Wachsens. Es erfordert Geduld, Übung und eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber. Achtsamkeit ist eine wertvolle Fähigkeit, die wir in jedem Lebensbereich einsetzen können. Sie ermöglicht uns, ein bewussteres, erfüllteres und gelasseneres Leben zu führen.