



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

4. Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen

Achtsamkeit und MBSR betonen die Bedeutung der bewussten Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen im gegenwärtigen Moment. Es geht darum, diese Erfahrungen nicht-wertend und ohne Anhaftung zu beobachten. MBSR bietet verschiedene Techniken, um diese Fähigkeit zu schulen, z.B. die Atemmeditation, den Body Scan und achtsames Yoga.

Wahrnehmung von Gedanken

Gedanken sind ein ständiger Fluss, der durch unseren Geist zieht. In der Achtsamkeitspraxis lernen wir, unsere Gedanken wie Wolken am Himmel zu betrachten, die kommen und gehen. Wir identifizieren uns nicht mit den Gedanken, sondern beobachten sie einfach, ohne uns in ihnen zu verlieren.

Die Wahrnehmung von Gedanken ist ein komplexer Prozess, der unsere Aufmerksamkeit, unser Bewusstsein und unsere Interpretationen umfasst. Gedanken sind mentale Ereignisse, die in Form von Bildern, Worten, Ideen oder Erinnerungen in unserem Bewusstsein auftauchen. Sie können spontan entstehen oder gezielt herbeigeführt werden.

Aspekte der Wahrnehmung von Gedanken:

- **Aufmerksamkeit:**
Um Gedanken wahrzunehmen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf sie richten. Das kann passieren, indem wir bewusst unsere Gedanken beobachten oder indem ein bestimmter Gedanke unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht.
- **Bewusstsein:**
Gedanken werden erst dann wahrgenommen, wenn sie in unser Bewusstsein gelangen. Viele Gedanken bleiben unbewusst und beeinflussen uns dennoch.
- **Interpretation:**
Wir interpretieren unsere Gedanken und geben ihnen eine Bedeutung. Diese Interpretation ist geprägt von unseren Erfahrungen, unseren Überzeugungen und unserer aktuellen Stimmung.

Einfluss von Gedanken auf die Wahrnehmung:

Unsere Gedanken können unsere Wahrnehmung der Welt beeinflussen. Sie können unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte lenken und unsere Interpretation von Ereignissen beeinflussen. So können negative Gedanken dazu führen, dass wir die Welt negativer wahrnehmen, während positive Gedanken zu einer positiveren Wahrnehmung führen können.



Achtsamkeit und die Wahrnehmung von Gedanken:

Achtsamkeit hilft uns, unsere Gedanken bewusster wahrzunehmen und zu beobachten, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir lernen, Gedanken als mentale Ereignisse zu erkennen, die kommen und gehen, ohne dass wir uns mit ihnen identifizieren müssen. Dadurch können wir aus negativen Gedankenspiralen aussteigen und mehr Klarheit und Gelassenheit gewinnen.

Wahrnehmung von Gefühlen

Gefühle können intensiv und überwältigend sein. Achtsamkeit hilft uns, unsere Emotionen wahrzunehmen, ohne sie zu unterdrücken oder uns von ihnen kontrollieren zu lassen. Wir erkennen, dass Gefühle wie Wellen kommen und gehen, und dass sie nicht unser wahres Selbst sind.

Die Wahrnehmung von Gefühlen ist ein komplexer Prozess, der sowohl unsere körperlichen Empfindungen als auch unsere kognitiven Interpretationen umfasst. Gefühle sind subjektive Erfahrungen, die durch eine Kombination von physiologischen Veränderungen, Gedanken und Verhaltensweisen gekennzeichnet sind.

Aspekte der Wahrnehmung von Gefühlen:

- **Körperliche Empfindungen:**
Gefühle gehen oft mit körperlichen Empfindungen einher, wie z.B. einem beschleunigten Herzschlag, einem flauen Gefühl im Magen oder einem Kribbeln in den Händen. Diese körperlichen Empfindungen sind Teil der physiologischen Reaktion des Körpers auf emotionale Reize.
- **Kognitive Interpretation:**
Wir interpretieren unsere körperlichen Empfindungen und geben ihnen eine emotionale Bedeutung. Diese Interpretation wird von unseren Erfahrungen, unseren Überzeugungen und unserer aktuellen Stimmung beeinflusst.
- **Bewusstsein:**
Gefühle werden erst dann wahrgenommen, wenn sie in unser Bewusstsein gelangen. Manche Gefühle bleiben unbewusst und beeinflussen uns dennoch.

Einflussfaktoren auf die Wahrnehmung von Gefühlen:

- **Individuelle Unterschiede:**
Die Wahrnehmung von Gefühlen ist individuell unterschiedlich. Manche Menschen sind sensibler für ihre Gefühle als andere.
- **Kulturelle Einflüsse:**
Kulturelle Normen und Werte beeinflussen, wie wir Gefühle wahrnehmen und ausdrücken.



- **Soziale Situation:**

Die soziale Situation kann die Wahrnehmung von Gefühlen beeinflussen. In manchen Situationen ist es angebracht, Gefühle offen zu zeigen, in anderen Situationen eher nicht.

Achtsamkeit und die Wahrnehmung von Gefühlen:

Achtsamkeit hilft uns, unsere Gefühle bewusster wahrzunehmen und zu beobachten, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen. Wir lernen, Gefühle anzuerkennen und zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten oder zu verändern. Dadurch können wir gelassener mit schwierigen Gefühlen umgehen und unsere emotionale Intelligenz stärken.

Wahrnehmung von Körperempfindungen

Unser Körper sendet uns ständig Signale. Durch den Body Scan und andere Achtsamkeitsübungen schulen wir unsere Wahrnehmung für die Empfindungen in unserem Körper. Wir lernen, Spannungen, Schmerzen und andere körperliche Signale wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Die Wahrnehmung von Körperempfindungen ist ein komplexer Prozess, der unsere Sinne, unser Nervensystem und unser Gehirn umfasst. Körperempfindungen sind die Signale, die unser Körper uns über seinen inneren und äußeren Zustand sendet. Diese Signale können physischer Natur sein, wie z.B. Schmerzen, Temperatur, Druck oder Berührung, aber auch emotionaler Natur, wie z.B. Angst, Freude oder Traurigkeit.

Aspekte der Wahrnehmung von Körperempfindungen:

- **Sinneswahrnehmung:**

Unsere Sinne, wie Tastsinn, Temperatursinn und Schmerzsinne, nehmen Reize aus der Umwelt und aus dem Körperinneren auf und leiten sie an das Gehirn weiter.

- **Nervensystem:**

Das Nervensystem leitet die Signale von den Sinnesrezeptoren an das Gehirn weiter. Es filtert und verarbeitet die Signale und leitet sie an die entsprechenden Hirnareale weiter.

- **Gehirn:**

Das Gehirn verarbeitet die Signale und erzeugt daraus eine bewusste Wahrnehmung der Körperempfindungen. Es interpretiert die Signale und verknüpft sie mit früheren Erfahrungen und Emotionen.

Einflussfaktoren auf die Wahrnehmung von Körperempfindungen:

- **Aufmerksamkeit:**

Je aufmerksamer wir sind, desto bewusster nehmen wir unsere Körperempfindungen wahr.



- **Emotionen:**
Emotionen können die Wahrnehmung von Körperempfindungen verstärken oder abschwächen. So können wir Schmerzen bei Angst intensiver wahrnehmen als bei Entspannung.
- **Körperliche und psychische Zustände:**
Müdigkeit, Stress oder Krankheiten können die Wahrnehmung von Körperempfindungen beeinflussen.
- **Individuelle Unterschiede:**
Die Wahrnehmung von Körperempfindungen ist individuell unterschiedlich. Manche Menschen sind empfindlicher für bestimmte Empfindungen als andere.

Achtsamkeit und die Wahrnehmung von Körperempfindungen:

Achtsamkeit hilft uns, unsere Körperempfindungen bewusster wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten. Wir lernen, auf die Signale unseres Körpers zu achten und sie als wertvolle Informationen über unseren Zustand zu nutzen. Dadurch können wir besser für unsere Bedürfnisse sorgen und unsere Gesundheit fördern.

Übungen zur Wahrnehmung von Körperempfindungen:

- **Body-Scan:**
Beim Body-Scan lenken wir die Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper und nehmen die verschiedenen Empfindungen wahr.
- **Achtsamkeits-Yoga:**
Im achtsamen Yoga achten wir auf die Empfindungen in unserem Körper während der Yoga-Praxis.
- **Achtsames Atmen:**
Wir richten die Aufmerksamkeit auf unseren Atem und spüren, wie die Luft ein- und ausströmt.
- **Achtsames Gehen:**
Wir achten beim Gehen auf den Kontakt unserer Füße mit dem Boden und auf die Bewegung unseres Körpers.

Die Wahrnehmung von Körperempfindungen ist ein wichtiger Aspekt der Achtsamkeit und kann uns helfen, ein bewussteres und gesünderes Leben zu führen.



Die Vorteile der nicht-wertenden Beobachtung

Die nicht-wertende Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen ermöglicht es uns, aus automatischen Reaktionsmustern auszusteigen und bewusster zu handeln. Wir lernen, innezuhalten, bevor wir reagieren, und unsere Wahlmöglichkeiten zu erkennen.

Herausforderungen und Umgang damit:

Es ist wichtig zu beachten, dass die erhöhte Achtsamkeit auch dazu führen kann, dass wir uns unangenehmer Emotionen stärker bewusst werden. Mit der Zeit und Übung wird es jedoch leichter, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und diese Erfahrungen anzunehmen.