



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

Die Kunst des Innehaltens: Annas Weg zur Achtsamkeit

Anna hetzte durch ihr Leben. Morgens riss sie der schrille Wecker aus dem Schlaf, gefolgt von einem hastigen Frühstück, während sie gleichzeitig die Nachrichten checkte und ihre To-Do-Liste durchging. Der Tag war ein einziger Strudel aus Meetings, Deadlines und dem ständigen Gefühl, nicht hinterherzukommen. Abends, endlich zu Hause, wartete der Haushalt, und selbst beim Abendessen mit ihrem Partner war sie mit ihren Gedanken oft ganz woanders. Kennen Sie das?

Anna war gefangen im Hamsterrad des modernen Lebens, geplagt von Stress und ständiger Ablenkung. Ihr Körper signalisierte ihr immer deutlicher, dass es so nicht weitergehen konnte: Schlafstörungen, Verspannungen und eine ständige innere Unruhe waren ihre Begleiter.

Eines Tages stolperte Anna über einen Artikel über Achtsamkeit. Sie las, dass Achtsamkeit eine besondere Form der Aufmerksamkeit ist, die sich auf den gegenwärtigen Moment richtet, ohne zu urteilen. Die Idee, einfach mal innezuhalten und den gegenwärtigen Moment zu erleben, ohne ihn zu bewerten, faszinierte sie.

Neugierig begann Anna, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren. Sie startete mit kleinen Dingen: achtsames Atmen während der Bahnfahrt zur Arbeit, bewusstes Wahrnehmen des Geschmacks ihres Mittagessens, ein Spaziergang im Park, bei dem sie sich ganz auf die Natur um sie herum konzentrierte. Sie lernte auch, sich auf eine Sache zu konzentrieren und die „Multitasking-Diät“ zu praktizieren, indem sie beispielsweise nicht mehr gleichzeitig am Smartphone scrollte, während sie auf den Bus wartete.

Es war nicht immer leicht. Ihre Gedanken schweiften ab, sie wurde ungeduldig. Doch Anna blieb dran, und langsam spürte sie die positiven Auswirkungen. Sie wurde ruhiger, gelassener und konnte sich besser konzentrieren. Die ständige innere Unruhe wich einem Gefühl von Frieden und Zufriedenheit. Sie begann, die kleinen Freuden in ihrem Alltag bewusster wahrzunehmen und den gegenwärtigen Moment als Geschenk zu sehen.

Besonders hilfreich fand Anna die kurzen Momente der Achtsamkeit. Kurze Pausen im Alltag, in denen sie bewusst ihre Umgebung wahrnahm, ihren Atem spürte und ihre Gedanken beobachtete, ohne sich in ihnen zu verlieren.

Auch im Umgang mit Stresssituationen half ihr die Achtsamkeit. Anstatt sofort zu reagieren, nahm sie sich einen Moment Zeit, um ihre Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren. So konnte sie gelassener und überlegter reagieren. Anstatt wie auf Autopiloten zu reagieren, erkannte sie, dass sie zwischen einem Reiz und ihrer Reaktion die Möglichkeit hatte, bewusst zu wählen.

Annähernd wie ein junger Mann, der in einem Stuhl sitzt und den Moment genießt, lernte Anna, im Hier und Jetzt zu sein, ohne an den nächsten Moment oder an morgen zu denken. Sie erkannte, dass Achtsamkeit kein „Allerheilmittel“ ist, sondern eine Einladung, entspannt und aufmerksam zu sein, sich innerlich zu öffnen und Situationen zunächst wertfrei zu beobachten und dann zu akzeptieren, anstatt sofort zu versuchen, sie zu ändern.



Annas Erfahrung ist kein Einzelfall. Immer mehr Menschen entdecken die Kraft der Achtsamkeit, um den Herausforderungen des modernen Lebens zu begegnen.

Die Essenz der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Trend. Sie ist eine uralte Praxis mit Wurzeln im Buddhismus, die in der heutigen Zeit wichtiger denn je ist. In einer Welt, die von Hektik, Leistungsdruck und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, bietet Achtsamkeit einen Gegenpol, einen Raum der Ruhe und Besinnung.

Achtsamkeit bedeutet, präsent zu sein im Hier und Jetzt, mit all unseren Sinnen. Es geht darum, unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeitstraining Bereiche im Gehirn stärkt, die bei der Körperwahrnehmung und der Steuerung der Aufmerksamkeit aktiv sind.

Die Vorteile der Achtsamkeit sind vielfältig:

- **Stressreduktion:** Achtsamkeit hilft uns, Stresssituationen gelassener zu bewältigen. Durch die Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment kann Achtsamkeit sogar dazu beitragen, die Dichte der grauen Substanz im Hippocampus zu erhöhen, die durch Stress beeinträchtigt wird.
- **Verbesserte Konzentration:** Indem wir lernen, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, können wir uns besser fokussieren.
- **Emotionale Regulation:** Achtsamkeit hilft uns, unsere Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren. Indem wir lernen, unsere Emotionen wahrzunehmen und zu akzeptieren, anstatt automatisch zu reagieren, gewinnen wir mehr Kontrolle über unser Verhalten.
- **Steigerung des Wohlbefindens:** Achtsamkeit kann zu mehr innerer Ruhe, Zufriedenheit und Lebensfreude führen.
- **Verbesserte Selbstwahrnehmung und Empathie:** Achtsamkeit fördert die Selbstreflexion und kann zu einem tieferen Verständnis für uns selbst und unsere Mitmenschen führen.

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit lässt sich auf vielfältige Weise in den Alltag integrieren. Hier einige Beispiele:



Achtsamkeitspraxis	Beschreibung
Achtsames Atmen	Nehmen Sie sich immer wieder kurze Momente Zeit, um bewusst Ihren Atem zu beobachten. Spüren Sie, wie die Luft ein- und ausströmt, und konzentrieren Sie sich auf das Gefühl des Atems in Ihrem Körper.
Achtsames Essen	Essen Sie langsam und bewusst, und achten Sie auf den Geschmack, den Geruch und die Konsistenz der Speisen. Kauen Sie jeden Bissen gründlich, und nehmen Sie wahr, wie sich die verschiedenen Aromen in Ihrem Mund entfalten.
Achtsames Gehen	Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen, nehmen Sie die Bewegung Ihrer Beine und Füße wahr. Achten Sie auf Ihre Umgebung, die Geräusche, die Gerüche und die visuellen Eindrücke.
Achtsames Zuhören	Schenken Sie Ihrem Gesprächspartner Ihre volle Aufmerksamkeit. Versuchen Sie, wirklich zu verstehen, was er sagt, und hören Sie aufmerksam zu, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.
Achtsame Körperwahrnehmung	Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers wahr – Verspannungen, Müdigkeit, Hunger, Durst. Reagieren Sie bewusst auf die Bedürfnisse Ihres Körpers.