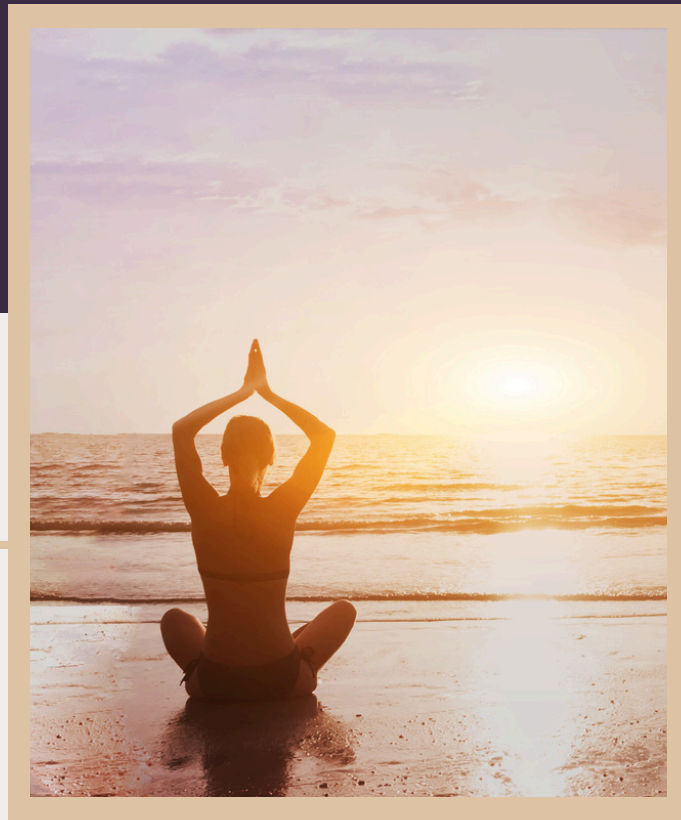


[www.smart-mental.at](http://www.smart-mental.at)

# ACHTSAMKEIT WISSEN

DEIN KLEINES WISSENSBUCH



by Simone Walther

A person is shown from behind, sitting on a sandy beach in a yoga pose (Padmasana) with their hands in a prayer position (Anjali Mudra) above their head. The background is a bright sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is wearing a dark-colored top and bottom. The overall scene is peaceful and serene.

# Achtsamkeit

# Wissen

---

Dieses Heft beleuchtet Achtsamkeit aus verschiedenen Perspektiven. Du kannst etwas über die Philosophie und die Wissenschaft dahinter erfahren und bekommst praktische Tipps für den Alltag.

*Simone Walther*

# Inhaltsverzeichnis

---

06 Was ist Achtsamkeit

11 Die Philosophie

15 Die Wissenschaft

21 Wie Achtsamkeit  
populär wurde

28 Meditations App

30 Achtsamkeit im Alltag



# SCHÖN, DASS DU DA BIST

Hallo und herzlich Willkommen. Ich freue mich, dass du dir dieses kleine Wissensbüchlein über Achtsamkeit heruntergeladen hast.

Zuerst möchte mich mich gern mal vorstellen. Meine Name ist Simone Walther (50), bin stolze Mutter von zwei hinreißende Töchter und arbeite als energetische Wellness- und Gesundheitscoach. Mein Fachgebiet ist Stress- und Burnoutprävention aus ganzheitlicher Sicht. In dieses Thema wurde ich sozusagen, hineingeschuppt. Denn nach meiner Scheidung 2008 rutschte ich immer mehr in Richtung Burnout. Gemerkt habe ich es nicht, für mich wurde es zur Normalität. Zum Glück hat mich dann, mein jetziger Partner, darauf aufmerksam gemacht. Denn wenn ich so weiter mache wie bisher, wird es ein schlimmes Ende nehmen. Ob ich das verstanden habe? Ein klares NEIN.

Erst als ich 2018 mich dazu entschlossen habe, die Ausbildung als Dipl. Mentaltrainerin zu absolvieren, weil ich es einfach wirklich wissen wollte, was es damit auf sich hat, begann meine persönliche Reise und Achtsamkeit wurde zu einem Teil in meinem Leben. Es ist die Basis von so ziemlich allem, in jedem Lebensbereich.

Erfahre was Achtsamkeit ist, bekomme Einblicke in Studien und erkenne, wie Achtsamkeit auch dein Leben verändern könnte.

Beginnen wir  
gemeinsam die Reise  
in die Welt der  
Achtsamkeit



# 1. WAS IST ACHTSAMKEIT

Das “Hier und Jetzt” bewusst wahrzunehmen statt es nebenbei “ablaufen zu lassen” bietet viele Vorteile und ist trainierbar. Das Prinzip dahinter: Eine gebündelte und doch entspannt offene, nicht wertende Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Unter anderem werden dadurch auch innere Ressourcen mobilisiert.



# 1. WAS IST ACHTSAMKEIT

Was steckt eigentlich hinter dem Wort Achtsamkeit, das der Zukunftsforscher Matthias Horx zum Trenntworts des 21. Jahrhunderts erklärte?

Der Wortstamm acht des deutschen Wortes Achtsamkeit, stammt vom Althochdeutschen Arta ab. Das ist ein veralteter Ausdruck für nachdenken und Aufmerksamkeit. Achtsamkeit beschreibt eine allgemein menschliche Fähigkeit, eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit.

In östlichen, vor allem in buddhistischen Ansätzen der Meditation spielt sie eine zentrale Rolle. Durch die westliche Aneignung östlicher Kultur innerhalb der letzten Jahrzehnte bekam sie ein neues Image und wurde in den unterschiedlichsten Bereiche vermarktet und besprochen. Um die Achtsamkeit entstand eine kontroverse über Selbstoptimierung und Stressmanagement. Teilweise wird sie auch immer noch im Esoterik in Verbindung gebracht, dabei ist sie eigentlich nur eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit, die vermutlich jeder und jede von sich selbst kennt.

Schauen wir mal auf die traditionelle Definition. In der buddhistischen Praxis spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Der ursprüngliche Begriff aus dem Pali ist SATI oder auch SAMASATI. Übersetzt bedeutet SAMASATI etwa wie „richtige Achtsamkeit“ oder „rechte Bewusstheit“. SATI beschreibt die Fähigkeit des Geistes bei etwas zu verweilen, es im Gedächtnis zu behalten und mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Die Achtsamkeit ist ein Teil des achtsamen Pfads und soll eine Kultur des Bewusstseins schaffen, mit dem Ziel, das Leiden zu beenden.

In den nächsten Folgen, werden wir die Bedeutung von Achtsamkeit in der buddhistischen Philosophie noch weiter beleuchten. Das finde ich sehr, sehr spannend.

Dann schauen wir mal auf die wissenschaftliche Definition.

Eine der die buddhistische Philosophie und Praxis von Achtsamkeit kennengelernt und wissenschaftlich untersucht hat, ist Jon Kabat-Zinn. Seine Arbeit, in der er zB die Mindfulness Stressreduction entwickelt hatte, spielt eine wichtige Rolle für unser heutiges Verständnis der richtigen Bewusstheit.

Er beschreibt Achtsamkeit als eine bestimmte Ausrichtung der Aufmerksamkeit, die mit drei Eigenschaften beschrieben werden kann.

Eine Person gilt als achtsam, wenn sie absichtsvoll ist. Also, wenn sie sich bewusst dafür entscheidet im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und dabei NICHT bewertet, was passiert. Es geht also um das Bewusst, nicht wertende Wahrnehmen, was jemand ganz subjektiv in diesem Moment erlebt. Dazu zählen Körperempfindungen und auch andere Sinneseindrücke. Gedanken – Erwartungen – Vorstellungen – Erinnerungen und Gefühle. Und auch Dinge im Außen.

Eine andere Definition aus der Wissenschaft versteht Achtsamkeit als ein zwei-Komponentenmodell, das aus der Regulation von Aufmerksamkeit und der Orientierung aus aktueller Erfahrung zusammengesetzt wird. Die Definitionen zu Achtsamkeit, die in wissenschaftlichen Kontexten genutzt werden, unterscheiden sich also. Die meisten von ihnen beinhalten unterschiedliche, mentale Facetten. Aber auch diese Facetten sind wiederum komplexe Konstrukte. Du siehst, hier besteht eine gewisse Vielfalt. Diese Vielfalt führt auch zu Herausforderungen in der Forschung. Doch darauf werden wir in der dritten Folge noch ein wenig näher darauf eingehen.

Oder mit den Worten von John Kabat-Zinn:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein. Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben eine Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in viele dieser Augenblicke nicht vollständig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeit zu wachsen und uns zu verändern.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren. Uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Der Hauptaspekt achtsamer Gewahrsein ist also eine bewusste Wahrnehmung dessen, wie der gegenwärtige Moment individuell erlebt wird. Ich mag sehr seine Formulierung „die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren“. Eine Haltung der Neugierde und Offenheit ist unterstützend um nicht zu urteilen und eine geistige Basis für freundliche Teilnahme und Akzeptanz zu schaffen.

Eine andere Definition aus der Wissenschaft versteht Achtsamkeit als eine zwei Komponentenmodell, das aus der Regulation von Aufmerksamkeit und der Orientierung aus aktuellen Erfahrung zusammengesetzt wird. Die Definitionen zu Achtsamkeit die in wissenschaftlichen Kontexten genutzt werden unterscheiden sich also. Die meisten von ihnen beinhalten unterschiedliche, mentale Facetten. Aber auch diese Facetten sind wiederum komplexe Konstrukte. Du siehst, hier besteht eine gewisse Vielfalt. Diese Vielfalt führt auch zu Herausforderungen in der Forschung. Doch darauf werden wir in der dritten Folge noch ein wenig näher darauf eingehen.

Und wo ist der Unterschied zwischen Achtsamkeit und Konzentration?

Die Definition von Jon Kabat-Zinn erklärt bereits am Rande, wie sich Achtsamkeit von Konzentration unterscheidet. Die beiden Formen der Aufmerksamkeit verbindet, dass sie mit einer gewissen Fokussiertheit einhergehen. Auch bei der Konzentration geht es darum die Aufmerksamkeit zu bündeln und absichtsvoll zu handeln. Im Alltag ist ein Mensch also dann konzentriert, wenn er absichtsvoll das und nur das tut was er sich vorgenommen hat. Konzentration und Achtsamkeit haben also gemeinsam, dass die Aufmerksamkeit absichtsvoll gebündelt wird. In Momenten des Konzentriert Seins, steht bei uns häufig eine Haltung im Mittelpunkt, während bei Achtsamkeit vor allem um bloße Wahrnehmung und Präsenz geht.

Ist eine Person absichtsvoll im gegenwärtigen Augenblick präsent und wertet dabei nicht, gilt sie als achtsam. Achtsames wahrnehmen und handeln bezieht sich also immer auf das „Hier und Jetzt“. Es geht um den aktuellen Moment. Außerdem findet dabei keine Wertung statt. Es gibt dann kein gut oder schlecht, kein richtig oder falsch, kein schön oder hässlich, kein positiv oder negativ. Nehmen wir achtsam wahr, steht der aktuelle Moment im Mittelpunkt. So, wie er ist.



Achtsamkeit kann zum Einen ein Zustand sein zum Anderen ein Persönlichkeitsmerkmal. Das bedeutet, dass die meisten, wenn nicht sogar alle Menschen achtsame Momente erleben. Nehmen wir uns selbst, unserer Umwelt vergleichsweise häufig achtsam wahr, ist darin ein Persönlichkeitsmerkmal erkennbar. Vielleicht ist dir ja schon beiläufig ein paar Augenblicke eingefallen, in denen du besonders achtsam warst. Häufig fallen uns dann Momente ein, in denen wir uns besonders zufrieden oder ausgeglichen waren. Oder einfach nur wohl gefühlt haben.

Ein Beispiel für ein solch achtsamen Moment, kann ein Spaziergang im Wald sein bei dem die Gedanken an Zukunft und Vergangenheit verstummt sind. Wir nehmen Geräusche wahr, wir nehmen Gerüche wahr und den Anblick des Waldes. Vielleicht sogar Körperempfindungen wie ein Luftzug auf der Haut oder Pflanzen die den Körper streifen. Wir sind dann voll und ganz im jetzigen Moment.

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Menschen ihre Fähigkeit „achtsam wahrzunehmen“ weiterentwickeln wollen, Entspannung, Produktivitätssteigerung, Persönlichkeitsentwicklung oder auch die Verbesserung der Schlafqualität stellen jetzt nur einige Bereiche dar auf die Achtsamkeit einen Einfluss haben kann und die motivieren sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Wenn wir üben möchten, wertfrei im aktuellen Moment präsent zu sein, sind Achtsamkeitsübungen, oder Meditationen, häufig die Mittel der Wahl. Die Übungen zeigen sich dadurch aus ein bestimmtes Phänomen im jetzigen Augenblick ohne Bewertung wahrzunehmen. Eine klassische Achtsamkeitsübung ist die Rosinenübung. Vielleicht kennst du die ja schon und hast sie ausprobiert. Die Aufgabe besteht darin, eine Rosine zu betrachten, zu fühlen, zu riechen, zu schmecken und sogar zu hören, auch wenn sich das erstmals komisch klingt, aber ja, man kann Rosinen auch hören :-)) Probiere es gerne mal aus.

Kurz, es geht einfach darum, all das ohne Bewertung wahrzunehmen was an dieser Rosine wahrnehmbar ist. Was unsere Sinnesorgane hergeben.

Probiere es gerne mal aus.

Kurz, es geht einfach darum, all das ohne Bewertung wahrzunehmen was an dieser Rosine wahrnehmbar ist. Was unsere Sinnesorgane hergeben.

Bekannte Achtsamkeitsmeditationen sind zB der Body Scann oder die Atemmeditation. In den folgenden Einheiten werden wir verschiedene Übungen und Meditationen uns noch genauer ansehen.

Für immer mehr Menschen ist Achtsamkeit nicht nur eine Fähigkeit, eine Eigenschaft oder Trainingseinheit, sondern eine bewusst gewählte Lebensweise. Sie hält Einzug in verschiedene Lebensbereiche und beeinflusst Menschen wie sie ihren Alltag gestalten, wie sie empfinden und wie sie reflektieren und wie sie auch mit anderen Menschen umgehen.

Jetzt hast du einen kleinen Einblick bekommen wie Achtsamkeit definiert wird und welche Möglichkeiten es gibt, sie im Alltag zu nutzen. Vielleicht hast du ja schon bemerkt, dass es inzwischen viele Bücher zu Achtsamkeit gibt. Achtsamkeit hat allerdings ein Erlebnisqualität und kann somit am besten durch Erfahrung verstanden werden. Denn an sich ist Achtsamkeit eine grundlegende Übung der Geistesschulung die jedem Menschen, unabhängig von weltanschaulichen Überzeugungen zur Verfügung steht. Sie lässt sich erlernen und üben, in dem wir das eigene Tun und die eigene geistige und emotionale Aktivität bewusst wahrnehmen.

Vielleicht hast du ja Lust, gleich oder bald einmal an dir selbst zu beobachten, was und wie Achtsamkeit ist. Wenn du absichtsvoll und wertfrei im Hier und Jetzt bist, wie fühlt sich das für dich ganz persönlich an? Und in welchen Lebensbereichen nutzt du Achtsamkeit oder kannst dir vorstellen in Zukunft zu nutzen? Wenn du eine geleitete Achtsamkeitsmediation machen möchtest kann ich dir zu Beispiel einen Body Scann empfehlen.

## 2. DIE PHILOSOPHIE

Du hast bereits die Begriffe SATI und SAMASATI kennengelernt. SATI beschreibt die Fähigkeit des Geistes bei etwas zu verweilen, im Gedächtnis zu behalten und mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Das Adjektiv SAMA heißt so viel wie „recht, richtig oder vollkommen“. Damit ist SAMASATI die richtige Achtsamkeit oder auch die vollkommene Bewusstheit.

SMASATI ist ein Teil des achtsamen Pfads, der ein zentrales Element der buddhistischen Lehre ist, der die Lebensregeln beschreibt die die Buddhisten befolgen möchten.

Wer diese Regeln einhält, kann sich nach buddhistischen Glauben von seinem Leid befreien und erfährt Erleuchtung. Der Geist kehrt also nicht wieder auf die Erde zurück, sondern findet nach dem Tod Frieden im Nirvana.

Das Glaubensbekenntnis des Buddhismus besteht aus den vier edlen Wahrheiten. Die vierte edle Wahrheit erklärt, dass sich die Menschen vom Leid lösen können, wenn sie die Schritte und Lebensregeln des achtfachen Pfades befolgen.

SAMASATI ist übrigens die siebte Regel des achtfachen Pfades der Erkenntnis. Sie ruft dazu auf achtsam zu sein und stets besonnen zu denken und zu handeln.

Buddha forderte die Praktizierende dazu auf, sich in Versunkenheit zu üben und sich nur mit dem zu befassen, was sie gerade tun. Also kein Multitasking. Ein Zitat von Buddha lautet:

„Bei dem, was gesehen wird, darf es nur das Gesehene geben. Bei dem, was gehört wird, darf es nur das Gehörte geben. Bei dem, was empfunden wird wie Geruch, Geschmack, Berührung, darf es nur das Empfundene geben. Bei dem, was gedacht wird, darf es nur das Gedachte geben.“

Im Sennbuddhismus gibt es einen japanischen Ausdruck der die besondere, immerwährende, ungeteilte Aufmerksamkeit, die der Buddha verlangt, beschreibt. Und die lautet „Gi Yu Sa Ga“ und das bedeutet „gehend, stehend, sitzend, liegend“. Im übertragenen Sinne bedeutet es „Die Dinge sehen, wie sie sind.“

Es geht darum so bewusst wie möglich zu sein und menschliche Probleme an der Wurzel anzupacken.

Einer der bekanntesten Vertreter ist der indische Meditationsmeister Satya Narayan Goenka. Die Anhänger dieser Schule legen viel Wert auf die Technik des Body sweeping, also des Körperdurchkehrens im Sinne von Durchfegen. Sie gilt hier als authentische und reinste Form der Achtsamkeitsmeditation. Mit dem Körperdurchkehren lernen die Meditierenden den Kontakt zur inneren Weisheit zu stärken, also der Intuition. Dabei tasten sie mit ihrer Vorstellung und voller Achtsamkeit das Körperinnere ab. Systematisch wird der ganze Körper durchwandert und bei jeder Blockade, bei jeder Spannung oder bei einer besonderen Empfindung verweilen die Meditierende, um sie zu erkunden.

Denn Spannungen im Körper gelten als Folge von den Emotionen Gier, Hass, Neid oder auch Angst. Da so die Emotionen in Form von Blockaden achtsam wahrgenommen werden, können sich meditierende davon lösen und werden nicht weiter unbewusst von ihnen beeinflusst.

Der Body Scann, die Meditation die ich dir gestern noch gegeben habe, ist so was. Er basiert auf diese Meditationsform und wurde von John Kabat Zinn aufbereitet, um persönliche Themen zu bearbeiten und den Stress zu reduzieren.

In der Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion ist der Body Scann eine Standardübung und wird heute als eine der bekanntesten Meditationen im Westen praktiziert.

Achtsamkeit wird überwiegend mit buddhistischer Philosophie in Verbindung gebracht. In der letzten Folge haben wir Definitionen angeschaut und dabei habe ich dir davon erzählt, dass Achtsamkeit eine allgemein menschliche Fähigkeit ist. Da liegt es doch nahe, dass sie auch in anderen philosophischen Schulen und Strömungen eine Rolle gespielt hat. Vielleicht wird diese Art des

aufmerksam seins nicht immer Achtsamkeit genannt und sie geht mit anderen Leitprinzipien einher als im Buddhismus und dennoch hat das wachsame Wahrnehmen in verschiedene philosophischen Bereichen eine Relevanz und ist zum Beispiel auch in antiken, römischen und griechischen Philosophien vertreten.

Die sogenannte „Sorge um sich selbst“ zieht sich durch die griechisch-römische Philosophie. So befasste sich auch Sokrates damit und rief dazu auf, auf sein Selbst zu achten in dem man versucht, das, was man im Augenblick fühlt und denkt, wachsam und unverstellt wahrzunehmen.

Auch er nimmt Absichtsfolge und wertfrei im „Hier und Jetzt“ wahr.

Seneka schrieb über den gegenwärtigen Moment, der aber so kurz ist, dass es sich nicht fassen lässt und so entwindet er sich gerade denen, die sich in vielerlei Beschäftigung verzetteln. Er fordert dazu auf, mit der Aufmerksamkeit in dem jeweiligen Moment zu verweilen und sich selbst dabei mit Freude und Freundlichkeit zu begegnen.

Werfen wir einen Blick auf eine weitere Historika, den römischen Kaiser und Philosophen Marc Aurel. Seine Schriften zur Selbstbetrachtung zählen zur Weltliteratur und setzten sich unter anderem damit auseinander, wie Achtsamkeit uns davor schützen kann zu Marionetten zu werden.

Dazu schreibt er:

„Du musst begreifen, dass es etwas kraftvolleres und göttlicheres in dir gibt als das, was die körperliche Leidenschaften erregt und dich wie eine Marionette bewegt. Welche Gedanken beherrschen deinen Geist? Doch nicht etwa Angst, Misstrauen, Begierde oder etwas dieser Art?“

Auch die Fähigkeit im „Hier und Jetzt“ zu sein, war für Marc Aurel wichtig. Er schrieb:

„Das längste Leben ist genauso begrenzt wie das kürzeste. Denn die Gegenwart ist für alle gleich und ist alles, was wir besitzen.“

Für die Historika war es also von Bedeutung, dass gestern als Vergangenheit und das Morgen als Zukunft und die Gegenwart als den wirklich wichtigen Augenblick dazwischen anzuerkennen ist.

Ein weiterer Philosoph Friedrich Nietzsche hat sich unter anderem mit der Frage Glück auseinandergesetzt und betont, dass es wichtig sei, achtsam zu sein. Er beschreibt, dass das Unglück eine Vorbedingung des Glücks sei und dass achtsam zu sein, auf sich selbst und den jetzigen Moment helfe, glücklicher zu sein.

Ebenso sagte Wittgenstein: Nur wer nicht in der Zeit, sondern in der Gegenwart lebt, ist glücklich.

In den darauffolgenden Jahrzehnten setzte sich auch der Existenzialismus zB SATRE mit Achtsamkeit auseinander, in dem er die Wahrnehmung der eigenen Existenz thematisierte. Im Humanismus wird der Achtsamkeitsbegriff erweitert. Hier ist er nicht nur ein Mittel der Introspektion, also das Vermögen, Wissen über den eigenen gegenwärtigen geistigen Zustand zu erlangen, ohne sich dabei auf anderen Quellen des Wissens, wie etwa auf die Sinneserfahrung oder das Zeugnis anderer stützen zu müssen, sondern beschreibt auch eine Grundhaltung gegenüber der Umwelt. Also in der Beziehung zu anderen Menschen und dem Umgang mit der Natur die geachtet werden soll. Wie du siehst, hat Achtsamkeit sowohl im Westen als auch im Osten eine lange Tradition für die Menschen. Spirituelle Meister sowie Philosophen betonen zum einen die Wichtigkeit der Gegenwart, absichtsvoll im Hier und Jetzt zu sein, zum anderen rufen sie dazu auf sich selbst mit Wertfreiheit zu begegnen, um Einsichten zu gewinnen und Antworten auf persönliche Fragen an das Leben zu erhalten.

Aber auch die Naturwissenschaften befassen sich mit dem Thema Achtsamkeit.

# 3. DIE WISSENSCHAFT

Innerhalb der letzten 15 Jahre hat die Forschung in diesem Gebiet stark zugenommen und steigt weiterhin.

Allein im Jahr 2019 wurden 1500 Studien zu dem Stichwort „Mindfulness“ veröffentlicht. Wir können heute also nicht auf alle eingehen.

Da sich viele Studien auch auf die Wirkung von Achtsamkeit bei spezifischen Erkrankungen oder bei bestimmten Lebensumständen beziehen, fokussiere ich mich hier eher auf die Themen, die für möglichst viele Menschen gleichzeitig interessant sind.

Jetzt erfährst du, wie Achtsamkeit gemessen werden kann, welche Rolle Metaanalyse spielen, welche Erkenntnisse zu körperlichem und psychischem Stress vorliegen und vor welchen Grenzen und Herausforderungen die Achtsamkeitsforschung steht.

Studien die Achtsamkeit untersuchen, benötigen natürlich ein Instrument, mit dem sie dies messen können. Dafür werden unter anderem Fragebögen genutzt, die anhand der Antworten verlässlich Auskunft über die selbstberichtende Achtsamkeit geben können. Ein weit verbreiteter Test ist der 5 Phasen Achtsamkeit-Fragebogen. Der Fragebogen erhebt Achtsamkeit, wie der Name es schon sagt und 5 Facetten von Achtsamkeit. Nämlich akzeptieren ohne Bewertung, beschreiben, beobachten, mit Aufmerksamkeit handeln und nicht reagieren.

Verschiedene Skalen zu haben die Achtsamkeits-Facetten erheben, kann zum Beispiel darin helfen herauszufinden, ob eine Skala besonders wichtig ist, um ein bestimmtes Ergebnis zu erhalten.

Ein gutes Beispiel für die Bedeutung der unterschiedlichen Achtsamkeitsfacetten ist eine recht neue Metaanalyse der Universität in Boston. Lass uns kurz klären, was eine Metaanalyse überhaupt ist.

In einer Metaanalyse sammeln Forscher die Ergebnisse vieler ähnlicher Studien und fassen sie zusammen. Durch die größere Zahl der Teilnehmenden

und deren Daten, die dadurch zustanden, kommen, kann häufig ein verlässlicher Überblick über die Thematik gegeben werden. In der Studie aus Bosten hat die Forschungsgruppe zB 148 Studien zusammengefasst, um mehr über die Beziehung zwischen Achtsamkeit und dem Gefühlsleben zu erfahren. Auf mehr als 44.000 Teilnehmende sind sie dadurch gekommen und haben Unterschiede der Achtsamkeitsfacetten herausgefunden.

Zunächst zeigte sich mal ein Zusammenhang zwischen Stimmung und Achtsamkeit im Allgemeinen. Als in den einzelnen Facetten reingezoomt wurde, konnte man sehen, dass vor allem akzeptieren ohne Bewertung und das aufmerksame Handeln, gefolgt von nicht reagieren, eine enge Beziehung zu Achtsamkeit haben.

Zusätzlich zeigte sich ein spannender, kultureller Unterschied. Für Menschen aus östlichen Kulturen schien nämlich, das Beschreiben eine wichtige Rolle zu spielen und dass für Menschen aus dem Westen das Akzeptieren ohne Bewertung relevanter war.

Wenden wir uns nun der Wirkung von Achtsamkeit zu, denn auch hier gibt es Metaanalysen. Eine von ihnen hat sich mit der Auswirkung von Achtsamkeit, genauer genommen der Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion auf gesunde Menschen befasst.

29 Studien wurden zusammengenommen und Daten von mehr als 2500 Teilnehmer analysiert.

Wissenschaftler fanden heraus, dass das Achtsamkeitsprogramm eine besonders große Auswirkung auf Stress hat. In mittleren Maßen wurden Angstzustände und Depressionen gelindert und die Lebensqualität angehoben.

Forscher der Universität Sussex wollten herausfinden, warum das so ist. Sie fragten sich, wie verbessern Achtsamkeitsbasierende Verfahren die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die Antwort liegt in sogenannten Mediationseffekten. Das bedeutet, dass das Achtsamkeitstraining nicht direkt das Ergebnis bringt, sondern etwas im Menschen beeinflusst, dass dann zu diesem Ergebnis führt.



Im Beispiel der Studie konnten die Autoren sehen, dass achtsamkeitsbasierende Programme nicht unmittelbar zu mentaler Gesundheit und Wohlbefinden führen. Das ABSM-Programm scheint zum Beispiel dadurch zu wirken, dass es zum einen Achtsamkeit fördert aber auch, dass das Grübeln und sich sorgen abnimmt, so dass wir uns dadurch im Endeffekt allgemein wohler fühlen und mental gesünder sind.

An der australischen Latrobe Universität wurde untersucht, ob Achtsamkeitsmeditationen am Arbeitsplatz eine positive Wirkung auf physiologische Stressanzeichen haben. Sie fanden heraus, dass die Produktion des Stresshormons Cortisol bei den Meditierenden abnahm. Außerdem untersuchten sie die Herzratenvariabilität. An ihr konnten sie feststellen, dass bei Achtsamkeitstraining einen positiven Einfluss auf die Fähigkeit des Körpers hat, sich selbst auszubalancieren. Außerdem wurde die Aktivität des Sympatikus reduziert. Der Sympatikus ist bei uns im Körper für Anspannung zuständig. Wenn wir bei Stress in einen Zustand kommen in dem wir fliehen oder angreifen können, dann hat der Sympatikus dafür gesorgt. Und gezeigt hat sich auch, dass durch Achtsamkeitsmeditationen mehr Abwehrkörper entstanden sind und somit die Immunfunktion gestärkt wurde.

Im Jahr 2014 sammelte ein Wissenschaftler in einer umfassender Literaturrecherche die Mechanismen von Achtsamkeit und ihre Wirkung auf das Gehirn. Darin beschreibt er, dass man die Veränderung der grauen und weißen Substanz im Gehirn nachweisen konnte. Besonders in Arealen die mit Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Körperwahrnehmung und der Verarbeitung von Sinneswahrnehmung in Verbindung stehen. Außerdem in Bereichen der Selbstregulation also zB der Kontrolle von Stress und Emotionen zusammenhängen. Zusätzlich teilte er die Mechanismen der Achtsamkeit im Gehirn in vier Bereiche ein.

Die Aufmerksamkeitsregulation – Das Körpergewahrsein – Die Emotionsregulation und die Selbstwahrnehmung.

In Hinblick auf Hormone und Neurotransmitter wurden Veränderungen bei den Glückshormonen Dopamin und Serotonin, dem schlafwach- Hormon Melatonin und den Stresshormonen Cortisol und Noradrenalin nachgewiesen. Insbesondere wenn es um Veränderungen im Lebensstil,

dem Stressmanagement oder Suchterkrankungen geht, seien es für die Medizin und dem Gesundheitswesen besonders Interessent. Und wenn wir schon bei Ruhe und Balance des Körpers sind, nehmen wir doch gleich einen Blick auf die eigentlich erholsamsten Stunden des Tages.

Nämlich die Nacht, wenn wir schlafen.

Durch andauernden oder akuten Stress entwickeln aber viele Menschen Schlafprobleme, die sie entweder nicht einschlafen lassen oder sie wachen während der Nacht immer wieder auf.

Eine Forschungsgruppe aus Taiwan hat Studien zu Achtsamkeit, der Schlafqualität und mentaler Gesundheit näher betrachtet und zusammengefasst. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe verbesserte sich die Schlafqualität deutlich für die, die durch Achtsamkeit Stress reduziert haben. Und nicht nur ihre Schlafqualität verbesserte sich. Angst und Depression nahmen ebenfalls ab.

Alle Erkenntnisse und Vermutungen, die in der Naturwissenschaft zu Achtsamkeit bestehen, können wir leider hier nicht alle besprechen, nicht einmal annähernd, es ist einfach viel zu viel. Was sich wie ein roter Faden durch die Achtsamkeitsforschung zieht, ist aber ihre Bedeutung im Umgang mit Stress.

Weil Achtsamkeit Stress lindern kann, kann sie uns im Umgang auch mit Schmerzen, bei Schlafproblemen, bei gesunder Ernährung oder auch im Umgang mit belastenden Themen wie zB Krankheiten unterstützen.

Achtsamkeit kann Prävention sein, also unsere Resilienz stärken und gegen einige körperliche oder psychische Erkrankungen widerstandsfähiger machen. Sie kann sogar die sexuelle Lust und Zufriedenheit steigern. Wenn das also nicht auch ein Grund ist zu meditieren und sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen.

Beobachte doch einmal dich selbst mit dieser wissenschaftlichen Neugier und reflektiere, was hat Achtsamkeit in deinem Leben, in deinem Körper und auch in deinem Geist schon verändert.

Und was vermutest du, kann sich dadurch noch mehr verändern?

Ohne Zweifel ist die Menge an Achtsamkeitsstudien beeindruckend, dennoch sind einige Bereiche „unterforscht“ könnte man sagen und viele Fragen sind noch offen.

In der ersten Folge haben wir über Definitionen gesprochen. Du erinnerst dich vielleicht noch, dass es selbst innerhalb der wissenschaftlichen Forschung zur Achtsamkeit, verschiedene Definitionen gab mit denen gearbeitet wird. Verschiedene Definitionen führen zu einem fehlenden Konsens, dazu führen die Messbarkeit und die Vergleichbarkeit der Studien, nicht eindeutig. Häufig werden Fragebögen zur Selbstbeurteilung verwendet, den ich zu Beginn dieser Folge vorgestellt habe, doch auch das bringt Verzerrungen der Ergebnisse da zum einen Achtsamkeit zu verschieblichen Definitionen erhoben wird, zum anderen Selbstberichte voraussetzten, dass man sich wirklich sehr gut selbst beobachtet und einschätzt. Empfindet ein Mensch Achtsamkeit als wichtig und wertvoll, kann es außerdem schnell passieren, dass sich die sogenannte soziale Wünschlichkeit greift und der oder sie achtsamer darstellt als er oder sie eigentlich ist. Auch so können Ergebnisse verzerrt werden. Und hinzu kommt noch der Placeboeffekt, die auch hier eine wichtige Rolle spielt. Das könnte also sein, dass Veränderung nicht durch die Achtsamkeitsintervention kommen, sondern durch den Glauben der Praktizierenden an die Wirkung der Übung. Um das zu überprüfen, bräuchte es immer Placebo Kontrollgruppen, die jedoch in der Achtsamkeitsforschung bisher eher die Ausnahme sind.

Wichtig in diese Kontexte ist auch der sogenannte öffentliche Bereich. Er sagt aus, dass es eine Verzerrung der Ergebnisse gibt, da forschende hauptsächlich positive Ergebnisse veröffentlichen. Kommt kein Effekt in der Studie raus oder sogar ein unerwünschter, werden diese Arbeiten häufig nicht veröffentlicht, sondern landen in die Schublade.

Das öffentliche Interesse an der Thematik könnten unter anderem, finanzielle Mittel die Forschungsergebnisse beeinflussen. zB. bei Produkten oder Coachings oder ähnliches verkauft werden sollen. Das bedeutet, dass ein Ungleichgewicht entsteht.

Das Interesse an positiven Ergebnissen wächst, während jene Ergebnisse offener Forschung gleichbleibt. Dieses Ungleichgewicht kann auch dadurch entstehen, dass Forschende das Weltbild bestätigen möchten. Viele dieser Grenzen und Herausforderung der Forschung sind allerdings nicht spezifisch zum Thema Achtsamkeit. Sie spielen in vielen, wenn nicht sogar in allen Forschungsergebnissen eine Rolle. Auch wenn es um medizinische Erkenntnisse geht, oder auch ganz schlicht um Medikamentenforschung. Angesicht des Hypes das rund um Achtsamkeit entstanden ist, ist es allerdings wichtig hier genau hinzuschauen. Nach der aktuellen Studienlage können wir davon ausgehen, dass Achtsamkeit effektive ist im Umgang mit Emotionen und zur Stressbewältigung. Dadurch kann sie Entspannung steigern, zur individuellen Lebenszufriedenheit führen und zwischenmenschliche Beziehungen bereichern.

# 4. WIE ACHTSAMKEIT POPULÄR WURDE

Der Name Jon Kabat-Zinn ist dir in den letzten Folgen schon begegnet und auch über das von ihm entwickelte Programm „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ haben wir hier schon gesprochen. Aber fangen wir mal am Anfang an.

Jon Kabat-Zinn ist eine Koryphäe, wenn es um Achtsamkeit geht und wahrscheinlich die Schlüsselfigur in der Frage, wieso Achtsamkeit in den letzten Jahrzehnten so populär wurde und auch uns, hier in der westlichen Welt erreicht hat.

1944 wurde er in New York geboren und studierte Molekularbiologie. In einer Vorlesung die er mit 21 Jahre besuchte, berichtete ein Gerichtsreporter und Zehnmeister, Philipp Chapleau, von der Meditation und den positiven gesundheitlichen Veränderungen die er an sich selbst beobachten konnte. Die Neugier von Jon Kabat-Zinn war entfacht, doch im Jahr 1965 sah die Datenlage noch ganz anders aus als heute. Er fand in Fachbüchern kaum Informationen dazu und kannte auch niemanden in seinem Umfeld der meditierte. Heute ist das ganz anders.

Also machte er sich auf die Suche nach einem Meditationslehrer. Ihm viel auf, dass wir Menschen in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft, gerne durch die Gegenwart eilen und im Hier und Jetzt ganz viel verpassen.

Er begann es zu hinterfragen und verstand die Schlüsselrolle des Moments, der Gegenwart.

Obwohl Jon Kabat-Zinn die buddhistische Meditation begeistert studierte, zog er nicht ins Kloster und sah sich auch nicht als Buddhist. Er löste Meditation und Achtsamkeit von der religiösen Lehre und entwickelte ein 8 wöchiges Programm zur Stressreduktion.

1979 gründete er die Medical School, die mittlerweile sehr renommierte Stress Reduktionsklinik. Hier begann er MBSR zu vermitteln und zu untersuchen. In das MBSR Programm integrierte Jon Kabat-Zinn seine wissenschaftliche Kenntnisse mit Erfahrungen aus Zenn, wie Passana und Yoga. Konkret sieht es dann so aus. Teilnehmende eines MBSR Kurses haben eine Übungspraxis von täglich ca. 45 Minuten. In dieser Zeit machen sie zB einen Body Scann um eine achtsame Körperwahrnehmung zu üben. Sie lernen außerdem einige Yogaübungen. Der Zenn-Einfluss im MBSR liegt im Kennenlernen und Üben des Sitzens in Stille. Auch aus dem Zenn kommt die Übung des achtsamen, langsamen bewegen. Etwa in einer Gehmeditation. Neben den Praxiselementen, die jeden Tag geübt werden, wird auch theoretischer Input vermittelt. Es geht um Grundlage der menschlichen Wahrnehmung, der Entstehung und Bewältigung von Stress, Aspekte der Kommunikation und der Entstehung von Gefühlen und wie wir gut mit ihnen umgehen können.

Das Ziel ist es, Achtsamkeit als Lebensstil zu begreifen, den man Schrittweise durch kontinuierliche Übung verankert. Anfangs bestand die Zielgruppe überwiegend aus Patienten die unter chronischen, körperlichen Erkrankungen litten. Die meisten waren seit vielen Jahren in Behandlung und galten sozusagen als hoffnungslose Fälle. Menschen mit chronischen Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, HIV und AIDS. Hautkrankheiten, psychosomatischen Beschwerden oder chronischem Stress haben von MBSR als ergänzende Methode, nachweislich profitiert. Das Programm wurde also ursprünglich für die Rehabilitation von körperliche Erkrankungen konzipiert, hat sich aber seit dem weiter entwickelt und auch stark verbreitet. Heute wird die Stressbewältigung durch die Achtsamkeit auch für die Prävention, also für die Vorbeugung genutzt und unterstützt Menschen in einer gesundheitsförderlichen Lebensführung.

Das Programm wird heute in den USA und Europa in stationären und ambulanten Behandlungen angewandt. Außerdem hat es den Weg aus dem medizinisch-psychotherapeutischen Bereich in pädagogische und sozialen Institutionen gefunden. Einige Unternehmen bieten heute sogar MBSM Kurse für ihre Mitarbeiter an

Für die Psychotherapie wurden Elemente des MBSR mit Interventionen der kognitiven Verhaltenstherapie verbunden, um zum Beispiel für den Rückfall von Depressionen zu schützen. Die Therapieform heißt MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapie. Hier lernen Patienten die Prinzipien von Achtsamkeit kennen, sie üben den Body Scann, Yogaübungen, Sitz- und Atemübungsmeditationen. Außerdem erfahren sie mehr über den Umgang mit schwierigen Gefühlen und Stimmungsschwankungen.

Studien zu der Wirksamkeit von MBCT, deuten darauf hin, dass Stress, Ängstlichkeit und Depressivität abnehmen, während die Lebensqualität sich verbessert. Diese Therapie wird heute auch als mögliche Alternative zu Medikamenten betrachtet, wenn es zum Beispiel um die Rückfallprophylaxe von Depression geht. Neben achtsamkeitsbasierenden Ansätzen gibt es übrigens auch achtsamkeitsinformierte Ansätze. Ganz genau darin einzugehen, wird es an dieser Stelle zu weit führen. Nur so viel, die Prinzipien orientieren sich ebenfalls an Achtsamkeit und Akzeptanz. Längere Meditationsübungen oder eine richtige, formelle Praxis gibt es hier allerdings nicht. Dafür werden mehr verhaltenstherapeutische Maßnahmen genutzt.

Kommen wir zum Abschluss noch einmal auf Jon Kabat-Zinn zurück. In einem Interview wurde er einmal gefragt, wie er zu der zunehmenden Popularität und auch der zunehmenden Kommerzialisierung von Achtsamkeit stehe. Seine Antwort darauf war folgende: immer wenn etwas erfolgreich ist, wird es stark vereinfacht, verzerrt, verfremdet. Mindfulness ist in vollem Gange, doch wer nur das schnelle Geld im Auge hat, wird die wahre Essenz der Achtsamkeit nicht erfahren. Achtsamkeit ist kein Modetrend sondern eine Lebenseinstellung. Achtsamkeit ist die Kunst durch Meditation ganz im Hier und Jetzt zu befinden. Die Kunst, bewusst zu leben. Für mich ist Achtsamkeit eine Liebesbeziehung mit dem Leben, der Schönheit unseres Seins.

Wenn du übrigens noch mehr über Jon Kabat-Zinn was MBSR und die Beziehung zu Achtsamkeit erfahren möchtest, kann ich dir ein Interview mit ihm über YouTube empfehlen. Der Schweizer Sender SRF Kultur spricht in der Sternstunde Philosophie mit ihm unter dem Titel „Achtsamkeit, die neue Glücksformel?“

<https://www.youtube.com/watch?v=4WUs9afO9WU>

# 5. ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Für Menschen, die bis jetzt wenig Berührungspunkte mit Achtsamkeit und Meditation hatten, mag es so wirken, als handle es sich hier um zwei verschiedene Worte für ein und dasselbe. Gerade wenn es um Achtsamkeitsmeditationen und Achtsamkeit geht, wird das Ganze noch ähnlicher. Bringen wir also etwas Licht ins Dunkle und fangen direkt an.

Wenn Menschen Achtsamkeit in ihr Leben integrieren wollen und dazu eine eigene Alltagsroutine aufbauen, gibt es zwei Arten der Praxis die unterschieden werden. Die formelle und die informelle Achtsamkeitspraxis.

Was die beide unterscheidet, erkläre ich dir am Beispiel der Achtsamkeitsbasierenden Stressreduktion, dem Programm von Jon Kabat-Zinn, über das wir in der vierten Folge schon ausführlich gesprochen haben.

Die formelle Praxis der Achtsamkeitsbasierenden Stressreduktion bildet die Basisübung der Achtsamkeit.

Teil der formellen Praxis sind der Body Scann, die Sitzmeditation, achtsame Bewegungen aus dem Yoga und die Gehmeditation.

Während dieser Übungseinheiten wird die Aufmerksamkeit systematische geschult. Später wird es dadurch im Alltag leichter fallen, diese Art der Aufmerksamkeit zu leben.

Unter der informellen Praxis wird verstanden, dass auch Dinge des Alltags in die Achtsamkeitspraxis integriert werden. Tätigkeiten, die sonst vom Autopiloten übernommen werden, wie zB das Zähneputzen, werden dann ganz achtsam durchgeführt und als informelle Praxis verstanden. Es geht also darum, die Sinne auch außerhalb der Meditation für das aktuelle Erleben zu öffnen, zB in der Natur.

Wenn du ein Waldspaziergang machst und dabei mit voller Achtsamkeit deine Umwelt wahrnimmst und dich im Hier und Jetzt befindest, zählt das als informelle Praxis. Das bedeutet also, dass wir jeden Tag viele Möglichkeiten haben eine informelle Achtsamkeitspraxis zu leben.



Unter der informellen Praxis wird verstanden, dass auch Dinge des Alltags in die Achtsamkeitspraxis integriert werden. Tätigkeiten, die sonst vom Autopiloten übernommen werden, wie zB das Zähneputzen, werden dann ganz achtsam durchgeführt und als informelle Praxis verstanden. Es geht also darum, die Sinne auch außerhalb der Meditation für das aktuelle Erleben zu öffnen, zB in der Natur.

Wenn du ein Waldspaziergang machst und dabei mit voller Achtsamkeit deine Umwelt wahrnimmst und dich im Hier und Jetzt befindest, zählt das als informelle Praxis. Das bedeutet also, dass wir jeden Tag viele Möglichkeiten haben eine informelle Achtsamkeitspraxis zu leben.

Nun gibt es nicht nur die Achtsamkeitsmeditation, sondern ganz viele verschiedene Meditationspraktiken. In der dritten Folge zum Thema Meditation kannst du einige von ihnen näher kennenlernen. ZB der Bodyscann und die Atemmeditation

Da diese und viele weitere Meditationsformen sehr verschieden sind, wird davon ausgegangen, dass sie auch unterschiedliche Wirkungen haben und die Achtsamkeit unterschiedlich stark beeinflussen. Leider gibt es zurzeit kaum Studien, die die Auswirkungen unterschiedlicher Meditationsformen untersuchen, indem sie sie direkt miteinander vergleichen.

Eine Studie von Forschenden von der Universität in Boston, hat im Jahr 2014 untersucht, welche Rolle die informelle Achtsamkeitspraxis für Angstpatienten hat. Zusätzlich haben sie auch achtsames atmen im Alltag mit formeller und informeller Praxis verglichen. In den Ergebnissen nach 6 Monaten, nach 9 Monaten und dann nach 12 Monaten zeigte insbesondere die informelle Praxis vielversprechende Effekte. Die Patienten sorgten sich weniger, die Intensität der Angst nahm ab und ihre Lebensqualität stieg an. Die Forschenden zogen daher den Entschluss, dass die informelle Praxis eine wichtige Rolle für stabile, positive Langzeitauswirkungen von Achtsamkeit hat. Zusage ist aber, dass die Anzahl der Menschen, die an der Studie teilgenommen haben, ziemlich klein war. Ergebnisse von Untersuchungen sind dadurch weniger aussagekräftig.

Allerdings werden auch nur wenige Studien gemacht, in der die informelle Praxis im Mittelpunkt steht. Deshalb möchte ich dir diese hier nicht vorenthalten.

Diese Art von informellem Training zu untersuchen, müssen Studienteilnehmer ihren Alltag aufzeichnen, wann und wie sie Achtsamkeit nutzen. Außerdem dürfen sie keine formelle Praxis haben, um die Ergebnisse nicht zu verfälschen. Wie ich dir zu Beginn schon erzählt habe, ist die formelle Praxis allerdings die Vorbereitung für die informelle. Es geht erst einmal, ein Bewusstsein zu bekommen, was Achtsamkeit überhaupt ist und wie man sie auch leben kann, eben auch im Alltag.

Du siehst, die Forschung steht vor Herausforderungen und hat noch viel, was sie zukünftig noch intensiver untersuchen kann.

Deutlich mehr Studien haben bereits die formelle Praxis, wie sie mit Achtsamkeit zusammenhängt.

Im Jahr 2008 wurde zB eine Arbeit veröffentlicht, die diesen Zusammenhang für das MBSR untersucht hat. Außerdem haben sie untersucht, welche Auswirkungen für Körper, Geist und Wohlbefinden sich dabei zeigten.

Die Studienteilnehmer beantworteten Fragebögen vor und nach dem MBSR-Kurs und notierten auch, wie sie zu Hause Achtsamkeit praktizierten.

Erstmal zeigten die Ergebnisse, dass durch Achtsamkeit das Wohlbefinden anstiegen, während Stress und Symptome auf körperlicher und psychischer Ebene abnahmen.

Dabei war die Zeit, die sie in der formellen Praxis investierten, ausschlaggebend, wie sehr sich ihr Zustand verbesserte.

Die Forschenden schlossen daraus, dass die formelle Achtsamkeitspraxis maßgeblich die allgemeine Achtsamkeit fördert und so zu Symptomlinderung und erhöhtem Wohlbefinden führt.

Ergebnisse dieser Art gibt es einige. Die vielleicht wichtigste Erkenntnis lautet, dass die subjektiv aufgenommene Achtsamkeit von der Dauer abhängt aber noch viel mehr von der Regelmäßigkeit.

Auch kurze, tägliche Einheiten zeigten sich in vielen Studien als wirksam. Und das ist ja mal eine gute Nachricht, denn auch, wenn man keine halbe Stunde oder ganze Stunde zu meditieren hat, kann man doch Momente im Laufe des Tages, achtsam gestalten.

Solltest du einmal nicht die Zeit oder den Raum für deine formelle Praxis haben, bleibt dir immer noch die informelle Praxis, die Zähne achtsam zu putzen. Gemüse achtsam zu schneiden oder achtsam die Wäsche aufzuhängen können ebenso dein Training für diesen Tag sein um dich ins Hier und Jetzt holen, in der du beobachten kannst was du tust ohne es zu bewerten und ganz bewusst in deine Handlung zu versinken. Probiere es heute oder die Tage, wenn es passt, einfach mal aus.

Wie du sehen kannst, ist die Achtsamkeitsforschung noch lange nicht am Ende was die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von informeller und formeller Praxis angeht. Eine Kombination aus Meditation und achtsame Alltagsmomenten ist wahrscheinlich der vielversprechendste Weg um Achtsamkeit in deinem Leben einen Platz einzuräumen.

In der nächsten Folge werden wir noch tiefer in das Thema einsteigen, wie du mit Meditationen deine Achtsamkeit stärken kannst.

# 6. MEDITATIONS APP

Nachdem du in den letzten Folgen schon viel über die Hintergründe von Achtsamkeit erfahren und verschiedene Formen kennengelernt hast, werde ich dir heute etwas über Studien und Umfragen mit Achtsamkeits-Apps erzählen. Du bekommst Einblicke in die Erfahrungen mit Meditations-Apps und Hintergrundinformationen, was es damit auf sich hat.

Wir unter anderem die Unterschiede zwischen formeller und informeller Achtsamkeit besprochen. Praktizierst du das Sitzen in der Stille oder angeleitete Meditation mit der App, ist das die formelle Praxis. Auf ihr wird in dieser Folge der Fokus liegen. Aber auch auf die informelle Praxis werde ich noch kurz eingehen.

Achtsamkeit findet schon seit einiger Zeit nicht nur im therapeutischen Umfeld Beachtung, sondern wird auch viel in Stressprävention, in den beruflichen Kontexten verwendet.

Im Jahr 2018 wurde eine Studie über die Wirksamkeit von Meditations- Apps veröffentlicht. Die Untersuchung bezieht sich auf verschiedene arbeits- und gesundheitsrelevante Aspekte von Berufstätigen. An der Studie nahmen 306 Berufstätige teil, die nach einem Zufallsprinzip in einer Intervention oder einer Kontrollgruppe eingeteilt wurden.

Die Interventionsgruppe meditierte täglich mit der App und die Vergleichsgruppe war eine sogenannte Wartegruppe und erhielt erst nach der Studie Zugriff auf die App. Direkt zu Beginn und zum Ende der Studie füllten die Teilnehmende etablierte, wissenschaftliche Fragebögen aus. Diese Gruppe zeigte eine große, positive Veränderung der Achtsamkeit.

Der zweite Teil der Studie vergleicht die Ergebnisse der Mediationsgruppe und die der Wartegruppe. Er zeigt also wie diejenige die meditierten, sich am Ende der Erhebung zu den Wartenden unterscheiden. Nach nur zwei Wochen täglicher Meditation zeigten sich mittelgroße Unterschiede in der Achtsamkeit. Die Meditierenden waren also nach den zwei Wochen achtsamer als die wartenden.

Wenn die Ergebnisse zusammengefasst werden, wird die positive Wirksamkeit des zweiwöchigen Achtsamkeitstrainings für die Aspekte des Arbeitslebens und der Gesundheit deutlich. Die größten Effekte zeigen sich der steigenden Achtsamkeit und die abnehmende, emotionale Erschöpfung der Meditierenden. Aber auch auf den Bezug der Arbeit konnten positive Auswirkungen belegt werden. Die Studie zeigt also, dass App basierte Training eine vielversprechende Möglichkeit ist, um im Alltag und Beruf die Achtsamkeit zu stärken

In einer Umfrage haben 96% der Befragten angegeben, dass sie die gelernten Übungen sehr gut in ihren Alltag integrieren konnten und 92% sagten, die Kursteilnahme sei ein Erfolg gewesen.

Über die Hälfte fühlten sich nach dem Kurs glücklicher als vorher, fanden mehr Energie im Alltag und fühlten sich seltener müde.

Über 2/3 fühlten sich ruhiger und gelassener und hatten das Gefühl, jetzt gute Entspannungsmethoden für sich zu haben. Und mehr als 3/4 merkten, dass sie die Stresssituationen nun gut bewältigen können.

Auch anhand dieser Antworten kannst du sehen, welchen Einfluss regelmäßiges meditieren auf den Alltag von Menschen und ihren Umgang mit Stress haben kann. Und auch, wie dich Apps darin unterstützen können, in deinem Leben mehr Platz, um mehr Achtsamkeit zu schaffen und eine regelmäßige Praxis zu etablieren.

2020 wurde an einer australischen Universität eine Metaanalyse durchgeführt, die verschiedene Apps für mehr Achtsamkeit und Akzeptanz untersucht hat. Dabei kam unter anderem dabei heraus, dass die Meditierenden signifikant achtsamer und akzeptierender wurden, wenn die Apps die sie nutzten an das meditieren erinnern oder Impulse anbieten. Viele fühlen sich heute überschüttet mit Push Benachrichtigungen, Erinnerungen und anderen Meldungen des Smartphones die unsere Aufmerksamkeit fordern. Häufig schalten wir dann die Benachrichtigungen dann aus oder klicken sie sofort weg. Vielleicht ist die Studie, von der ich dir gerade erzählt habe, ja mal ein Anreiz für dich, die Benachrichtigung doch zu aktivieren und auszuprobieren, ob sie deinen Tag bereichern können. Impulse zu folgen, soll kein weiteres ToDo auf deiner langen Liste sein, vielmehr ist es eine Einladung, ein freundlicher Input, der dich hie und da während des Tages erreicht und darin unterstützen kann auch deine informelle Praxis und deine Alltagsachtsamkeit zu pflegen. Probiere es doch gerne einmal aus.

# 7. ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Jetzt möchte ich über Wege sprechen, wie du Achtsamkeit üben kannst. Nun hast du bestimmt schon einen Eindruck bekommen und viele Impulse aufgeschnappt. Heute runden wir das noch einmal ab, wir sprechen vom Weg vom Autopiloten zur Achtsamkeit, gehen auf achtsames Zuhören und Bewegen ein und wir werden überlegen, wie ein achtsamer Alltag aussehen kann.

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich für viele Menschen die Quellen für eine Sinnstiftung im Leben verändert. Alte Glaubenssätze wurden brüchig und ein Durst nach neuen Werten wurde geweckt. Diese Unsicherheit zu bewältigen, stellt uns oft vor Herausforderungen und schwierigen Situationen. Viele suchen nach Leitlinien, die ihnen im Leben neue Orientierung geben können. Prof. Dr. Wilfried Belschner von der Universität Oldenburg und Prof. Dr. Dr. Harald Walach von der University of North Hampton, sehen in der Achtsamkeit ein großes Potential für die Gestaltung einer neuen Lebensform. Diese Entwicklung würde, laut den Herausgebern dieses Buches „Achtsamkeit als Lebensform“ nicht nur die Kultur beeinflussen, sondern auch in politischen, wissenschaftlichen, technologischen und wirtschaftlichen Bereichen eine Entwicklung bedeuten, die die menschliche Existenz in Würde akzeptiert. Wie können wir es schaffen, für Achtsamkeit einen festen und zugleich einen fließenden Raum in unserem Leben und unserem Alltag zu schaffen.

Wie können wir den Autopiloten, da wo es geht, Stück für Stück durch Achtsamkeit ersetzen, oder zumindest ergänzen?

Achtsamkeit kann in vielen Lebensbereichen bereichernd sein. Doch selten hinterlässt eine einzige Achtsamkeitsübung so einen starken Eindruck, wie das achtsame Zuhören. Je nach Bereich, das darüber gesprochen wird, wird es auch aktives Zuhören, bewusstes Zuhören, empathische Empfangen genannt. Denn in vielen Alltagsgesprächen, registrieren wir nur ein Bruchteil dessen, was unsere Gesprächspartner uns sagen. Weil wir abgelenkt sind. Wir in unserem Kopf schon die Antworten formulieren, die wir gleich geben wollen oder wir mit unseren eigenen Gedanken gaaanz weit abdriften.

Wirklich zuzuhören bedeutet, den Lärm der eigenen Gedanken zurückzufahren und sich mit voller Aufmerksamkeit dem Gespräch zu widmen. Das Ziel dabei ist es, den Sprechenden voll und ganz zuzuhören, sich achtsam auf darauf konzentrieren, was sie sagen und wie sie das sagen. Da ist es vor allem wichtig dir Zeit zu nehmen. Das kann zu Beginn anstrengend sein, aber auch hier schafft die Übung Meisterinnen und Meister. Anstatt zu versuchen lästige Gespräche schnell zu beenden oder während der Unterhaltung eigentlich nur körperlich wirklich anwesend zu sein, können wir sie als Möglichkeiten wahrnehmen in unsere Beziehung zu investieren. Häufig warten wir in Gespräche nur darauf, dass der oder die andere aufhört zu reden, um unsere eigene Meinung beizusteuern. Das klingt vielleicht hart, doch in der Regel merken wir es nicht einmal selbst. Ein Gegenmittel ist, sich bewusst auf die Sichtweise anderer einzulassen. Dazu musst du anderen nicht zustimmen, es reicht schon unterschiedliche Sichtweisen anzuerkennen und nachvollziehen zu wollen. Welche Einstellungen und Informationen für die andere Person wichtig sind. Erinnerst du dich an Gespräche, wo dein Gegenüber dir auf diese Art und Weise begegnet ist?

Vielleicht ist dir aufgefallen, wie gut es sich anfühlt im Gespräch wahrgenommen und akzeptiert zu werden. Womöglich fällt dir auch eine Situation ein, in der es dir selbst gelungen ist während eines Gesprächs ganz präsent zu sein und die Perspektive der anderen Person achtsam wahrzunehmen. Erinnerst du dich wie es für dich angefühlt hat?

Nicht nur ein achtsames Gegenüber zu haben ist großartig. Wirklich aufmerksam zu sein ist oft auch für uns eine Bereicherung. Wir schaffen uns einen Nährboden für tiefere und authentischere Gespräche und ermöglichen uns und anderen damit Beziehungen zu vertiefen.

Wenn du jetzt üben möchtest achtsamer zuzuhören, hier ein paar Tipps.

Lege dein Handy beiseite und schalte es, wenn möglich, auf lautlos. So wirst du bei deinem Gespräch nicht von außen gestört und läufst auch nicht Gefahr auf den Bildschirm zu schießen, während dir dein Gegenüber gerade öffnet.

Augenkontakt kann helfen mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Gegenüber zu bleiben. Schweift unser Blick durch die Gegend, machen die Gedanken oft gleich mit und begeben sich auf Wanderschaft. Höre auf deine intuitiven Reaktionen, wann wirst du ängstlich oder wütend. Welche Signale, wie Gedanken, Gefühle oder Körperreaktionen fallen die auf? Wenn Widerstände in uns aufsteigen, die wir nicht bewusst wahrnehmen, blockieren sie häufig unseren Zugang zu Perspektiven die Schwierig für uns sind. Achtsames zuhören kann helfen diese Signale zu beobachten und zu verstehen. Deine Unterhaltung wird dann weniger oder gar nicht gestört.

Kultiviere Empathie. Wie du die Welt siehst, ist beeinflusst durch deine eigenen Erfahrungen, Überzeugungen und Persönlichkeitseigenschaften. Wenn empathisches Wahrnehmen Teil deines Repertoires beim Zuhören wird, kannst du mehr und mehr auf die Perspektiven anderen einlassen und nachvollziehen.

Der Psychologe Marshall B. Rosenberg beschreibt empathische Zuhören verlangt, dass du bewusst wahrnimmst, was andere sagen, beobachten, fühlen, brauchen und fordern. Er definiert Empathie als Geist lehren und mit deinem ganzen Wesen zuhören. Auch hier gilt es auszuprobieren was sich für dich gut und passend anfühlt. Viel Freude dabei und gute Erfahrungen 😊

Eine andere Möglichkeit im Alltag Achtsamkeit zu praktizieren ist beim Bewegen. Dr. Norbert Fessler ist Professor für Bewegungserziehung und Körperbildung. Er beschreibt, dass konzentrierte Körperarbeit auch direkt auf unseren Geist wirkt. Der Atem fließt dann ruhiger und tiefer, Muskelanspannungen lösen sich, die Nerven werden beruhigt und der Kopf fühlt sich wieder frei an. Quasi wie ein Frischekick für Körper und Geist, damit wir den Tag achtsamer gestalten können. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und die Körpervorgänge, die wir wahrnehmen können, öffnen wir einen Raum in dem Entspannung geschehen kann.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Achtsamkeit mit Bewegung zu verbinden. Praktiken wie Yoga und Qigong verbinden Meditation, Achtsamkeit und Bewegung schon seit langem. Aber auch intuitive, achtsame Bewegungen die du zwischendurch, in deinen Alltag einbaust, können die Verbindung zu deinem Körper schon bereichern.



Es mag etwas skurril klingen und vielleicht auch so aussehen, aber darum geht es ja gar nicht. Denn wie du weißt, macht Achtsamkeit aus, nicht wertend im Hier und Jetzt zu sein. Wenn du Lust hast, probiere doch mal aus was passiert, wenn du intuitiv bewegst und dabei achtsam bist. Ob du dir Musik aufdrehst, zu der du dann tanzst, dich dehntst oder eine ganz andere Form von Bewegung machst. Wichtig ist nur, dass du dich nur so schnell bewegst, dass du deinen Körper dabei noch achtsam wahrnehmen kannst. Vielleicht kommen dabei auch Gedanken auf, die das ganze total albern, lächerlich oder peinlich finden. Auch sie kannst du achtsam wahrnehmen und im Verlauf beobachten.

Wenn du gerade das Gefühl hast, keine Zeit für eine achtsame Bewegung zu haben, dann kannst du sie auch ganz einfach in alles, was du tust, integrieren. Du gehst zu Kühlschrank? Dann nimm doch mal ganz genau wahr, wie dein Fuß den Boden berührt und abrollt. Du musst etwas aufschreiben? Dann erkunde doch mal, wie deine Finger den Stift halten und ihn über das Papier bewegen.

Bewegung steckt eigentlich in allen Handlungen, die wir machen. Achte doch mal darauf.

Natürlich gibt es noch viele, viele weitere Möglichkeiten deinen Alltag achtsam zu gestalten. Ob beim Essen, beim Spazieren gehen oder während du Aufgaben im Haushalt erledigst. Es gibt wahninnig viele Möglichkeiten. Manchmal können uns diese Möglichkeiten so überfluten, dass wir eigentlich gar nicht wissen, wo wir denn anfangen sollen. Oder es wird plötzlich zu einem Wettbewerb, mit anderen oder auch mit uns selbst. Dabei geht es bei Achtsamkeit nicht darum, besser, schneller, weiter oder höher zu kommen. Lass dich also nicht unter Druck setzen und schon gar nicht von dir selbst. 😊

Fang einfach irgendwo an und Sorge für eine Regelmäßigkeit. Gerade wenn wir nachhaltig Veränderungen in unser Leben einladen wollen. Da ist es hilfreich, nicht zu vergessen, dass es ein Prozess ist. Es gibt also kein ankommen, es gibt kein Ende, sondern einen Schritt, den du nach dem anderen gehen kannst. So, wie es sich für dich passend anfühlt.

Wenn dir eine Achtsamkeitspraxis besonders gefallen hat, dann probiere sie gerne einfach mal aus und wenn du bereit für etwas Neues bist, dann ergänze deine Praxis so, dass du sie nachhaltig weiterentwickeln kannst und sie dir gut tut.

Und ich freue mich auch über eine Nachricht von dir mit deinen Erfahrungen. Schreibe mir gerne eine E-Mail an [office@smart-mental.at](mailto:office@smart-mental.at)

Wenn dich das Thema Resilienz interessiert und du mehr darüber erfahren möchtest, dann habe ich für dich noch ein Geschenk. Folge der Seite und du kommst zu meinem Onlineseminar über Resilienz.

Ich freue mich auf dich.

Bis dann, alles Liebe

Deine Simone



[www.smart-mental.at](http://www.smart-mental.at)