

Achtsamkeit nach J. K. Zinn

Amerikanischer Molekularbiologe und ehemaliger Professor, der sich seit 30 Jahren mit Achtsamkeit beschäftigt hat und ein 8 wöchiges Programm mit Namen MBSR entwickelt hat

M=Mindfulness

B=Based

S=Stress

R=Reduction

Achtsamkeit, was ist das?

- Achtsamkeit ist eine wesentliche Richtung der Meditationspraxis
- Gegenstand der Beobachtung sind Gedanken und Gefühle und die eigenen Reaktionen
- umfassende Wahrnehmung der Gedanken, die im Geist entstehen und vergehen führt dazu dass man sich weniger in ihnen verstrickt

Sehen, was in unserem Geist geschieht

- Bewusstwerden der eigenen Absichten, Verhaftungen, Vorlieben, Abneigungen und Unstimmigkeiten
- Einsichten gewinnen: was uns antreibt, wie wir die Welt sehen, was wir denken und wer wir sind
- Erkennen unserer Wünsche und Ängste durch aufmerksame Beobachtung ohne Bewertung und inneres Kommentieren

Erfahrungen so klar wie möglich sehen und annehmen

- plagende Gedanken, Gefühle oder körperliche Schmerzen empfinden, sich nicht entziehen sondern sie wahrnehmen und annehmen
- Annehmen heißt nicht Passivität oder Resignation, sondern sich öffnen für die Erfahrungen die dieser Moment bietet und ihn akzeptieren
- Akzeptanz bietet einen Weg an, durch Höhen und Tiefen des Lebens zu navigieren

Geist der Achtsamkeitspraxis kann in folgendem Bild illustriert werden:

Es zeigt einen etwa siebzigjährigen Yogi, wie er, mit weißem Rauschbart und wehenden Roben, auf einem Surfbrett stehend in Hawaii auf einer Welle reitet. Die Überschrift lautete: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen, sie zu reiten.“

Wie Sie selbst Achtsamkeit praktizieren können

Die formelle Praxis Body-Scan, Sitzmeditation und Hatha-Yoga

Beim Body-Scan lässt man die Achtsamkeit langsam und systematisch durch die verschiedenen Regionen des Körpers wandern – von den Füßen bis zum Scheitel – und nimmt währenddessen bewusst die körperlichen Empfindungen wahr. Meist liegt man bei dieser Übung auf dem Rücken, wodurch sich diese Methode vor allem für Menschen mit chronischen Schmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden eignet.

Die bekannteste Form der Achtsamkeitspraxis ist die der Sitzmeditation, wie sie in den zahllosen Figuren des sitzenden Buddha abgebildet wird. In der buddhistischen Tradition symbolisieren diese Abbildungen die Verwirklichung des vollständig erwachten Geistes. In der Sitzmeditation ist es wichtig, in einer würdevollen Haltung zu sitzen, mit aufrechtem Kopf, Nacken und Rücken, ohne sich jedoch dabei zu versteifen. Die meisten unserer Patienten entscheiden sich dafür, auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne anstatt kreuzbeinig auf dem Boden auf einem Kissen zu sitzen. Wie auch immer, die Position sollte eine wache und würdevolle innere Haltung ausstrahlen.

Gewöhnlich beginnt man damit, ein einzelnes Objekt für die Achtsamkeit zu wählen – zum Beispiel den Atem. Genauer gesagt, man konzentriert sich auf einen Aspekt des Atmens, wie das Ein- und Ausströmen der Luft an unserer Nasenspitze oder die sanfte Dehnung und Senkung unserer Bauchdecke mit jedem Ein- und Ausatmen. Hat sich ein gewisser Grad von Konzentration entwickelt, kann die Achtsamkeit über die wechselnden Empfindungen des Atems hinaus ausgedehnt werden. Geräusche, Empfindungen, Gedanken oder andere Objekte werden achtsam wahrgenommen, sobald sie in das Gewahrsein dringen. Dabei wird so gut wie möglich versucht, eine ruhige, nicht-reaktive und stetige Aufmerksamkeit beizubehalten, der der Atem als Anker dient.

Hatha Yoga ist eine wirkungsvolle körperorientierte Meditation sowie eine Methode, um den Körper zu kräftigen, seine Flexibilität und Harmonie zu stärken und die Entwicklung von innerer Ruhe und Achtsamkeit zu fördern. Während der Yoga-Übungen kann man Achtsamkeit praktizieren, indem man sowohl auf den Atem achtet, als auch die verschiedenen körperlichen Empfindungen des Hebens, Streckens und Balancierens während der vielfältigen Positionen wahrnimmt.

Die informelle Praxis

-beansprucht keine zusätzliche Zeit beansprucht

-Wandel im Bewusstsein, ein Umschalten von der gewohnheitsmäßigen blinden Daseinsweise zu wacher Präsenz