

Grundlagen zum Konzept der Achtsamkeit

Was bedeutet „Achtsamkeit“?

Achtsamkeit bedeutet

- ganz bewusst von Moment zu Moment das wahrzunehmen, was ist. In innerer Achtsamkeit werden Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken, innere Bilder und Impulse beobachtet, wie sie entstehen und wieder vergehen.
- eine ganz bestimmte Haltung: wohlwollend akzeptieren, nicht bewerten, es nicht anders haben wollen und verändern müssen, also nirgendwohin müssen.

Welche Aspekte der Achtsamkeit können unterschieden werden?

Achtsamkeit als bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit und Weg in die Gegenwart

- Achtsamkeit verhilft dazu, weniger Zeit und Energie mit einem grösstenteils wenig produktiven Nachsinnen über Vergangenes oder mit Phantasien über Zukünftiges oder Erwünschtes, das (noch) nicht da ist, zu verbringen.
- Von einem emotionalen Gefangensein in ungelösten Szenen eines "Dort und Damals" in das lebendige "Hier und Jetzt".

Innere Achtsamkeit als Instrument der Selbsterforschung und Weg zur Einsicht

- In Achtsamkeit wird zwischen einem Reiz und der automatisierten Reaktion ein Moment des Innehaltens geschoben, ein Moment des bewussten Beobachtens, des Erlebens und des aktiven Nichts-Tuns.
- Wenn man sich auch Konflikten, Problemen und Schwierigem in Achtsamkeit offen, freundlich und akzeptierend zuwendet, verliert bisher Ungeliebtes und Ausgestossenes oft an Bedrohlichkeit und Macht, kann enttabuisiert, eingebunden und integriert werden.

Achtsamkeit als innere Haltung und Weg zur Selbstakzeptanz

- Das Wahrgenommene wird in dieser achtungsvollen Haltung weniger in Kategorien von "gut" oder "schlecht", von "brauchbar" oder "unbrauchbar", von „richtig“ oder „falsch“, eingeteilt. Es wird vielmehr in seinem So-Sein wahrgenommen, achtungsvoll akzeptiert und primär sein gelassen.

Achtsamkeit als Bewusstseinszustand und zur Stärkung des "inneren Beobachters"

- Im Alltagsbewusstsein funktionieren wir gewöhnlich in einem "Handlungs-Modus": Die Gegenwart steht im Dienst eines finalen Ergebnisses. Achtsamkeit hingegen führt in einen "Seins-Modus", einen Zustand, den Menschen mit langjähriger Meditationserfahrung mit Begriffen beschreiben, wie „Gelassenheit“, „innere Stille“ oder „innerer Frieden“.

Wozu Achtsamkeit üben? Nutzen von Achtsamkeit

Eine Vielzahl von Studien weisen auf die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Methoden hin. Regelmässige Achtsamkeitspraxis führt unter anderem zu folgenden Kompetenzen

- Fähigkeit der Selbsterkenntnis und Fähigkeit der Empathie
- wertschätzender Umgang und wertschätzende Kommunikation
- konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Erweiterung und Nutzung eigener Handlungsräume, Zugang zu Intuition und Kreativität, Förderung der Potentialentfaltung
- Entscheidungsfindung und Bereitschaft mit Veränderungen umzugehen
- Fähigkeit, Stress und Stressmuster zu erkennen und damit umzugehen
- Stressprävention, Gesundheitsvorsorge und dadurch Burnout-Prophylaxe