

Leitung

Dr. Julius Kurmann, Chefarzt
Stefan Kuhn, Leiter Pflegedienst

Luzern, März 2012,rwe

Achtsamkeit

Was ist überhaupt Achtsamkeit?

Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und "das ganze Bild" aufnehmen. Achtsamkeit heißt alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne zu beurteilen und ohne etwas erreichen zu wollen.

Achtsamkeit ist – im Gegensatz zur **Konzentration** - mit einer offenen Geisteshaltung verbunden. Achtsamkeit ist mehr als nur Konzentration: Alle Phänomene, die aufgrund von inneren oder äußeren Reizen im Bewusstsein auftauchen, werden mit einer gleichmütig-akzeptierenden Wahrnehmung bedacht.

Konzentration dagegen bedeutet, sich auf ein zuvor festgelegtes geistiges Objekt (z.B. „Ich muss mich jetzt auf meine Arbeit konzentrieren.“) zu fokussieren. Hier wird die einspitzige, also geschlossene Wahrnehmung eines einzelnen Sachverhaltes angestrebt. Für ein bewusstes Leben sollte man idealerweise sowohl Achtsamkeit als auch Konzentration trainieren.

→ Achtsamkeit ist eine konzentrierte Form der Selbstbeobachtung. Es werden ohne Wertung Gedanken, Gefühle und Empfindungen beobachtet, die kommen und gehen.

In der Achtsamkeitspraxis versucht man den gegenwärtigen Augenblick, so wie er ist, wahrzunehmen. Wenn wir genau hinschauen, besteht ein Moment unserer Wahrnehmung aus einer Vielzahl von Einzelbestandteilen. Zähneputzen, zum Beispiel, ist nicht gleich Zähneputzen- wir bewegen die Zahnbürste nicht immer im gleichen Rhythmus, die Zahnpasta verteilt sich nicht immer auf die gleiche Weise und unsere Gedanken und Emotionen währenddessen sind sowieso von Mal zu Mal immer unterschiedlich.

Ein Wesenskern von Achtsamkeit liegt in der Unterscheidung unserer tatsächlichen Sinneswahrnehmung von unseren Gedanken & Phantasien.

Achtsamkeit muss erlernt, geübt und auch ausgeübt werden. Achtsamkeit üben soll nicht anstrengend sein, vielmehr stellt sich durch Achtsamkeit ein federleichtes, wohltuendes und anstrengungsloses flow Befinden ein.

Konkretes zur Ausführung:

Um Achtsamkeit zu praktizieren, brauchen wir uns nicht an einen bestimmten Ort zu begeben. Wir können sie in unserem Zimmer praktizieren, oder auf dem Weg von hier nach dort. Wir tun die gleichen Dinge, die wir auch sonst immer tun (gehen, sitzen, arbeiten, essen, sprechen), aber wir tun sie im vollen Bewusstsein dessen, was gerade passiert.

Versuchen Sie bei der Ausführung der Übungen die Aufmerksamkeit auf den Atmen und die Körperempfindungen zu richten, die Sie spüren. Atem und Empfindungen ermöglichen es Ihnen, in der Gegenwart zu sein und können dabei helfen, überflüssige Anspannungen während den Übungen zu erkennen und loszulassen. Atmen ist ein ganz natürliches sanftes fließen. Die Ausatmung sollte lang, bis ganz tief hinunter in den Unterbauch sein, die Einatmung folgt dann ganz von selbst.

Im Vordergrund steht nicht das perfekte Ausführen der Übungen oder die sportliche Leistung. Es gibt nichts zu erreichen, nicht einmal Entspannung. Wichtig ist allein eine achtsame innere Haltung mit der Sie die Übungen ausführen und die es Ihnen erlaubt, ganz wach und präsent mit Ihnen und Ihrem Körper zu sein.

Es geht darum sich selber zu erfahren und zu erleben, was ist, von Augenblick zu Augenblick, mit einer offenen und akzeptierenden Haltung für alles, was auftaucht. Erkennen Sie ihre eigenen Grenzen und respektieren Sie diese. Nehmen Sie bewusst wahr, wenn Sie an eine Grenze stossen, und beobachten Sie dabei Ihre emotionalen und gedanklichen Reaktionen. Gehen Sie liebevoll, geduldig und respektvoll mit sich um. Erlauben sie sich, so zu sein, wie Sie jetzt in diesem Augenblick sind, mit all Ihren Möglichkeiten und Grenzen.

Die Übungen werden dazu aufgefordert sich mit ihren eigenen Denk- und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen und sie neu zusammenzusetzen.

Durch Achtsamkeit lernen wir allmählich unsere eigenen Muster kennen, nach denen wir denken, reden und handeln. Wir erkennen auch, wo wir festhängen.

Haltung von "lernen zu lernen". Das heisst genauso wichtig (wenn nicht noch wichtiger) wie das korrekte Ausführen einer Übung ist was eine Person über sich selber lernt. Die Betonung liegt auf dem "wie" nicht nur auf dem "was". Enttäuschungen (das man nicht schnell zur Perfektion kommt zB.) sind dann nicht mehr ein Hindernis fürs Üben, sondern können zu fruchtbarem Boden für das Lernen über sich selbst werden.

Was ist Stress?

Der Begriff „Stress“ wurde 1950 von dem österreichisch-kanadischen Arzt Hans Selye als wissenschaftlicher Terminus eingeführt. Er verstand darunter einen automatischen Ablauf von körperlichen und geistigen Reaktionen auf Reize. Die zunächst unspezifische körperliche Aktivierung ist eine evolutionär sinnvolle Reaktion des Organismus mit dem Ziel die Situationsbewältigung zu ermöglichen. Dysfunktional wird (Di-)Stress dann, wenn er a) in zu starker Ausprägung oder b) über lange Zeit chronisch auftritt. Insbesondere alltägliche vermeintlich "kleine" Stressquellen (daily hassles) begünstigen längerfristig Krankheitsausbrüche. Wir definieren Stress heute als Reaktion auf jede Situation bzw. Anforderung, die wir als gefährlich, bedrohlich oder belastend erleben, weil wir denken, dass unsere Ressourcen zur Bewältigung nicht ausreichen. Wie wir eine Situation bewerten trägt entscheidend dazu bei ob wir Stress erleben (Bedrohung, Verlust, Provokation → Distress) oder nicht (Herausforderung → Eustress).

Zusammenhang von Stress & Achtsamkeit: Immer mehr Menschen stehen unter Stress (zB. NLZ vom 7.Sept. 2011) oder leiden unter Schlafstörungen (zB. Artikel 20 Minuten vom 06.02.2012). Stress & fehlende Erholungsmöglichkeiten erhöhen das Risiko von Krankheitsausbruch. Durch Achtsamkeit ist es möglich die Atmung, den Kör-

per und die Gedanken aufmerksam zu beobachten. Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir uns ganz auf das konzentrieren, was wir im gegenwärtigen Augenblick tun. Durch Achtsamkeit bleiben wir in stressigen Momenten wach und aufmerksam. Dadurch nehmen wir dem Stress die Selbstverständlichkeit. Wir werden aufmerksamer für die Grenzen, die Körper und Geist uns setzen. Durch das Schaffen eines Ausgleichs durch Entspannung können wir anstehende Aufgaben mit mehr Gelassenheit und Kraft bewältigen. Durch die Schulung der Achtsamkeit werden Stressmuster bewusst & Gegenmassnahmen zum Stressabbau können angewendet werden.

Was bringt es Achtsamkeit in den Alltag einzubauen?

- Es geht darum, dass sie für das Thema sensibilisiert werden und die Erfahrung machen können, dass Achtsamkeit auf recht einfache Art zu mehr Wohlbefinden beitragen und Stress entgegenwirken kann.
- Auch hilft es präventiv, indem Frühwarnzeichen besser wahrgenommen und dadurch zügiger reagiert werden kann.

Eine Geschichte zum Einstieg

Ein Mann wurde einmal gefragt, weshalb er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Der Mann antwortete:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich trinke, dann trinke ich...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir doch auch! Aber was machst Du darüber hinaus?“

Der Mann antwortete wiederum:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn...“

Wieder sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“

Und der Mann sagte zu ihnen:

„NEIN,
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,
wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel...“