

Das Konzept Achtsamkeit

Ich schliesse die Augen, um zu sehen.

Paul Gauguin

Ursprung

Achtsamkeit gilt als das Herz der Lehren des Buddha, als der "direkte Weg". Im historischen *Buddhismus* wird die Übung der Achtsamkeitsmeditation in zwei bekannten Lehrreden erklärt. Die Entwicklung von Achtsamkeit ist wichtiger Bestandteil von allen buddhistischen Meditationswegen.

Doch dieses Konzept findet sich auch in vielen anderen spirituellen Traditionen.

Achtsamkeit ist ein *universelles und alltägliches Phänomen*, eine grundlegende und angeborene Fähigkeit des menschlichen Geistes.

Gegenwart

Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Verfahren, die auf eine vom Buddhismus losgelöste Version der Achtsamkeitsmeditation setzen, haben innerhalb neuer Entwicklungen in der *Psychotherapie* und *Verhaltensmedizin* Konjunktur. In grossen Studien wird nun auch im deutschsprachigen Raum die Wirkung von *achtsamkeitsbasierter Stressreduktion* (MBSR) und Psychotherapie (MBCT) überprüft.

Die Übung

Man unterscheidet zwischen formaler (*Sitz- und Gehmeditation*) und informeller Übung (achtsame Alltagsaufgaben bewältigen: *Essen, Waschen, Putzen* etc.) der Achtsamkeit.

Anwendung

Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Verfahren kommen in Prävention, Therapie und Rehabilitation zum Einsatz. Einsatzfelder: Stressreduktion, Fibromyalgie, chronische Schmerzen, Psoriasis, Depression, Angsterkrankungen, Essstörungen, Suchterkrankungen, Borderline-Störungen und als Bewältigungshilfe bei Krebs und HIV.

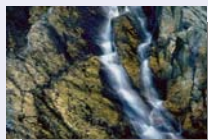
Wirkung

Insgesamt deuten Wirksamkeitsstudien darauf hin, dass das Üben von Achtsamkeit bei unterschiedlichen Patientengruppen, und auch bei normal gesunden Menschen zu *erhöhtem Wohlbefinden, verbesserter Lebensqualität, verringerten Symptomen, Stressreduktion* und *besserer Gesundheit* führen kann.

Achtsamkeit

Bewusstsein

Gelassenheit



ANFÄNGERGEIST
Die Dinge wie zum ersten Mal sehen.

SANFTMUT
Sanfte, freundliche und weiche Qualität des Bewusstseins.

OFFENHEIT
Sich ganz dem Moment hingeben, ohne Erwartung.

DANKBARKEIT
Ehrfurcht, Wertschätzung und Dankbarkeit für den Moment.

FREUNDLICHE ZUGEWANDHEIT
Liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Vergebung und unbedingte Liebe

KONTINUITÄT
Im Jetzt, von Moment zu Moment.

Definition

Achtsamkeit kann als Begriff für ein:
- theoretisches Konzept,
- eine gewisse Übungspraxis (Meditation),
- einen psychologischen Prozess (achtsam sein)
- und eine Charaktereigenschaft verwendet werden.

Achtsamkeit als Übung ist die Praxis einer bewussten (intentionalen), aufmerksamen, wachen und liebevoll akzeptierenden Grundhaltung gegenüber allen Bewusstseinsinhalten in jedem Moment.

Qualitäten

Qualitäten

OHNE WERTUNG
Den Moment wahrnehmen, ohne Bewertung und Kategorisierung.

OHNE ZU STREBEN
Ohne Zielorientierung, nicht abhängig von Ergebnissen.

AKZEPTANZ
Die Dinge so sehen und anerkennen, wie sie gerade im Moment sind. Ist nicht passiv oder resignierend.

GEDULD
Den Dingen ihre Zeit geben. Geduld uns, anderen und dem jetzigen Moment gegenüber aufbringen.

VERTRAUEN
Sich selber, seinem Körper, seinen Intuitionen, seinen Emotionen, und dem Leben an sich vertrauen.

LOSLASSEN
Keine Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen festhalten wollen, an Nichts anhalten. Dis-Identifikation.

Fokus

- Körperempfindungen
- Sinneseindrücke
- Gefühle
- Gedanken.

Resultat

Achtsamkeit verändert die Erfahrung nicht, aber vertieft sie. Man wird fähig, die sich aufbauenden *Reaktionen* und die ihnen zugrunde liegenden *Motive* deutlich zu beobachten. Es entsteht ein *Raum zwischen Wahrnehmung und Reaktion*. In diesem Raum können *bewusste Entscheidungen* getroffen werden.



...in historischen Bildern

• *Wie die Sonde eines Chirurgen*, die dazu dient, Informationen über die Wunde für eine nachfolgende Behandlung zu liefern.

Hier zeigt sich die Eigenschaft von Achtsamkeit als Grundlage für nachfolgendes Handeln, oder für das Entstehen von Erkenntnis und Weisheit.

• *Wie der umsichtige Kutscher.*

Hier zeigen sich die überwachenden und steuernden Eigenschaften der Achtsamkeit.

• *Wie der Körper, der eine volle Schale mit Öl auf seinem Kopf trägt.*

Hier zeigt sich Achtsamkeit als ausgleichende und geschickte Kraft.

Kontakt

Dr. Stefan Schmidt
Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene
Universitätsklinikum Freiburg
Breisacherstr. 115b
79106 Freiburg

Tel.: 0761-270-8305

Fax.: 0761-270-8343

Email: stefan.schmidt@uniklinik-freiburg.de

Website

www.medmed.uniklinik-freiburg.de

