

Das Gehirn ist wie ein Computer, der uns optimal auf zukünftige Situationen vorbereiten soll, indem er Handlungen theoretisch durchspielt und plant. Im Versuch, die ganzen eigenen und fremden Ansprüche unter einen Hut zu bringen, kann das sinnvolle, bewusste Planen allerdings aus dem Ruder laufen und zu einer Endlosschleife unproduktiver, grüblerischer Gedanken werden. Während Ihre Gedanken ständig kreisen, verlieren Sie zusehends die Fähigkeit, innezuhalten und die wertvollen Momente des Lebens zu genießen, aus denen Sie Kraft schöpfen könnten. Das Grübeln kann

zur Gewohnheit, ja zum Zwang werden und Ihnen den Schlaf rauben. So entfernt es Sie langsam, aber sicher von einem anderen Aspekt Ihres Seins, der über eine eigene instinktive Weisheit verfügt: dem Körper.

Was bewirkt Achtsamkeit?

Eine groß angelegte Studie der Harvard University untersuchte im Jahr 2012, bei welchen Tätigkeiten Menschen am zufriedensten sind. Es stellte sich heraus, dass der Grad an Zufriedenheit weniger von der Art der Tätigkeit abhing. Vielmehr war ausschlaggebend, ob die Menschen gedanklich abgelenkt waren von

dem, was sie taten, oder ob sie aufmerksam im Moment waren. Ein anderer Ausdruck für Letzteres ist: achtsam sein.

Achtsam zu sein bedeutet, dass Sie innerlich einen kleinen Schritt zurücktreten, um das, was gerade in Ihnen und in der Situation abläuft, wie ein Beobachter mit etwas Abstand zu betrachten. Sie erkennen dann klar und eindeutig Ihre eigenen Denkmuster und Bedürfnisse, die Signale Ihres Körpers sowie die Erfordernisse der Situation. Dieses präzise Wahrnehmen und der innere Abstand zur Situation geben Ihnen einen wertvollen zusätzlichen Handlungsspielraum. Die innere

Haltung der Achtsamkeit ist dabei wohlwollend, wertschätzend und respektvoll. Der US-amerikanische Autor B. Alan Wallace bemerkt treffend: »Nur wenige Dinge nehmen stärkeren Einfluss auf unser Leben als unsere Fähigkeit, aufmerksam und achtsam zu sein.«

MBSR – die Basismethode

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), zu Deutsch »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«, ist eine vom US-amerikanischen Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren entwickelte Methode. In dem achtwöchigen MBSR-Training lernen

die Teilnehmer verschiedene Übungen, um ihre Achtsamkeit zu stärken: den Bodyscan, eine Übung zur Körperwahrnehmung, die Sitzmeditation, die Gehmeditation und das Achtsame Yoga. Darüber hinaus setzen die Übenden Achtsamkeit auch ganz gezielt bei bestimmten alltäglichen Aktivitäten ein.

Die Teilnehmer des Trainings beschreiben sich danach als konzentrierter, emotional ausgeglichener und zufriedener. In einer großen Anzahl von wissenschaftlichen Studien wurden die positiven Wirkungen des MBSR-Programms eindeutig bestätigt. Die