

Dr. Ilse Wildling
Klinische & Gesundheitspsychologin – Psychotherapeutin
Meidlinger Hauptstrasse 7-9/2/52, 1120 Wien
Tel. 0664/63 600 55

DAS ÜBEN DER AUFMERKSAMKEIT

„Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich sitze, sitze ich. Und wenn ich esse, esse ich.“

(Zen-Buddhismus)

Achtsamkeit beschreibt einen Zustand vollkommener Wachheit und Bewusstheit des aktuellen Augenblickes.

Im Hier und Jetzt zu sein, ohne Denken an die Vergangenheit und Zukunft.

Bei den Achtsamkeits-Übungen wird kein bestimmtes Ziel angestrebt, die Aufmerksamkeit soll einfach auf das Hier und Jetzt gerichtet sein. Es wird das wahrgenommen, was gerade passiert.

Dadurch wird der Geist freier, der automatische Gedankenstrom des Alltags wird unterbrochen und die bewusste Präsenz des Augenblicks wird gefördert.

Jon Kabat-Zinn gilt als einer der Pioniere der Achtsamkeits-Meditation im Westen. Mittlerweile spielen verschiedene Übungen der Achtsamkeit eine wichtige Rolle in der Psychologie und Medizin.

Achtsamkeits-Meditation

Grundhaltungen der Achtsamkeits-Meditation sind:

- » Nicht analysieren/bewerten – anstatt dessen bewusst wahrnehmen
- » Nicht vergleichen – anstatt dessen im Hier und Jetzt sein
- » nicht agieren – anstatt dessen beobachten
- » den Zauber des Neuen bewahren

Bei der Achtsamkeits-Meditation wird die Aufmerksamkeit fokussiert, auf den Atem, den Körper oder ein Objekt. Auch wenn einige Aspekte von Entspannung und Achtsamkeit ähnlich sind, so ist Achtsamkeits-Meditation nicht mit Entspannung gleichzusetzen. Natürlich kann man auch durch Entspannung Achtsamkeit fördern, aber bei der Achtsamkeits-Meditation geht es darum, einen Zustand vollkommener Wachheit zu erreichen und sich des Augenblicks vollkommen bewusst zu sein. Bewertungen und Gedanken an Vergangenheit und Zukunft sollen hier keinen Platz haben, da man einfach geschehen lässt.

ÜBUNGEN DER ACHTSAMKEIT können in die laufende therapeutische Arbeit eingebaut werden oder Ihnen zu bestimmten Anlässen für zu Hause empfohlen werden.

Detailliertes wird in den jeweiligen Stunden besprochen. Ein Beispiel zur Veranschaulichung wird im Folgenden aufgeführt und liegt als Download bereit:

ÜBUNG: Beobachte und löse dich vom Beobachtbaren

Wertneutralität und eine offene Haltung bilden die Grundlage bei der Achtsamkeitsmeditation.

Der Fokus wird bei dieser Übung auf den Atem gelenkt. Der Wechsel von Ein- und Ausatmung bewirkt im Körper einen Zyklus von Erholung und Aktivierung zugleich.

Dann lenkt man den **Fokus** auf **das Außen**

Dies ist am Anfang sehr schwierig, denn Gedanken tauchen nach kurzer Zeit, oft in einem verwirrenden Durcheinander, auf. Man sollte diese Gedanken wie Wellen, die kommen und gehen, betrachten.

Dann lenkt man den **Fokus auf das Innen** .

Gedanken und Gefühle, sowohl angenehme als auch unangenehme, die nun auftauchen sollte man als Objekte betrachten, die man Willkommen heißt, dann aber auch wieder Ziehen lässt.

Das ist das Ziel der Übung.