




Was ist Achtsamkeit

- * Mindfulness
- * Gewahrsein
- * Aufmerksamkeit
- * Geistesgegenwart
- * Vergegenwärtigung



Herz-Geist



Achtsamkeit: Aufmerksam sein, das Leben im gegenwärtigen Moment bewusst
Erfahren, mit Offenheit sehen wie ist es, ohne zu urteilen - jetzt und hier- so gut
es geht!

Hintergrund:

- Wechselseitige Abhängigkeit; abhängiges Entstehen, „interconnection“
- Grundlegende Güte, jeder Mensch besitzt Ressourcen zur Heilung und zur persönlichen Entwicklung
- Menschliche Qualitäten wie Mitgefühl, Geduld, Gelassenheit können durch kontemplative Übung (weiter-)entwickelt werden
- Probleme, Leiden, Krankheit, Stress, Unbefriedigt-Sein, Unsicherheit, Unbeständigkeit, Alter und Tod sind Teil dieser Existenz
- Achtsamkeit ist die Grundlage für die Schulung des Geistes (Ethik, Konzentration, Weisheit) und muss stets begleitet sein von weiteren Geisteshaltungen: Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut
- Achtsamkeit heisst in Beziehung/ in Bezug sein

Besonderheiten

- * Systematische Schulung der Aufmerksamkeit
- * Es geht nicht darum ein bestimmtes Ziel zu erreichen, (wie z.B. Entspannung), sondern darum den gegenwärtigen Moment wahrhaftig und tief zu erleben
- * Erfahrung wie sie ist - nicht verbessern oder verändern
- * Verständnis für die eigene Erfahrung und wie „ich ticke“ wie das eigene Erleben ist, das eigene Bewusstsein, die Wahrnehmung von mir und der Welt
- * Alle im gleichen Boot – was die existentiellen Fragen betrifft
- * Ist eine Haltung dem Leben gegenüber nicht einfach eine Technik oder Methode!


Achtsamkeit ist ein Prozess

Es geht darum sich mit Absicht, von Moment zu Moment, dem „Wahrnehmbaren“ mit Offenheit, Freundlichkeit und Geduld zu zuwenden.

Wichtige Grundlagen:

- No agenda - keine versteckten Absichten
- Nicht zielorientiert auf die Verbesserung eines best. Symptoms ausgerichtet
- Nicht defizitorientiert
- Neue Perspektiven entwickeln
- *More right with you than wrong!* JKZ
- Gegenwärtiger Moment






Bei Achtsamkeit geht es auch darum, aus einem Leben, das auf Automatik geschaltet war, aufzuwachen und für die Erfahrungen in unserem Alltag offen und empfänglich zu werden. Es bedeutet auch einen wachen und bewussten Umgang mit sich selbst, ein offenes, freundliches und wohlwollendes Gewahrsein - von Moment zu Moment - zu pflegen.

Eine natürliche Fähigkeit

Wir müssen diese Fähigkeit nicht erfinden oder erwerben. Alles was wir tun müssen oder können, ist diese Qualität bewusst zu entwickeln und sie für unser Wohlbefinden und für unsere geistige und körperliche Gesundheit zu nutzen.

Nicht wertendes Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks – freundliche wache Aufmerksamkeit – sein lassen – nicht eingreifen – beobachten.

Eine Herzensangelegenheit



Meditation is too hard. How do you keep one thought in your mind for this long?

Dinner dinner dinner dinner...

Achtsamkeit entwickeln



The diagram illustrates the components of mindfulness development. At the center is a dark circle labeled "Achtsamkeit" with the subtext "Aufmerksamkeit Denken lernen". Surrounding this center are six interconnected circles:

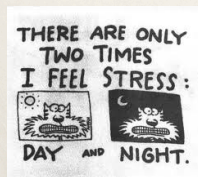
- Absicht Einstellung Bewertung** (top)
- Psychische Verfassung, Gefühle** (top-right)
- Ausdruck: Kommunikation Handlung** (right)
- Beziehungen Soziales Umfeld** (bottom)
- Denken Analyse Zukunft Vergangenheit** (bottom-left)
- Körper Empfindung** (left)



- Verankerung in der Gegenwart
- Akzeptierendes Hinwenden (interessiertes Hinwenden)
- Innehalten – nicht reaktiv
- Kultivieren von Beobachtung
- Freundliche Disziplin
- Vertraut werden mit Stille
- Nicht wissen zulassen lernen

Keine Entspannungsübung

Achtsam zu sein verlangt oft viel Mut und ist nicht immer angenehm. Übende kommen in direkten Kontakt mit belastenden Gefühlen, Schmerz und Angst.



Was bringt Achtsamkeit?



„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“
Viktor Frankl

Aktuell *bekannte* achtsamkeitsbasierte Interventionen

- MBSR:** Mindfulness-based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn)
- MBCT:** Mindfulness-based Cognitive Therapy
- MB-Eat:** Mindfulness-based training for Eating Disorders
- MBEC:** Mindfulness-based Elder Care
- MBCP:** Mindfulness-based childbirth and parenting

Andere Traditionen und Methoden zur Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Gewahrsein, awareness of the present-moment experience :

Somatic Psychology, Körpertherapien wie z.B. Gindlerarbeit, Feldenkrais, Body Mind Centering, Alexandertechnik, Tai Qi, etc.
Verschiedene spirituelle Traditionen: Christliche Kontemplation
Sufismus, Taoismus, etc.

Neue Perspektiven

Die Möglichkeit auch in „schwierigen“ Situationen wach und aufmerksam handeln zu können, statt auf „automatische“ Weise zu funktionieren und zu reagieren, eröffnet neue Perspektiven – zum Beispiel die Möglichkeit zur Selbstfürsorge.