

Fact-Sheet Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen. Es heisst, den Moment bewusst wahrzunehmen, also die Gedanken, Gefühle und den Körper – ohne sich dabei innerlich in Geschichten zu verlieren.

Aus psychologischer Sicht basiert Achtsamkeit auf der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt zu lenken, ohne jedoch automatisch auf innere oder äussere Reize zu reagieren.

Studien zeigen, dass regelmässige Achtsamkeitspraxis die Aktivität im präfrontalen Kortex stärkt. Dort ist der Sitz für Konzentration und Selbstregulation. Zudem führt sie zu einer Beruhigung der Amygdala und dadurch zu einer Stressreduktion.

Achtsamkeit ermöglicht es, eigene Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusst wahrzunehmen und anzunehmen, ohne diese zu bewerten. Ohne zu bewerten, verstrickt man sich nicht in emotionale innere Geschichten. Und dies unabhängig davon, ob man gerade in einer angenehmen oder unangenehmen Situation steckt. Das führt zu innerer Freiheit und Ruhe.

Die sieben Säulen der Achtsamkeit, auch Grundhaltungen genannt, sind ein Konzept, das von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde und die Basis einer achtsamen Lebensweise bilden.

Die sieben Säulen umfassen

1. Nicht-Urteilen
2. Geduld
3. Anfängergeist
4. Vertrauen
5. Nicht-Erzwingen
6. Akzeptanz und
7. Loslassen

Achtsamkeitspraktiken eignen sich gut, um Stress im Studienalltag, Ängsten und Zweifeln entgegenzuwirken oder auch einfach um vollkommen präsent zu sein.

Wie kann man mit Achtsamkeit beginnen?

Wer Achtsamkeit lernen will, fängt am besten klein an. Man kann zum Beispiel ein paar Sekunden innehalten, atmen und einen Gegenstand genau beobachten. Oder man nimmt einen Geruch wahr oder hört auf ein Geräusch. Auch einzelne Körperteile bewusst spüren ist ein guter erster Einstieg in Achtsamkeit. Im Studienalltag kann Achtsamkeit im Sinne der sieben vorgestellten Säulen bedeuten:

Nicht-Urteilen

Die Fähigkeit, Bewusstseinsinhalte, also Gedanken, Gefühle und Empfindungen, objektiv wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu etikettieren. Das heisst, ich bewerte nicht wieviel ich lerne, sondern nehme wahr, dass ich lerne oder auch nicht.

Geduld

Die Kunst, den Dingen ihren eigenen Rhythmus zuzugestehen und nicht zu versuchen, Prozesse zu beschleunigen oder zu erzwingen. Das heisst, ich gebe mir die notwendige Zeit, um zu lernen wie auch um zu entspannen.

Anfängergeist

Die Bereitschaft, Dinge immer wieder neu und unvoreingenommen zu betrachten, als ob man sie zum ersten Mal erleben würde. Das bedeutet, ich gehe immer wieder neu an den Lernstoff heran und habe Entdeckerfreude.

Vertrauen

Die Zuversicht, dass man im gegenwärtigen Moment die richtigen Entscheidungen treffen und mit den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten umgehen kann. Ich teile meine Ressourcen und Fähigkeiten so ein, dass es mir gut geht.

Nicht-Erzwingen

Die Fähigkeit, Dinge loszulassen und nicht zu versuchen, sie zu manipulieren oder zu kontrollieren. Dies kann bedeuten, ich lerne und lasse das Lernen auch wieder los, damit keine Verbissenheit entsteht.

Akzeptanz

Die Bereitschaft, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind, ohne sie verändern zu wollen. Dies kann bedeuten, dass ich mich beim Lernen innerlich beobachte und meine Erfolge wie Misserfolge annehme.

Loslassen

Die Erkenntnis, dass alles vergänglich ist und dass es wichtig ist, sich von negativen Erfahrungen und Gedanken zu lösen. Sollte mir etwas nicht gelingen, kann ich es auch wieder loslassen.

Nachfolgend findest du Literaturtipps und Links zum Thema Achtsamkeit:

Verband MBSR Schweiz

www.mindfulness.swiss

Hier lassen sich erste Achtsamkeitsübungen finden sowie ausgebildete Achtsamkeitslehrer:innen wie auch ein entsprechendes Kursangebot.

Literatur



Achtsamkeit für Anfänger.

In diesem Buch zeigt uns Jon Kabat-Zinn, wie wir die Praxis der Achtsamkeit in unser Leben integrieren können. Mit seinen begleiteten Übungen und Meditationen bietet Achtsamkeit für Anfänger einen Einstieg für all jene, die mit der Achtsamkeitspraxis noch wenig oder gar keine Berührung hatten. Doch auch den Freund:innen seiner Arbeit und den Teilnehmer:innen von MBSR-Kursen vermag dieses grundlegende Buch ein täglicher Begleiter auf dem Weg der Achtsamkeitspraxis zu sein