

ACHTSAME KÖRPER- WAHRNEHMUNG



Silvia Wiesmann

M.A. Somatic Psychology
MBSR/Achtsamkeits-Lehrerin, Bern
MBSR-Ausbildnerin

www.achtsamsein.ch
info@achtsamsein.ch

ACHTSAMKEIT

Bedeutet auf bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein:

- mit Absicht
- im gegenwärtigen Augenblick
- interessiert, offen
- wohlwollend und zugewandt

Achtsame Körperwahrnehmung

Achtsame Körperwahrnehmung eröffnet durch das Schulen einer möglichst offenen und wohlwollenden Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken einen grösseren inneren Spielraum. Achtsame Körperwahrnehmung meint gegenwärtig und in Bezug zu unserer Erfahrung zu sein und dabei Empathie, Selbstfürsorge und Stresstoleranz zu entwickeln. Wir begegnen den Ereignissen und lassen uns auf Beziehungen ein. Im Rahmen unserer Möglichkeiten und vor dem Hintergrund unserer Biografien und aktuellen Lebenskontexten wenden wir uns unseren Erfahrungen direkt, konkret und immer wieder aufs Neue zu.

Wichtige Elemente beim Kultivieren von achtsamer Körperwahrnehmung

- Wohlwollende innere Haltung
- Verankerung in der Gegenwart
- Aufmerksamkeit kann trainiert werden
- Innehalten vor dem Reagieren
- Körperempfindung zum Anker werden lassen
- Selbstfürsorge

Wohlwollende innere Haltung

Wie gehen wir eigentlich mit uns selbst um und mit welcher Einstellung begegnen wir uns selbst? Oft sind wir sehr streng und kritisch uns selbst gegenüber. Wäre es möglich sanft und freundlich mit uns umzugehen – eine innere warmherzige und mitfühlende Ausrichtung zu kultivieren, die auch uns selbst mit einschliesst.

Verankerung in der Gegenwart

« Der gegenwärtige Augenblick, das jetzt ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, zu handeln, heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so kostbar.»
Jon Kabat-Zinn, Begründer des Programms MBSR/Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Aufmerksamkeit kann trainiert werden

Aufmerksamkeit ist eine menschliche Grundkompetenz, die sich schulen und kultivieren lässt. Wir können die Fähigkeit bewusst und in einer freundlichen inneren Haltung üben und soweit stärken, dass sie zu einer tragenden Kraft in unserem (Berufs-) Alltag wird.

Auf der Webseite des MBSR-Verbandes Schweiz finden verschiedene Kursangebote zum Thema Achtsamkeit:
www.mindfulness.swiss

Innehalten vor dem Reagieren

Kleine Auszeiten sind hilfreich um im Alltag achtsamer zu sein. Dabei bemerken wir die ersten Anzeichen von Stress wie: hitzige Emotionen, wütende Gedanken oder Empfindungen im Körper (der Körper ist ein hervorragender Stress-Detektor!). Sie können sich angewöhnen, zu stoppen, innezuhalten, sobald Sie diese Signale bemerken. Gönnen Sie sich ein paar Momente des Innehaltens - ein paar Atemzüge. Nutzen Sie das Innehalten, um die Verstärkung von Stress zu bremsen und finden Sie heraus, was helfen könnte, wieder «zu sich» zu kommen und wieder klarer denken zu können und vielleicht einer Herausforderung mit etwas mehr Gelassenheit – d.h. selbstbestimmt und bewusster zu begegnen.



„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

Übungsanleitung

Erlauben Sie sich, einen Augenblick lang gar nichts zu verändern. Atmen und „sein lassen“. Lösen Sie sich von der Vorstellung, dass in diesem Augenblick irgend etwas anders sein sollte. Erlauben Sie diesem Moment genauso zu sein, wie er gerade ist.

Und gestatten Sie auch sich selbst genauso zu sein, wie Sie gerade sind. Nehmen Sie den Atem wahr – ein paar Momente lang - so gut wie möglich. Kommen Sie mit der Aufmerksamkeit wieder zu Ihren Aktivitäten zurück.

Körperempfindung zum Anker werden lassen – achtsame Kommunikation

Um die Gefühle, Bedürfnisse und Werte eines anderen zu verstehen, müssen wir ihm oder ihr zuhören und uns in ihn oder sie hineinfühlen. Das braucht die Fähigkeit, sich selbst für einen Moment zurückzunehmen. Oft sind wir so sehr damit beschäftigt, unsere eigene Sache zu vertreten, uns zu verteidigen, den anderen überzeugen zu wollen oder sind innerlich schon bei der nächsten Sache und hören unserem Gegenüber gar nicht wirklich zu.

Gewöhnen Sie sich die Kunst des bewussten Zuhörens an. Lassen Sie im nächsten Gespräch ihr Gegenüber so lange reden, bis er oder sie von selbst aufhört. Bemühen Sie sich, mit Achtsamkeit bei dem zu bleiben, was Ihr Gegenüber erzählt, ohne sich währenddessen (zu sehr) mit den eigenen Gedanken zu beschäftigen und dem, was Sie antworten möchten.

Übungsanleitung

Versuchen Sie während des Gesprächs immer wieder in Kontakt mit Ihren Körperempfindungen zu kommen wie z.B. dem Kontakt des Körpers zum Stuhl oder dem Kontakt der Füße zum Boden, den Empfindungen in den Händen oder nehmen Sie ab und zu einen bewussten Atemzug. Können Sie empfänglich sein, nicht nur für die Inhalte des Gesagten sondern auch für die Stimme, die Lautstärke, etc. und vor allem ist es möglich immer wieder in Kontakt mit sich selbst zu sein und die Resonanz des Gehörten wahrzunehmen? Experimentieren Sie – wie verändert sich die Qualität des Gesprächs, wenn Sie ab und zu bei sich sind?

Selbstfürsorge – Selbstmitgefühl

Das Leben kann manchmal stressig sein. Wir sind gefordert. Wir müssen Leistung bringen. Das kann uns auch schon Mal arg zusetzen und wir müssen auch mit hohem Druck umgehen. Gerade in stressigen Zeiten ist es wichtig, uns gut um uns selbst zu kümmern.

Selbstmitgefühl fügt dem noch etwas hinzu: uns selbst Wärme zu spenden, wenn wir herausfordernde Momente erfahren.

Selbstmitgefühl lässt uns schwierige Gefühle leichter anerkennen und wohlwollend annehmen, was uns paradoxerweise hilft, sie gründlicher zu verarbeiten und loszulassen. Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich selbst zu bemitleiden, egoistisch, selbstzufrieden oder schwach zu sein. Es ist eine Ressource, sich selbst Fürsorge und Unterstützung geben zu können, sich mit Sanftheit um sich selbst zu kümmern. Im Selbstmitgefühl steckt auch eine Weisheit, die uns akzeptieren lässt, dass alle Fehler machen und nicht perfekt sind und dass wir, wie alle Menschen Schwierigkeiten und Schmerz erfahren und dass wir nicht alleine sind.

Übungsanleitung



Überlegen Sie was Ihnen wirklich gut tut. Was lädt Ihre Akkus wieder auf? Wie können Sie sich regenerieren? Machen Sie gleich eine innere Verabredung mit sich und nehmen Sie sich sobald möglich Zeit dafür – tragen Sie es in ihrer Agenda als wichtigen Termin ein.

«Im Herzen liegen die Antworten unseres Lebens. Suchen Sie daher öfters ganz bewusst den Kontakt mit Ihrem Herzen. Legen Sie hierfür beide Hände auf Ihren Brustbereich und spüren Sie die Wärme, die sich in Ihrem Herzen ausbreitet. Vielleicht spüren sie, wie es kraftvoll in Ihrem Brustkorb schlägt. Fragen Sie es: „Mein Herz, was möchtest du mir sagen?“ Vielleicht werden Sie davon überrascht sein, wie deutlich sich Ihr Herz artikulieren wird. Hören Sie daher genau hin, was es Ihnen sagen wird.» Christa Spannbauer

Literaturangaben – Weiterführende Adressen

Kabat-Zinn, Jon. Im Alltag Ruhe finden, Herder Verlag 1998
Kabat-Zinn, Jon. Zur Besinnung kommen, Arbor Verlag 2005
Kabat-Zinn, Jon u. Kesper-Grossman, Ulrike. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Buch & 2 CDs, Arbor Verlag 2004
Rytz, Thea, Achtsam bei sich und in Kontakt, Hogrefe 2018.
Christa Spannbauer. Sei gut zu dir! Die Kunst der Selbstliebe. Herder-Verlag 2017
www.mindfulness.swiss
www.achtsamsein.ch