



# Achtsamkeitsmeditation

SO BEKOMMEN SIE IHR LEBEN  
BESSER IN BALANCE

## *Ist Stress für Sie auch ein täglicher Begleiter?*

Haben Sie Probleme, aus dem ewigen Hamsterrad Ihrer Gedanken auszusteigen und loszulassen? Wenn ja, dann sind Sie nicht alleine, denn Ruhe zu finden und loszulassen ist für sehr viele Menschen schwer. Die Achtsamkeitsmeditation kann eine Hilfe sein, um leichter zu entspannen und loszulassen, und sie kann sogar dabei helfen, Erkrankungen zu lindern.

Für viele Menschen wird der tägliche Berufs- und Familienalltag mittlerweile immer anstrengender, sodass sich immer mehr Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzkrankheiten, Schlafstörungen und Burn-out zu Volkskrankheiten ausbreiten. Besonders Frauen neigen dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Wie aber kann ich die Pflichten, denen ich nachkommen muss, und Entspannung in meinen Lebensalltag integrieren? Am besten mit einer Methode, die ich überall anwenden kann, zu jeder Zeit und an jedem Ort.

## *Gibt es so etwas überhaupt?*

Natürlich: Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Meditation auf den Atem, und den Atem haben wir immer bei uns, solange wir leben. Geübte Meditierende können überall meditieren, sogar in der U-Bahn – einfach die Augen zumachen und kurz einmal eine Atemmeditation einlegen. Das hört sich sehr leicht an, so leicht ist es aber leider nicht, vor allem benötigt es regelmäßige Übung. Genau dies hat die Methode MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), also die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, nach Jon Kabat-Zinn zum Thema. In einem 8-wöchigen Kurs wird die „Achtsamkeitsmeditation“ für alle Lebenslagen eingeübt: Meditation im Liegen, im Sitzen, im Gehen und sogar eine Essmeditation, bei der man lernt, achtsam zu essen. Damit das Lernen einfacher geht, gibt es Meditationsanleitungen in Form von CDs für das Üben zu Hause. Wichtiger Teil des Programms ist außerdem das Erlernen eines achtsamen Umgangs mit Stress.

## *Und was ist so heilsam an der Achtsamkeitsmeditation?*

Jon Kabat-Zinn, der das Programm vor 25 Jahren in Amerika vor allem für Schmerzpatientinnen und -patienten entwickelte, entdeckte schon bald anhand der positiven Wirkung auf seine Patientinnen und Patienten, wie wertvoll diese Methode ist.



Mittlerweile gibt es in Amerika über 250 Einrichtungen, und auch in Österreich werden neuerdings vermehrt MBSR-Kurse angeboten. Aber auch Forscherinnen und Forscher haben in den letzten 20 Jahren durch rund 64 Studien über MBSR und Achtsamkeitsmeditation Folgendes festgestellt: Die Achtsamkeitsmeditation entspannt die Muskeln, macht ausgeglichener und ruhiger, der Schlaf wird besser, der Blutdruck senkt sich, sie kann die Herzmuskulatur regenerieren und die Verdauung beruhigen. Stressbedingte Symptome wie Nackenschmerzen, Migräne, Nervosität und Angstzustände können dadurch ebenso vermindert werden.

„Achtsamkeitsmeditation ist ein hervorragendes Mittel zur Burn-out-Prävention, weil man achtsam seine Grenzen und Reaktionsmuster wahrnimmt“, so Antje Kirchknopf, zertifizierte MBSR-Trainerin aus Wien. Ein Beispiel: Stress entsteht immer dann, wenn wir mit einer Situation in Konflikt stehen, diese nicht annehmen wollen. Genau das lernen wir in der Achtsamkeitsmeditation, wir lernen akzeptieren sowie annehmen und dadurch letztendlich loslassen. Wir lernen aber auch, besser mit uns in Verbindung zu kommen und in stressigen Situationen zu unterscheiden, was wichtig ist für uns und was nicht. Dadurch können wir unwichtige Dinge leichter fallen lassen und uns auf das Wesentliche konzentrieren. Das heißt, wir lernen zu agieren, anstatt ständig zu reagieren.

## *Meditation – ist das nicht etwas Religiöses?*

Um Achtsamkeitsmeditation zu erlernen, muss man weder in ein Kloster gehen noch einer bestimmten Religion angehören. Alle können Achtsamkeitsmeditation erlernen und in ihren Alltag integrieren. Wie schon erwähnt, benötigt es jedoch etwas tägliche Übung, am besten fängt man mit zehn Minuten an und steigert dann nach Wohlbefinden auf 30-45 Minuten.

## *Und so geht's:*

Setzen Sie sich bequem hin, die Wirbelsäule sollte aufrecht sein, Sie können auch den Rücken anlehnen, und nun nehmen Sie kurz Kontakt mit Ihrem Körper auf. Fühlen Sie die Beine am Boden, Ihre Hände, die Unterlage, auf der Sie sitzen, und nun lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, das Heben und Senken des Brustkorbes oder der Bauchdecke oder Sie fühlen den Atem in der Nase. Bleiben Sie beim Atem, beobachten Sie das Kommen und Gehen des Atems, vielleicht auch die Pausen zwischen den Atemzügen, und Sie werden bemerken, dass sich Ihr Atem vielleicht verändert. Dann beobachten Sie den Atem nur – einfach geschehen las-

sen. Wichtig: Versuchen Sie nicht zu bewerten, was Sie wahrnehmen (z. B. mit gut/schlecht, angenehm/unangenehm), versuchen Sie einfach nur zu registrieren, was da ist.

Sie können aber auch Achtsamkeit im Alltag üben, z. B. beim Haarewaschen (wie fühlt sich das Shampoo auf meiner Kopfhaut an, wie das Wasser etc.). So kann einfaches Haarewaschen zu einem unglaublichen Achtsamkeitserlebnis werden – probieren Sie es einmal aus. Derart können Sie mit täglichen Übungen Entspannung in Ihren Alltag einbauen, denn im Hier und Jetzt sind wir mit allen unseren Sinnen mit dem Leben und uns selbst verbunden, wir lernen Gedanken, Sorgen, Probleme leichter loszulassen und können die vielen kleinen Dinge des Lebens besser genießen.

Die Wahrnehmung des Hier und Jetzt kann anfangs schwierig sein, die Gedanken fangen ständig an zu wandern, daher ist es für viele leichter, vorher einen Kurs (siehe unten) zu besuchen.



Infos über aktuelle MBSR-Kurse in Österreich unter: [www.mbsr-verband.at](http://www.mbsr-verband.at) oder bei Antje Kirchknopf