

» ACHTSAMKEIT. «

Von der **heilsamen Wirkung** im präventiven Bereich bis hin zur **Verbesserung des körperlichen Allgemeinbefindens** und einer **Verbesserung der Lebensqualität** reichen die Berichte der Praxis der Achtsamkeit. Dabei kann die Achtsamkeit - mittels Übungen und Integration in den Arbeitsalltag - Krankheitssymptome und Stress reduzieren, wie dem Buch „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“ (Lehrhaupt, L. und Meibert, P., 2011) zu entnehmen ist.

Besonders wichtig ist demnach, dass **Achtsamkeit** nur **selbst erfahren** werden kann. Bei den entsprechenden Übungen handelt es sich nicht um Entspannungsübungen, sondern um Übungen für die Geistes- und Bewusstseinschulung, die mitunter auch eine entspannende Wirkung haben: „Wenn wir z.B. Anspannung erleben, soll das bewusste Erleben des gegenwärtigen Zustandes von Unruhe und Anspannung Inhalt der Übung sein. Dadurch ist die Anspannung nicht mehr so relevant und verliert ihren stressauslösenden Charakter.“ In weiterer Folge sollen dadurch Dinge möglich sein, die die Anspannung etwas mindern.

Die Achtsamkeit selbst soll ermöglichen, „wach“ und „bewusst“ zu sein und zu erkennen, „wo unsere Aufmerksamkeit in jedem Moment unseres Lebens gerade ist“. Das wiederum soll dabei helfen, „weniger aus Vorurteilen heraus zu leben, sondern den Augenblick so wahrzunehmen, wie er gerade ist.“ Als Resultat wird eine innere Stärke aufgebaut, die dabei hilft, auch mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen - Angst und Stressniveau sinken.

Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es zahlreiche Übungen und Möglichkeiten. Eine der einfachsten ist es,

Achtsamkeit auf den Körper und den Atem zu legen:

- Setzen Sie sich bequem und möglichst aufrecht hin.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper und dessen Sitzhaltung.
- Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, den Körper und die Körperempfindungen, die gerade präsent sind, zu spüren.
- Schauen Sie, ob es möglich ist, alles einfach so wahrzunehmen, wie es jetzt ist.
- Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und verweilen Sie dort, so gut es geht.
- Spüren Sie das Einatmen, das Ausatmen und vielleicht auch die Pausen dazwischen.
- Registrieren und zählen Sie, wie oft Ihr Geist abschweift und sich mit anderen Dingen befasst, als Ihrem Atem.

- Vgl.: „Stress bewältigen mit Achtsamkeit“, Verlag: Kösel, München (Lehrhaupt, L., Meibert, P. (2011))

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage www.amd-sbg.at.