



ACHTSAMKEIT

Bereits im letzten Monat hatten wir über das Waldbaden berichtet. Nun wollen wir dies mit dem Thema Achtsamkeit vertiefen.

Der Weg zurück zur Natur ist ganz sicher mehr als nur ein kurzfristiger Hype. Immer mehr Menschen erkennen, dass es einen ruhenden Gegenpol in ihrem Leben jenseits des hektischen Alltags geben muss. Und so ist es weniger verwunderlich, dass der Wald immer öfter zum In-sich-Einkehren genutzt wird und die Ruhe darin gesucht wird. Auch wenn gerade in Corona-Zeiten der Urlaub im Ausland aktuell einen sehr geringen Stellenwert für viele Menschen hat, wäre der Trend zum Inlandsurlaub und zum Erleben der Natur vor der eigenen Haustür sicher auch ohne das Virus ein echter Trend. Dazu passend wird häufig ein weiteres Schlüsselwort

gebraucht: »Achtsamkeit«. Was aber hat es damit auf sich?

Das ist es

Es ist schwierig, den Begriff genau zu beschreiben. Der Verband der Achtsamkeitslehrenden, MBSR-MBCT Verband, versucht dies in seinen Mitteilungen. So ist Achtsamkeit eine Methode, die hilft, sich etwa in diesen Tagen des Corona-Virus nicht zu verlieren, sondern immer wieder Kraft und Energie zu sammeln. Dr. Martina Aßmann, Ärztin und Psychotherapeutin, erklärt: »Schon eine kleine tägliche Achtsamkeitsübung – zum Beispiel

morgens vor dem ersten Griff zum Handy, kann das eigene Beruhigungssystem und damit die innere Gelassenheit stärken, die wir brauchen, wenn uns die aktuellen Nachrichten aufwühlen. Mit der Übung lenke ich die Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment, statt auf das, was eventuell noch kommen könnte. Ich beobachte mich und was mich umgibt, ohne sofort zu werten oder Schlüsse zu ziehen. Das hilft mir, auch meiner Angst ins Auge zu blicken. Wir brauchen diese Angst einerseits, um die Gefahr und die Ernsthaftigkeit der aktuellen Lage zu erkennen. Auf diese Weise bekommt sie sogar etwas Positives, denn sie setzt Kräfte in mir frei.

Sie erlaubt mir zu erkennen, dass es gerade darum geht, sich trotz Abstand mit vielen anderen Menschen zu verbinden. Verbundenheit ist ein wichtiges Gegenmittel gegen die Angst. Es gilt, jetzt kreative Ideen für Verbundenheitsmomente zu entwickeln.« Spezielle Trainings werden vielfach Online angeboten, aber auch verstärkt wieder direkt.

Training

Was aber kann man sich unter Achtsamkeitstraining vorstellen? Dazu informiert etwa Rainer Schwenkkraus von psychologischen Beratung »Kopfmuster«. Im Achtsamkeitstraining lernt man, die eigene Aufmerksamkeit gezielt auf etwas zu lenken, meist läuft dies nach einem bestimmten Muster ab. Des Weiteren lernt man, den eigenen Geist gezielt auf die Gegenwart zu richten, denn meist vergessen wir alle, dass wir lediglich in der Gegenwart existieren und auch nur den jeweiligen gegenwärtigen Augenblick unmittelbar erleben können. Vergangenheit und Zukunft werden nie direkt erfahren.

Wir sind es von Kindheit gewohnt, Dinge zu bewerten, und gehören angenehme wie unangenehme Dinge zu unserem Leben und sind unvermeidbar. Wichtig ist, sowohl die einen, wie die anderen Erfahrungen nicht abzulehnen oder zu bewerten. Jedes Grübeln über Vergangenes oder Zukünftiges verhindert den Kontakt mit dem lebendigen Jetzt. Deshalb ist es wichtig, die Dinge so zu akzeptieren wie sie sind, was in keiner Weise gleichzusetzen ist mit Resignation. Nicht selten kommt es dann zu der paradoxen Situation, dass nach langem erfolglosem Kampf sich die Dinge bisweilen wie von selbst lösen. Hinzu kommt das bewusste Beobachten von allem, was da ist. Das Beobachtete schließlich vom Beobachter zu trennen (Disidentifikation) ist wichtig, um ein Gewahrsein darüber zu entwickeln, was von Augenblick zu Augenblick geschieht.

Gesundheit

Auch die eigene Gesundheit profitiert von Achtsamkeit. Dabei ist »Freundlich zu

sich selbst sein« keine esoterische Floskel, fällt aber vielen dennoch schwer. Genauso wie »wohlwollende Fürsorge« für sich zu üben, denn eigentlich wollen die meisten eine Erkältung möglichst verdrängen und gegen sie ankämpfen. »Es geht darum, Geduld zu üben und zu akzeptieren, dass die Erkältung so lange dauert, wie sie eben dauert«, erläutert Martina Aßmann weiter. Dass Achtsamkeitspraxis die Selbstheilungskräfte stärkt, hat schon vor 15 Jahren der US-Hirnforscher Richard Davidson herausgefunden. Er impfte den Absolventen eines achtwöchigen Achtsamkeitstrainings einen Grippeimpfstoff und verglich deren Antikörperspiegel nach 4 Monaten mit denen von Grippegeimpften, die nicht meditiert hatten. Die Antikörper-Titer waren signifikant höher als in der nicht meditierenden Kontrollgruppe. Diese Reaktion spricht für ein stärkeres Immunsystem als bei den Menschen, die nicht meditiert hatten. Stellen Sie daher Ihre eigenen »Antennen für Achtsamkeit« auf Empfang. Ganz gleich, ob in der Ruhe der Natur, zu Hause oder am Arbeitsplatz. Nehmen Sie sich den Raum und die Zeit, es lohnt sich.