

MBSR-Verband Schweiz

# Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung, kein Trend

Achtsamkeit ist in aller Munde. Als wohlgemeinter Ratschlag oder in Form von Angeboten treffen wir inzwischen überall auf Achtsamkeit. Aber was bedeutet Achtsamkeit tatsächlich? Kann man Achtsamkeit konsumieren, wie eine Massage? Ist Achtsamkeit vielleicht ein neues Hobby? Oder muss ich mich wochenweise auf ein Meditationskissen zurückziehen, um achtsam zu sein? Achtsamkeit ist eine bestimmte Art des Gewahrseins, das wir alle bereits in uns haben.

Achtsamkeit kann als klares und nicht-wertendes Gewahrsein dessen bezeichnet werden, was in jedem Augenblick geschieht. Sie ermöglicht uns, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu erfahren und so zu anerkennen und zu akzeptieren, wie sie sind – das Leben also tatsächlich zu erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.

*«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.»*

Jon Kabat-Zinn

## Achtsamkeit befähigt uns, innere Ruhe und Klarheit zu finden

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch in solchen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Durch eine offene und annehmende Orientierung an der direkten Erfahrung des Augenblicks gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Wir lernen, die Funktionsweise des Geistes – und damit auch unsere gewohnheitsmässigen Reaktionsweisen – kennen.

*«Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.»*

Jon Kabat-Zinn

So führt Achtsamkeit zu einer umfassenderen Sichtweise, die uns neue, sinnvolle und oft kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann. Die Schulung der Achtsamkeit ist deshalb ein einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

*«Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch in schwierigen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden.»*

*«Achtsamkeit trägt zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei.»*

*«Halte für einen Moment inne. Egal, wo du gerade bist und was du tust: Schenke dir selbst diesen kurzen Moment der Besinnung.»*



Sie ist auch deshalb von unschätzbarem Wert, weil sie uns die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden lässt, unabhängig davon, ob wir gerade eine schöne und angenehme oder eine schwierige Erfahrung machen. Sie erlaubt uns, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in tiefen Kontakt mit unseren inneren Kräften, die es uns ermöglichen zu erkennen, zu lernen, zu wachsen und zu gesunden.

### Wurzeln

Obwohl Jon Kabat-Zinn sich viele Jahre mit Buddhismus und Yoga beschäftigte und diese Hintergründe und seine ganz persönlichen Erfahrungen unbestreitbar auch in seine Arbeit mit eingeflossen sind, spricht man von Achtsamkeit als von einer universellen Form von Aufmerksamkeit oder innerer Haltung, die wohl ein wichtiges Element vieler spiritueller-religiöser Traditionen darstellt, an sich jedoch weltanschaulich als absolut neutral gilt. Somit eignet sich die Praxis von Achtsamkeit für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Gesundheit oder spiritueller-religiöser Ausrichtung.

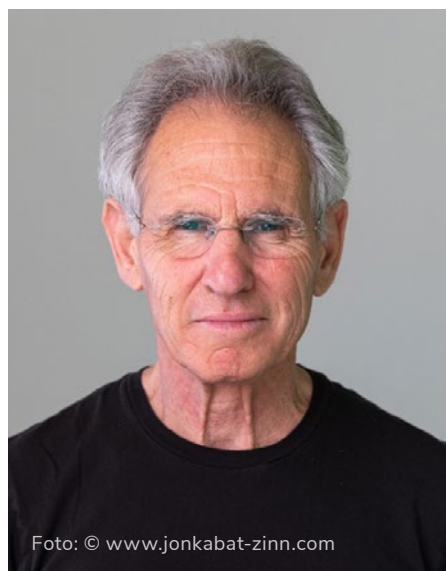


Foto: © www.jonkabat-zinn.com

Jon Kabat-Zinn ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Er ist Autor zahlreicher Bestseller, die in mehr als dreissig Sprachen übersetzt wurden.

### Achtsamkeit lernen im MBSR-Kurs

MBSR ist die Abkürzung von «Mindfulness-Based Stress Reduction» und wird übersetzt mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die positiven Wirkungen des MBSR 8-Wochenkurses auf das psychische und physische Wohlbefinden von Kursteilnehmenden nachgewiesen.

MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen innerhalb der USA und zunehmend auch in Europa mit grossem Erfolg angeboten. Im Zentrum des MBSR-Programms steht die Förderung der Achtsamkeit, d. h. der Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. Durch die regelmässige Übung der Achtsamkeit fördert MBSR das Wohlbefinden und einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag. Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass MBSR positive Wirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden der AnwenderInnen hat. Diese berichteten u. a. von weniger Stressempfinden und Ängstlichkeit, mehr Gelassenheit, weniger psychosomatischen Symptomen, mehr Lebensfreude und Entspannungsfähigkeit.

Ein solcher Kurs vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe, ersetzt aber nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

### Literaturverzeichnis

Zitate: Jon Kabat-Zinn. Im Alltag Ruhe finden – Meditation für ein gelassenes Leben. Knaur, 2015

Jon Kabat-Zinn. Gesund durch Meditation. Die Grundlage des MBSR-Programms Knaur, 2013

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt. MBSR. Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen Klett-Cotta, 2018

Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit für Anfänger. Arbor, 2019

## Übung: 3-Minuten-Achtsamkeit im Alltag

Halte für einen Moment inne. Egal, wo du gerade bist und was du tust: Schenke dir selbst diesen kurzen Moment der Besinnung:

1. Den Atem wahrnehmen. Ein- und Ausatmen. Die Bewegung des Atmens spüren – im natürlichen Rhythmus mitschwingen.
2. Neugierig und freundlich beobachten: deine Empfindungen, im Körper, Gedanken und Gefühle. Mit allem wie es ist, einen Moment Da-Sein. Nichts daran ändern müssen.
3. Mit frischer Präsenz und Verbundenheit weiterfahren mit dem, was du vorhin gemacht hast.

## MindfulnessSwiss steht für Qualität bei Achtsamkeitskursen

Inzwischen gibt es etliche Angebote für Achtsamkeitskurse. Den passenden Kurs zu finden, ist nicht ganz einfach. Die Website von MindfulnessSwiss macht es Ihnen einfacher: Sie geben Ihre Suchkriterien ein und finden so Ihr passendes Kursangebot. Alle Kurse werden von zertifizierten MBSR-Lehrern durchgeführt. MindfulnessSwiss setzt als Berufsverband hohe Qualitätskriterien an Aus- und Weiterbildung und überprüft die Mitglieder laufend auf deren Einhaltung.

Hier finden Sie Ihren Kurs:



MindfulnessSwiss / MBSR-Verband Schweiz

Bahnhofstrasse 29 | 9470 Buchs SG  
T 079 485 60 12 | [www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)