

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

ein Workshop mit den MBSR- und Achtsamkeits-Trainerinnen

Mag.a Julia Hüffel, BCST & Mag.a Karin Rubey

im Rahmen der Integra 2018

Wels, 25.04.2018

Definition Achtsamkeit

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

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht.

Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Prof. Jon Kabat-Zinn

Im asiatischen Sprachgebrauch werden die englischen Begriffe „Mind“ und „Heart“ - auf Deutsch „Geist“ und „Herz“ - in der Regel mit ein- und demselben Wort bezeichnet. Wenn wir jetzt von „Mindfulness“ -beziehungsweise auf Deutsch von „Achtsamkeit“ - sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des Herzens - „Heartfulness“.

Wie kann Achtsamkeit kultiviert werden?

Achtsamkeit ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Sie ist eine menschliche Ressource, über die jeder Mensch verfügt – und sie kann gezielt gestärkt und geschult werden.

Achtsamkeit kann im Rahmen der **formellen** und der **informellen Praxis** kultiviert werden.

Unter **formeller Praxis** versteht man das Erlernen und Praktizieren konkreter Übungen:

- Body Scan

Der Body Scan ist eine Achtsamkeitsübung im Liegen und dient der Körperwahrnehmung.

Was den Wert der Übung ausmacht, ist die bewusste Anwesenheit im Hier und Jetzt.

Es soll eine Möglichkeit sein, um von Moment zu Moment alle aufkommenden Körperempfindungen mit einer wachen, interessierten – und vor allem annehmenden – inneren Haltung zu erkunden.

Es gibt bei dieser Übung nichts zu erreichen, zu tun oder zu leisten.

Beim Body Scan muss man sich nicht bewegen, man liegt einfach auf einer Matte oder Matratze und erspürt einzelne Körperregionen nach Anleitung.

- Achtsame Bewegung, sanfte Yoga-Übungen

Dieses Yoga-Programm besteht aus sanften Haltungen und Übungen, die achtsam und mit der Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt werden sollten.

Der Atem kann dabei unterstützen, in der Gegenwart zu sein. Er ist wie ein Anker im Hafen des gegenwärtigen Augenblicks. Und er kann während des Übens unterstützen, überflüssige Anspannung und Anstrengung aufzugeben.

Bei der Ausführung der Übungen folgt man den angeleiteten Anweisungen und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen, die dabei zu spüren sind.

Anregung: Nachspüren, ob sich die Empfindungen im Verlauf der Beobachtung verändern, ob sie stärker oder schwächer werden.

Während Yoga praktiziert wird, ist es wichtig, nur das zu tun, wozu man heute gerade in der Lage ist und alles zu unterlassen, was jetzt nicht angemessen erscheint. Alle Übungen werden im Rahmen der Selbstfürsorge ausgeführt.

Eine achtsame Yoga-Praxis hilft, die eigenen Körpergrenzen besser kennenzulernen, sie zu erforschen, zu respektieren und wahrzunehmen, dass diese von Tag zu Tag verschieden sind. Es geht in diesem Kontext nicht darum, eine Yoga-Position zu verbessern oder zu perfektionieren.

- Sitzmeditation

Es gibt verschiedenen Arten der Achtsamkeitsmeditation. Man kann zwischen konzentrativen und offen ausgerichteten Meditationen unterscheiden.

1. Konzentrierte Meditationspraktiken

Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit auf ein Objekt gelenkt, z.B. auf den Atem, auf körperliche Empfindungen, Geräusche... Der Fokus der Aufmerksamkeit bei dieser Praxis ist eher eng, da es die Absicht ist, den Geist zu stabilisieren.

Die gängigste Form mit der Achtsamkeits-Meditation zu beginnen, ist die Fokussierung auf den eigenen Atem als stabilen Anker im Hier und Jetzt. Es geht hierbei nicht darum, den Atem zu verändern oder zu verbessern – es wird einfach nur die Atembeobachtung ins Zentrum der Aufmerksamkeit gestellt.

2. Offenes Gewahrsein

Bei dieser Art der Meditation wählt man kein konkretes Meditationsobjekt im Vorfeld aus, sondern beobachtet, was gerade im Augenblick ins Gewahrsein kommt. Der Fokus der Aufmerksamkeit ist hier weiter gestellt als bei der konzentrativen Praxis.

Die äußere Form - eine bewusste aufrechte Sitzhaltung - ist hilfreich für eine zentrierte, präzise innere Haltung während der Meditation. Ob man dabei auf einem Sessel sitzt oder einem Meditationskissen ist Geschmackssache und nicht ausschlaggebend!

- Gehmeditation

Im Alltag ist das Gehen üblicherweise Mittel zum Zweck. Wir wollen von einem Ort zum anderen kommen und das möglichst rasch. Das Gehen ist normalerweise eine typische „Autopiloten“-Tätigkeit und folglich haben die Gedanken viel Gelegenheit, in die Vergangenheit oder in die Zukunft abzuschweifen.

Bei der Gehmeditation geht es nicht darum, irgendwo anzukommen, sondern vielmehr darum, ganz bewusst zu gehen und die sensorischen Erfahrungen des Gehens zu erleben. Die Gehmeditation ermöglicht uns, zum achtsamen Gehen zurückzufinden, Schritt für Schritt im Hier und Jetzt anzukommen.

Die **informelle Praxis** umfasst das Einbringen von Achtsamkeit in Alltagshandlungen. Gestatten Sie sich immer wieder im Laufe des Tages, einmal kurz aus dem gewohnten „Autopiloten“ auszusteigen!

- Wie fühlt es sich an, das, was Sie gerade machen, mal ganz bewusst zu erleben?
Wie schmeckt der Kaffee, den Sie sich gerade hergerichtet haben? Wie erleben Sie Ihre Tasse Kaffee, wenn Sie parallel keine Mails checken, sondern sich für einen Augenblick nur ihrer Tasse Kaffee widmen? Können Sie vielleicht bei dieser Erfahrung sein ohne gedanklich schon einen Schritt weiter zu gehen und den restlichen Tag zu planen?
Welche Geräusche macht der Schaum des Haarshampoos auf Ihrem Kopf, während Sie sich die Haare waschen? Wie riecht es? Welche Geräusche können Sie wahrnehmen, wenn das Wasser in der Dusche plätschert? Wie fühlt sich das Duschgel auf Ihrer Haut an?
- Gönnen Sie sich zwischendurch ein paar bewusste Atemzüge. Spüren Sie, wie der Atem aus Ihnen ein- und ausströmt. Der Atem ist immer mit dabei... ein ganzes Leben lang! Er ist ein Anker im Hier und Jetzt!
Vielleicht wollen Sie auch zwischendurch eine 3-Minuten-Atemraum-Übung machen.
- Nehmen Sie immer wieder mal den Boden unter ihren Füßen wahr, den Kontakt, den Ihre Fußsohlen zum Boden haben. Wie fühlt es sich an, achtsam zu gehen? Wie fühlt es sich an, vielleicht ein klein wenig langsamer, bewusster zu gehen?

Wenn Sie mit Hilfe der formellen und informellen Praxis anfangen, Schritt für Schritt Achtsamkeit in Ihr Leben einzuladen, werden im Alltag immer mehr Momente der Präsenz wahrnehmbar werden. So wird Achtsamkeit mehr und mehr zu einer Lebens- und Seinsweise!

Die nächsten Schritte...

Oft ist das Bedürfnis, bewusster und achtsamer zu leben auch ein Auslöser dafür, sich für einen **MBSR-Kurs** anzumelden. Der Einstieg in die alltagskompatible Praxis der Achtsamkeit wird durch einen solchen achtwöchigen Kurs erfahrungsgemäß sehr erleichtert.

Weitere Infos und aktuelle Termine bezüglich MBSR und achtsamkeitsbasierter Veranstaltungen finden Sie hier: www.praxisderachtsamkeit.at und www.physiotherapie-rubey.at

Kontakt

Als Team bieten wir beide - Julia Hüffel und Karin Rubey - regelmäßig MBSR-Kurse, Vorträge und Achtsamkeits-Workshops an. Da wir stets zu zweit arbeiten, können wir parallel sowohl individuelle Prozesse als auch Gruppenprozesse umfassend begleiten.

Ein Schwerpunktangebot setzen wir in der Fortbildung für Berufsgruppen aus dem Therapie-, Psychosozialen- und Gesundheitsbereich.

Wir bieten auch geschlossene Inhouse-Veranstaltungen an und sind auf Anfrage bei unseren KundInnen vorort.

Wir greifen auf viel Erfahrung und Freude im gemeinsamen Unterrichten zurück!



Mag.a art. Julia Hüffel, BCST

Craniosacrale Biodynamik & MBSR

+ 43 676 303 67 01

julia.hueffel@praxisderachtsamkeit.at

www.praxisderachtsamkeit.at

Zertifizierte MBSR-Trainerin (Mitglied Berufsverband MBSR-MBCT Vereinigung Österreich)

Craniosacrale Biodynamik in freier Praxis und stationär (zertifiziertes BCST-Diplom der IABT)

Studium Industrial Design, Ausbildung Erlebnispädagogin

Laufende Teilnahme an internationalen fachspezifischen Fortbildungsveranstaltungen



Mag.a. Karin Rubey

Physiotherapie & MBSR

+ 43 676 337 32 79

karin.rubey@gmx.at

www.physiotherapie-rubey.at

Zertifizierte MBSR-Trainerin (Mitglied Berufsverband MBSR-MBCT Vereinigung Österreich)

Physiotherapeutin in freier Praxis

Studium der Pädagogik/Sonder-Heilpädagogik

Laufende Teilnahme an internationalen fachspezifischen Fortbildungsveranstaltungen

Für Fragen, nähere Informationen und konkrete Angebote wenden Sie sich bitte an uns!

Wir nehmen uns für Sie Zeit!