

Wann sind Sie zuletzt nachts aufgewacht und wurden von den unzähligen Gedanken in ihrem Kopf davon abgehalten, Ruhe zu finden und wieder einzuschlafen? Wenn man den unermüdlichen und ermüdenden Gedankenstrom, die „Stimmen im Kopf“, doch einfach abschalten könnte! Man kann, behaupten Achtsamkeits-Experten.

■ TEXT: SUSANNE STROBACH, MSC.



Der Schlüssel zur Lebensqualität

Vor zehn Jahren gab es weltweit ungefähr 100 Publikationen zum Thema Achtsamkeit in wissenschaftlichen Journalen, bis 2015 stieg die Zahl auf mehr als 600 Beiträge pro Jahr an, Tendenz steigend.

Der Trendforscher Matthias Horx spricht sogar von einem Meta-Mega-Trend Achtsamkeit, da neun von 14 Mega-Trends in Verbindung zu Achtsamkeit stehen.

Was ist dran an diesem Begriff, diesem Thema, dieser „Bewegung“, die schon so viele Menschen in ihren Bann gezo-



Susanne Strobach, MSc.
ist Gründerin und Leiterin der Achtsamkeits-Akademie.
Sie initiierte und co-kreierte den Masterstudienlehrgang

„Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“, ist Autorin mehrerer Bücher, Unternehmensberaterin, Trainerin, Coach, Mediatorin – und Referentin der Kneipp-Akademie.

www.susannestrobach.at

gen hat und immer weiterwächst? Dank wissenschaftlicher Untersuchungen und Forschungen in Neurowissenschaften, Medizin und Psychologie ist das Thema längst aus der „Esoterik-Ecke“ draußen, und neben Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern haben Achtsamkeitstrainings auch schon in vielen Konzernen und Unternehmen Einzug gehalten.

Jon Kabat-Zinn, emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester, der wesentlichen Anteil daran hat, dass Achtsamkeit den Weg aus dem spirituellen Rahmen ins Säkulare gefunden hat, definiert sie so: „Achtsamkeit bezeichnet die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit bewusst auf den Augenblick lenken und halten zu können, ohne dabei die eigenen Wahrnehmungen zu bewerten.“

Der Experte, der Achtsamkeitsmeditation unterrichtet, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankhei-

ten umgehen zu können, nennt dazu bestimmte Qualitäten, die es dabei intensiv zu schulen gilt, um von einem achtsamen Leben zu sprechen:

- Nicht-Werten
- Geduld
- Anfängergeist
- Vertrauen
- Akzeptanz
- Loslassen

Mittlerweile finden sich in dieser Liste der zu intensivierenden Haltungen auch

- Mitgefühl
- Sanftmut
- Großzügigkeit
- liebende Güte
- Dankbarkeit

Letzteres unterstreicht auch der christliche Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast in seinen Youtube-Videos und Interviews.



FOTO: © FLODYNE - ADOBE STOCK

BEOBSACHTEN OHNE ZU BEWERTEN

Ziel ist es, ohne Bewertungen – und damit verbundenen Ängsten – das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen, sich von eingefahrenen Bewertungen und negativen Emotionen zu lösen und innere Ressourcen wieder zu erkennen. Wichtig ist dabei zu wissen, dass unser Gehirn dazu neigt, immer wieder zu vergleichen und zu bewerten. Zu erkennen „ja, jetzt bewerte ich gerade“ hilft, Abstand zu bekommen und die eigene Sichtweise nicht für die einzig richtige zu halten.

Von Viktor Frankl stammt die Erkenntnis „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. Und in diesem Bruchteil einer Sekunde hat der Mensch die Möglichkeit und die Fähigkeit, seine Reaktion zu wählen. In dieser Reaktion liegt unsere Freiheit und unser Wachstum.“

Das gilt es zu trainieren. Lernen, diesen Raum wahrzunehmen, mit der Zeit zu vergrößern und so aus dem „Autopiloten“ auszusteigen.

■ Achtsamkeitspraxis trainiert in erster Linie das Gehirn und hilft so dabei, diesen kurzen Reaktionsraum bewusst wahrzunehmen und eine angemessene

Reaktion zu wählen – das darf durchaus auch eine sich abgrenzende sein, jedoch immer im Bewusstsein aller möglichen Konsequenzen.

- Das Praktizieren von Achtsamkeit erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Einmal damit begonnen, zieht sie sich durch alle Lebensbereiche – achtsam essen, achtsam kommunizieren, achtsam Auto fahren, achtsamer Umgang mit seinen Kindern... die Anwendungsfelder sind unendlich. Auch die damit verbundenen persönlichen Erfolgs- und Glückerlebnisse, wenn man den Teilnehmerinnen diverser Seminare zuhört.
- Achtsamkeit hebt sich deutlich von diversen Entspannungstechniken ab, da ihr Ziel eben Präsenz ist, das heißt den Fokus bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten und dort zu halten, nicht Entspannung.

DIE MACHT DER GEDANKEN

Wissen Sie, wie lange laut einer Studie von Microsoft die Aufmerksamkeitsspanne eines erwachsenen Menschen ist? Zum Vergleich, die eines Goldfisches beträgt neun Sekunden. Wir liegen noch hinter dem Goldfisch! Acht Sekunden – und unsere Gedanken schweifen ab. Vor 15 Jahren lagen wir noch bei 12 Sekunden. Auch der „Harvard Business Review“ weiß ähnliches zu berichten. Die Auf-

FOTO: © ANTONIOMARI - ADOBE STOCK



Ziel: Das Hier und Jetzt bewusst wahrnehmen, ohne dabei zu bewerten.

merksamkeitsspanne sinkt. Acht Sekunden und wir sind abgelenkt, vom Piepsen des Smartphones, vom Eingangssignal einer Email am Bildschirm, von Gedanken, die in unserem Kopf auftauchen.

Und Gedanken sind sehr kraftvoll. Ein unbedachtes Wort des Partners oder der Kinder, eine Stichelei der Kollegin, eine Kritik des Chefs und unsere gute Laune ist dahin, der ganze Tag ist ruiniert. Nicht wegen der anderen, sondern wegen der Gedankenflut, die wir daraufhin in unserem Kopf zulassen. Ein Gedanke bringt den nächsten hervor und wir grübeln weiter, verrennen uns in Hypothesen, negativen Erinnerungen, Bewertungen, Urteilen. Je mehr wir nachdenken, desto schlimmer wird es meist.

„Ein kleiner Moment der Traurigkeit, des Ärgers oder der Sorge kann uns eine schlechte Stimmung bringen und einen ganzen Tag – manchmal auch einen sehr, sehr viel längeren Zeitraum – seiner Farbigkeit berauben“, beschreibt es Mark Williams so treffend in seinem Buch „Das Achtsamkeitstraining“.

WER INNE HÄLT, ERHÄLT VON INNEN HALT

Nicht nur, denn zunächst kommt weniger Halt als vielmehr vieles hoch. Mit Meditation zu beginnen bedeutet, in die Stille zu gehen, kein Handy, kein iPad, kein Computer, kein Radio, kein TV, keine Zeitung, keine Unterhaltung. Das gilt es einmal auszuhalten, sich auszuhalten, zumindest für einige Minuten.

Viele Menschen unterliegen dem Irrglauben, wenn man meditiert, denkt man an nichts. Genau das Gegenteil ist der Fall, zumindest am Anfang. Sich hinsetzen und auf den Atem zu achten, bedeutet zuerst einmal wahrzunehmen, wie VIELE Gedanken da sind. Wie viele Stimmen da in meinem Kopf herumschwirren. Und vor allem bedeutet es, sich seinen Gefühlen und Emotionen auszusetzen und diese aushalten lernen. Und das kann auch Angst machen. Wer weiß, was dabei hochkommt? Erfahrungsgemäß alles, was unter der Oberfläche begraben wurde.

Wie oft überpinseln wir Traurigkeit mit einem starken Lächeln, überdecken Enttäuschungen, indem wir schnell in neue Erfahrungen flüchten, ärgern uns nur innerlich, um vermeintliche größere Konflikte zu vermeiden oder aus





Mag. Sabine Standenat
www.standenat.at

Rare Höhepunkte

Liebe Damen, wie ist Ihre Beziehung zur Sexualität? Gut, schlecht oder gar nicht? Und eine ganz wichtige Frage: Haben Sie einen Orgasmus bei Ihren Erlebnissen? Dann herzlichen Glückwunsch. Denn ob Sie es glauben oder nicht, Sie gehören zu einer Minderheit. Ich weiß aus meiner psychologischen Praxis, dass dieses Thema auch im Jahre 2018 noch ein großes Tabu darstellt. Denn es gibt unglaublich viele Frauen, die Sex haben, ohne dass sie dabei jemals zum Höhepunkt kommen. Oder die mir versichern, dass es „auch so“ schön ist.

Liebe Mädels aller Alterstufen, das ist einfach nicht wahr. Wenn Sie häufig keinen Orgasmus haben oder noch nie einen hatten, ist das für Körper und Seele belastend. Viele Symptome wie Migräne, Verdauungsbeschwerden, Muskelschmerzen oder nervöse Herzbeschwerden können hier ihre Ursache haben. Auch Depressionen, Schlafstörungen, Energiemangel oder Überaktivität können die Folgen von einem Zuviel an Spannung sein, die nie gelöst wird. Versuchen Sie zu erspüren, was der Grund dafür sein könnte, dass Sie nicht zum Orgasmus kommen. Oft sind nicht verarbeitete frühe Verletzungen oder spätere Enttäuschungen der Grund. Es kann auch sein, dass Sie dem Partner grollen, weil er Ihnen zu wenig Zuwendung gibt oder Sie oft im Stich lässt. Manchmal passt auch einfach die „Technik“ nicht, weil viele Männer nicht Bescheid darüber wissen, wie der weibliche Körper funktioniert. Und viel zu oft wissen das die Frauen selber nicht. Versuchen Sie also durch Selbstbefriedigung herauszufinden, was Ihnen wie und wo gut tut. Das ist ganz natürlich – auch wenn Sie in Ihrer Familie vielleicht anderes gehört haben.

Viel Spaß!

Schreiben Sie mir: info@standenat.at

der Motivation, es allen Recht machen zu wollen – allen außer uns. All das hinterlässt Spuren, in unserem Gehirn und in unserem Körper.

Die Forschung weiß heute, dass jede Emotion mit einer körperlichen Entsprechung einhergeht und traumatische Erfahrungen sogar in den Genen abgespeichert werden. Laut einer finnischen Studie spüren Menschen Ärger als Anspannung im Kopf, Hitze im Brustraum, bis hin zu den dabei oft unbewusst geballten Fäusten. Angst spüren viele Menschen im Magen, im Darmbereich, als Knoten im Hals. Traurigkeit und Depression als Kälte in Armen und Beinen. Glück und Liebe hingegen werden oft als Wärme, die den ganzen Körper durchflutet beschrieben.

Ist nun ein Mensch häufig wütend, ärgerlich, ist jemand traurig etc. und übergeht er diese Emotionen, indem er sich anderen Dingen zuwendet, die ihn davon ablenken, bleiben diese ungelösten Themen doch „unter der Oberfläche“ und benötigen vor allem viel Energie, um sie ständig unbewusst zu unterdrücken, was letztlich an Lebensenergie fehlt und bis hin zu Krankheit führen kann.

EMOTIONALER „TREIBSAND“

Neben der Schulung der eingangs erwähnten Qualitäten ist Meditation ein wichtiger Bestandteil von Achtsamkeitspraxis. Allerdings ist die Dauer für jeden Menschen gut in den Tagesablauf einzubauen, da ein Einstieg schon mit einem oder zwei achtsamen Atemzügen beginnt. Mark Williams beschreibt in seinem Buch die 1-Minute-Meditation, die 3-Minuten-Meditation, ja sogar die Schokolade-Meditation.

Über die Atem-Meditation kommt man immer wieder vom Tun-Modus in den Sein-Modus, vom „Autopiloten“ ins Hier und Jetzt.

Die Beobachtung des Atems zeigt zunächst einmal die Vielzahl von Gedanken auf, die uns durch den Kopf schwirren, auch „Affengeschnatter“ genannt. Indem Sie Ihre Gedanken wahrnehmen, nicht bewerten und weiterziehen lassen, indem Sie sich wieder auf den Atem konzentrie-

FOTO: © MICHAEL JUNG - ADOBE STOCK



ren, schaffen Sie eine Distanz zwischen sich und den Gedanken und erkennen: Gedanken kommen und gehen, doch sie sind nicht Ihre Gedanken. Sie haben die Macht, Gedanken auch einfach vorbeiziehen zu lassen, ohne jeden gleich weiterzuverfolgen und sich so im „emotionalen Treibsand“ (Mark Williams) zu verlieren.

SIMPLE BUT NOT EASY!

Achtsamkeit ist keine Technik, die man erlernt, Achtsamkeit ist eine Haltung, die das ganze Leben durchzieht. Und dazu braucht es die Bereitschaft, sich zu öffnen für neue Erfahrungen und neue Lebensfreude, das Loslassen bisheriger Bewertungen und Neugierde, sich auf Neues einzulassen.

Am Anfang hilft vor allem Austausch in einer Gruppe unter Anleitung einer Lehrerin, eines Lehrers.

Die anerkannte Neurowissenschaftlerin und Expertin in der Verbindung Achtsamkeit und Neurowissenschaften, Dr. Britta Hölzel, sowie ihre Kollegin, Dr. Christine Brähler, Psychotherapeutin und Trainerin für achtsames Selbst-Mitgefühl, bestätigen in ihrem Buch „Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven“ (O.W.Barth, 2015), dass „unsere innere Haltung mit unserem Erleben für unser Wohlbefinden und unsere Lebenszufriedenheit entscheidend ist. Achtsamkeitspraxis unterstützt darin, in alltäglichen Situationen immer wieder zu einer achtsamen und mitfühlenden Haltung zurückzufinden und aus dieser heraus zu handeln.“

„Achtsamkeit ist keine Technik, die man erlernt, sondern eine Haltung, die das ganze Leben durchzieht. Es braucht die Bereitschaft, sich zu öffnen für neue Erfahrungen und bisherige Bewertungen loszulassen.“

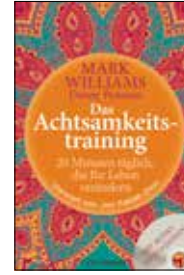
„MINDFULNESS“ IM FOKUS

Mit viel Enthusiasmus und den Qualitäten „Anfängergeist“, Geduld und Loslassen bin ich gemeinsam mit Dr. Karlheinz Valtl, Mag. Klaus Kirchmayr und Mag. Helga Luger-Schreiner daran gegangen, in Kooperation mit der KPH Wien/Krems, den ersten und bisher einzigen Masterstudienlehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ im deutschsprachigen Raum zu entwickeln.

24 Lehrende aus Österreich und Deutschland vermitteln dabei Achtsamkeit auf wissenschaftlicher Basis mit viel Praxisbezug, denn die einzig richtige Reihenfolge, Achtsamkeit zu lehren ist: Achtsam sein. Achtsam lehren. Achtsamkeit lehren. („Be mindful. Teach mindfully. Teach mindfulness.“)

Der Lehrgang startet im März 2018 und endet nach fünf Semestern im Juni 2020 mit dem Titel „Master of Science“ (MSc). Alle Informationen dazu finden Sie auf der Website der Achtsamkeits-Akademie (www.achtsamkeits-akademie.at)

„Was wir tun, ist nicht fürs Sitzkissen, sondern fürs Leben!“ meint dazu auch Mag. Klaus Kirchmayr, MBSR-Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction = achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), Gründer und Geschäftsführer von www.geist-reich.jetzt



Das Achtsamkeits-training

von Mark Williams und Danny Penman, Goldmann Verlag, 2015, 352 Seiten, € 13,40

Das Anti-Stress-Programm der University of Oxford: Nur 20 Minuten täglich, die aber das Leben verändern können. Der Weg der „Achtsamkeit“ als hilfreiche Haltung

in unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit – um effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden.

Erhältlich bei der Service Kneippbund GmbH, Tel.: 03842/217 1822, E-Mail: service@kneippbund.at

INFOS & ANGEBOTE

Achtsamkeitskurse in Wien

- www.geist-reich.jetzt
- www.bodhi.at
- www.powerful-heart.at
- <https://esberger-mindfulness.com>
- www.essperiment.at

Andere Bundesländer

www.achtsamkeits-akademie.at

MIT DEN 5 SÄULEN ZU GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN!

Wir machen Sie fit – 200-mal in Österreich!

Wenn Sie noch nicht Kneippbund-Mitglied sind: Melden Sie sich beim Kneippbund an – einer der 206 Kneipp-Aktiv-Clubs ist sicher auch in Ihrer Nähe. Viele Veranstaltungsangebote (z. B. Gymnastik, Vorträge, Schlank mit Kneipp, Ausflüge, Workshops) und 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- jährlich.

Ihrer Gesundheit zuliebe!

Die **Anmeldung** bewirkt eine Doppelmemberschaft im Kneipp-Aktiv-Club und im Österreichischen Kneippbund. Mitglieder haben Anspruch auf die 10-mal jährlich erscheinende Zeitschrift „Kneipp bewegt“.

Mitgliedsbeitrag: Während der Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club wird dieser durch den Kneipp-Aktiv-Club festgesetzt. Der Mitgliedsbeitrag enthält sowohl den Mitgliedsbeitrag zum Kneipp-Aktiv-Club, als auch zum Österreichischen Kneippbund. Familienmitglieder zahlen den halben Mitgliedsbeitrag und haben – mit Ausnahme der Kneipp-Zeitschrift – ebenfalls alle Mitgliedsrechte. Mitglieder können alle Gesundheitsangebote des Kneippbundes und der Kneipp-Aktiv-Clubs sowie Rabatte und Preisvorteile nutzen.

Kündigung: Jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31.10.) Die Kündigung der Mitgliedschaft zum Kneipp-Aktiv-Club bewirkt nicht automatisch eine Kündigung beim Österreichischen Kneippbund, diese muss separat erklärt werden.

Sollte die Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club enden, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an den Österreichischen Kneippbund zu leisten, den dieser jährlich festsetzt (2017: € 35,- pro Jahr) und vorschreibt.



ANMELDUNG zum **Kneipp Aktiv-Club**

Tel. 03842 / 21718
www.kneippbund.at · office@kneippbund.at

Einsenden an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben.

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31. 10. schriftlich gekündigt werden.

Frau Herr Firma Titel

Nachname

Vorname

Geb.Dat.

Straße

Hausnr./Stiege/Stock/Tür

PLZ

Ort

E-Mail

Tel./Handy

Datum

Unterschrift