

Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

Schulung von Achtsamkeit

Kabat-Zinn (1990) beschreibt Achtsamkeit als eine Form der Aufmerksamkeitslenkung, bei der die Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“ gelenkt wird, ohne dabei die registrierten Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen zu bewerten. Wir alle machen die Erfahrung, dass wir im Alltag geistesabwesend sind und unsere Aufmerksamkeit nicht mit dem beschäftigt ist, was wir gerade tun oder erfahren. Durch das achtsame Zurückhalten der Bewertung können wir vorschnelle Urteile und impulsive Handlungen vermeiden. Achtsamkeit unterstützt auch das Erlernen von neuem Verhalten und das Stoppen nicht hilfreicher Gedanken- bzw.

Verhaltensmuster. Indem Automatismen durch achtsames Gewahrwerden durchbrochen werden, können wir aus dem Zustand des „Autopiloten“ herauskommen.

Eine kurze Übung um die eigene Achtsamkeit zu schulen, ist die Beobachtung des Atems: Lassen Sie sich für einige Minuten Zeit, spüren Sie Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt, wie sich Ihre Brust und der Bauch mit jedem Atemzug bewegen. Nehmen Sie wahr, wie beim Einatmen die Luft durch die Nase einströmt, die kleinen Härchen streift... Zählen Sie einen Moment lang Ihren Atem: 1 einatmen und wieder ausatmen, 2 einatmen und wieder ausatmen ...10 einatmen und wieder ausatmen... Wenn Sie können, stellen Sie sich vor, wie der Atem durch die Nase Ihren Körper hinab bis zu Ihren Zehen fließt...