

Wo sind Sie gerade mit Ihren Gedanken? Bei diesem Text oder doch schon beim Einkaufszettel für morgen? Die Achtsamkeitstrainerin Doris Kirch über die Kraft des Hier & Jetzt.



DEN
**Moment
schätzen**

Bitte
umblättern!





Wenn ich Tee trinke, dann trinke ich Tee.

Wenn ich E-Mails schreibe, schreibe ich E-Mails.



DAS ACHTSAMKEITS-TRAINING

Der amerikanische Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn hat mit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction = MBSR) in den 1970er-Jahren ein spezielles Trainingsprogramm entwickelt, das auf Achtsamkeits-Meditationen und Yoga-Übungen basiert. Studien belegen die Wirksamkeit bei Stress, Ängsten und Depressionen. Das Programm dauert acht Wochen.

Achtsamkeit erstreckt sich über alle Lebensbereiche. Doris Kirch erklärt, was dahinter steckt.

alverde: Frau Kirch, was ist die vielzitierte Achtsamkeit?

DORIS KIRCH: Viele setzen Achtsamkeit gleich mit Aufmerksamkeit. Aber es ist mehr als das. Achtsam zu sein bedeutet wahrzunehmen, was in mir vor sich geht. Welche Gedanken habe ich? Welche Gefühle? Wie ist meine Stimmung? Ich beobachte das ohne es zu bewerten.

Was macht den Moment so wichtig?

Aus dem gegenwärtigen Moment besteht unser Leben. Die Vergangenheit ist schon vorbei und was die Zukunft bringt, das wissen wir nicht. Innehalten und wahrnehmen, was gerade passiert, gibt dem Gehirn zudem die Zeit, vom Stressmodus zum normalen, logischen Denken zu gelangen. Negative Denkspiralen haben dann erst gar keine Chance mehr.

Lässt sich das erlernen?

Ja, über ein systematisches Achtsamkeitstraining, zu dem unter anderem regelmäßige Meditation und Yoga-Übungen gehören. Und, indem ich mit meinem Bewusstsein bei dem bleibe, was ich gerade tue. Wenn ich Tee trinke, dann trinke ich Tee. Wenn ich E-Mails schreibe, schreibe ich E-Mails.

Gibt es eine kleine Probeübung für sofort?

Ja, wenn Sie drei Minuten Zeit haben. Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Halten Sie inne und fragen Sie: Was geht gerade in mir vor? Welche Gedanken sind da? Welche Gefühle? Lassen Sie es so wie es ist und nehmen Sie einige Momente lang Ihren Atem wahr. Einfach ein- und ausatmen. Im nächsten Schritt lenken Sie Ihr Bewusstsein wieder auf die aktuelle Situation.

Doris Kirch arbeitet als Achtsamkeitstrainerin und MBSR-Ausbilderin in Oldenburg. Infos unter dfme-achtsamkeit.de

BUCH-TIPP

Maren Schneider:
Achtsamkeit für Einsteiger,
O. W. Barth, 144 Seiten,
16,99 Euro

WEB-TIPP

Verband der Achtsamkeitslehrer
mit Infos zum Thema und
Suchmöglichkeit für Kurse und
Trainer: mbsr-verband.de



Halten Sie inne und fragen Sie: Was geht gerade in mir vor?

