



Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

EINFÜHRUNG IN DAS ACHTSAMKEITSTRAINING

Begleitung für einen achtsamen Alltag



KLINIK FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Nehmen Sie Ihre Umwelt bewusster wahr, indem Sie sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Achtsamkeit kann auf alltägliche Aktivitäten wie Essen, Gehen oder Zuhören angewendet werden. Viele Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit eine positive Auswirkung auf unsere psychische Gesundheit hat und uns helfen kann, Stress zu reduzieren, emotionale Stabilität zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

////// EINFÜHRUNG IN DAS ACHTSAMKEITSTRAINING

Liebe Teilnehmer*innen,

Dieses Informationsblatt soll Ihnen einen ersten Einblick in das Thema Achtsamkeit geben und dient als Vorbereitung für Ihre Teilnahme an der Gruppe. Wenn Sie Fragen zu den hier enthaltenen Informationen haben, sprechen Sie den Pflegedienst vor der Teilnahme an der Gruppe an.

Was ist Achtsamkeit und wozu ist sie gut?

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Absichtsvoll aufmerksam zu sein für das was Hier

und Jetzt – ohne die Wahrnehmungen zu bewerten – bedeutet achtsam zu sein. Die innere Achtsamkeit bezieht sich auf innere Prozesse, wie Gedanken und Gefühle. Äußere Achtsamkeit richtet sich auf die Wahrnehmung durch unsere fünf Sinne. Achtsamkeitstraining fördert die Bewusstmachung eigener Ressourcen und im wahrsten Sinne des Wortes fördert es das Selbst-bewusst-sein. Die offene und nicht bewertende Haltung gegenüber aller Wahrnehmungen schafft zum einen Nähe zum Hier und Jetzt und Distanz zu schwierigen Gefühlen. So können sie wahrgenommen und betrachtet, doch auch losgelassen werden. Die Selbstwahrnehmung wird gestärkt und die Affektregulation positiv beeinflusst. Achtsamkeit kann Stress lindern, da die Stressreaktion im Körper durch die Bewertung der Situation ausgelöst wird und je nach Bewertung stärker oder milder ausfällt. Insgesamt beruhigt Achtsamkeit unsere Gedanken und verhilft uns zu einer ausgeglicheneren Sicht auf die Dinge des Alltags, unabhängig von Stimmung und momentanen Gefühlen.

Um uns unsere häufig sehr flüchtigen Wahrnehmungen bewusster zu machen, können wir sie während einer Übung benennen. Wenn Sie z. B. bemerken, dass ein Gedanke auftaucht und Sie ablenkt, können Sie kurz sagen: „Gedanke“. Das Gleiche können Sie tun, wenn Sie Gefühle bemerken: „Ich spüre ein Gefühl von Wut.“ Das Benennen hilft, Ihre Wahrnehmungen zu ordnen und auch, sich von ihnen zu distanzieren.

Achtsamkeit lernen Sie kennen, indem Sie eigene Erfahrungen machen! Zu Beginn des Achtsamkeitstrainings ist es für Sie nicht notwendig, genau zu verstehen, was Achtsamkeit ist, da dies neben der Theorie viel mehr durch die wiederholte Praxis geschieht. Achtsamkeit führt nachweislich zu positiven Veränderungen im Gehirn. Diese stellen sich jedoch erst nach einigen Wochen regelmäßiger Übung ein. Deshalb ist das regelmäßige Üben wichtig!

Im Verlauf der Achtsamkeitsgruppe lernen Sie eine Vielzahl von Übungen kennen. So bekommen Sie Gelegenheit, auf ganz unterschiedliche Weise Erfahrungen mit der Übung von Achtsamkeit zu machen. Einige Übungen werden Ihnen spontan leichter fallen als andere. Dies ist normal. Jede Übung gibt Ihnen die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln.

////// BASISÜBUNG: DIESE ÜBUNG SOLL SIE TÄGLICH BEGLEITEN!

Kurzinformation:

Neben der Möglichkeit, Achtsamkeit in verschiedenen Situationen und durch verschiedene Übungen zu entwickeln, ist es eine wichtige Erfahrung, eine Übung täglich zu wiederholen. Dies trainiert die Fähigkeit, unabgelenkt und annehmend im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Wir möchten Sie deshalb ermutigen, begleitend zur

Achtsamkeitsgruppe täglich ein und dieselbe Übung zu machen – das nennen wir Ihre „Basisübung“.

Atemübungen eignen sich sehr gut als Basisübung. Zwei mögliche Übungen werden Ihnen hier vorgestellt. Insofern Sie sich aktuell nicht vorstellen können, Ihren Atem für die Übung zu nutzen, schauen Sie sich die weiteren hier aufgeführten Vorschläge an und wählen Sie aus ihnen Ihre Basisübung.

Vielleicht kennen Sie schon eine Übung, die Ihnen als Basisübung dienen könnte?

Egal, für welche Übung Sie sich entscheiden: versuchen Sie nichts zu erzwingen. Es ist vollkommen normal, wenn Sie wiederholt abgelenkt sind. Dies zu bemerken heißt, dass Sie achtsam waren. Kehren Sie kontinuierlich mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Übung zurück. Mit zunehmender Übung werden Sie merken, dass Sie die Fähigkeit entwickeln, besser im Moment zu verweilen.

Führen Sie die von Ihnen gewählte Basisübung täglich durch und verlängern Sie allmählich die Dauer der Übung. Es ist hilfreich, die Zeiten vorab und von Woche zu Woche neu festzulegen. Starten Sie in kleinen Schritten mit zwei bis fünf Minuten pro Tag in den ersten zwei Wochen. Darauf steigern Sie sich langsam nach Gefühl.

Vor jeder Übung ist es sinnvoll, sich nochmals klarzumachen, warum Sie Achtsamkeit üben. Lesen Sie deshalb folgenden Abschnitt jeweils zu Beginn Ihrer Übungseinheit durch:

„Achtsamkeit verbessert die Wahrnehmung für mich selbst und für das, was um mich herum geschieht. Durch Achtsamkeit übe ich anzunehmen, was ist – entgegen der Tendenz, immer mehr zu wollen von dem, was ich schon habe oder das zu wollen, was ich gerade nicht habe. Achtsamkeit wirkt der Tendenz entgegen, nach für mich Angenehmem zu greifen und Unangenehmes wegzuschieben. Dies fördert Gelassenheit und Ausgeglichenheit und macht mich bereit für neue Erfahrungen. Ich beobachte, wie Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Geräusche kommen und wieder vergehen. Achtsamkeit ist deshalb auch die Grundlage für einen verbesserten Umgang mit Gefühlen. Durch Achtsamkeit kann ich ein besseres Verständnis für mich selbst bekommen und dafür, was ich will und brauche.“

Achtsamkeit lässt sich durch Körperhaltung unterstützen. Für Übungen im Sitzen erhalten Sie nun Hinweise für eine achtsame Sitzhaltung:

„Rutschen Sie auf der Sitzfläche nach vorne auf die Stuhlkante. Setzen Sie sich aufrecht hin und achten Sie darauf, dass beide Füße Bodenkontakt haben. Wenn Sie mögen,

stellen Sie sich vor, wie Ihr Kopf an einem kleinen Faden mit der Decke verbunden ist und von dort leicht getragen wird. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Oberschenkeln. Achten Sie darauf, dass Sie zwar aufrecht, aber mit so wenig Anspannung wie möglich sitzen. Das Kinn ist leicht zur Brust geneigt. Die Augen sind halb geöffnet. Der Blick ist locker vor Sie in den Raum gerichtet, ohne einen Punkt zu fixieren.“

Basisübungen:

1.) Atem beobachten:

Nehmen Sie eine achtsame Sitzhaltung ein und halten Sie einen Moment inne, bevor Sie fortfahren... Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Ihr Atem ist immer da. Spüren Sie, wie er kommt und wieder geht. Spüren Sie, wie er in Ihren Körper einströmt. Nehmen Sie den Moment wahr, bevor Ihr Einatmen in das Ausatmen übergeht. Beim Ausatmen konzentrieren Sie sich darauf, wie Ihr Atem Ihren Körper verlässt. Folgen Sie Ihrem Atem, *ohne ihn zu verändern*. Ihre Aufmerksamkeit ruht auf Ihrem Atem, wie er stetig kommt und geht. Begleiten Sie Ihren Atem, lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Aufgabe: Der Atem strömt ein und wieder aus. Auftauchende Gedanken lassen Sie vorbeiziehen, ohne sie weiter zu verfolgen. Wann immer Sie bemerken, dass Sie abgelenkt waren, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem zurück.

2.) Den Atem zählen:

Nehmen Sie eine achtsame Sitzhaltung ein und halten Sie einen Moment inne, bevor Sie fortfahren... Konzentrieren Sie sich dann auf Ihren Atem, wie er kommt und geht. Begleiten Sie achtsam Ihren Atem, wie er einströmt und zählen Sie: Der Atem strömt ein – eins. Begleiten Sie in gleicher Weise Ihren Atem, wie er wieder aus Ihrem Körper herausströmt – eins. Fahren Sie fort: Der Atem strömt wieder ein – zwei. Der Atem strömt aus – zwei. Der Atem strömt ein – drei. Der Atem strömt aus – drei. Fahren Sie so fort, bis Sie bei zehn Atemzügen angekommen sind und beginnen Sie dann wieder bei eins zu zählen. Wenn Sie vorher bemerken, dass Sie abgelenkt waren, fangen Sie sofort wieder bei eins an zu zählen. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Das Ziel ist nicht, bis zehn zu kommen. Das Zählen dient lediglich als Stütze für die Achtsamkeit. Das Ziel ist, sich jeden einzelnen Atemzug so gut, wie es Ihnen möglich ist, bewusst zu machen.

3.) Achtsames Hören:

Setzen Sie sich hin und nehmen Sie eine aufrechte und achtsame Körperhaltung ein. Halten Sie einen Moment inne, bevor Sie fortfahren... Lenken Sie dann Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Geräusche, die Sie in Ihrer Umgebung wahrnehmen. Nehmen Sie diese Geräusche mit der größtmöglichen Achtsamkeit wahr. Konzentrieren Sie sich auf die Art des Geräuschs, auf die Lautstärke und auf die Nuancen, die entstehen. Seien Sie wie ein Auf-

nahmegerät, das jedes Geräusch registriert, ohne etwas zu ergänzen oder abzuziehen. Nehmen Sie die Geräusche wahr, ohne sie zu interpretieren, ohne darüber nachzudenken, wo sie herkommen, von wem oder was sie verursacht werden. Konzentrieren Sie sich auf den Klang. Seien Sie offen für alle Geräusche in Ihrer Umgebung. Seien Sie achtsam für Gedanken, die Sie in die Vergangenheit oder Zukunft tragen und lassen Sie sie vorbeiziehen. Achten Sie auch auf aufkommende Bewertungen und lassen auch diese ziehen. Wenn Sie bemerken, dass sie abgelenkt waren, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Übung zurück.

4.) Achtsamkeit für den Körper:

(Für diese Übung ist es hilfreich, sie während des Übens begleitend in einzelnen Abschnitten zu lesen, bis sie Ihnen so vertraut ist, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auch ohne zu lesen leiten können): Erlauben Sie sich hier zu sein, hier zu sitzen, zu stehen oder zu liegen. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem rechten Fuß. Was nehmen Sie wahr? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich auf die Wahrnehmung in Ihrem rechten Fuß zu konzentrieren. Gehen Sie dann weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit die Wade und das Schienbein hinauf zum Knie, dann weiter bis zur Hüfte. Lassen Sie sich Zeit, um Ihrer Wahrnehmung Raum zu geben. Verfahren Sie in gleicher Weise mit dem linken Bein. Lenken Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch und weiter zum Brustbein. Seien

Sie aufmerksam für alles, was Sie wahrnehmen und bewerten Sie nicht. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt von der Hüfte den Rücken hinauf wandern. Was nehmen Sie wahr? Was spüren Sie in Ihren Schultern? Nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Armen. Was nehmen Sie wahr? Es gibt noch immer nichts zu tun, außer hier zu sein. Nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Wahrnehmungen von Kopf und Gesicht. Was nehmen Sie dort wahr? Zum Abschluss gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nochmals kurz durch den ganzen Körper und beenden dann die Übung.

5.) Achtsames Gehen:

Stellen Sie sich aufrecht hin und erspüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden. Wenn Sie bereit sind, beginnen Sie vorwärts durch den Raum zu gehen. Seien Sie beim Gehen achtsam und offen für die Situation als Ganzes. Werden Sie „eins“ mit Ihrer Bewegung und der Situation. Seien Sie gleichermaßen aufmerksam für die Bewegung und die Umgebung. Wenn Sie durch Gedanken oder Gefühle abgelenkt sind, nehmen Sie die Ablenkung wahr und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum und zur Achtsamkeit für das Gehen im Raum. Finden Sie Ihre eigene Geschwindigkeit, so dass Sie achtsam sein können und in einen Bewegungsfluss kommen.

////// ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Es gibt im Alltag viele Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben. Das Wichtigste bei aller Übung ist letztendlich, dass Achtsamkeit ein natürlicher Teil Ihres Alltags wird. Die untenstehenden Beispiele sollen Ihnen als Anregung dienen, wie Sie Achtsamkeit vertiefen und in Ihren Alltag integrieren können.

Nutzen Sie Ihre Sinne für die Achtsamkeit:

- » Etwas in der Umgebung achtsam beobachten, z. B. die Natur
- » Den Geräuschen in der Umgebung achtsam lauschen
- » Achtsames Schmecken, z. B. während einer Mahlzeit oder als besondere Übung zwischendurch
- » Die Düfte in Ihrer Umgebung achtsam wahrnehmen, z. B. den Duft von Blumen und Pflanzen oder einer Creme
- » Mit geschlossenen Augen etwas mit den Händen ertasten, z. B. den Stuhl, auf dem Sie sitzen oder einen Gebrauchsgegenstand aus dem Alltag

Seien Sie achtsam für sich selbst:

- » Auf die eigene Sitzposition achten und die Wahrnehmung im Körper benennen, z. B.: Ich spüre den Kontakt meiner Füße mit dem Boden. In meinen Händen ist ein Gefühl von Wärme...

- » Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen: Spüre ich Hunger oder Durst? Ist mir zu warm oder zu kalt? Bin ich müde oder brauche ich eine Pause? Brauche ich Bewegung? Oder ist es gut so wie es ist?
- » Den eigenen Stresspegel während des Tages wahrnehmen.

Nutzen Sie bestimmte Situationen für Achtsamkeit:

- » Seien Sie achtsam bei alltäglichen Verrichtungen: z. B. beim Zähneputzen, beim Aufräumen und Putzen der Wohnung oder des Zimmers, beim Fahrradfahren, beim Sport, Singen, beim Spielen mit Kindern, beim Kochen etc.
- » Nutzen Sie Wartezeiten für Achtsamkeit: Beim Warten an der Kasse, an der roten Ampel, während der PC hochfährt etc. Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem lenken, wie er kommt und wie er geht. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf ihre Körperwahrnehmungen lenken oder auf das, was um Sie herum geschieht.
- » Nutzen Sie den Tagesbeginn für Achtsamkeit: Die Zeit direkt nach dem Aufstehen eignet sich besonders gut für Achtsamkeit, weil Sie noch nicht so abgelenkt durch zahlreiche Reize des Tages sind. Achtsamkeit kann uns auch helfen, wach zu werden und Abstand zu möglichen unangenehmen Träumen zu bekommen. Setzen Sie sich nach dem Aufwachen auf die Bettkante und konzentrieren Sie sich für ein paar Atemzüge auf Ihren

Atem, wie er kommt und wie er geht. Schauen Sie sich dann in Ihrem Zimmer um und nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen. Wenn Sie möchten, sagen Sie am Ende zu sich selbst: „Ich möchte mich heute bemühen, so achtsam wie möglich zu sein.“

- » Den Tag achtsam beenden: Achtsamkeit am Tagesende kann uns helfen, unsere Eindrücke des Tages loszulassen und uns auf die Nacht einzustellen. Setzen Sie sich hin und lassen Sie Ihre Gedanken vorbeiziehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, wie er kommt und geht.

Positive Ereignisse für Achtsamkeit nutzen: Wie viele positive Ereignisse haben Sie schon erlebt und sich hinterher geärgert, weil sie viel zu schnell vergangen sind und Sie sie gar nicht richtig genossen haben? Nehmen Sie sich die Zeit und seien Sie achtsam bei positiven Ereignissen in Ihrem Leben (z. B. Geburtstage, andere Feste, das Wiedersehen mit einem geliebten Menschen, wenn Sie eine gute Nachricht bekommen usw.)

//// KONTAKT

Klinik für psychische Gesundheit

Ärztlicher Direktor Renato Pejcinovic

Chefarzt Dr. med. Helmut Eich

Sekretariat Karin Balters

Tel.: (02151) 334-7140

k.balters@alexianer.de

ALEXIANER KREFELD GMBH

Krankenhaus Maria-Hilf

[Dießemer Bruch 81 47805 Krefeld](#)

Tel.: (02151) 334-0

info@alexianer-krefeld.de www.alexianer-krefeld.de

