

Was ist Achtsamkeit?

Wie Kinder und Erwachsene lernen können durch Achtsamkeit besser mit Stress umzugehen

Workshop mit Monique Hoyer, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, zur 19. Fachtagung des Legasthenie-Zentrum Berlin e. V. am 28.11.2014

Achtsamkeit ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit mit deren Hilfe Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Körper und Selbstwahrnehmung, eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Perspektivübernahme trainiert werden. Jene Fähigkeiten, die wir im Laufe unserer soziokulturellen Entwicklung und Sozialisation zunehmend wieder verlernen.

In nationalen Studien, wie dem ReSource Projekt, das gegenwärtig am Max Planck Institut in Leipzig und Berlin durchgeführt wird, und internationalen Studien, wie die von Richard Davidson, University of Wisconsin Madison, sowie in Metaanalysen konnte

wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass mentales Training die psychische und gesundheitliche Widerstandsfähigkeit erhöhen und Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, emotionales Erleben und Sozialverhalten entscheidend verändern können.

Veränderungen konnten auf der beobachtbaren Verhaltensebene als auch auf Ebene der Hirnfunktionalität und -struktur sowie anhand körperlicher Marker, wie z.B. körperlicher Reaktionen, Stresshormonen und Immunparametern nachgewiesen werden. Für Angststörungen, Depressionen, Burnout, Borderlinestörungen, ADHS, Impulskontrollstörungen und Substanzmissbrauch liegen bereits zahlreiche Wirksamkeitsnachweise vor.

Eine achtsame Haltung kann gerade in Stresssituationen und bei starken Emotionen dabei helfen für einen Moment inne zu halten, die Pause-Taste zu drücken, sich dem Hier und Jetzt mit allen Sinnen bewusst zu werden, Gefühle anzuerkennen anstatt sie zu verdrängen und Gedanken akzeptierend zu beobachten ohne sie zu verurteilen.

Achtsamkeit bedeutet auch, wieder in den Kontakt zu seinen eigenen Gefühlen und Körperempfindungen zu kommen, eine innere Stille und wache Präsenz für die Gegenwart zu entwickeln und statt sich anzutreiben und zu bestrafen, sich liebevoll und mitfühlend zu begegnen.