

Achtsamkeit

Eigenes Wollen, Empfinden, Fühlen und Denken bewusst erleben

Autorin: Dipl. Psych. Susanne Spieß 2021

Von Achtsamkeit wurde in den letzten Jahren viel gesprochen und viel darüber geschrieben.

Letztlich meint der Begriff:

„Bewusst inne zu halten und in der Gegenwart ankommen.“ (Def. Susanne Spieß)

Eine kleine Episode hierzu, die öfter zitiert wird und die Sie vielleicht kennen:

„Ein weiser Mann wird gefragt, was der Kern seiner Weisheit ist. Er antwortet:

Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.“

Unsere schnelllebige Kultur, die auf Effizienz und Ausschöpfen aller Möglichkeiten ausgerichtet ist, hat ein derartiges Tempo aufgenommen, dass wir unsere Fähigkeit zum Innehalten bewusst hegen und pflegen müssen, um gesund zu bleiben (über den Grund hierzu, erfahren Sie mehr unter „Stressbewältigung“).

Die Tendenz „das Letzte aus der Zeit herauszuholen“ führt dazu, dass „Pausen“ als unnötig betrachtet werden. Dabei sind gerade diese im wahrsten Sinne lebens(-qualitäts-)nötig, um gesund zu bleiben.

Früher war es auf dem Lande z.B. üblich beim „Gebetläuten“ die aktuelle Tätigkeit zu unterbrechen und einige Minuten inne zu halten.

Folgende **zwei Audios** können Sie beim Innehalten unterstützen:

- Entspannenden Reise durch den Körper - gesprochen von Susanne Spieß



Bodyscan Susanne
Spieß Selbstcoachin

- Entspannende Reise durch den Körper und zur eigenen inneren Mitte – gesprochen von Susanne Spieß



Susanne Spieß
Reise durch den eig

Folgende **zwei Geschichten** illustrieren die Notwendigkeit des Innehaltens:

Sie sind entnommen aus dem Selbstcoaching-Roman von Susanne Spieß „Seasoning – eine ungewöhnliche Reise durch die Jahreszeiten: Impulse für ein erfülltes Leben“

- [„Die Geschichte vom richtigen Maß“](#)
- [„Die Geschichte vom Ausstieg aus dem Hamsterrad“](#)

Hier einige meiner „Favorites“ an kleinen **Körper-Übungen** zum Innehalten

- [Inseln der Ruhe](#)

Was passiert im Gehirn bei Achtsamkeit?

Der Diplom-Psychologe, Dr. Ulrich Ott beschreibt in seinem Buch „Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“ (Droemer, 2010/2015) den Nutzen (nachweisbar im Gehirn) von Meditation für Körper, Geist und Seele wie folgt:

Achtsamkeit bringt uns in Kontakt mit uns selbst, indem sich dabei folgendes entwickelt:

- Vermehren von Gefühlen der Freude und Verbundenheit (sichtbar im linken unteren Temporallappen)
- Verstärken der Fähigkeit zur Meta-Repräsentation des gefühlten Körpers – wichtig z.B. um eine Schmerzentwicklung frühzeitig erkennen und gegensteuern zu können, Stress frühzeitig wahrzunehmen, Gefühle leichter erkennen zu können ... (vorderer rechter Inselcortex)
- Verbessern der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf etwas gerichtet zu halten (Thalamus – wird auch „Tor des Bewusstseins“ genannt)
- Verbesserung der Emotionsregulation und der Beobachtung von Gedanken und Emotionen (Hippocampus, rechts)
- Erleichtern eines Umlernens von emotionalen Reaktionen und des Reflektierens des eigenen Verhaltens (Orbitofrontaler Cortex – auch „Drittes Auge“ genannt).
- Verringern des Stresserlebens (durch Verkleinern der Amygdala/Mandelkern).