



🕒 22 min

👍 21 Ja 💬 Kommentare

## Achtsamkeit: Die heilende Kraft des Augenblicks

Achtsamkeit ist eine Lebensphilosophie, kann aber auch therapeutisch eingesetzt werden. Denn mit Achtsamkeit lassen sich viele psychische und körperliche Erkrankungen und Beschwerden lindern. Dazu können bestimmte Übungen in den

Alltag integriert oder bei Bedarf auch erst in Kursen erlernt werden. Wir stellen die entsprechenden Übungen vor und erklären, wann Achtsamkeit besonders wirksam ist.

Autor: **Laura Petschnegg**

Fachärztliche Prüfung: **Gert Dorschner**

## **Was ist Achtsamkeit?**

Achtsamkeit bezeichnet die Fähigkeit, das Hier und Jetzt bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dabei soll das, was in diesem Moment passiert, nicht bewertet werden, etwa als gut oder schlecht, gesund oder krank, richtig oder falsch - es soll genau so angenommen und akzeptiert und lediglich beobachtet werden, wie es sich in diesem Augenblick abspielt.

Die Fähigkeit, achtsam zu sein und unsere Umgebung sowie unsere Mitmenschen bewusst wahrzunehmen, steht im Gegensatz zu vielen Situationen, die wir in unserem Alltag erleben – in denen wir uns im sogenannten „Autopilot-Modus“ befinden und automatisch handeln, ohne uns bewusst zu sein, was wir eigentlich tun. Wir planen Zukünftiges, schwelgen in der Vergangenheit oder lassen uns durch soziale Medien in den

Bann der virtuellen Welt ziehen - viel zu selten leben wir bewusst im Augenblick.

## **Achtsamkeit wird seit langer Zeit im Buddhismus praktiziert**

Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und wird dort seit vielen hundert Jahren praktiziert, während es in der westlichen Welt erst in den 1960er und 1970er Jahren Aufmerksamkeit erlangte. Als Behandlungsmethode bei Erkrankungen kam die Achtsamkeitsmeditation erst in den späten 1970er Jahren durch die Arbeit von Jon Kabat-Zinn zum Einsatz. Er erforschte die Achtsamkeit bei chronischen Schmerzen und ist heute für seinen Ansatz der "Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion" (*Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR) bekannt ( [1](#) ).

## **Was ist Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)?**

MBSR ist ein Programm für intensives Training in Achtsamkeitsmeditation, das in Gruppen mit bis zu 30 Teilnehmern durchgeführt wird. Die Teilnehmer treffen sich dabei meist 8 Wochen lang für wöchentlich zwei bis zweieinhalb Stunden zum Training. Zusätzlich werden diese

ermutigt, an einem ganztägigen Achtsamkeits-Retreat teilzunehmen sowie tägliche Übungen zu Hause durchzuführen.

Durch Übungen, wie den Bodyscan, die Gehmeditation oder das achtsame Essen (weiter unten finden Sie eine Beschreibung der Übungen) soll die bewusste Wahrnehmung von Körperempfindungen und emotionalen Reaktionen gelernt werden ( 1 ).

## **Welche Formen von Achtsamkeitstraining gibt es?**

Es gibt viele unterschiedliche Formen des Achtsamkeitstrainings, jedoch ist die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn die beliebteste Methode in der wissenschaftlichen Literatur.

Viele weitere Methoden wurden aus der MBSR entwickelt – so auch die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie ( *Mindfulness-based cognitive therapy* – MBCT). Diese Form stellt eine Kombination aus dem MBSR-Programm und Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie dar. Sie gilt als eine der effektivsten Rückfalls-Prophylaxen für depressive Erkrankungen und soll auch bei akuten Depressionen wirksam sein.

Achtsamkeit kann auch in Form anderer Übungen trainiert werden – man unterscheidet dabei zwischen formeller und informeller Praxis.

- Die formelle Praxis beschreibt gezielte Übungen wie Meditation oder Körperübungen wie [Yoga](#), Qi-Gong oder Feldenkrais.
- Die informelle Praxis beschreibt das Üben von Achtsamkeit im Alltag, um zu Entspannung und innerem Gleichgewicht zu finden und mit stressreichen Situationen besser umzugehen.

Weiter unten finden Sie sowohl gezielte Übungen als auch solche, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

## **Warum ist Achtsamkeit so wichtig?**

Seit der Gründung der MBSR wurde die Achtsamkeit zum Bestandteil vieler Psychotherapierichtungen. Auch die Forschung nahm Fahrt auf und der Einfluss von Achtsamkeit auf die psychische und körperliche Gesundheit wurde emsig untersucht.

Man fand heraus, dass achtsamere Menschen zufriedener mit ihrem Leben sind, über mehr Vitalität und Selbstwertgefühl verfügen sowie empathischer, umgänglicher, optimistischer und aufmerksamer sind. Zudem scheinen Menschen, die mehr im Augenblick leben, weniger depressiv und ängstlich zu sein

sowie ihre Emotionen besser regulieren zu können. Dies bezieht sich jedoch nicht nur auf die subjektive Wahrnehmung – auch die Gehirnstruktur und Gehirnaktivität verändern sich durch regelmäßiges Training der Achtsamkeit ( [1](#) ).

Doch nicht nur bei gesunden Menschen scheint sich das Üben in Achtsamkeit zu bewähren – auch ein Achtsamkeitstraining bei psychischen und körperlichen Erkrankungen stellt eine vielversprechende Behandlungsmethode dar.

## **Positive Wirkungen von Achtsamkeit bei Erkrankungen**

Die positive Wirkung von Achtsamkeit wurde bereits in unzähligen Studien bei den verschiedensten Erkrankungen nachgewiesen. Man nimmt an, dass der positive Effekt auf die stresspuffernde Wirkung von Achtsamkeit zurückzuführen ist – dass also die Reaktion auf Stress abgemildert wird und dieser nicht mehr als so belastend wahrgenommen und beurteilt wird ( [2](#) ).

Diese Annahme wird unter anderem durch eine Studie bestätigt, in der achtsamere Teilnehmer in einer stressauslösenden Situation eine geringere Ausschüttung des Stresshormons Cortisol aufwiesen als weniger achtsame Teilnehmer ( [3](#) ). Auch weiss man, dass Achtsamkeit besonders bei Erkrankungen oder Verhaltensweisen (z. B. Rauchen), die

durch Stress verstärkt oder begünstigt werden, einen positiven Effekt aufweist ( [2](#) ).

Zu diesen stressmitbedingten Erkrankungen zählen etwa Depressionen, Schuppenflechte oder andere chronisch entzündliche Erkrankungen. Auch Infektionen treten häufiger bei stressanfälligen Menschen auf, sogar Infektionen mit HIV. Denn Stress kann die Replikation von HI-Viren beschleunigen (2).

## **Achtsamkeitstraining lindert chronische Schmerzen**

In unserem Artikel [Mindfulness bei chronischen Schmerzen](#) wurde bereits beschrieben, dass Patienten, die in Folge von Fibromyalgie, chronischen Rückenproblemen, Rheuma oder Arthrose an Schmerzen litten, von einem 8-wöchigem MBSR-Programm profitierten.

Die Wirkung der Methode war vergleichbar mit der kognitiven Verhaltenstherapie – der im klinischen Bereich am häufigsten eingesetzten Psychotherapieform – und linderte neben den Schmerzen zusätzlich die schmerzbedingten Depressionen ( [4](#) ). Einige Studien deuten darauf hin, dass die während des MBSR-Trainings verminderte Schmerzwahrnehmung nach Abschluss des Trainings noch 3 bis 12 Monate lang anhielt ( [5](#) ).

## Achtsamkeitstraining bei Erkältungen

Im Jahr 2012 wurde in der medizinischen Zeitschrift *Annals of Family Medicine* ein Artikel veröffentlicht, in dem überprüft werden sollte, welche Auswirkung eine 8-wöchige Achtsamkeitsmeditation auf die Entwicklung von akuten Atemwegsinfektionen hat. Es zeigte sich eine verminderte Anfälligkeit für Erkältungen sowie eine geringere Dauer der Erkältungen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Zudem wurde die Erkältung in der Meditationsgruppe als deutlich milder wahrgenommen ([6](#)).

## Achtsamkeitstraining verbessert das Reizdarmsyndrom

Das [Reizdarmsyndrom](#) ist durch anhaltende Bauch- oder Unterleibsschmerzen, Krämpfe sowie einen veränderten Stuhl – Durchfall und/oder Verstopfung – gekennzeichnet. Die Psyche spielt beim Reizdarmsyndrom meist eine bedeutende Rolle. Studien zeigen, dass MBSR die Symptome des Reizdarmsyndroms erheblich reduzieren und die damit einhergehende Beeinträchtigung der Lebensqualität lindern kann. Dies wird damit erklärt, dass den Empfindungen im Körper nicht mehr so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird – sie werden lediglich beobachtet und nicht mehr als so

beängstigend bewertet. Dadurch kommt es zu einer Abnahme der Bauchschmerzen ( [7](#), [8](#) ).

## **Achtsamkeitstraining reduziert Risiko für Typ 2 Diabetes**

Ein wesentlicher Risikofaktor für Typ 2 Diabetes ist Übergewicht und ein damit zusammenhängender ungesunder Lebensstil. Achtsamkeitstraining sollte daher nicht die einzige Maßnahme zur Vorbeugung von Diabetes darstellen, sondern eher als zusätzliche Maßnahme dienen. Denn wie eine Studie aus dem Jahr 2017 zeigte, kann damit das Risiko für Typ 2 Diabetes reduziert werden.

33 Jugendliche mit Übergewicht, Diabetes in der Familiengeschichte und depressiven Symptomen trafen sich sechs Wochen lang einmal die Woche für eine Stunde zu einem Achtsamkeitstraining, das viele Übungen des MBSR-Programms enthielt. Die Kontrollgruppe nahm an einem Training mit Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie teil. Sie sollten z. B. ihre Stimmung in einem Stimmungstagebuch festhalten, angenehme Aktivitäten planen oder negative Gedanken identifizieren.

Bei den Jugendlichen, die ihre Achtsamkeit trainierten, nahmen die depressiven Symptome, die Insulinresistenz und die Werte

des Nüchterninsulins deutlicher ab als in der anderen Gruppe ( [9](#) ). Ein erhöhter Nüchterninsulinspiegel kann auf eine Insulinresistenz hinweisen. Dabei reagieren die Körperzellen nicht mehr ausreichend auf Insulin, wodurch der durch die Nahrung aufgenommene Zucker nicht in die Zellen gelangen kann – die Folge ist ein erhöhter Zuckerspiegel im Blut, der nun wiederum einen Typ-2-Diabetes begünstigen kann.

Weitere Möglichkeiten, um Diabetes vorzubeugen und zu behandeln finden Sie in unserem Artikel [Diabetes mellitus Typ 2 – Symptome, Ursachen und Maßnahmen](#).

## **Achtsamkeitstraining bei HIV-Infektion**

Das HI-Virus greift Zellen des menschlichen Immunsystems an und kann unbehandelt dazu führen, dass das Immunsystem weiter geschwächt wird oder überhaupt nicht mehr funktionstüchtig ist. Zu den Zellen, die angegriffen werden, gehören unter anderem auch die Lymphozyten, eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen, deren Aufgabe darin besteht, Krankheitserreger zu erkennen und zu beseitigen. Das HI-Virus führt also dazu, dass die Zahl der Lymphozyten im Blut abnimmt.

Einige Studien deuten nun darauf hin, dass Achtsamkeitstraining in Form von MBSR bei HIV-Patienten den Rückgang der Lymphozytenanzahl stoppen kann ( [10](#), [11](#), [12](#) ).

So war etwa bei einem 8-wöchigen MBSR-Programm keine Veränderung der sogenannten CD4<sup>+</sup>-T-Lymphozyten – insbesondere diese Art der Lymphozyten wird durch das HI-Virus zerstört – zu erkennen, während es in der Kontrollgruppe, die an einem (nur) eintägigen Stressabbau-Seminar teilnahmen, zu einem Rückgang der Lymphozyten kam.

Zudem konnten durch Achtsamkeitstraining die HIV-Symptome reduziert werden sowie psychischer Stress, depressive Symptome und Angst – also Symptome, die immunsuppressiv wirken und somit die Funktionen des Immunsystems noch weiter beeinträchtigen – verringert werden ( [10](#) ).

## **Achtsamkeit senkt Blutdruck und hilft bei Herzerkrankungen**

Psychische Belastung trägt sowohl zur Entstehung als auch zur Aufrechterhaltung und Verschlechterung von Herzerkrankungen bei. Bis zu 40 % der Patienten entwickeln depressive Symptome, Ängste und Stress nach einem Herzinfarkt oder anderen kardialen Ereignissen oder Eingriffen.

Durch ein 8-wöchiges MBSR-Training bei Herz-Patienten, die sich in der Rehabilitation befanden, nahmen im Vergleich zur Standardbehandlung die depressiven Symptome, die Angstsymptome und der Stress deutlich ab. Zudem kam es zu einer größeren Verbesserung und geringeren Verschlechterung

der kardiovaskulären Risikofaktoren (z. B. Cholesterin- und Triglyceridwerte) ( [19](#) ).

Einige Studien berichteten zudem von einer Abnahme des systolischen Blutdrucks durch Achtsamkeitstraining. Der systolische Blutdruck ist der erste Wert, der nach der Blutdruckmessung genannt wird (auch oberer Wert genannt) ( [20](#) ).

Weitere Möglichkeiten, Ihren Blutdruck zu senken, finden Sie in unserem Artikel [Natürliche Mittel bei hohem Blutdruck](#).

## **Achtsamkeitstraining bei Posttraumatischer Belastungsstörung**

Der niederländische Psychiater, Traumatherapeut und Autor sowie Professor der *Boston University* Bessel van der Kolk betont die Wichtigkeit von Achtsamkeit bei der Aufarbeitung von Traumata, um den Kontakt zu Körper und Gefühlen wiederherzustellen. Denn bei Traumata kommt es häufig zu sogenannten Dissoziationen, bei denen Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen, die nicht ausgehalten werden, „weggesperrt“ werden, um sich selbst zu schützen. Dies kann jedoch dazu führen, dass traumatisierte Menschen nur mehr funktionieren und sich selbst nicht mehr spüren.

Eine Studie an 117 Veteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung zeigte, dass es bei einem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining mit MBSR zu einer stärkeren Abnahme der Symptomschwere kam als in der Kontrollgruppe (die an einer Gruppentherapie teilnahm, die sich auf aktuelle Lebensprobleme fokussierte). Zudem verbesserten sich in der MBSR-Gruppe die depressiven Symptome und auch die Lebensqualität, was bei der Kontrollgruppe nicht der Fall war ( [13](#) ).

## **Achtsames Essen hilft beim Abnehmen**

In unserem Artikel [Achtsam essen – leichter abnehmen](#) berichten wir von einem 15-wöchigen Achtsamkeitsprogramm mit dem Namen *Eat smart, Move more, Weigh less*–einem Online-Programm, das übergewichtigen Menschen beim Abnehmen helfen soll. Achtsames und bewusstes Essen, bei dem unter anderem auf den Geschmack der Lebensmittel, auf Hunger- und Sättigungsgefühle sowie auf sorgsames und langsames Kauen geachtet werden sollte, stand dabei im Mittelpunkt. Durch das Training verloren Teilnehmer aus der Achtsamkeitsgruppe tatsächlich mehr Gewicht als jene aus der Kontrollgruppe ( [14](#) ).

Auch andere Studien kamen zu dem Ergebnis, dass Achtsamkeitstraining das Essverhalten positiv beeinflussen kann und etwa Essattacken und impulsives Essen verringert

sowie dazu beiträgt, dass die Teilnehmer körperlich aktiver werden ( [15](#) ). Die größten Veränderungen in Gewicht und Essverhalten wurden in jenen Studien gefunden, in denen die Teilnehmer sowohl ihre allgemeine Achtsamkeit trainierten – etwa mit den unten beschriebenen Übungen aus dem MBSR – als auch Achtsamkeit in ihren Alltag integrierten, z. B. durch bewusstes Essen ( [16](#) ).

## **Achtsamkeitstraining bei Burnout**

Stressoren im privaten und beruflichen Umfeld sowie ein ungünstiger Umgang mit Stress sind entscheidende Faktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines Burnouts. Studien zeigten, dass Achtsamkeitstraining, darunter auch MBSR, bei Burnout-Betroffenen zu einer Verminderung der emotionalen Erschöpfung, der bestehenden Ängste und des Stresses sowie zu einem verringerten Gefühl der Depersonalisation führten ( [17](#) ). Letzteres beschreibt einen Zustand, bei dem Menschen ihr Leben von außen betrachten, wie in einem Film. Der eigene Körper, eigene Gefühle sowie andere Menschen und Objekte wirken auf sie fremd.

Im Rahmen eines Projektes zur Reduzierung von Burnout bei Krankenhausmitarbeitern berichteten Krankenschwestern zudem, mehr Selbstfürsorge entwickelt zu haben anstatt sich nur um andere zu kümmern. Die Teilnehmer berichteten über positive Veränderungen in ihren Beziehungen zu

Familienmitgliedern und Kollegen als auch zu ihren Patienten – sie lebten mehr im Moment anstatt schon an den nächsten Termin zu denken. Auch ihre Rastlosigkeit nahm ab und sie kamen mehr zu sich selbst, wodurch sie sich einiger ungelöster Probleme bewusst wurden, die sie bearbeiten konnten ( [18](#) ).

## **Achtsamkeitstraining hilft bei der Raucherentwöhnung**

Eine Studie aus dem Jahr 2007 berichtete von 18 Personen, die an einer 8-wöchigen Raucherentwöhnung mit MBSR teilnahmen. Sie sollten sich dabei der negativen Emotionen und Entzugserscheinungen bewusst werden, diese jedoch nicht bewerten. Das Achtsamkeitstraining sollte in den Alltag integriert werden und während des Essens, sozialer Interaktionen und anderer Situationen, die zum Verlangen nach einer Zigarette führen könnten, angewandt werden. Die Teilnehmer rauchten durchschnittlich etwa 20 Zigaretten pro Tag und versuchten in der siebten Woche des Trainings mit dem Rauchen aufzuhören. Bei der Nachuntersuchung, sechs Wochen nach der Raucherentwöhnung, waren 10 von 18 Teilnehmern, also mehr als die Hälfte, abstinent ( [21](#) ).

## **Achtsamkeit bei Ängsten und Depressionen**

Achtsamkeitstrainings sind auch bei [Angststörungen](#) und [Depressionen](#) oft sehr erfolgreich – sie zeigen sogar eine vergleichbare Wirkung wie die kognitive Verhaltenstherapie.

So scheint MBSR einen positiven Einfluss auf die emotionale Dysregulation zu haben – also auf die Fähigkeit, emotionale Reaktionen so zu steuern, dass dramatische Stimmungsschwankungen vermieden werden können. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) scheint dagegen die Anzahl der Rückfälle bei schweren Depressionen wirksam zu reduzieren ( [22](#) ).

## **Wo Sie Kurse zu Achtsamkeitstrainings finden**

In Deutschland werden zertifizierte MBSR-Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Auch in Österreich können die Kurse als Präventionsleistung unterstützt werden, während in der Schweiz bei einigen Zusatzversicherungen die Möglichkeit der Unterstützung besteht. In den unten angeführten Links finden Sie zertifizierte MBSR-Kurse in Ihrer Nähe.

- Kurse in Deutschland: [Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT](#)
- Kurse in Österreich: [MBSR-MBCT Vereinigung Österreich](#)
- Kurse in der Schweiz: [MBSR-Verband Schweiz](#)

# Übungen zur Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR)

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige MBSR-Übungen vor, die lediglich ein paar Minuten in Anspruch nehmen und daher gut in Arbeitspausen oder am Abend durchgeführt werden können.

## Übung 1: Bodyscan

Der Bodyscan stellt eine Reise durch den Körper dar – der Körper soll „gescannt“, also gedanklich abgetastet werden, indem die Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile des Körpers gerichtet wird. Setzen Sie sich dafür auf einen bequemen Sessel, auf Ihre Couch oder Ihr Bett – versuchen Sie jedoch nicht einzuschlafen, sondern wach und aufmerksam zu bleiben. Daher ist sitzen meist sinnvoller, als sich hinzulegen, während das Liegen natürlich entspannender ist. Wählen Sie einfach die Position, die Ihnen angenehmer ist.

- Achten Sie darauf, bequem zu sitzen (oder zu liegen) und atmen Sie langsam tief ein und aus. Schließen Sie mit dem Ausatmen Ihre Augen und kommen Sie langsam zur Ruhe.
- Beginnen Sie bei Ihren Füßen. Spüren Sie, an welchen Stellen Ihre Füße den Boden berühren (sofern Sie sitzen) und nehmen Sie jeden Teil Ihres Fußes bewusst wahr – die Fersen, die Fußsohlen, die Fußrücken und die Zehen.

- Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Unterschenkeln, Ihren Waden und den Schienbeinen.
- Spüren Sie Ihre Knie und Ihre Oberschenkel und nehmen Sie wahr, wo Ihre Beine Couch/Bett oder Stuhl berühren.
- Richten Sie nun die Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch. Atmen Sie langsam und tief in den Bauch ein und wieder aus und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke dabei hebt und wieder senkt.
- Fühlen Sie, wo Ihr Rücken anliegt und ob Ihre Rückenmuskeln entspannt sind. Wie sieht es mit den Schultern aus? Lassen Sie diese locker nach unten hängen.
- Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln, Ihren Unterkiefer und Ihre Augenlider, indem Sie diese ganz locker aufeinander aufliegen lassen.
- Spüren Sie anschließend in Ihre Arme hinein – an welchen Stellen liegen Ihre Arme auf? Wie fühlen sich Oberarme, Ellenbogen, Unterarme und Finger an?
- Öffnen Sie beim nächsten Ausatmen wieder Ihre Augen, nehmen einige tiefe Atemzüge und strecken und räkeln sich.

Eine geführte Body-Scan Meditation finden Sie [hier unter diesem Link](#).

## Übung 2: Achtsames Essen: Die Rosinenübung

Eine bekannte Übung aus dem MBSR ist die Rosinenübung, bei der Sie eine Rosine genau unter die Lupe nehmen. Natürlich

können Sie auch jedes beliebige andere Lebensmittel nehmen oder die Mahlzeit, die Sie sich zubereitet haben.

### **Nehmen Sie eine Rosine in die Hand**

Stellen Sie sich vor, Sie würden diese zum allerersten Mal in Ihrem Leben sehen, so als wären Sie gerade eben als Außerirdischer auf der Erde gelandet. Welchen Eindruck macht die kleine Trockenfrucht auf Sie und wie fühlt sie sich in Ihrer Handfläche an?

### **Schauen Sie die Rosine genau an**

Nehmen Sie die Rosine zwischen die Finger und schauen Sie sie ganz genau an. Wie verändert sich die Farbe, wenn Sie sie bewegen und das Licht aus unterschiedlichen Winkeln auf sie trifft? Wie ist Ihre Oberfläche mit all den Fältchen und Ritzen beschaffen? Können Sie noch andere Farbtöne als braun erkennen?

### **Halten Sie die Rosine an die Nase**

Können Sie Ihr Aroma riechen oder riechen Sie gar nichts? Wie fühlen Sie sich dabei – bekommen Sie bereits Appetit auf die Rosine? Oder spüren Sie eine Abneigung?

### **Spüren Sie, wie sich die Rosine anfühlt**

Drehen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie, wie sie sich anfühlt. Können Sie die Unebenheiten auf der Oberfläche spüren? Wie fühlt sich die Frucht an, wenn Sie die Augen geschlossen haben?

### **Halten Sie die Rosine an Ihr Ohr**

Auch wenn es im ersten Moment seltsam erscheinen mag – hören Sie, ob die Rosine ein Geräusch macht, wenn Sie sie zusammendrücken oder zwischen Ihren Fingerspitzen drehen.

### **Führen Sie die Rosine zum Mund**

Streichen Sie damit sanft über Ihre Ober- und Unterlippe und spüren Sie, ob es sich anders anfühlt, als wenn Sie die Rosine mit den Fingern berühren. Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge und spüren Sie, wie sich der Geschmack in Ihrem Mund ausbreitet. Bewegen Sie sie mit Ihrer Zunge umher und spüren Sie, wie sich das anfühlt.

### **Zerbeißen Sie die Rosine zwischen den Zähnen**

Welche Geschmacksnuancen nehmen Sie wahr? Spüren Sie einen Saft, der aus der Rosine kommt? Kauen Sie die Frucht langsam, bis sie sich aufgelöst hat und schlucken Sie sie schließlich. Spüren Sie dem Geschmack nach, der im Mund verbleibt.

Eine geführte Rosinen-Meditation finden Sie [hier unter diesem Link](#).

### Übung 3: Einfach zuschauen

Bei dieser Übung geht es um den Umgang mit Ihren Gedanken. Wann immer Gedanken an die Oberfläche steigen, lassen Sie sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen. Bewerten Sie die Gedanken nicht mit Sätzen wie: „Ich bin schrecklich, weil ich mir so etwas denke“ oder „Das ist ja ein schöner Gedanke! Ich bin wirklich ein guter Mensch“. Wenn es Ihnen hilft, können Sie jeden Gedanken und jedes Gefühl identifizieren oder laut aussprechen, wenn er/es auftaucht (z. B. „Ich habe Hunger“, „Mein Kopf tut mir weh“, „Ich bin so wütend“), bevor sie den Gedanken oder das Gefühl vorüberziehen lassen.

### Übung 4: Mit negativen Emotionen „surfen“

Achten Sie darauf, wenn negative Gefühle wie Sorgen, Angst oder Wut sich in Ihnen breit machen wollen. Stellen Sie sich die negative Emotion wie eine Welle vor, die auf Sie zukommt und größer wird, je näher sie Ihnen kommt. Ist sie Ihnen ganz nahe, bricht sie und entfernt sich schließlich wieder. Versuchen Sie mit dieser Welle zu reiten, während sie vorbeizieht. Bekämpfen Sie sie nicht. Lassen Sie sie ihren Lauf nehmen. Beobachten Sie die Welle, bis sie vollständig vorbeigezogen ist.

## Übung 5: Achtsames Gehen

Bei der Gehmeditation ist es wichtig, sich ohne Eile und ohne Ziel voll und ganz auf das Gefühl des Gehens zu konzentrieren.

- Achten Sie zuerst darauf, dass Sie einen festen Stand haben – stehen Sie gerade, Kopf hoch und die Füße etwa schulterbreit.
- Spüren Sie Ihr Gleichgewicht und bewegen Sie sich leicht von einer Seite auf die andere.
- Fühlen Sie Ihre Fußsohlen und rollen Sie diese sanft hin und her (von der einen Seite zur anderen schaukeln, so dass sich auch der Oberkörper mitbewegt), um die Füße auf dem Boden ganz bewusst wahrzunehmen.
- Heben Sie nun den rechten Fuß und machen Sie ganz langsam einen Schritt nach vorne. Fühlen Sie für ein paar Sekunden, wie sich Ihr Bein durch die Luft bewegt, bevor die Ferse den Boden berührt. Verlagern Sie bewusst Ihr Gewicht auf den rechten Fuß. Stellen Sie sich Menschen vor, die Tai Chi praktizieren und bewegen Sie sich ähnlich langsam und bedächtig.
- Stoßen Sie sich nun mit dem linken Fuß ab und spüren Sie, wie die rechten Beinmuskeln den Körper ausgleichen, während sich das linke Bein in der Luft befindet.

- Machen Sie einige langsame Schritte wie diese und drehen sie dann wieder um. Gehen Sie in normaler Geschwindigkeit zurück zum Ausgangspunkt und tunen Sie den Unterschied zwischen bewusstem und unbewussten, „normalen“ Gehen.
- Sie können die Gehmeditation auch humorvoll gestalten und bei der nächsten Runde so tun, als ob Sie in Zeitlupe laufen und einen Bösewicht jagen oder auf einem Laufsteg laufen würden – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Hier finden Sie eine [Video-Anleitung für die Gehmeditation](#).

## Übung 6: Achtsames Atmen

Atmen Sie dreimal mit einem tiefen Seufzer aus, um alle Anspannung bewusst loszulassen. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Spüren Sie, wie sich das anfühlt und erlauben Sie allem, genau so zu sein, wie es gerade ist. Nehmen Sie Ihren Atem wahr und spüren Sie, wie er ganz von selbst kommt und wieder geht.

Bleiben Sie mindestens eine Minute ganz bei Ihrem Atem und ganz bei sich selbst, egal, was rund um Sie herum gerade geschieht. Öffnen Sie sich schließlich nach und nach wieder anderen Wahrnehmungen wie Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Geräuschen.

Hier finden Sie ein [Video mit einer geführten Atemmeditation](#).

# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Sie können im Grunde jede Alltagsroutine entweder unbewusst und automatisch ablaufen lassen oder zu einer Achtsamkeitsübung machen und diese bewusst und mit allen Sinnen wahrnehmen – sei es das Essen, das Duschen, das Gehen, das Arbeiten oder Ihre Freizeitaktivitäten. Im Folgenden geben wir Ihnen ein paar Anregungen, wie Sie mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag einbauen können.

## Die Aufwach-Übung

Anstatt in der Früh gleich aus dem Bett zu springen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in sich hineinzuhören: Wie fühlt sich mein Körper an? Bin ich voller Energie oder noch etwas schläfrig? Kann ich mich erinnern, was ich geträumt habe?

## Die Koch-Übung

Sind Ihre Gedanken beim Kochen auch oft ganz wo anders, sodass Sie eher roboterhaft die Zutaten zusammenmischen oder gar vergessen, welches Gewürz sie schon hinzugefügt haben? Versuchen Sie stattdessen auf jeden Schritt zu achten.

Spüren Sie bewusst die Zutaten in Ihren Händen, schnuppern Sie daran und hören Sie bewusst der köchelnden Mahlzeit zu. Fühlen Sie, wie sich der Kochlöffel in Ihren Händen anfühlt und

schlecken sie ihn langsam und genüsslich ab. Empfinden Sie das Kochen anders als sonst?

## Die Geh-Übung

Sie können diese Übung sowohl im Büro oder Zuhause als auch draußen bei einem Spaziergang im Wald durchführen. Achten Sie, wann immer Sie zu Fuß unterwegs sind, auf Ihren Körper. Spüren Sie die Muskeln in Ihren Beinen? Wie fühlen sich Ihre Füße an, wenn Sie den Boden berühren?

Sie können Ihre Aufmerksamkeit auch auf Ihre Umgebung richten und diese bewusst wahrnehmen. Welche Geräusche hören Sie? Welchen Geruch nehmen Sie wahr? Was sehen Sie rund um sich herum?

Besonders das sogenannte Waldbaden, also das bewusste Wahrnehmen des Waldes mit allen Sinnen, hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Lesen Sie dazu unseren Artikel [Waldbaden: So gesund ist ein Waldspaziergang](#).

## Die Alle-Sinne-Übung

Nicht nur im Wald, auch an anderen Orten können Sie Ihre Umgebung bewusst wahrnehmen. Wo auch immer Sie sich gerade befinden: Halten Sie kurz inne und schauen Sie sich um. Achten Sie auf alles, was von außen auf Sie einströmt. Was sehen Sie? Welchen Geruch nehmen Sie wahr? Wie fühlt sich

die Luft auf Ihrer Haut an? Welche Geräusche können Sie hören? Wie fühlt es sich an dem Ort an, an dem Sie sich gerade befinden: Fühlen Sie sich von Reizen überflutet und angespannt? Oder angenehm entspannt? Fühlen Sie sich wohl? Oder ängstlich? (Es geht hier nicht darum, diese Gefühle/Emotionen abzustellen oder zu verändern, es geht in dieser Übung nur darum, sie wahrzunehmen).

## Die Zuhör-Übung

Achten Sie beim nächsten Gespräch darauf, ob Sie wirklich zuhören. Halten Sie Augenkontakt? Unterbrechen Sie Ihr Gegenüber nicht, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Vielleicht sind Sie mit den Gedanken auch schon woanders und hören gar nicht wirklich zu. Wie fühlen Sie sich beim Zuhören – werden Sie nervös und ungeduldig oder sind Sie entspannt? Achten Sie auf den Unterschied in der Gesprächsqualität, wenn Sie aufmerksam zuhören und sich bewusst auf das Gespräch konzentrieren.

## Die Musik-Übung

Hören Sie sich ein Lied an, das Ihnen gefällt und achten Sie darauf, welche Gefühle aufkommen. Erinnert Sie die Musik an etwas und wie fühlt sich das an? Welche Gedanken kommen beim Hören der Musik auf?

## Dankbarkeit

Auch Dankbarkeit ist eine Form der Achtsamkeit gegenüber uns selbst, gegenüber den Menschen, die wir lieben oder auch gegenüber der Natur, die uns so viel schenkt. Denn viel zu oft haben wir den Fokus auf das Negative gerichtet und konzentrieren uns darauf, was uns im Leben fehlt. Wir neigen dazu, vieles im Leben als selbstverständlich anzusehen – so werden wir uns beispielsweise erst wieder bewusst, wie dankbar wir dafür sein können, dass wir gesund sind, wenn wir einmal eine Woche krank im Bett liegen. Im Folgenden stellen wir Ihnen zwei Übungen vor, mit denen Sie Dankbarkeit im Alltag trainieren können.

### Dankbarkeitsmeditation

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und schließen Sie Ihre Augen. Denken Sie an einen geliebten Menschen oder ein geliebtes Tier, eine besondere Situation oder einen Gegenstand in Ihrem Leben, für den/das/die Sie besonders dankbar sind. Das kann etwa ihr liebevoller Partner, Ihr Hund, der Sie freudestrahlend begrüßt, wenn Sie nach Hause kommen oder Ihr gemütliches Zuhause sein. Auch vermeintliche „Kleinigkeiten“ sind äusserst wertvoll, was man oft erst merkt, wenn man sie nicht mehr hat: ein Bett, eine Wohnung, etwas zu essen, Wasser, das aus der Leitung fließt, ein Leben in Frieden...

Konzentrieren Sie sich in Ihrer Vorstellung auf so viele Einzelheiten wie möglich. Sie können die Übung zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen machen, um mit einem positiven Gefühl in den Tag zu starten. Auch für abends vor dem Schlafen gehen eignet sich die Übung bestens – hier kann etwa auch der Moment des Tages erinnert werden, für den man besonders dankbar ist.

## Dankbarkeitstagebuch

Ein Ritual, das ebenfalls gut für den Abend geeignet ist, ist das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs. Schreiben Sie dabei mindestens drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind und stellen Sie sich diesen Moment dabei noch einmal vor. Ein Beispiel dafür wäre: „Ich bin dankbar für den schönen Waldspaziergang mit meiner Freundin, bei dem ich neue Energie tanken konnte.“ Ein Vorteil dieser Übung ist es, dass Sie Ihre Notizen immer wieder durchlesen können – vor allem in Zeiten, in denen es Ihnen nicht so gut geht, kann Ihnen das Tagebuch helfen, sich an die positiven Dinge in Ihrem Leben zu erinnern.

 21 Ja

 Teile das

 Drucken

## Quellen

- (1) Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review* , 31 (6), 1041-1056.
- (2) Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current directions in psychological science* , 23 (6), 401-407.
- (3) Brown, K. W., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology* , 37 (12), 2037-2041.
- (4) Khoo, E. L., Small, R., Cheng, W., Hatchard, T., Glynn, B., Rice, D. B., ... & Poulin, P. A. (2019). Comparative evaluation of group-based mindfulness-based stress reduction and cognitive behavioural therapy for the treatment and management of chronic pain: A systematic review and network meta-analysis. *Evidence-Based Mental Health* , 22 (1), 26-35.
- (5) Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: mechanisms and outcomes. *Psychosomatic medicine* , 81 (3), 224.
- (6) Barrett, B., Hayney, M. S., Muller, D., Rakel, D., Ward, A., Obasi, C. N., ... & Coe, C. L. (2012). Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial. *The Annals of Family Medicine* , 10 (4), 337-346.

- (7) Zernicke, K. A., Campbell, T. S., Blustein, P. K., Fung, T. S., Johnson, J. A., Bacon, S. L., & Carlson, L. E. (2013). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of irritable bowel syndrome symptoms: a randomized wait-list controlled trial. *International journal of behavioral medicine* , 20 (3), 385-396.
- (8) Garland, E. L., Gaylord, S. A., Palsson, O., Faurot, K., Douglas Mann, J., & Whitehead, W. E. (2012). Therapeutic mechanisms of a mindfulness-based treatment for IBS: effects on visceral sensitivity, catastrophizing, and affective processing of pain sensations. *Journal of behavioral medicine* , 35 (6), 591-602.
- (9) Shomaker, L. B., Bruggink, S., Pivarunas, B., Skoranski, A., Foss, J., Chaffin, E., ... & Bell, C. (2017). Pilot randomized controlled trial of a mindfulness-based group intervention in adolescent girls at risk for type 2 diabetes with depressive symptoms. *Complementary therapies in medicine* , 32 , 66-74.
- (10) Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W., & Irwin, M. R. (2009). Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity* , 23 (2), 184-188.
- (11) Gonzalez-Garcia, M., Ferrer, M. J., Borrás, X., Muñoz-Moreno, J. A., Miranda, C., Puig, J., ... & Fumaz, C. R. (2014). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the quality of life, emotional status, and CD4 cell count of patients aging with HIV infection. *AIDS and Behavior* , 18 (4), 676-685.

- (12) SeyedAlinaghi, S., Jam, S., Foroughi, M., Imani, A., Mohraz, M., Djavid, G. E., & Black, D. S. (2012). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction delivered to human immunodeficiency virus-positive patients in Iran: effects on CD4+ T Lymphocyte count and medical and psychological symptoms. *Psychosomatic medicine* , 74 (6), 620-627.
- (13) Polusny, M. A., Erbes, C. R., Thuras, P., Moran, A., Lamberty, G. J., Collins, R. C., ... & Lim, K. O. (2015). Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial. *Jama* , 314 (5), 456-465.
- (14) Dunn, C., Olabode-Dada, O., Whetstone, L., Thomas, C., Aggarwal, S., Nordby, K., ... & Allison, C. (2016). Using synchronous distance education to deliver a weight loss intervention: A randomized trial. *Obesity* , 24 (1), 44-50.
- (15) Ruffault, A., Czernichow, S., Hagger, M. S., Ferrand, M., Erichot, N., Carette, C., ... & Flahault, C. (2017). The effects of mindfulness training on weight-loss and health-related behaviours in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity research & clinical practice* , 11 (5), 90-111.
- (16) Carrière, K., Khoury, B., Günak, M. M., & Knäuper, B. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* , 19 (2), 164-177.
- (17) Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *The American Journal of Occupational Therapy* , 70 (2), 7002250020p1-7002250020p10.

- (18) Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D. M., Deitrick, L., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a qualitative and quantitative study, part III. *Holistic nursing practice* , 19 (2), 78-86.
- (19) Nijjar, P. S., Connett, J. E., Lindquist, R., Brown, R., Burt, M., Pergolski, A., ... & Everson-Rose, S. A. (2019). Randomized trial of mindfulness-based stress reduction in cardiac patients eligible for cardiac rehabilitation. *Scientific reports* , 9 (1), 1-11.
- (20) Scott-Sheldon, L. A., Gathright, E. C., Donahue, M. L., Balletto, B., Feulner, M. M., DeCosta, J., ... & Salmoirago-Blotcher, E. (2020). Mindfulness-based interventions for adults with cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine* , 54 (1), 67-73.
- (21) Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC complementary and alternative medicine* , 7 (1), 1-7.
- (22) Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric clinics* , 40 (4), 739-749.

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker