

29. Dezember 2021

RADIOBEITRAG als Text

Achtsamkeit: Lernen im Hier und Jetzt zu sein

Anmoderation:

Statt immer im Morgen zu leben und hektisch zu planen, geht es bei der Achtsamkeit um den Moment im Hier und Jetzt. Was hinter dem Konzept steckt und warum es gut für Körper und Geist ist, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Werner Winter informiert. Er ist Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.53 Minuten

Werner Winter:

Das Konzept „Achtsamkeit“ stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und es hilft dabei, Stress zu reduzieren und die Lebensqualität zu steigern. Beim „Achtsamsein“ geht es darum, seine Aufmerksamkeit ganz auf das Hier und Jetzt, auf den Augenblick zu richten. Man betrachtet seine Empfindungen und Gefühle, aber ohne diese zu bewerten, also völlig neutral. Dazu gehört zum Beispiel auch, sich ganz bewusst Pausen zu nehmen und die Aufmerksamkeit auf diesen einen Moment zu richten – ohne Bewertung eben. Das hat einen nachweislich entspannenden Effekt.

Text: Das belegen auch Studien, so Werner Winter weiter. Er ist Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

Werner Winter:

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich Achtsamkeit positiv auswirken kann auf die Stressresistenz, auf unsere Gelassenheit,

auf unser Wohlbefinden und auch auf die Erholungsfähigkeit. Auch die emotionale Erschöpfung kann abnehmen. Und das wissen wir ja alle, wenn Menschen entspannter und weniger gestresst sind, dann machen sie auch weniger Fehler. Und im beruflichen Alltag wirkt sich dann das auch positiv auf das Teamklima aus.

Text: Diese Fähigkeit gilt es aber erstmal zu lernen. Und wie so oft, ist es die Übung, die den Meister macht.

Werner Winter:

Ja, zunächst ist zu sagen, dass Achtsamkeitsübungen unsere Wahrnehmung schärfen. Sie helfen uns, die Dinge anders zu sehen und vor allem negative Gedankenketten zu unterbrechen. Zum Beispiel lenken Atemübungen die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper. So kann man spüren, wo Verspannungen sitzen. Bewusstes Schmecken beim Essen zum Beispiel erhöht den Genuss. Und mit den Mediationsübungen kann man zu einer inneren Ruhe kommen.

Text: Um das im Alltag nutzen zu können, kann man in Kursen unter Anleitung dazu viele Übungen lernen. Weitere Informationen gibt es im Internet auf liveonlinecoaching.com.