

ausgelöst (*sekundäre Bewertung*). Kommt es dann zu einem Bewältigungsversuch, entsteht eine *Neu-Bewertung*. Scheitert der Versuch, kann sich der Stress verstärken und schädliche chronische Folgen haben; gelingt er, endet die Stressreaktion. Das Ergebnis der Neu-Bewertung fließt in die zukünftigen Bewertungen ein (Lazarus/Folkman 1984). Eine Stressbewältigung kann nach Lazarus auf drei Arten stattfinden:

1. Die Situation kann durch Handlungen oder Nicht-Handlungen geändert werden. Bei Lärmbelastung bspw. wird das Fenster nicht mehr geöffnet oder eine neue Wohnung wird gesucht.
2. Der emotionale Bezug zur Situation wird geändert. Durch bspw. bewusstes Atmen in den Bauch wird eine stressreduzierende Wirkung erzielt.
3. Die Bewertung wird geändert. Bspw.: Wo Lärm ist, ist Leben (Lazarus/Folkman 1984).

Bei der Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien können Achtsamkeit und Flow-Erleben helfen.

6.2 Achtsamkeit – Im Augenblick verweilen

„Achtsamkeit bedeutet: Auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“ (Kabat-Zinn 1996).

In der *Achtsamkeitsmeditation* geht es um die *Fokussierung* der Aufmerksamkeit auf einen Gedanken, eine Emotion, ein körperliches Empfinden oder einen Aspekt in der Außenwahrnehmung. Sie beinhaltet dabei eine innere Haltung, der zu Grunde liegt, den Augenblick so anzunehmen, wie er ist, ohne ihn verändern oder bewerten zu wollen. Der Kern der Aufmerksamkeit ist die Trennung von Wahrnehmung und Bewertung, also ein Erleben ohne Urteilen (Tan 2012).

Im Prozess der Achtsamkeit wird die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Fokus gerichtet (z.B. ein Geräusch, Atem) und bei diesem geblieben. Für gewöhnlich fängt die Aufmerksamkeit nach einiger Zeit aber an, zu wandern und sich auf andere Dinge zu richten. Geschieht dies, lenkt man die Aufmerksamkeit absichtsvoll und ohne zu werten wieder auf den ursprünglichen Fokus zurück.

Chade Meng Tan, der die Praxis der Achtsamkeit bei Google in die Unternehmens- und Personalentwicklung eingebracht hat (Tan 2012), vergleicht Achtsamkeitsmeditation mit einem körperlichen Training, dessen

Ziel es ist, den Geist zu beruhigen und aufnahmefähiger zu werden. Die Effekte sind längere Konzentration und Minimierung von Stress.

Jedes wirksame *Achtsamkeitstraining* besteht aus *Anspannung* (Fokussierung der Aufmerksamkeit) und *Entspannung* (Wandern der Aufmerksamkeit). Der Trainingseffekt entsteht durch die Wiederholung. Ziel ist es, mit der Wahrnehmung möglichst auf einem Fokus zu bleiben. Dies führt zur Entspannung des Körpers und zur Beruhigung des Geistes und der Gedanken. Gleichzeitig wird die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt.

In der Praxis der Achtsamkeitsmeditation gibt es verschiedene Richtungen der Fokussierung. Nach innen kann man die Aufmerksamkeit etwa auf den Atem, den Körper, die Gedanken oder Gefühle richten, nach außen auf Geräusche, Bilder oder Objekte (Aldina 2011; Huppertz/Schantek 2015; Tan 2012).

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die sich mit der Wirkung von Achtsamkeit und Meditation auf die Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen (Kabat-Zinn 2015; Siegel 2012). Zusammengefasst lassen sich im Wesentlichen folgende Wirkungen beschreiben:

- **Achtsamkeit beruhigt den Geist:** Durch das gezielte Wahrnehmen und Beobachten von Gedanken, Emotionen oder Handlungen kommt das Denken zur Ruhe. Es fällt leichter, aus dem „Gedankenkarussell“ auszu steigen und Entscheidungen zu treffen.
- **Achtsamkeit entspannt den Körper:** Obwohl Achtsamkeit nicht das Ziel hat zu entspannen, treten Entspannungseffekte ein. Mit der Beruhigung des Geistes geht eine Beruhigung des Körpers einher. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining führt auch zu einer Stärkung des Immunsystems und der Regenerationsfähigkeit des Körpers.
- **Achtsamkeit schafft emotionale Klarheit:** Aufmerksam Gefühle zu beobachten, schafft die Möglichkeit, diese zu verstehen und besser zu verarbeiten. Es stärkt die Selbstregulationskompetenz, also die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Handlungen zielgerichtet zu beeinflussen (Aldina 2011).

Tipps für Achtsamkeit

- Ein liebevoller Umgang mit sich selbst schafft eine gute Grundlage! Wenn der Geist wandert, ist das normal, das passiert jedem.
- Regelmäßigkeit ist wichtig und schon kurze Meditationen oder Achtsamkeitsübungen helfen.
- Ein passender Rahmen (Ruhe, Körperhaltung, Zeit) gehört zu jeder Achtsamkeitsübung.
- Ein langsames Steigern der Meditationsdauer ist zielführend.

- Rituale helfen, um die Achtsamkeit in den Alltagsrhythmus einzubauen.
- Schon ein einziger achtsamer Atemzug am Tag ist ein Training.

Übung: Achtsam hören

Ziel: Achtsamkeit, auditive Wahrnehmung

Art: Einzelübung

Zeitbedarf: 20 Minuten

Material: Sitzkissen, ggf. Block und Bleistift

Ort: Wald, See, Wiese



Beschreibung: Die Teilnehmer suchen sich einen Ort in der Umgebung. Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Anleitung: „Nimm eine Haltung der Würde und Wachheit ein. Konzentriere dich auf die Geräusche der Umgebung. Nimm wahr, wo die Geräusche herkommen, wie weit sie weg sind, wie laut oder leise sie sind. Möglicherweise bewegen sich die Geräusche auch. Nimm wahr, wie sich die Geräusche im Laufe der Zeit verändern und nimm auch die Phasen der Ruhe und Stille zwischen den einzelnen Geräuschen wahr. Welche Geräusche fühlen sich am natürlichsten an?“

Variante: „Erstelle eine Geräuschelandkarte deiner Umgebung!“

Auswertung: in der Großgruppe

- Blitzlichtrunde: „Wie war’s?“
- „Was hat sich im Laufe der Übung verändert?“
- „Wie leicht war es mit der Aufmerksamkeit auf dem Fokus zu bleiben?“
- „Welche Geräusche waren angenehm und passend?“
- „Was nimmst du für dich aus der Übung für heute mit?“

Quelle: Huppertz/Schatanek (2015)

Übung: Blick in die Landschaft

Ziel: Achtsamkeit, visuelle Wahrnehmung

Art: Einzelübung

Zeitbedarf: 20 Minuten

Material: Sitzkissen

Ort: Freifläche mit Bäumen, Waldrand, Parks

