

ACHTSAMKEIT

Warum ist „Achtsamkeit“ gerade heute von Bedeutung?

Gibt man den Begriff „Achtsamkeit“ bei einer Internet-Suchmaschine ein, erzielt man fast 9 Millionen Treffer, im App Store finden sich mehr als 150 Apps, um „Achtsamkeit“ zu üben. Woher kommt dieses immense Interesse an „Achtsamkeit“? Die Achtsamkeitswelle ist eine Antwort auf die Zeitkrankheit „Stress“. Im aktuellen Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin geben 48 % der abhängig Beschäftigten an, häufig starken Termin- oder Leistungsdruck zu haben.

Was ist „Achtsamkeit“ eigentlich?

Der Ursprung der Achtsamkeit liegt in der buddhistischen Philosophie, wache Aufmerksamkeit ist dort ein hohes Gut. 1979 gründete der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn eine Stressklinik in Boston (USA) und entwarf ein Konzept zur Behandlung von stressassoziierten Erkrankungen, bei dem Meditation, Yoga und Achtsamkeit eine zentrale Rolle spielen. Dieses Konzept ist heute unter dem Namen „MBSR“ bekannt: Mindfulness based stress reduction. Achtsamkeit wirkt auf das vegetative Nervensystem und kann daher körperliche Stressreaktionen mindern (Puls, Blutdruck, Atmung, Körperspannung ...).

Welche Bedeutung hat „Achtsamkeit“ in der Psychotherapie?

In den letzten 10 Jahren hält Achtsamkeit Einzug in die Psychotherapie, vor allem in die Verhaltenstherapie. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit ist es möglich, negative Gedanken und Gefühle sowie negatives Körpererleben in den Hintergrund treten zu lassen (z.B. „ich bin nicht meine Gedanken“). Achtsamkeit kann daher wirksam sein bei Depressionen, Ängsten und Schmerzen. Es gibt viele Studien, die die Wirksamkeit positiv beurteilen. In körperorientierten Methoden wie etwa der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) ist achtsames Üben eine wichtige Säule des Therapieerfolgs.



ROLAND BRÜCKL

Therapeut für Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) in der SINOVA Klinik Schussental und Ravensburg, ZfP Südwürttemberg
www.kbt-ravensburg.de