

Emotionsregulation - Achtsamkeit

Omid François Zamani

Überblick

Achtsamkeitstechniken haben sich aus der Erkenntnis heraus entwickelt, dass viele Probleme entstehen, weil wir zu wenig im Hier und Jetzt sind. Unverarbeitete Trauer lässt einen viel in der Vergangenheit sein, Angst zieht die Aufmerksamkeit in der Zukunft. Die bewusste Konzentration auf den Moment kann dabei helfen, schlechte Denkgewohnheiten umzuformen.

Durchführung

Es gibt viele Varianten. Hier zunächst das achtsame Wahrnehmen.

- Machen Sie sich bewusst, dass eine Auszeit für das Gehirn langfristig mehr dazu beiträgt, ihre Probleme zu lösen, als jetzt verkrampft weiter zu denken. Die achtsame Pause von ein paar Minuten wird Ihnen später mehr Kraft verleihen.
- Nehmen Sie ein beliebiges Objekt, zum Beispiel eine Zimmerpflanze, ein Kugelschreiber oder den Blick zum Fenster hinaus auf die Straße. Dann konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das, was Sie sehen, hören, gegebenenfalls ertasten und riechen.
 - Versuchen Sie, nicht zu bewerten!
- Es ist normal, dass zwischendurch Gedanken an alles Mögliche kommen. Verfahren Sie mit den Gedanken genauso: Nehmen sie wahr „ich denke gerade ...“ und kehren Sie zur eigentlichen Aufgabe zurück. Auch wenn Sie Gefühle oder körperliche Schmerzen wahrnehmen, versuchen Sie, diese nur wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Kehren Sie immer wieder zur eigentlichen Aufgabe zurück.
- Achtsamkeit bewirkt keine Wunder. Wenn man sie in den Alltag einbaut, kann sie einem aber mehr innere Ruhe geben.

Varianten

Man kann auch Tätigkeiten Achtsam durchführen. Dies kann, zum Beispiel, das Spülen der Töpfe sein, oder sogar das Gehen. Es geht darum, das, was der Körper macht, jede Bewegung, jede Berührung, bewusst wahrzunehmen. Krafttraining und Sport allgemein haben ein starkes Element der Achtsamkeit. Probieren Sie gerne aus, was für Sie am besten funktioniert.