

Definitionen "Mindfulness oder Achtsamkeit"

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- absichtsvoll ist,
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und
- nicht wertend ist.

In der Psychologie:

Den Moment achten, ohne zu bewerten

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand. ... Achtsam sein bedeutet, die Bewertung sein zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was gerade außerhalb der Gedanken ist.

Achtsamkeit im Buddhismus bezieht sich auf den Körper, die Gefühle und Empfindungen, den Geist sowie sogenannte Geistesobjekte. Dabei handelt es sich um alle Dinge, die du in einem Moment wahrnimmst.

Eine kleine Geschichte dazu:

Ein buddhistische Meister wurde einmal von seinen Schülern gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sei.

Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Da fielen im die Schüler ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Wieder sagten die Schüler: „Aber das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen: „Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann geht ihr schon, wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel.“

Diese Geschichte beschreibt sehr gut, was Mindfulness bedeutet. Wir sind es gewöhnt, zu planen, zu organisieren, Strategien zu entwickeln, Vorzubereiten, Nachzubereiten ...

Was uns jedoch schwer fällt, ist, den Augenblick und die Sinneswahrnehmungen dieses Augenblickes wahrzunehmen. Wir machen uns Sorgen über Dinge, die noch gar nicht eingetroffen sind. Wir ignorieren, dass unser Körper Ruhe, Entspannung oder auch Aktivität benötigt. Gerade in Zeiten von Druck und Stress verlagern wir unsere Wahrnehmung weg von uns selbst. Nun geht es auch nicht darum, den ganzen Tag zu 100 % achtsam zu sein. Es geht darum, immer mal wieder innezuhalten und achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen. Der Sinn dieser Challenge ist, dass du mit der selbst und den Menschen, die dich umgeben, ob in der Familie, dem Freundeskreis oder bei der Arbeit künftig achtsamer umgehst.