

## für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 6. Juli 2015

### *„Bewusster leben durch Achtsamkeit“*

Unser Lebensalltag ist hektisch und das Rad der Zeit dreht sich für viele immer schneller. Manchmal stehen wir vor Stress neben uns und wissen gar nicht mehr, wer wir eigentlich sind. Das Gegenmittel heißt Achtsamkeit: "Leben im Gewahrsein dessen, was ist." Wie Sie die Kunst der Achtsamkeit erlernen können, darüber habe ich mit Hiltrud Müller, Psychologische Beraterin aus Lohfelden-Vollmarshausen, gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

### *Frau Müller, warum nimmt Achtsamkeit in unserer heutigen Gesellschaft einen besonders wichtigen Stellenwert ein?*

Müller:

Die Anzahl an psychischen und psychosomatischen Erkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen nimmt in letzter Zeit sehr steil zu. Das alleine zeigt schon, dass ein Defizit besteht zwischen Anspannung und Entspannung und immer mehr Leute versuchen inzwischen einen Ausgleich zu ihrem Stressalltag zu finden. Wir leben in einer leistungsorientierten, schnelllebigen Zeit und sind immer im Außen, schauen immer: *Wo müssen wir morgen sein? Was müssen wir als nächstes tun?* Uns fehlt einfach der Zeitpunkt im Hier und Jetzt tatsächlich zu sein und zu leben.

### *Was bedeutet es im Alltag achtsam zu sein? Was sind die Grundprinzipien?*

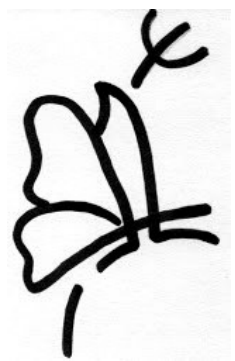
Müller:

Das Grundprinzip ist: Wirklich in dem Moment, wo ich jetzt bin, bei der Sache zu sein, die ich tue. Mit meinen Gedanken, mit meinen Gefühlen und das als liebevoller Beobachter – ohne Wertung.

### *Mit welchen Folgen müssen wir rechnen, wenn wir unachtsam mit uns bzw. unserem Leben umgehen?*

Müller:

Die Folge ist eigentlich immer Dauerstress. Und Dauerstress ist immer gesundheitsschädigend. Es werden Hormone ausgeschüttet, die diesen Dauerstress noch pushen und wir bekommen Symptome, wie: Bluthochdruck, Steigerung der Herzfrequenz, also Herzrhythmusstörungen, Verdauungsstörungen und alle diese Dinge, die sich dann im Körper niederschlagen. Deshalb sollten wir sehen, um unseren Körper und uns selber gesund zu halten, zu unserer inneren Mitte zurückzufinden, da wo wir sind. Eigentlich sind wir alle geboren, um gesund und glücklich zu leben. Das ist das Grundprinzip allen Lebens. Und das verlieren wir aus den Augen in unserem Streben: Nach immer mehr, nach immer weiter, nach immer höher – allen diesen Dingen, die unsere Zeit ja mit sich bringt. Ein anderes Stichwort zum Thema Unachtsamkeit ist: Reizüberflutung.



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Warum meinen Sie, dass dieses Streben so hoch ist?*

Müller:

Ja, weil unsere Gesellschaft leistungsorientiert ist. Wir haben den Blick immer im Außen. Wir gucken: *Was hat der Nachbar, was ich nicht habe?* Dieser Slogan aus der Werbung: *Mein Auto. Mein Haus. Meine Yacht.* Und so weiter... Das ist das Streben, wonach die meisten ihre Ausrichtung finden. Es gibt ein ganz tolles Zitat, was das vielleicht in sich fasst. Auf die Frage eines Reporters, was der Dalai Lama an den Menschen am meisten bemerkt hat, hat er geantwortet: *Der Mensch opfert seine Gesundheit, um Geld zu verdienen. Und wenn er das Geld hat, opfert er dieses wieder, um seine Gesundheit zurück zu erlangen. Und dann lebt der Mensch hauptsächlich in der Zukunft und nicht in der Gegenwart, verliert dadurch den Bezug zur Gegenwart und auch zur Zukunft und er lebt so, als würde er niemals sterben und stirbt schließlich so, als hätte er nie gelebt.*

*Wo finden sich die Ursprünge der achtsamkeitsbasierenden Therapieansätze?*

Müller:

Ich denke, diese Ursprünge kommen aus der östlich orientierten Welt. Dort hat sie auch Jon Kabat-Zinn mit in unsere westlich orientierte Welt gebracht. Er hat dort durch seine Reisen, Yoga-Kurse, Meditations-Kurse und auch Achtsamkeitstrainings selber absolviert und hat das dann in seine Arbeit in Amerika mit integriert.

*Sprechen wir über Jon Kabat-Zinn, der ja eine zentrale Rolle in der modernen Stressreduktionsforschung einnimmt. Warum sind seine Arbeiten so bedeutend?*

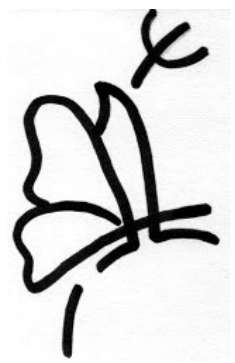
Müller:

Er hat das Achtsamkeitstraining zum ersten Mal wirklich mit in die Komplementärmedizin und in die Psychologie integriert. Und inzwischen haben, ich glaube, mehr als 18.000 Personen an diesen Trainings, die bei ihm über 8 Wochen gehen teilgenommen und die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen.

*Was verbirgt sich hinter Kabat-Zinn's Programm „MBSR“?*

Müller:

Auf deutsch gesagt ist es einfach: Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion. In dem Programm integriert er Meditation, Atemübungen, Körperwahrnehmungen und Körperbewegungen, die mit dem Atem verbunden sein sollen. Also, in diesem Fall idealerweise: Yoga. Zweck dieser Übungen ist sich seiner selbst wieder gewahr zu werden, bei sich im Inneren anzukommen und sich bewusst zu machen: *Welche Denk- und Verhaltensmuster habe ich eigentlich?* Das wird mir schon bei diesen einfachen Übungen relativ schnell bewusst. Und ich kann diese dann ausbremsen und durch positivere, besser geeignete ersetzen.



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

#### *Welches Potential besitzen achtsamkeitsbasierende Verfahren?*

Müller:

Achtsamkeitsbasierende Verfahren dienen dazu uns selber ruhiger und gelassener werden zu lassen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und nicht immer im Außen zu agieren. Sie dienen eigentlich dazu, Automatismen abzulegen. Wir sind ja immer auf „Autopilot“ geschaltet und reagieren – und fühlen gar nicht nach innen, ob das wirklich gut für uns ist, was wir da gerade tun oder denken, sondern sind in einem Automatismus gefangen, der immer wieder abspult, gerade oder insbesondere in Stresssituationen.

#### *Wie kann ich lernen, Achtsamkeit in meinen Alltag zu integrieren?*

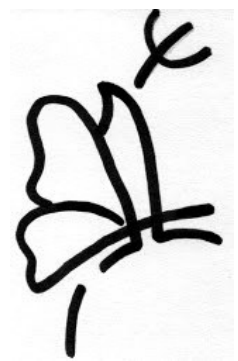
Müller:

Da gibt es ganz einfache Übungen. Die allereinfachste Übung, die ich immer nenne ist: Mal ganz bewusst eine Mahlzeit oder zumindest ein paar Bissen einzunehmen. Sich das, was ich da auf dem Teller habe erst einmal bewusst anzuschauen, vielleicht sogar daran zu riechen und dann zumindest die ersten Bissen ganz bewusst zu kauen und wahrzunehmen, was ich da eigentlich esse. Denn das geht auch in der Hektik des Alltags meist verloren. Wir essen nebenbei, geben dem Essen nicht die Bedeutung, die es tatsächlich hat. Denn es nährt uns ja genauso, wie andere Dinge uns nähren. Dann gibt es Atemübungen, die auch ganz einfach in den Alltag zu integrieren sind: In Stresssituationen einmal – kennt jeder – tief durchzuatmen, sich selber wieder zu erden, bevor man agiert.

#### *Welche Übungen kann ich noch als Einsteiger leicht in meinen Alltag einbinden?*

Müller:

Für mich die wichtigste Übung, die bei mir die Kursteilnehmer schon in der ersten Stunde mit auf den Weg bekommen, ist die „Morgenmeditation“. Direkt auf der Bettkante, noch vor dem Aufstehen, sich hinzusetzen, gut zu erden, mit beiden Füßen und spüren: *Wo nehme ich meinen Atem jetzt in diesem Moment am deutlichsten im Körper wahr?* Das kann ja in verschiedenen Regionen durchaus sein: Beim einen im Brustkorb, bei dem anderen im Bauch und der Dritte spürt vielleicht einfach nur, wie der Atem kühl und frisch in die Nase hineinströmt und warm wieder hinaus. Das aber einmal wahrzunehmen und dann dort mit seiner Konzentration zu bleiben für einige Atemzüge, ganz bewusst, sich dann selber ein inneres Lächeln zu schenken und dann erst die Augen zu öffnen und den Alltag zu starten.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Mit welchen psychologischen Hintergründen kommen Menschen in Ihre Praxis, um Achtsamkeit zu praktizieren?*

Müller:

Tatsächlich leiden die meisten Menschen, die zu mir in die Praxis kommen an Depressionen und Burnout, das sind ja nun die Symptome der heutigen Zeit und suchen verzweifelt nach Möglichkeiten, um sich selber wieder herunterzufahren, gelassener zu werden und um aus diesen Angststörungen, die sich daraus entwickeln können, wieder heraus zu kommen. Das Achtsamkeitstraining dient dabei in den meisten Fällen als Unterstützung zu einer laufenden Therapie.

*Hat sich durch Achtsamkeit Ihr Leben verändert?*

Müller:

Mein persönliches Leben hat sich tatsächlich durch Achtsamkeit verändert. Das heißt nicht, dass man sich über nichts mehr aufregt, immer ruhig und gelassen ist, aber tatsächlich ist es so, dass man es wesentlich schneller wahrnimmt, wenn man wieder in alte Denk- und Verhaltensmuster rutscht und sie schneller ausbremsen kann, sich dann wirklich innerlich zurück lehnt. Darum geht es ja im Achtsamkeitstraining auch, diesen „inneren Beobachter“ zu entwickeln, der dann agiert und sagt: *Ha! Schau mal, jetzt fängst Du schon wieder an...* Und dann wirklich diesen Blick nach innen zu nehmen und zu sagen: *Moment, jetzt tief atmen und guck erst mal. Wie würdest Du jetzt reagieren? Tut Dir das gut? Und stell´ Dir mal vor, Du reagierst jetzt ganz anders darauf...*

*Das hat ja etwas mit Selbstliebe zu tun...*

Müller:

Absolut, darum geht es im Achtsamkeitstraining. Es geht darum, uns gewahr zu werden, uns selber so anzunehmen, wie wir tatsächlich sind und das endlich mal ohne Wertungen. Denn in dieser leistungsorientierten Gesellschaft bewerten und werten wir ja alles. Wir vergleichen permanent und das bringt natürlich viel Unzufriedenheit und Achtsamkeitstraining führt uns zurück zu unserem inneren Wissen, was tatsächlich jeder hat – den inneren Heiler, das innere Wissen – und macht uns letztendlich zufriedener und dankbarer.

# Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Wie können Sie Ihre Klienten darin unterstützen im Alltag noch achtsamer zu sein?*

Müller:

Also, zum einen ist für mich Yoga-Nidra, das am „besten geeignete Mittel“, um mit Unterstützung per CD, zum Beispiel, alle diese Bereiche, die das Achtsamkeitstraining beinhaltet, außer den Körperübungen wahrzunehmen. Yoga-Nidra beinhaltet immer eine Atemwahrnehmung/ Atemmeditation, eine Körperwahrnehmung. Ich arbeite dabei mit einem Vorsatz, einem Leitsatz, der positiv vor der Stunde von jedem gebildet werden sollte, der dann in Gedanken auch wiederholt wird und positiven Bilder, die man sich vor dem inneren Auge vorstellt. Das beinhaltet wirklich die ganzen Grundprinzipien des Achtsamkeitstrainings und fährt einmal so für 30 bis 50 Minuten tatsächlich vollkommen herunter.

## Buchtipps der Sendung:

„Achtsamkeitstraining (mit CD)“, Jan Eßwein, GU Multimedia

## Gast:

Hiltrud Müller

Psychologische Beraterin

Kasseler Straße 1a

34253 Lohfelden-Vollmarshausen

Tel.: 05608 / 916 93

Web.: <http://www.hiltrud-mueller.de/>

E-Mail: [info@hiltrud-mueller.de](mailto:info@hiltrud-mueller.de)

## Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52

[www.naturheilpraxis-kohn.de](http://www.naturheilpraxis-kohn.de)

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.

# Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

