

Die Praxis der Achtsamkeit

Stressreduktion, bewusste Lebensführung, Selbsterforschung

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit (auf englisch: *mindfulness*) bedeutet, den gegenwärtigen Moment ganz bewusst wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Achtsam sein bedeutet, zu wissen was man tut während man es tut – und warum man es tut. Es ist das Gegenteil zum Autopiloten, in dem wir unbewusst Dinge aus Gewohnheit und Bequemlichkeit tun oder sagen oder von Gefühlen getrieben und von Gedanken gedrängt werden.

Die Achtsamkeit lehrt uns, genau hinzusehen, was sich gerade in der äußeren und inneren Landschaft abspielt, und erlaubt uns dadurch, das Leben wirklich ganz wahrzunehmen. Dadurch können wir bewusste Entscheidungen treffen und ein Leben in Eigenverantwortung führen, im Einklang mit unseren inneren Werten und nicht getrieben von Gewohnheiten oder Konditionierungen.

Wie lernt man Achtsamkeit?

Eine achtsame Aufmerksamkeit zu entwickeln entsteht aus der Fähigkeit, sich auf etwas Bestimmtes zu fokussieren. Ähnlich wie beim Muskeltraining wird hierbei die Fähigkeit geschult, die Aufmerksamkeit dort zu belassen – und immer wieder dorthin zurückzubringen – wo man sie haben möchte.

Diese Praxis verringert unsere Tendenz, uns im Autopiloten zu bewegen, und erhöht dadurch die Möglichkeit, ganz bewusst auf stressige und herausfordernde Situationen zu antworten (anstatt instinktiv zu reagieren) und uns dadurch ganz neue Möglichkeiten zu eröffnen.

Die Achtsamkeitspraxis besteht aus formellen – in Stille sitzend – und informellen Übungen bei alltäglichen Aufgaben des Lebens. Durch die Achtsamkeitspraxis werden vielerlei Fähigkeiten geschult: Konzentration und Fokus, das Wahrnehmen von unendlichen Denkmustern, Selbstregulierung von Emotionen und die Fähigkeit, freundlicher und überlegter auf herausfordernde Situationen einzugehen, statt automatisch zu reagieren.

Themenbereiche:

1. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Das menschliche Gehirn ist zu unglaublichen Leistungen fähig, und der Mensch entwickelt sich ständig weiter, erfindet großartige Projekte und stößt in ungeahnte Sphären vor. Die evolutionäre Entwicklung unseres Gehirns hält mit dieser rasanten Entwicklung jedoch nicht mit, und so kommt es, dass „alte“ Teile unseres Gehirns (das sogenannte Reptiliengehirn) regelmäßig bei uns automatische Stressreaktionen hervorrufen, die in grauer Vorzeit das Überleben der menschlichen Spezies sicherten – heutzutage jedoch nicht hilfreich sind im Umgang mit anderen Menschen oder herausfordernden Situationen bei der Arbeit oder im Alltag.

Ob Säbelzahn tiger, Bedauern über Fehler der Vergangenheit oder die wiederkehrende Angst vor einer ungewissen Zukunft: der hervorgerufene Stress für Seele und Körper ist der Gleiche. Um es mit Mark Twain zu sagen: "In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind nie eingetreten." Problematisch wird es für uns, wenn die Stressbelastung sich ständig wiederholt und es zur Routine wird – unser Gehirn hilft tatkräftig mit, indem wir denken, uns sorgen, uns ärgern, Gedankenmuster wiederholen, usw. Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit leiden darunter, und wir steuern auf einen Strudel von Anspannung und Unglücklichsein zu.

Das Programm der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR = mindfulness-based stress reduction) wurde Ende der 1970er Jahre vom Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn konzipiert, auf Basis von jahrhundertealter

östlicher Meditationstraditionen. Kabat-Zinn kreierte ein Programm von 8 Wochen, das durch Selbsterforschung der eigenen Denk- und Handlungsmuster, Selbstfürsorge, Stressbewältigung und weitere Themen zu einem Leben in Eigenverantwortung und innerer Ausgeglichenheit führen kann. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis ist es möglich, aus dem Autopiloten des Alltags auszusteigen und das Leben bewusster und erfüllter leben zu können.

2. Achtsamkeit in der Familie

Kinder ins Leben zu begleiten gehört zu den herausforderndsten und anspruchsvollsten Aufgaben von Eltern. Manchmal ist diese Aufgabe schwierig und erschöpfend, manchmal auch bereichernd und erfüllend. Oftmals sind wir als Eltern selbst so beschäftigt, dass das Zusammensein mit den Kindern auf ein reines Organisieren des Familienalltags beschränkt wird, in dem jeder seine Rolle zu erfüllen hat. Das Miteinander kann da schnell zu einem weiteren Punkt auf einer „to-do“-Liste werden, wodurch wir das eigentliche Leben mit unseren Kindern verpassen.

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie – also von Eltern gelebte Achtsamkeit und damit Vorbild für die Kinder – kann ein großer Gewinn für das Miteinander und die Beziehung von Eltern zu ihren Kindern darstellen. Die Haltung der Achtsamkeit, welche als Grundlage die liebevolle Präsenz hat, erlaubt es den Eltern, im Umgang mit sich selbst und mit den Kindern Offenheit, Güte und Geduld an den Tag zu legen, was das Zusammenleben ungemein bereichern und erleichtern kann.

Achtsamkeit in der Familie bedeutet, die schönen und die weniger schönen Momente zusammen mit dem Kind zu erleben. Es bedeutet, mit dem Kind „im Sturm“ zu sein und ihm so das Gefühl zu vermitteln, dass alles in Ordnung ist, so wie es ist, und dass man gemeinsam auch dies überstehen wird. Achtsamkeit in der Familie vermittelt dem Kind ein Gefühl von Sicherheit, ein Gefühl davon, gesehen und verstanden zu werden, was eine unschätzbare Basis von Resilienz und Selbstvertrauen für das spätere Leben ist.

3. Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche / in der Erziehung

Die Kinder und Jugendlichen der Gegenwart wachsen in einer komplexen Welt auf. Quasi täglich gibt es spannende, verunsichernde und herausfordernde Nachrichten zu erfahren, die Digitalisierung und Globalisierung der Welt schreitet immer weiter fort, und keiner weiß so genau, in was für einer Gegenwart wir in 5 Jahren leben werden. Zusätzlich sind die Anforderungen in Schule und Elternhaus und in außerschulischen Aktivitäten oftmals vielfältig, und die Kinder und Jugendliche gelangen nicht selten an ihre physischen und psychischen Belastungsgrenzen.

Achtsamkeit in die Erziehungsarbeit zu bringen ist seit einigen Jahren ein wichtiger Bestandteil der weltweiten Achtsamkeitsgemeinschaft. Ausgehend von den herausragenden Forschungsergebnissen über die vielfältigen positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis bei Erwachsenen entstand ein eigenes Curriculum, das besonders auf die Bedürfnisse und die Welt der Jugendlichen zugeschnitten ist. Besonders in Großbritannien und den USA gibt es vielversprechende Studien und Erfahrungsberichte über bessere Konzentrationsfähigkeiten, engeren Klassenzusammenhalt, mehr Freundlichkeit und Mitgefühl sowie größere Regulierung der eigenen Emotionen bei den Schülern.

Die Achtsamkeitspraxis in der Erziehung besteht dabei zusätzlich zu den existierenden Ansätzen für ein soziales und emotionales Lernen. Es fügt sich als Ergänzung ein, indem es Fähigkeiten vermittelt, die für das gegenwärtige und besonders auch zukünftige Leben von großer Bedeutung sind: Regulierung von Emotionen, Aufmerksamkeitskontrolle, und Selbst-Bewusstsein. Die Jugendlichen lernen, wie sie auf Situationen aller Art mit Bewusstsein und eigener Wahl antworten, anstatt im Affekt zu reagieren. Außerdem ermöglicht ihnen die Praxis, die Aufmerksamkeit bewusst und länger auszurichten, was der allgemeinen Konzentration und Lernfähigkeit ungemein hilft.

Konkret geht es darum, mit speziellen Atem- und Achtsamkeitstechniken den Kindern beizubringen, mit dem eigenen Nervensystem effektiv zu arbeiten, so dass es möglich ist,

1. sich **seiner eigenen Emotionen bewusst zu sein** (Ärger, Frustration, Freude, Angst, etc.) und daher mit ihnen **besser umgehen** zu können, sowie
2. die **Aufmerksamkeit bewusst auf das zu lenken**, was gerade wichtig ist (gegenwärtiges Unterrichtsthema, richtiges Zuhören, Konzentration auf eine Sache).

Meine Angebote

90-minütiger Workshop „**Einführungsworkshop in die Achtsamkeit**“:

In einem interaktiven und erfahrungsbasierten Workshop werden die Grundlagen der Achtsamkeit vermittelt und den Teilnehmern einen Einblick gegeben in die Möglichkeiten und Vorzüge einer Achtsamkeitspraxis. Neben der inhaltlichen Einführung in die Achtsamkeit werden Übungen gemacht, um den Teilnehmern die Praxis nahezubringen.

8-wöchige MBSR-Kurse auf Grundlage des Programms von Jon Kabat-Zinn:

- Erlernen von Achtsamkeitspraktiken
- Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Stress und Stressbewältigung
- Selbstfürsorge
- Achtsame Kommunikation

Der Kurs besteht aus thematischen Inhalten, viel Zeit für die Praxis und Erforschung und dem Austausch der Teilnehmer.

6-wöchige Elternkurse: Der „Innere Kompass für Eltern, ErzieherInnen und Tageseltern“ auf der Basis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bietet Eltern und Personen, die mit Kindern arbeiten, die Möglichkeit, durch die gemeinsame und individuelle Praxis zu lernen,

- ein größeres Bewusstsein für das einzigartige Wesen des Kindes zu entwickeln,
- präsenter und in der Lage zu sein, mit ganzer Aufmerksamkeit zuzuhören,
- die Dinge so zu erkennen und zu akzeptieren, wie sie im Moment sind,
- die eigenen reaktiven Impulse zu erkennen und zu lernen, angemessener, kreativer, klarer und freundlicher zu reagieren.

Der Kurs ist interaktiv und besteht aus thematischen Inhalten, vielen praktischen Übungen für den Alltag und dem Austausch der Teilnehmer.

Achtsamkeitskurse für Kinder und Jugendliche

Das Curriculum besteht aus 16 Einheiten à 15 Minuten (Kinder, 5-11 Jahre) bzw. 20-25 Minuten (Jugendliche, 12-18 Jahre), die je nach Bedarf ein- oder zweimal in der Woche während des Unterrichts oder als Nachmittagsaktivität vermittelt werden. In interaktiver Weise wird in jeder Kurseinheit ein Thema (z.B. Atmen, achtsames Hören, Gedanken, Freundlichkeit, Körperbewusstsein, Kommunikation, usw.) eingeführt und mindestens eine Übung dazu gemacht. Die Kinder lernen spielerisch und in der Gemeinschaft der Gruppe mehr über sich selbst und wie sie mehr Bewusstsein, Lebensfreude und Kontrolle in ihren Alltag bringen können – in der Schule und außerhalb.

In **thematischen Workshops** ist es möglich, einzelne Module aus dem Kursprogramm der verschiedenen Kurse („Elternkompass“, MBSR-Kurs oder Kurse für Kinder und Jugendliche) im Detail zu vermitteln. Als Themen bieten sich hier an:

- Achtsame Kommunikation (mit Kindern/für Erwachsene)
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge (für Eltern/für Erwachsene)
- Bruch und Reparatur in der Beziehung
- Aufbau einer stabilen Basis mit Kindern

- Stress und Stressbewältigung
- u.v.m.

Ein Workshop ist immer interaktiv und besteht aus einer Einführung in das Thema und eine thematische Ausführung, praktische Übungen (kleinere Meditationen und Gruppenübungen) und Austausch der Teilnehmer.

Außerdem biete ich auf Anfrage **individuelle Konzepte (z.B. Vorträge)** an, die auf spezielle Bedürfnisse zugeschnitten werden können.

Wer bin ich?

Seit 2017 arbeite ich als selbständige Achtsamkeitstrainerin mit einer Spezialisierung zum Thema „Achtsamkeit in der Familie“ und „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“. Meine Zertifizierung zur MBSR(=Mindfulness-based Stress Reduction)-Trainerin erfolgt in Deutschland bei arbor-Seminar, ebenso die 2017 abgeschlossene Ausbildung zur Leitung von „Elternkompass“-Kursen. Eine Weiterbildung im Jahre 2018 beinhaltete eine Ausbildung zur Trainerin für Kinder und Jugendliche („Mindful Schools“) sowie eine thematische Ausweitung in der „Achtsamen Kommunikation“.

Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin, Herbert Renz-Polster, Christiane Wolf, Stefan Machka, Veronika Seifert, Catherine Felder und weitere waren und sind mir wertvolle Lehrer in Ausbildung und Praxis.

Seit 2016 arbeite ich eng mit *Brussels Mindfulness* zusammen als operations manager und freelance trainer. Seit 2016 führe ich regelmäßig Aktivitäten (Kurse, Tagesworkshops, Vorträge) im Bereich „Stressreduktion durch Achtsamkeit“, „Achtsame Kommunikation“ und „Achtsamkeit für Eltern und in der Familie“ sowie Achtsamkeits-Retreats in Luxemburg und Belgien durch.

Ich bin Mitglied auf der Plattform www.lifelong-learning.lu.

Meine Unterrichtssprachen sind Luxemburgisch, Deutsch und Englisch.

Kontakt:



Berenice Boxler

being mindful

www.being-mindful.lu

Mail: berenice.boxler@being-mindful.lu

GSM: +352 621 49 17 23