

Pressemitteilung

Achtsamkeitstraining stärkt die geistige Autonomie

MBSR-Verband: „Mind Wandering“ und Tagträume führen zum Verlust von Aufmerksamkeit – Meditieren verhilft zu mehr Bewusstsein und Selbstbestimmung

Berlin, den 30. März 2017 – Wenn der Geist herumwandert, sich in Tagträumen verliert und die Gedanken abschweifen, fühlt sich das oft angenehm an, denn es macht unseren Geist leicht und kann beim Aufräumen der Gedanken helfen. „Mind Wandering ist das spontane Auftreten von Gedanken, die nichts mit dem zu tun haben, was ich gerade tatsächlich mache, also zum Beispiel beim Lesen, Arbeiten oder Essen“, sagt Michael Kammlander vom Vorstand des Achtsamkeitsverbands MBSR-MBCT. „Es fällt uns oft schwer, dieses Abdriften zu beenden und gerade wenn wir Sorgen oder Probleme haben, verändert Mind Wandering unsere Stimmung negativ.“ Wir verlieren unsere Selbstbestimmung und überlassen uns den automatisch ablaufenden Gedankenschleifen und das macht meistens nicht glücklich. Regelmäßige Meditation und Achtsamkeitstraining können helfen, die mentale Souveränität wiederzuerlangen.

Beim Mind Wandering öffnet sich der Geist für sämtliche Reaktionen – für schöne, aber auch für unangenehme. Können sich Menschen gar nicht mehr auf das konzentrieren, was sie sich vorgenommen haben, zum Beispiel eine komplizierte Gebrauchsanweisung lesen oder wenn sie immer wieder eine wichtige Aufgabe aufschieben, führt das zum Verlust der inneren Autonomie. „Wenn ich das bemerke und den herumwandernden Geist stoppen kann, dann schaffe ich es, für mich selbst wieder ein Stück Unabhängigkeit zu erlangen“, sagt Kammlander. Das geht zum Beispiel mit der Drei-Minuten-Atemübung, die man im Alltag immer wieder einbauen kann: Alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrnehmen, die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem lenken und versuchen im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben und schließlich den Körper als Ganzes wahrzunehmen. „Diese Anstrengung, die mal größer oder mal kleiner erscheint, je nach Zustand des Geistes, gibt uns die Freiheit zurück, nicht auf automatische Reflexe reinzufallen“, hat Kammlander beobachtet.

Doch der Zweck ist nicht Selbstoptimierung des Geistes: „Beim Achtsamkeitstraining und der Meditation geht es nicht darum, effizienter zu werden. Es geht vielmehr darum, Autonomie und Selbstbestimmung zu gewinnen, und damit ein Stück mehr an Lebensqualität“, sagt Achtsamkeitslehrer Kammlander. In einer schnellen Welt, die sich immer mehr den Reflexen und Reaktionen zuwendet und wo die Aufmerksamkeitsspanne oft nur ein paar Minuten oder gar Sekunden beträgt, ist eine „Kultur der Bewusstheit“ von großer Bedeutung. „Wenn ich weiß, wie ich meine Aufmerksamkeit beeinflussen kann, kann ich ganz anders agieren und reagieren – privat, bei der Arbeit und in der Gesellschaft“, sagt Kammlander.

Der MBSR-MBCT Verband e.V. führt auf seiner Internetseite ein breites Angebot an Kursen, in denen die Achtsamkeitspraxis gelernt werden kann. Es ist ein Trainingsprogramm für den Geist und beinhaltet zahlreiche meditative Übungen. Somit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die

Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Das effektive Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde in den 70er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Über den Verband:

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss von aktuell rund 700 Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland. Er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V., Kathrin Jäckel

Tel. 030-91603526, E-Mail: presse@mbsr-verband.de