

Hintergrundinformationen zum Thema Achtsamkeit

Achtsamkeit – mehr als ein Modewort?

Was bedeutet Achtsamkeit? Wieso lohnt es sich, die eigene Achtsamkeit zu schulen? Was sind die Zusammenhänge mit Gesundheit? Und inwiefern ist Achtsamkeitstraining eine Win-Win-Maßnahme in der Gesundheitsförderung?

Achtsamkeit ist weit mehr als ein Modewort und erfährt verstärkt wissenschaftliche Absicherung. Ob Wirtschafts- und Bildungswissenschaften, Medizin oder Public Health-Forschung – Studien aus zahlreichen Blickwinkeln tragen dazu bei, ein fundierteres Verständnis von Achtsamkeit zu entwickeln und ihre mögliche positive Wirkung zu überprüfen. Im Rahmen der Fachtagung setzen wir uns mit aktuellen Erkenntnissen zu den Einsatzmöglichkeiten und Effekten von Achtsamkeit auseinander.

Achtsamkeit – traditionell und innovativ?

Die Wurzeln von Achtsamkeitsübungen liegen in jahrhundertealten traditionellen buddhistischen Meditationsformen. Gleichzeitig ist Achtsamkeit heute ein verbreitetes Schlagwort für Innovationen in der Gesundheitsförderung.

Wieso ist Achtsamkeit in der heutigen Zeit innovativ? Durch das Massenphänomen Yoga und das Programm der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) findet der Trend weltweit Millionen Anhänger. Achtsamkeit unterstützt uns in dem schnelllebigen und reizüberfluteten Alltag bei dem Fokus auf das Wesentliche. Achtsame Menschen scheinen mehr „bei der Sache“, machen weniger Leichtsinnsfehler und schaffen dadurch Ruhe und Raum für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten. Auch Kreativität und Mut werden durch die Schulung dieser „Stop-Taste“ im Reiz-Reaktions-Prozess angekurbelt. Achtsame Menschen sind oftmals gesünder, zufriedener und konstruktiver auch im Umgang mit anderen Menschen und besitzen einen inneren Schutzschild gegen Stress und weitere psychische Belastungen.

Die Hochschulen nehmen als Lebens- und Arbeitsraum verschiedener Statusgruppen und künftiger Multiplikatoren eine besondere Funktion bei der Anbahnung eines achtsamen und gesundheitsförderlichen Lebensstils ein.

Achtsamkeit – der innere Gesundheitsbeobachter

Ursprünglich ist Achtsamkeit weder eine Entspannungsmethode noch ein Stressregulationsprogramm oder Gesundheitskonzept. Achtsamkeit ist der bloße Akt des Achtsamseins – ihre Übung besteht in dem bewussten und beschreibenden Beobachten des Moments – körperlich, gedanklich, emotional. Nicht mehr und nicht weniger.

Gesundheitsförderlich ist Achtsamkeit aufgrund ihrer Folgewirkungen. Der Mensch neigt dazu, in automatisch ablaufenden Reiz-Reaktions-Ketten zu denken und zu handeln. Durch die Schulung von Achtsamkeit lernen wir die menschliche Besonderheit – unser Bewusst-Sein – zu nutzen. Empfindungen, Emotionen und Gedanken werden im Moment des Aufkommens aufgespürt, bewusst reflektiert und letztendlich reguliert. Das passive Ausgeliefertsein wird schrittweise in einen aktiven Prozess des Bewusst-Seins und Bewusst-Handelns umgewandelt.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Übung der Achtsamkeit nachweislich einen positiven Einfluss auf die Kontrollierbarkeit von überwältigenden Gedanken und Gefühlen und damit auf physischen wie psychischen Stress ermöglicht.

Achtsamkeit – Allheilmittel?

Auch kritische Stimmen sollen während der Fachtagung zu Wort kommen:

- Übertüncht ein Achtsamkeitsseminar gesundheitsschädigende Arbeitsverhältnisse?
- Ist Achtsamkeit lediglich Mittel zur Selbst- und Fremdoptimierung auf dem strategischen Weg zu mehr Belastbarkeit, Leistungssteigerung und finanziellem Output?
- Besitzt Achtsamkeit wirklich die beschworene Verbindung zu ethischer Firmenkultur, der Förderung des Arbeitsklimas und innovationsfreundlichen und gesundheitsförderlichen Arbeitgeberentscheidungen?