

Petra Jansen

Achtsamkeit?

Klare Antworten aus erster Hand

Frag doch
einfach!

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen

Psychiatrie Verlag · Köln

Ernst Reinhardt Verlag · München

transcript Verlag · Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart

UVK Verlag · München

Waxmann · Münster · New York

wbv Publikation · Bielefeld

Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

#fragdocheinfach

Alle Bände der Reihe finden Sie am Ende des Buches.



Prof. Dr. Petra Jansen ist Lehrstuhlinhaberin an der Fakultät für Humanwissenschaften an der Universität Regensburg. Schwerpunkte ihrer Forschungsarbeit sind die Verbindung von Motorik, Emotion und Kognition und die Rolle der Achtsamkeit bei verschiedenen psychologischen Outcomes.

Petra Jansen

Achtsamkeit? Frag doch einfach!

Klare Antworten aus erster Hand

UVK Verlag · München

Umschlagabbildung und Kapiteleinstiegsseiten: © bgblue – iStock
Abbildungen im Innenteil: Figur, Lupe, Glühbirne: © Die Illustrationsagentur
Abbildung 1: © Blamb - shutterstock
Abbildung 3: privat
Autorinnenfoto: privat

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

DOI: <https://doi.org/10.36198/9783838561738>

© UVK Verlag 2024
– Ein Unternehmen der Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG
Dischingerweg 5 · D-72070 Tübingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Fehler können dennoch nicht völlig ausgeschlossen werden. Weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen übernehmen deshalb eine Gewährleistung für die Korrektheit des Inhaltes und haften nicht für fehlerhafte Angaben und deren Folgen. Diese Publikation enthält gegebenenfalls Links zu externen Inhalten Dritter, auf die weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen Einfluss haben. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind stets die jeweiligen Anbieter oder Betreibenden der Seiten verantwortlich.

Internet: www.narr.de
eMail: info@narr.de

Einbandgestaltung: siegel konzeption | gestaltung
CPI books GmbH, Leck

utb-Nr. 6173
ISBN 978-3-8252-6173-3 (Print)
ISBN 978-3-8385-6173-8 (ePDF)
ISBN 978-3-8463-6173-3 (ePub)



Alle Fragen im Überblick

Vorwort	11
Danksagung	13
Was die verwendeten Symbole bedeuten	15
Zahlen und Fakten über Achtsamkeit	16
Achtsamkeit: Begriffsbestimmung und Verortung	19
Was bedeutet Achtsamkeit?	20
Gibt es eine einheitliche Definition von Achtsamkeit?	21
Kann man Achtsamkeit im Gehirn messen?	22
Ist Achtsamkeit eine Eigenschaft oder ein Zustand?	24
Ist Achtsamkeit nicht nur eine Persönlichkeitseigenschaft?	26
Hat Achtsamkeit etwas mit Religion zu tun?	28
Was versteht man unter den Brahmaviharas?	29
Ist Gleichmut dasselbe wie Gleichgültigkeit?	30
Achtsamkeit lernen	33
Was ist das MBSR-Training?	34
Wie unterscheidet sich MBSR von MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)?	35
Wie läuft ein Body-Scan im Detail ab?	36
Was ist die Rosinenübung?	37
Welche Arten der Meditation gibt es?	39
Kann man durch Bewegung achtsamer werden?	41

Wie lässt sich ein guter Achtsamkeitslehrer oder eine gute Achtsamkeitslehrerin finden?	42
Wie oft muss Achtsamkeit praktiziert werden, damit sich Effekte zeigen?	43
Was ist das ReSource-Projekt?	44

Folgen achtsamen Verhaltens

Lässt sich durch Achtsamkeit die Aufmerksamkeitsleistung steigern? ..	48
Macht Achtsamkeit schlau?	48
Macht Achtsamkeit kreativer?	50
Verändert sich das eigene Körperbild durch ein Achtsamkeitstraining? ..	51
Welche wissenschaftliche Evidenz gibt es zum Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Emotionsregulation?	52
Macht Achtsamkeit resilienter?	54
Macht Achtsamkeit glücklich?	55
Wird man durch eine Achtsamkeitspraxis egoistischer und zieht eine Achtsamkeitspraxis narzisstisch veranlagte Menschen an?	56

Achtsamkeit und Gesundheit

Kann ein Achtsamkeitstraining Stress reduzieren?	60
Kann ein Achtsamkeitstraining Migräne lindern?	61
Hilft ein Achtsamkeitstraining beim Umgang mit einer chronischen Erkrankung?	62
Erleichtert ein Achtsamkeitstraining den Umgang mit einer Essstörung? ..	63
Können Achtsamkeitspraktiken auch bei ADHS angewendet werden? ..	64
Hilft Achtsamkeit auch in der Rehabilitation von Verletzungen?	66
Entschleunigt Achtsamkeit den Alterungsprozess?	66

Achtsamkeit im Alltag

Wie lässt sich Achtsamkeit in den Alltag integrieren?	70
---	----

Gibt es kurze Achtsamkeitsübungen, die sich gut im Alltag anwenden lassen?	71
Was bedeutet es genau, achtsam mit sich selbst umzugehen?	73
Gibt es eine Übung zur Erforschung der eigenen Herzensqualität?	74
Wie sieht ein achtsamer Umgang mit den Mitmenschen aus?	75
Wie geht achtsame Kommunikation?	77
Was bedeutet die Rechte Rede nach Thích Nhất Hạnh?	78
Ist achtsame Kommunikation dasselbe wie gewaltfreie Kommunikation?	80
Kann eine Achtsamkeitspraxis Vorurteile reduzieren?	81
Existieren achtsame Orte?	82

Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern 85

Lässt sich Achtsamkeit bereits im Kindergarten etablieren?	86
Wie lässt sich Achtsamkeit in der Schule einführen?	87
Wie lässt sich Achtsamkeit in das Studium integrieren?	88
Lässt sich Achtsamkeit am Arbeitsplatz praktizieren?	90
Wie hilfreich ist ein Achtsamkeitstraining beim Sport?	91
Müssen Trainer und Trainerinnen auch achtsam sein, um Achtsamkeit zu vermitteln?	93
Gibt es Achtsamkeit auch in der Politik?	94

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit 97

Verhalten sich achtsame Menschen nachhaltiger?	98
Kann eine Achtsamkeitspraxis die Einstellung der Menschen zur Nachhaltigkeit verändern?	99
Was hat innere Nachhaltigkeit mit Achtsamkeit zu tun?	100
Welche Rolle spielen die Verbundenheit zur Natur und das prosoziale Verhalten?	102

Gibt es ein spezifisches naturnahes Achtsamkeitsprogramm?	104
Was besagt IMAGINE, das Modell der inneren Transformation zum nachhaltigen Verhalten?	105

Achtsamkeit und Digitalisierung 107

Warum soll Achtsamkeit bei der Digitalisierung helfen?	108
Kann man achtsam mit Social Media umgehen?	109
Hilft Achtsamkeit bei der Digitalisierung in der Schule?	110
Was bringen virtuelle Online-Achtsamkeitsprogramme?	111
Wie wirkungsvoll sind Meditationsapps bzw. mobile Achtsamkeitsprogramme?	113

Verwandte Konzepte zur Achtsamkeit 115

Wie hängen Mitgefühl und Achtsamkeit zusammen?	116
Was ist Selbstmitgefühl?	117
Wie unterscheidet sich die Komponente der Achtsamkeit im Selbstmitgefühl von der sonstigen Achtsamkeitspraxis?	119
Was ist Heartfulness?	119
Was hat Dankbarkeit mit Achtsamkeit zu tun?	120
Ist die Forschung zur Achtsamkeit ein Teil der Forschung zur Positiven Psychologie?	121

Achtsamkeit als Allheilmittel 123

Welche Schwierigkeiten können bei der Achtsamkeitspraxis auftreten?	124
Gibt es auch adverse Effekte bei der Achtsamkeitspraxis?	125
Für wen ist die Achtsamkeitspraxis nicht geeignet?	127
Was ist traumasensitive Achtsamkeit?	128
Gibt es kritische Stimmen zum Achtsamkeitshype?	129
Was ist McMindfulness?	130

Gibt es kritische Stimmen zur Achtsamkeitspraxis in bestimmten Bereichen, wie z. B. in der Schule?	131
Welche Schwierigkeiten tauchen bei der Forschung zur Achtsamkeit auf?	133
Das Wichtigste zum Schluss	135
Glossar - Wichtige Begriffe kurz erklärt	137
Verwendete Literatur	143
Wo sich welches Stichwort befindet	157

Vorwort

„Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

Dieses Zitat von Jon Kabat-Zinn, der vielleicht als der „Vater“ der Achtsamkeitsbewegung im Westen angesehen werden kann und der Entwickler des MBSR-Kurses ist, ist wohl eines der bekanntesten Zitate zur Achtsamkeit. Es beschreibt eine Facette der Achtsamkeit, nämlich die der Akzeptanz, der Fähigkeit, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Eine Grundvoraussetzung für diese Akzeptanz ist jedoch ein anderer wichtiger Aspekt der Achtsamkeit, nämlich die Fähigkeit im jetzigen Moment nichtwertend präsent zu sein. Wahrscheinlich hat Achtsamkeit in den letzten Jahren so viel Interesse auf sich gezogen, weil es uns zunehmend schwerfällt in unserer VUKA-Welt unsere Mitte zu wahren und den jetzigen Moment, so wie er ist, wahrzunehmen. Der Begriff VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity) beschreibt die Unbeständigkeit, die Unsicherheit, die Komplexität und die Ambiguität unserer heutigen (Arbeits)welt. Wir brauchen einen Kompass, der uns führt, und von vielen Menschen wird Achtsamkeit als ein solcher gesehen. Wenn wir im jetzigen Moment ganz präsent sind, dann können wir uns keine Gedanken über die Vergangenheit machen, und wir machen uns auch keine Sorgen um die Zukunft, die uns vielleicht in unserem Handeln lähmen würde. Wir nehmen wahr, was im Moment ist, und akzeptieren es. All das lehrt uns die Achtsamkeitspraxis und das ist es vielleicht auch, was viele Menschen anzieht: In einer immer unsicheren und komplexeren Welt einen Anker im jetzigen Moment zu finden.

Mich selbst fasziniert das Thema der Achtsamkeit auf einer wissenschaftlichen und praxisnahen Seite. Ich habe eine Achtsamkeitslehrerinnenausbildung bei Jack Kornfield und Tara Brach gemacht und wissenschaftlich zahlreiche Arbeiten, die sich mit den Effekten eines Achtsamkeitstrainings bei Kindern, im Sport oder auf das Bewusstsein beschäftigen, publiziert. Diese Erkenntnisse versuche ich in der Lehre umzusetzen. Jedoch steht die Wissenschaft bei vielen Themen rund um das Forschungsgebiet der Achtsamkeit noch am Anfang und der mediale Hype geht dem wissenschaftlichen voraus.

Ich schreibe dieses Buch für alle Menschen, die einen kurzen Einblick in das Thema der Achtsamkeit erhalten wollen und dazu Fragen haben, die hier beantwortet werden. Dabei habe ich das Buch so konzipiert, dass zunächst verschiedene Definitionen gegeben werden und auf die Lernmöglichkeiten von Achtsamkeit eingegangen wird. Dann beschreibe ich, wie Achtsamkeit sich im Verhalten zeigen kann, wie sie für den Erhalt der Gesundheit hilfreich sein kann, wie sie sich im Alltag integrieren lässt und wo sie in bestimmten Anwendungsfeldern eine Rolle spielen kann. Die nächsten beiden Kapitel beschäftigen sich mit der Achtsamkeit und ihrer Beziehung zu den beiden großen Themen unserer Zeit, der Nachhaltigkeit und der Digitalisierung. Abschließend gehe ich auf verwandte Konzepte zur Achtsamkeit ein und auch der Frage nach, ob denn Achtsamkeit ein Allheilmittel sein kann. Um es vorwegzunehmen: Nein! Achtsamkeit kann ein wichtiger Baustein zum inneren Frieden sein. Aber wir Menschen sind unterschiedlich, manche von uns finden diesen Frieden beim Wandern oder beim Lösen schwieriger mathematischer Gleichungen eher als in der Meditation.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch den Wert von Achtsamkeit in den verschiedensten Lebensbereichen aufzeigen, ohne die kritischen Stimmen zu unterschlagen. Allein Sie können für sich selbst entscheiden, ob Achtsamkeit für Sie bedeutungsvoll werden kann.

Wichtig vorab ist jedoch zu sagen, dass Achtsamkeit nicht dazu da ist, das eigene Ego aufzuplustern oder sich spirituell besser zu fühlen. Achtsamkeit ist **ein** Weg zur Erkenntnis, der richtig praktiziert mit Narzissmus nichts zu tun hat, sondern Sie zur Verbundenheit mit sich selbst und den anderen Menschen führen kann.

Kallmünz, im April 2024
Petra Jansen

Danksagung

Ich bin meinen Kollegen und Kolleginnen am Lehrstuhl für Sportwissenschaft an der Universität Regensburg sehr dankbar. Wir diskutieren seit vielen Jahren über die Bedeutung der Achtsamkeit bezogen auf die unterschiedlichen Facetten des menschlichen Lebens und Verhaltens. Weiterhin gilt mein Dank den Studierenden des Studienganges *Motion and Mindfulness*, die vieles kritisch hinterfragt haben und sich manchmal viel mehr Praxisnähe gewünscht hätten.

Besonders danke ich auch Dr. Florian Seidl, MBSR-Lehrer und Gründer der Regensburger Schule für Achtsamkeit, und Luca Hoyer für die kritische Durchsicht des Manuskriptes.

Gender-Hinweis | Bei Personenbezeichnungen im Plural habe ich versucht, möglichst die männliche und weibliche Bezeichnung zu erwähnen. Wenn es in Beispielen sinnvoller war, nur eine Form zu nutzen, habe ich versucht, das abzuwechseln.

Was die verwendeten Symbole bedeuten



Toni verrät spannende Literaturtipps,  Videos und Blogs im World Wide Web.



Die Glühbirne zeigt eine Schlüsselfrage an, deren Antwort unbedingt lesenswert ist.



Die Lupe weist auf eine Expert:innenfrage hin. Hier geht die Antwort ziemlich in die Tiefe. Sie richtet sich an alle, die es ganz genau wissen wollen.



Wichtige Begriffe sind mit einem Pfeil gekennzeichnet und werden im Glossar erklärt.



Der Pfeil mit der doppelten Spitze verweist auf weiterführende Fragen zu diesem Thema.