

Doris Kirch

Stress bewältigen durch das Praktizieren von Achtsamkeit

Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren, ist eine adäquate Antwort auf den Stress, den uns das moderne Leben des 21. Jahrhunderts beschert. Es handelt sich dabei um einen Lebensstil, der uns ermöglicht, Gelassenheit, Glück und Gesundheit unabhängig von äußeren Umständen zu entwickeln.

Chaos im Headquarter

Ohne Achtsamkeit gibt es keine Stressbewältigung. Achtsamkeit bedeutet, sich der eigenen Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen und der Situation, in der man sich jeweils befindet, bewusst zu sein. Bewusstsein ist das Gegenteil von Bewusstlosigkeit (Ohnmacht) – und es ist vor allem dieses Gefühl des sich Ohnmächtig-ausgeliefert-Fühlens, das kennzeichnend für Stress ist. „Meistens kriegen wir gar nicht richtig mit, was eigentlich passiert: Wir essen, aber wir schmecken nicht. Wir berühren, aber wir spüren nicht. Wir hören, ohne wirklich zu verstehen. Wir reden, ohne zu wissen, was wir sagen. Mit unseren Gedanken sind wir ständig in der Vergangenheit - oder in der Zukunft. Wir sind überall, nur nicht im Hier und Jetzt.“* Aus diesen verwirrten Gedanken resultieren unsere Emotionen und beides zusammen mündet in unseren Handlungen, die alles andere als selbstbestimmt sind – mit dem Resultat, dass wir zum Spielball der Geschehnisse werden und uns ständig in Situationen wiederfinden, die wir gar nicht haben wollten.

Neurowissenschaftler: Viel Stress ist hausgemacht

Amerikanische und deutsche Neurowissenschaftler haben nachgewiesen, dass der meiste Stress, den wir empfinden, selbstgemacht ist, denn die Bedrohungen auf die unser Stresssystem reagiert, bestehen nicht real sondern in unserem Bewusstsein. Sie entstehen durch die Art und Weise

unseres Denkens und dadurch, welche Bedeutung wir Dingen und Geschehnissen geben. Nichtsdestotrotz bewertet unser inneres Stresssystem diese eingebilddeten Stressoren genau so wie reale Bedrohungen unseres Überlebens und setzt die Generalmobilmachung Gang.

Der Wert der Achtsamkeit im Stressgeschehen

Wir haben es also mit Stressauflösern zu tun, auf die wir durchaus Einfluss nehmen können, indem wir lernen, das zu steuern, was in unserem Bewusstsein passiert. Achtsamkeit hilft dabei, „geistesgegenwärtig“ zu sein, klarer und selbstbestimmter zu agieren, unser Bewusstsein in unseren „Dienst zu stellen“ statt wie ein Blatt im Wind von ihm hin und her getrieben zu werden. Wer achtsam lebt, kann feststellen, dass sich sein Stress reduziert, indem er lernt, Dinge in größeren Zusammenhängen zu sehen und indem er die innere Freiheit entwickelt, bestimmte Dinge einfach stehen lassen zu können. Achtsamkeit hilft auch dabei, sich über die eigenen Werte und Bedürfnisse klarer zu werden und sie selbstbewusst zum Ausdruck zu bringen.

Man kann ebenfalls feststellen, dass die durch eine Achtsamkeitspraxis erlangte klare, gelassene Präsenz sich wohltuend auf das Umfeld auswirkt, das einem weniger Widerstand entgegenzusetzen wird.

DFME
Deutsches Fachzentrum
für Stressbewältigung
Tegelkamp 28 • D-26131 Oldenburg
Telefon: +49 (0)441 4084117
www.dfme.de

Doris Kirch



Leiterin des DFME, Vorsitzende der Dt. Gesellschaft für Achtsamkeit e.V., MBSR-Lehrerin, Urheberin der 'Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit', Autorin mehrerer Fachbücher und Zen-Praktizierende seit 1985.

Achtsam leben lernen

Die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis liegen in den buddhistischen Lehren. Sie besteht aus verschiedenen Meditationen und Übungen, die, von jeglichem weltanschaulichen Kontext befreit, systematisch in den Lebensalltag integriert werden können. Sie ist damit keine „Methode“ zur Stressbewältigung, sondern eher ein neuer, zeitgemäßer Lebensstil.

„Durch die Achtsamkeitspraxis habe ich an innerer Gelassenheit und äußerer Souveränität gewonnen. Es gelingt mir inzwischen gut, Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen. Meine Lebensqualität hat sich dadurch erheblich verbessert.“

Stefan Apetz, BTC AG

*Zitiert aus:
Handbuch Stressbewältigung,
Doris Kirch, Mankau Verlag