

Achtsamkeit als Methode zur Reduzierung von Stress und Ängsten: Hinweise zum achtsamen Umgang in Corona Zeiten

Die Corona-Krise hat unseren Alltag fest im Griff. Auf das äußere Geschehen haben wir keinen Einfluss, wohl aber darauf, wie wir damit umgehen. So schwer diese Epidemie sein mag – aus dem Blickwinkel der Achtsamkeit bietet sie auch erstaunliche Möglichkeiten im Umgang mit dieser stressigen und ungewissen Situation.

Wenn aus Unbehagen Angst wird

Angstmuster sind evolutionär in uns angelegt, aber wir sind nicht auf sie festgelegt. Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir heilsamen Einfluss darauf nehmen. Die Corona-Krise ist dafür ein ergiebiges Übungsfeld: Wir können derzeit viel über unsere Ängste lernen und wie wir ihnen den Schrecken nehmen. Dazu ist es hilfreich, einen kurzen Blick in unser Gehirn zu werfen. Die menschlichen Fähigkeiten des differenzierten Denkens, Assoziierens, Planens und sozialen Miteinander-Umgehens, sind evolutionär gesehen noch relativ jung. Sie entstehen im präfrontalen Kortex des Gehirns. Dort werden also auch alle mit der Corona-Epidemie zusammenhängenden Informationen verarbeitet. Wir sondieren die Lage und versuchen einzuschätzen, welche Tragweite das Geschehen für uns haben wird und wir treffen wohlüberlegte Vorsorgemaßnahmen. Auch wenn uns dabei bereits etwas unbehaglich zumute ist, bewahren wir bis hierher im Allgemeinen einen kühlen Kopf.

Was bedeutet Achtsamkeit (engl. „mindfulness“)?

Als spezielle Form der Aufmerksamkeit bedeutet Achtsamkeit, sich vorurteilsfrei und gelassen dessen bewusst zu sein, was im „**Hier und Jetzt**“ passiert.



„Achtsamkeit bedeutet sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden, dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Man ist einverstanden, mit dem, was gerade ist unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.“

Jon Kabat-Zinn

Was steckt hinter dem Konzept „Achtsamkeit“?

Betonung der Gegenwart – gerade in unsicheren Zeiten von Corona

- Angenommen, Sie könnten akzeptieren und loslassen, was in der Vergangenheit war, da Sie es nicht mehr ändern können – welchen positiven Effekt hätte das für Sie?
- Angenommen, Sie könnten vertrauen und annehmen, was in Zukunft sein wird (auch nach der Corona Krise) – welchen positiven Effekt hätte das für Sie?
- Was ist das Schöne daran, wenn Sie achtsam im „Hier und Jetzt“ sind? (welche positiven und schönen Augenblicke haben sie die letzten Tage erlebt?)



Wie kann Achtsamkeit trainiert werden?

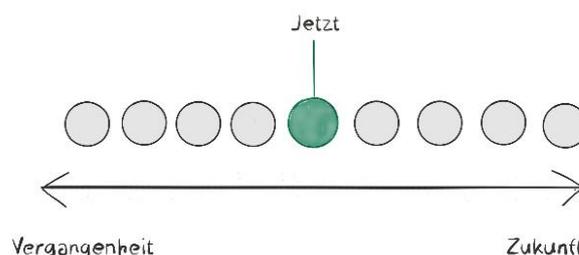
Um schnelle Entscheidungen zu treffen, ist unser Gehirn stets darauf aus, alle Gedanken, Situationen und Begegnungen zu bewerten. Dies schränkt gleichzeitig unsere Wahrnehmungsfähigkeit ein und zementiert Denkgewohnheiten.

Übungen zum Training der Achtsamkeit zielen darauf ab, den gegenwärtigen Moment zu eröffnen und die Wahrnehmung für sich und die eigene Umgebung zu schärfen. Achtsames Betrachten muss geübt sein und geht über Entspannung und Gelassenheit hinaus. Viel mehr werden die positiven Auswirkungen, welche sich daraus ergeben, fokussiert. Die bekannteste Achtsamkeitsübung ist die Meditation.

Wieso Achtsamkeit in den veränderten (Berufs-)Alltag integrieren?

Wer stärker auf sich und seine Umgebung achtet, kann schneller Gegenmaßnahmen ergreifen, um psychischer Überforderung und damit einhergehenden Erkrankungen vorzubeugen. Höhere Zufriedenheit mit sich und seiner Arbeit sowie körperliche und geistige Entspannung sind nachweisliche Effekte eines Achtsamkeitstrainings. In der Folge verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit, Aufgaben können fokussierter angegangen und Lösungen konstruktiver gefunden werden.

Achtsamkeit kann helfen, alle Herausforderungen im Umgang mit der Corona Zeit nachhaltig zu meistern und ein gesünderes Leben zu führen.



Inhalte zur freien Verfügung und Verbreitung.

Eine Initiative des Instituts für Diagnostik, Prävention und Psychische Gesundheit

Einige Videos und Online Inhalte zum Thema „Achtsamkeit“

1. Video Empfehlung: Das Konzept Achtsamkeit aus der ARD-Mediathek und SRF Kultur

[Das Konzept der Achtsamkeit 01:41 Min. \(ARD Mediathek\)](#)

[Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit – die neue Glücksformel? | Sternstunde Philosophie](#)

2. Unter dem Folgenden Links, können sie unterschiedlichen Anleitungen zur Übung Atemachtsamkeit folgen.

- [Anleitung: Atemzüge zählen, 12:55 Minuten](#)
- [Anleitung: Atmen mit einem Wort, 12:58 Minuten](#)
- [Anleitung: Den Atem beobachten, 12:48 Minuten](#)

Die Anleitungen zur Atementspannung gibt es auch mit Musik.

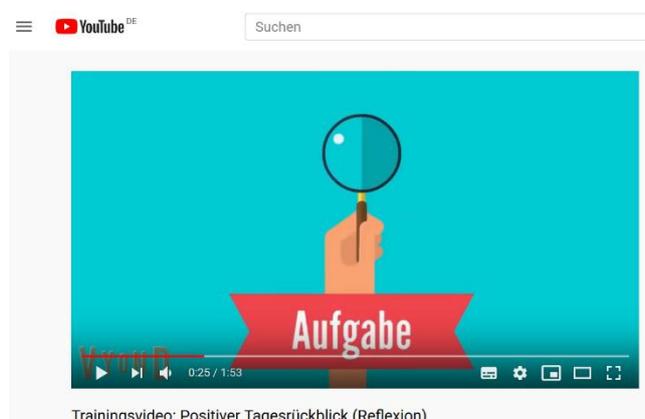
- [Anleitung: Atemzüge zählen \(mit Musik\), 12:57 Minuten](#)
- [Anleitung: Atmen mit einem Wort \(mit Musik\), 12:58 Minuten](#)
- [Anleitung: Den Atem beobachten \(mit Musik\), 12:48 Minuten](#)

3. In dieser Video Empfehlung wird das Thema Achtsamkeit und Genuss beleuchtet. Nutzen sie die Hinweise und Anregungen für ihre Pausengestaltung.

Geschmackswerkstatt: <https://www.youtube.com/watch?v=7TL0LbuA3aE>

4. Video Empfehlung: Übung „Positiver Tagesrückblick“

[Link zum Video \(1:52 Min.\)](#)



Inhalte zur freien Verfügung und Verbreitung.

Eine Initiative des Instituts für Diagnostik, Prävention und Psychische Gesundheit

TK Online-Kurs Meditation und Achtsamkeit

Achtsamkeit lernen - das können Sie in Kursen vor Ort und bei der Techniker auch von zu Hause aus: im Online-Kurs Meditation und Achtsamkeit. Jetzt frei zugänglich.

Jetzt, genau jetzt ist der Moment, in dem wir lebendig sind. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da. Also warum nicht den aktuellen Moment intensiv erfahren - mit offenen Sinnen, achtsam, konzentriert und neugierig?

Im neunteiligen Online-Kurs "Meditation und Achtsamkeit" leiten meditative Übungen Sie an, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen. Sie lernen, sich selbst so zu akzeptieren, wie Sie sind. Sie entwickeln eine innere Freundlichkeit sich selbst gegenüber und schalten um vom ständigen Tun zum bewussten Sein. Sie erhalten Hilfen fürs Üben und anregende Informationen, die Ihnen zeigen, wie Sie im Alltag Stress und anderen Gefühlen achtsam begegnen können. Das kann Ihnen zu Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit schwierigen Situationen verhelfen. Zusätzlich gibt's Hintergrundinformationen aus der Wissenschaft.

[Zum Online-Kurs "Meditation und Achtsamkeit"](#)

