

Fokus am Nachmittag

Ein neues Miteinander in schweren Zeiten

Prof. Dr. Andrea Kübler
Institut für Psychologie

Würzburg, 11. Mai 2022

Acceptance and Commitment Therapy – UNFOLDING MINDFULNESS



**...kennen Sie
grundlegende Aspekte
der Achtsamkeit**

**...wissen Sie, warum
Achtsamkeit helfen
kann, besser mit Stress
umzugehen**

**...haben Sie Erfahrung
mit ein paar kleineren
Achtsamkeitsübungen
gemacht**

**...kennen Sie den
Begriff „Mitgefühl“
etwas genauer**

Gliederung

Allgemeines und Definition der Achtsamkeit

Achtsamkeit und Stress

Miteinander vs. Getrennt sein

Mitgefühl

Blitzlicht auf

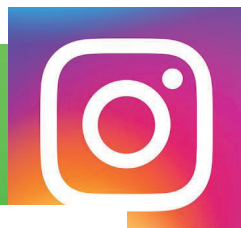
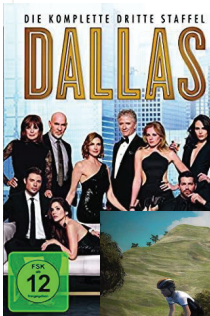


Status quo

- Zeit ist vollgestopft
- Rennen von einem Ereignis zum anderen
- Konsum
- Chats
- Virtuelle Welten, Spiele
- Holen, was zu fehlen scheint

Einsamkeit und Isolation

Bedürfnis nach Zugehörigkeit



<https://www.fernsehserien.de/dallas-2012>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.whatsapp.w4b&hl=de&gl=US>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.instagram.android&hl=de&gl=US>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.facebook.lite&hl=de&gl=US>
<https://roadcycling.de/hobby-radspport/30-sprueche-fahrad-inspiration-motivation>
<https://www.eventbrite.de/d/online/parties/>
<https://themen.ebay-kleinanzeigen.de/klamotten-verkaufen/>
<https://www.handelsblatt.com/technik/it-internet/computerspiele-streaming-warum-netflix-angst-vor-fortnite-hat/24145298.html>

Mentale Modi



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9a/Phra_Ajan_Jerapunya-Abbot_of_Watkungtaphao.jpg

Tun-Modus

- Konzeptuell
- Analytisch
- Sprachbasiert
- Gut für
 - Vorhersagen
 - Planung
 - Bewertung

Sein-Modus

- Direkt
- Sensorisch
- Unterschiedliche Modalitäten = mit allen Sinnen
- Loslassen
- Entfalten lassen

Achtsamkeit - Geist und Herz entwickeln



Jetzt: präsent sein
im gegenwärtigen Moment

Geist: Fähigkeit, klar
hinzuschauen und etwas zu
erkennen

Herz: Qualität des Hinschauens -
freundlich und annehmend

Zwei Grundprinzipien der Achtsamkeit

- Impermanenz aller Erscheinungen



[https://de.wikipedia.org/wiki/Bigge_\(Fluss\)#/media/Dat ei:BiggeFluss.JPG](https://de.wikipedia.org/wiki/Bigge_(Fluss)#/media/Dat ei:BiggeFluss.JPG)

- Das Entstehen aller Erscheinungen in wechselseitiger Abhängigkeit



<https://www.ursachewirkung.com/blog/3406-verbundenheit-statt-wirtschaftswachstum>

Achtsamkeit - Definition

“Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.” – Kabat-Zinn 2003

Angemessene Achtsamkeit
bewahrend
Samatha Meditation

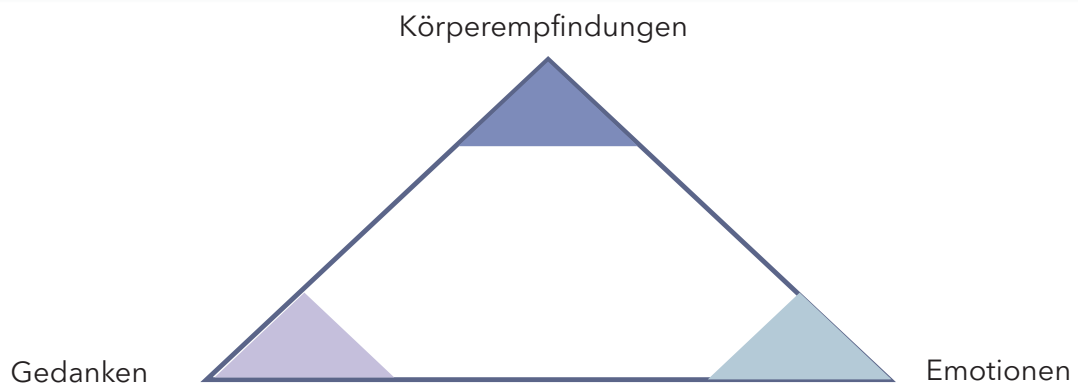
Achtsamkeit

zusammengefasst

- Nicht urteilend
- Gegenwartszentriert
- bewusste Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit
- Akzeptanz



Achtsamkeitsdreieck



Übung



3-Minuten Atemraum

Übung

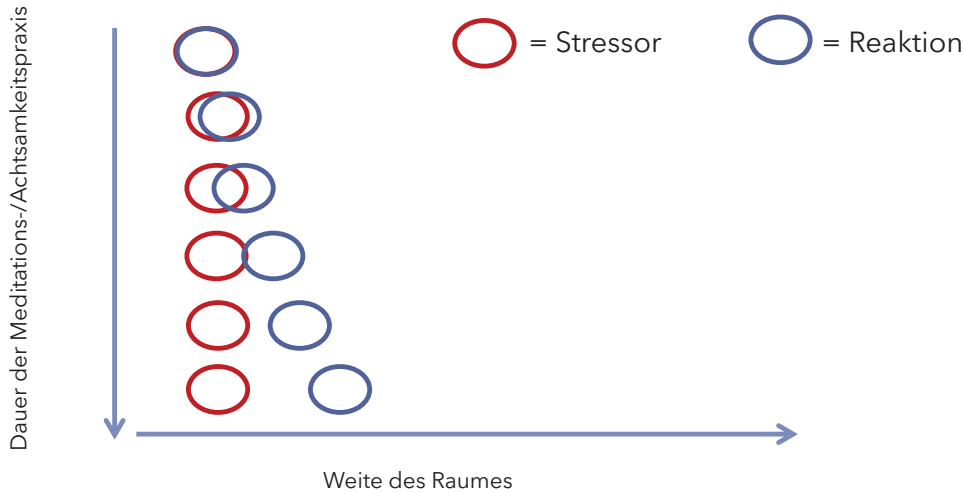


1. Stressor - denken Sie an eine Situation, die sie als stressvoll erleben
2. Stellen Sie sich vor, Ihre Hände seien dieser Stressor
3. Stellen Sie sich vor, die Welt, die sich jetzt um sich herum wahrnehmen, wäre ihr Leben, ihre Möglichkeiten.
4. Legen Sie Ihre Hände vor die Augen.
5. Nehmen Sie wahr, wieviel Sie von Ihrem Leben sehen können.

6. Bewegen Sie die Hände langsam weg von ihrem Gesicht - nehmen Sie wahr, was passiert.

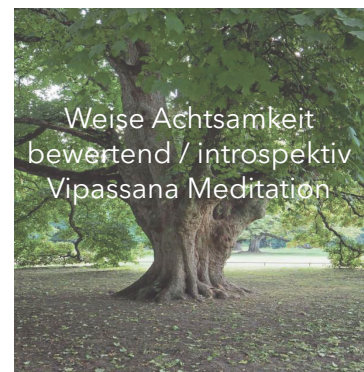
Achtsamkeit schafft Raum

...zwischen dem Einwirken des Stressors und der Reaktion



Achtsamkeit - Definition

“(Weise) Achtsamkeit nutzt Wissensklarheit, um zu verstehen was im eigenen Geist geschieht. Übung führt zur tieferen Einsicht in das Kommen und Gehen mentaler Zustände“ (Dreyfus, 2013)



<https://nationalerbe-baeume.de/project/berg-ahorn-im-hirschpark-hamburg/>



10 Gegenstände



Es reist sich besser mit leichtem Gepäck
<https://www.basis-online.net/portfolio/es-reist-sich-besser-mit-leichtem-gepaeck-2/>

Mitgefühl

So wie ein Vogel nur mit zwei Flügeln fliegen kann, so müssen Weisheit und Mitgefühl gleichzeitig entwickelt werden

Gut zu sich sein

- Das Leiden an sich ist gar nicht so schlimm; der Widerstand gegen das Leiden macht den eigentlichen Schmerz aus (Allen Ginsberg)

$$\text{Schmerz} \times \text{Widerstand} = \text{Leiden}$$

(Selbst)Mitgefühl

- Engl. Compassion - lat. Ursprung: com (mit), pati (leiden) oder „Mitleiden“
- Anteil nehmen am Leiden des anderen Menschen
- Schmerz eines anderen Menschen anerkennen
- Angst vor dem Leiden des anderen aufgeben
- Gefühl der Zuneigung und Liebe zum leidenden Individuum
- Der Wunsch dem Leidenden möge es besser gehen

Jetzt-Geist-Herz



- Wo Achtsamkeit unsere Sinne öffnet und einen klareren Blick und Einsichten ermöglicht, weitet Mitgefühl unser Herz und eröffnet einen Weg, uns auf das Leiden, dem wir begegnen, zu beziehen, ganz gleich wie groß oder klein es sein mag.



<https://www.tagesschau.de/ausland/un-ukraine-krieg-folgen-101.html>

Das mitfühlende Herz

- Aus dem Buddhismus übersetzt: „das Herz, das im Angesicht des Leidens erzittern kann“

Selbstfreundlichkeit

- *in Situationen mit Schmerz und Fehlern gegenüber sich selbst freundlich und verständnisvoll zu sein*

- Aus Psychologischer Sicht:

- **Paul Gilbert:** psychologische Fähigkeit, entwickelt als Teil des **Fürsorgesystems** des Menschen und schließt Dimensionen der Fürsorge, des Trostes, der Sympathie, der Empathie und des Nicht-Urteilens ein

geteiltes Menschsein

- *die eigene Erfahrung als Teil der allgemeinen menschlichen Erfahrung zu sehen*

- **Kristin Neff** drei Elemente des Selbstmitgefühls

Achtsamkeit

- *das Halten schmerzvoller Gedanken und Gefühle im ausgeglichenen Gewahrsein*

Ergebnisse der Mitgeföhlspraxis



<http://www.ups-web.de/portal/humor.htm>

- besser mit Widrigkeiten und negativen Ereignissen umgehen;
- mehr Eigeninitiative zeigen und mehr Verantwortung für eigenen Handlungen übernehmen
- weniger Angst haben, Fehler zu machen und zurückgewiesen zu werden;
- mehr Selbstrespekt haben und den eigenen Unzulänglichkeiten verständnisvoller und annehmender begegnen;
- besser für sich sorgen, sich mehr bewegen und ein gesünderes Essverhalten an den Tag legen;
- emotional intelligenter und eine effektivere Emotionsregulation, indem man sich Emotionen mit Freundlichkeit statt mit Feindseligkeit nähert;
- glücklicher und optimistischer;
- mehr soziale Verbundenheit erleben und erfüllendere Beziehungen führen.

Übung

Mitgeföhln entwickeln - kleine Einstiegsübung