

Achtsamkeit verbessert unsere Lebensqualität

Gegen 80 Zuhörer folgten gebannt dem interessanten Vortrag der Psychologin Yuka Nakamura im Küsnachter Schulhaus Wiltiswacht.

Achtsamkeit werde heute immer wichtiger. Sie solle zu einer stark verbesserten Lebensqualität führen.

Der Singsaal im Schulhaus Wiltiswacht war Donnerstagnachmittag vor einer Woche nach Schulschluss zum Bersten voll. Gegen 80 Lehrpersonen, Schulleitende, Mitarbeitende der Betreuung, der Schulverwaltung, des Hausdienstes und Mitglieder der Schulpflege hörten gebannt den Ausführungen von Yuka Nakamura zum Thema «Achtsamkeit» zu.

Die Psychologin, die ihr Studium in Entwicklungspsychologie, Pädagogik und Psychopathologie an der Universität Bern absolvierte und auch als Dozentin an der Pädagogischen Hochschule in Zürich tätig war, ist heute vor allem MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitsspezialistin und Forscherin auf diesem Gebiet.

Heutzutage immer wichtiger

1979 hat Jon Kabat-Zinn (Gründer des Reduction Medical Clinic Center der University of Massachusetts) intensiver begonnen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Tatsächlich hat man sich aber bereits in der Antike mit Achtsamkeit beschäftigt. Die Wurzeln der Achtsamkeit liegen in den buddhistischen Traditionen. In der heutigen Zeit, in der alles sofort und noch schneller erledigt sein sollte und viele Menschen unter Stress und dessen Folgen leiden, ist Achtsamkeit oft genau der Aspekt, der fehlt.

Das Hier und Jetzt spüren

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, sich bewusst zu entspannen, die Kunst wahrzunehmen, alles zu beobachten, was auftaucht, aufmerksam zu sein, ohne zu bewerten, sich allen Erfahrungen und Wahrnehmungen zuzuwenden, so zu sagen den Autopiloten auszutricksen und sich innerlich abzugrenzen. Achtsamkeit ist die Kunst, bewusst wahrzunehmen, das Hier und Jetzt zu spüren und Menschen unvoreingenommen begegnen zu können.

In den letzten Jahren ist eine starke Zunahme von Publikationen zum Thema «Achtsamkeit» zu verzeichnen; ein deutlicher Hinweis,

dass dieses Thema einem starken und wachsenden Bedürfnis entspricht. Psychologin Yuka Nakamura macht Achtsamkeit bewusst. Um den Anwesenden dies vor Augen zu führen, zeigte Nakamura, die auch einen Doktor in Psychologie hat, ein Bild einer Landschaft mit schneebedeckten Bergen in der Abendsonne. Sie forderte die Hörerschaft auf, dieses Bild intensiv anzusehen. Sofort breitete sich eine absolute Ruhe im Raum aus und jeder war mit seinen eigenen Gedanken beschäftigt. Ich spürte bei mir, wie meine Atmung langsamer wurde und wie schnell ich mich entspannen konnte.

Eine höhere Lebensqualität

Eine tolle, einfache Übung, die überall und immer angewendet werden kann. Nakamura führte aus, dass depressive, schwer und unheilbar kranke Menschen in einem achtwöchigen «Achtsamkeitsprogramm» (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction von Jon Kabat-Zinn) lernen, durch diese Art der Entspannung und des «Achtsamkeitsdenkens» zu einer wesentlich besseren Lebensqualität zu gelangen.

Viele Anwendungsgebiete

Menschen, die nicht dieses Programm absolviert haben, bleiben in ihren alten Mustern stecken und hadern viel stärker mit ihrem Schicksal. Zu den Anwendungsgebieten von achtsamkeitsbasierten Interventionen gehören unter anderem die Pädagogik (bei schwierigen Kindern), die Psychotherapie und die Psychologie.

Aber auch in Organisationen oder Unternehmen, in der Medizin sowie in der Politik und im rechtlichen Bereich können die Interventionen angewandt werden.

Apérogenuss im Anschluss

Nach gut einer Stunde beendete Nakamura ihr Impulsreferat. Beim anschliessenden Apéro war die Begeisterung über das Referat deutlich spürbar und noch deutlicher waren jene Stimmen, die das Jetzt und Hier bewusst geniessen wollten und mit voller Aufmerksamkeit sowie echtem Interesse an den Gesprächen mit dem Kollegen oder der Kollegin teilnahmen.

Eine Teilnehmerin meinte begeistert: «Ich nehme heute ein Instrument mit, mit dem ich bewusst und schnell herunter fahren kann. Das kann ich wirklich anwenden.»

Christina Zürcher (Schulpflege)