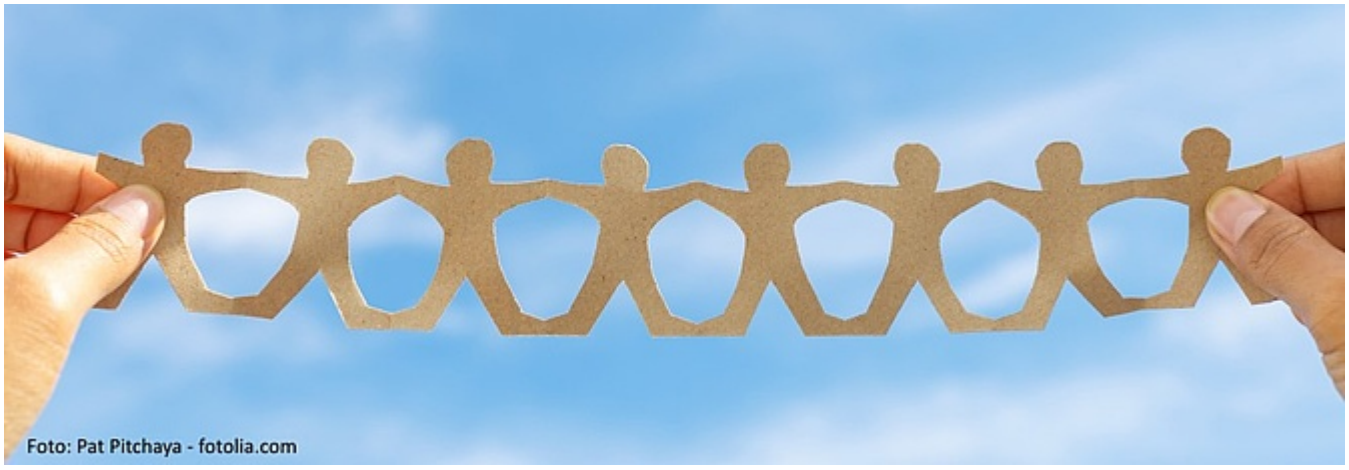
ACHTSAMKEIT: HOCHEFFEKTIVE SELBSTHILFE BEI STRESS UND KRANKHEIT

11. Oktober 2019



Achtsamkeit kann auch in der Selbsthilfe eine wichtige Stütze sein. Ein Seminar der Selbsthilfeakademie informierte über die Möglichkeiten und gab praktische Tipps.

Bei Stress und Krankheit empfehlen Gesundheitsfachleute Achtsamkeitstraining als hocheffektive Selbsthilfe. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen kann Achtsamkeit helfen, den Blick auf die schönen Dinge im Leben nicht aus den Augen zu verlieren. Um engagierten Menschen in der gesundheitsfördernden Selbsthilfe die positiven Effekte der Achtsamkeit bekannter zu machen, lud die Selbsthilfeakademie Sachsen am 9. Oktober 2019 zum Achtsamkeits-Workshop ein.

Referentin Andrea Siegert führte die Teilnehmenden heran, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und die auslösenden Kettenreaktionen mit praktischen Übungen zu durchbrechen. Bereits mit leichten Fragen lässt sich Stressmustern entgegenwirken:

- Wie nehme ich das Wetter wahr, wenn ich auf dem Arbeitsweg das Haus verlasse?
- Habe ich meiner Familie beim Frühstück zugehört oder war ich mit meinen Gedanken schon bei der Arbeit?

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist keineswegs spiritueller Hokuspokus. Wissenschaftlich bestätigt ist: Achtsamkeit unterstützt die Selbstwahrnehmung von schädlichen körperlichen und mentalen Prozessen. Nicht zuletzt durch Professor John Kabat-Zinn hat das Thema Eingang in die Wissenschaft gefunden und wird in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen von Fachkräften und Patient*innen angewendet.

Das bewusste Trainieren der Wahrnehmung lenkt die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche. Achtsamkeit fördert die eigene Körperwahrnehmung im Sehen, Hören, Schmecken und Spüren. „Es gibt viele kleine positive Erlebnisse im Alltag. Aber man bemerkt sich eher das Negative und sieht das Positive als normal an. Ich nehme von diesem Nachmittag mit, in Zukunft mehr auf Kleinigkeiten im Alltag zu achten und nicht immer nur an die Pflichten zu denken. Ich habe gelernt, dass Wahrnehmungen und Genussfähigkeit im Alltag wichtig sind. Man sollte mehr Achtung vor sich selbst und anderen haben“, sagt Rosmarie Wallig vom Diabetikerbund Sachsen und freut sich über die Erkenntnisse aus dem Workshop. Sie und die anderen Teilnehmenden nehmen ihr neues Wissen mit und werden es während ihres Engagements in der Selbsthilfe als Stütze nutzen. (cs)

Achtsamkeitsübung: Mehr Achtsamkeit in zwei Minuten

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Nehmen Sie Ihre Sitzhöcker wahr.
Beobachten Sie, wie der Atem in die Nase ein- und ausströmt.
Spüren Sie dabei das Innere und das Äußere der Nase.

Wenn Sie gedanklich abschweifen, kehren Sie zurück zur Übung.

Dauer: 2 Minuten oder länger.

Das Achtsamkeits-Seminar war für 2019 das letzte Angebot der Selbsthilfeakademie. Das Programm für 2020 finden Sie ab Anfang November auf der Website der Selbsthilfeakademie Sachsen.

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen