

## **Achtsamkeit – MBSR – Feldenkrais: Was verbindet diese Konzepte?**

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
(Viktor Frankl)

"Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden."

"Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, mit sich selbst in Kontakt zu kommen."  
(Jon Kabat-Zinn)

Wie Frankl sagt: Achtsamkeit schafft Raum zwischen einem Reiz und der Reaktion darauf. In diesem Raum liegt die Möglichkeit, bewusst eine Entscheidung zu treffen. Dafür ist ein kurzes Innehalten-Können im Alltag hilfreich.

Die **Achtsamkeitspraxis** kann uns eingeschliffene Verhaltensmuster aufzeigen sowie neue Wahrnehmungen, andere Sichtweisen eröffnen, zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Zufriedenheit sowie zu einem stressfreieren Leben führen. MBSR hat dies zum Ziel. Zahlreiche Wirksamkeitsstudien sowie die Ergebnisse aktueller Hirnforschung mit bildgebenden Verfahren belegen die positiven Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Methoden. Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment mit ganzer Aufmerksamkeit präsent sein, ohne zu bewerten oder zu urteilen, ohne abzulehnen oder festzuhalten, ohne anzuhaften. Dabei hilft uns die Konzentration auf unseren Atem und unsere Körperempfindungen. In achtsamer Bewusstheit begegnen wir mit offenen Sinnen unseren Gedanken und Gefühlen und können zur Ruhe kommen. Die Fähigkeit, auf eine metakognitive Ebene zu gehen, unterstützt uns dabei.

„Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben.“

"Beweglicher werden heißt lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig."

„Viele wissen, was sie nicht wollen; einige, was sie möchten; die wenigsten, wie dies auch zu erreichen wäre. Bewusstheit kann die Verwirrung lösen: in ihr scheint auf, was vonnöten ist und der Weg dahin. Damit setzt sie die schöpferischen Kräfte frei.“  
(Moshé Feldenkrais)

Die **Feldenkrais-Methode** ist in ihrer Anwendung und Wirkung äußerst vielfältig. Ihr Begründer, Moshé Feldenkrais beschäftigte sich mit der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems und Gehirns. Dabei entdeckte er enge Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Die Feldenkrais-Methode nutzt diese natürliche Lernfähigkeit des Menschen und entwickelt so seine Selbstbestimmung weiter. Die Feldenkrais-Lektionen schaffen Bedingungen, unsere Gewohnheiten wahrzunehmen und zu erkennen, wie wir etwas tun. Eingespielte Verhaltensweisen, welche das Denken und Handeln einschränken, können so verändert werden. Dabei wird das Körpergefühl verfeinert und die Fähigkeit unseres neuronalen Systems genutzt, immer wieder neue Verbindungen im Gehirn herzustellen. Gefühle von Selbstwirksamkeit, Leichtigkeit, Flexibilität und Stabilität sind die Folge.

Da wir die starke gemeinsame Wurzel von Feldenkrais-Arbeit und Achtsamkeitspraxis sehen, haben wir zusammen dieses Seminar gestaltet.

Dr. Ursula Geisler + Jutta Numberger