

## MY 21 – Tag 6

# LEBEN IM MOMENT

**Wussten Sie, dass** Achtsamkeitsübungen sogar bestimmte Abschnitte unserer Chromosomen (sog. Telomere) positiv beeinflussen können, die ein Marker für unser biologisches Alter darstellen? Achtsamkeit als Medizin gegen das Altern!

## IMMUNISIERE DICH MIT ACHTSAMKEIT!

### WHY – Hintergrundinformationen

Wie oft erleben wir, dass wir von unseren Gefühlen mitgerissen werden! Mit Achtsamkeit lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und unsere Emotionen mit Abstand besser wahrnehmen zu können. Wir sind ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert und verfallen nicht mehr so leicht in alte Muster. Damit ist nicht gemeint, dass wir unsere Gefühle ignorieren. Ganz im Gegenteil! Es ist sehr wichtig, diese wahrzunehmen, jedoch beobachten wir sie nur. Denn wenn wir unsere Gefühle annehmen und bewusst fühlen, dann können wir sie auch wieder leichter loslassen. Ärger, den wir verspürt haben, verblasst dann viel schneller und wir sind anschließend in der Lage, mit etwas Abstand über die vorangegangene Situation zu sprechen, die den Ärger ausgelöst hat.

Studienergebnisse zeigen zudem, dass **Achtsamkeitsübungen** unser Immunsystem stärken: schädliche Eiweißstoffe, die Entzündungen anzeigen, nehmen ab; die Anzahl aktiver Immunzellen nimmt deutlich zu; die sogenannten Telomere, das sind Genabschnitte, welche unser biologisches Alter anzeigen, bleiben stabiler. Dies deutet sogar darauf hin, dass unsere Zellen langsamer altern.

### WHAT & HOW – Maßnahmen

#### Hier eine einfache Achtsamkeitsübung – eine Körperreise

*Position: sitzend oder liegend*

#### Die Übung

1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein und beobachten Sie zur Einstimmung Ihren Atem.
2. Lenken Sie dann die Aufmerksamkeit durch Ihren Körper und nehmen Sie die momentane Befindlichkeit in den einzelnen Körperregionen wahr - ohne diese zu bewerten.
3. Beginnen Sie bei den Füßen und lenken Sie die Aufmerksamkeit dorthin und versuchen Sie die Füße ganz bewusst wahrzunehmen – wie stehen die Füße am Boden? Gibt es einen Unterschied zwischen links und rechts? Sind die Füße kalt oder warm?...
4. Lenken Sie dann die Aufmerksamkeit nacheinander weiter über die Beine, Becken, Rücken, Bauch, Brustkorb, Schultern, Arme, Hände, Nacken bis zum Kopf/Gesicht.

## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

5. Nehmen Sie abschließend für einen Moment Ihren Körper als Ganzes wahr.
6. In welchen Bereichen fühlt er sich wohligh und lebendig an und wo gibt es Verspannungen, Schmerzen? Vielleicht gibt es Bereiche, die nur undeutlich wahrnehmbar sind?
7. Welche Gedanken beschäftigten Sie? Wie ist Ihre momentane Gefühlslage?

*Die Wirkung: Der Körper in seiner Befindlichkeit wird bewusster. Der Geist wird ruhiger. Der Atem wird beruhigt und vertieft sich.*

### Ein „Klassiker“ der informellen Achtsamkeitspraxis

Kleben Sie sich ein Post It mit der Abkürzung „ALI“ an Ihren Arbeitsplatz. ALI steht für Atmen – Lächeln – Innehalten. Jedes Mal, wenn Ihr Blick darauf fällt, nehmen Sie einen tiefen Atemzug, schenken Sie sich selbst ein Lächeln und halten Sie kurz inne. Nehmen Sie den jetzigen Moment wahr, spüren Sie Ihren Atem und Ihren Körper. Wie fließt Ihr Atem? Sind Ihre Muskeln angespannt oder entspannt? Wenn Sie Anspannung feststellen, lassen Sie diese bewusst los. Wie ist Ihre Gemütslage? Welche Emotionen nehmen Sie wahr? Machen Sie sich diese einfach nur bewusst, ohne sie zu bewerten. Und welche Gedanken gehen Ihnen gerade durch den Kopf? Auch diese – einfach nur wahrnehmen, nicht bewerten. Atmen Sie nochmals tief durch und widmen Sie sich nun wieder Ihrer Aufgabe.

**A**  
Atmen

**L**  
Lächeln

**I**  
Innehalten

### Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der Erfolgsfrage

**Welche Bereiche in ihrem Körper fühlen sich besonders lebendig an und wie glauben Sie können Sie dieses Gefühl auf den restlichen Körper übertragen?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

Hidderley and Holt, A pilot randomized trial assessing the effects of autogenic training in early stage cancer patients in relation to psychological status and immune system responses. Eur J Oncol Nurs. 8 (1): 61-65. 2014

Kabat-Zinn J. **Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR.** Knauer MensSana 2013

Kiecolt-Glaser et al. 1985; Psychosocial enhancement of immunocompetence in a geriatric population. Health Psychology; 4(1), 25-41, 1985.

Infante et al., Levels of Immune Cells in Transcendental Meditation Practitioners Int J Yoga 7(2):147-51. 2014

Schneider M. **Stressfrei durch Meditation: Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon**

