

# Risikoprävention durch Achtsamkeitstraining

Unachtsamkeit und ihre Folgen kennen viele von uns meist sehr genau – ein unbedachter Schritt, abgelenkt im falschen Moment, und schon ist ein Unfall passiert. „Hätte ich doch nur aufgepasst“ – oder anders und ungewohnt formuliert: „Wäre ich doch achtsam gewesen!“

**A**chtsamkeit zu beschreiben, gelingt am einfachsten über jene Eigenschaften, die sie ausmachen: Sie ist ein Plus an Aufmerksamkeit, bedeutet, bewusst im Augenblick zu sein, nicht zu werten oder zu urteilen. Historisch betrachtet, ist Achtsamkeit vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von Achtsamkeit insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Aber auch im Alltag kann Achtsamkeit immer wieder mit einfachen Übungen trainiert werden und trägt dazu bei, dass wir uns aktiv in die vielen kleinen Augenblicke des Lebens integrieren, aufpassen, dabei sind ... Wie das klappen kann, erklären der Hypnose- und Meditationsarzt Dr. Nidal Moughrabi und die Körpertherapeutin Katrin Jonas vom Institut für Medizinische Hypnose und Meditation.

*Was heißt für Sie Achtsamkeit?*

**Jonas:** Anwesend sein im Moment, da sein.

**Moughrabi:** Präsenz im Hier und Jetzt zeigen. Wenn Sie im Büro sitzen und denken: „Ich bin ja eh da“, stimmt das meist nicht. In Gedanken sind Sie vielleicht bei gestern Abend, als Sie mit einer Freundin

essen waren, heute früh, als Sie die Kinder zur Schule gebracht haben, oder Sie denken gerade an Ihren Sohn, der eine Prüfung schreibt, oder Sie überlegen, was Sie heute Abend kochen werden. Es sind viele kleine, oft banale Dinge, die unsere Gedanken abschweifen lassen und uns damit unachtsam für den Augenblick machen.

*Hat sich das Thema mit zunehmendem Arbeitsdruck oder zunehmender Informationsvielfalt verändert?*

**Moughrabi:** Ich denke, das ist nicht mehr oder weniger geworden, die Färbung hat sich verändert. Heute gibt es viel mehr Möglichkeiten, sich abzulenken. Während Sie am Nachhauseweg vom Büro früher vielleicht Ihr Abendessen geplant haben, checken Sie heute wahrscheinlich den Facebook-Status, die WhatsApp-Nachrichten oder SMS.

**Jonas:** Das Erfordernis, im Hier und Jetzt zu sein, war immer da, die Impulsdichte ist größer geworden und damit auch die Zahl der Ablenkungen. Ich denke, dass es heutzutage schwerer fällt, achtsam zu sein, weil es viel mehr Chancen gibt, unachtsam zu sein.

*Warum müssen wir überhaupt achtsam sein?*

**Jonas:** Wenn wir nicht im Hier und Jetzt sind, dann passieren oft Routinen, eingelernte Abläufe werden



BEIGESTELLT

**„Achtsamkeit kann im Alltag immer wieder geübt werden.“**

**Katrin Jonas, international arbeitende Körpertherapeutin**

**Info & Kontakt:**  
[www.hypnomed.cc](http://www.hypnomed.cc)  
[www.bmde.me](http://www.bmde.me)

automatisch abgespult, ohne viel nachzudenken. Dieser „Autopilotenstatus“ führt dazu, dass wir nie über die Routinen nachdenken und sie nicht modellieren. Eine Antwort auf eine aktuelle Situation erfordert aus meiner Sicht immer, dass man aufmerksam ist, analysiert und eben der aktuellen Situation angepasst handelt. Die meisten Fehler passieren durch Routinen – immer wieder wird ein automatisiertes Programm gestartet, ohne zu achten, ob die Situation auch tatsächlich die gleiche ist. Verkehrsunfälle passieren oft auf Strecken, die jeden Tag „fast wie im Schlaf“ gefahren werden – kommen Veränderungen, auf die man nicht vorbereitet ist, wie etwa Umleitungen oder Baustellen, müsste sofort der „Autopilot“ unterbrochen werden, um aktuell zu reagieren.

**Moughrabi:** In vielen Hochrisikobereichen wie etwa im Flugverkehr oder in der Medizin ist man sich dieser Themen bewusst und versucht, Strategien gegen die Routine zu fahren. Als Notarzt erlebe ich zum Beispiel immer wieder die Situation, dass Medikamente ganz leicht verwechselt werden könnten, denn man „glaubt“, gehört zu haben, was in ähnlichen Situation immer wieder eingesetzt wurde, die Zeit drängt, die emotionale Belastung ist hoch, und da bietet es sich an zu tun, was immer getan wurde – eingelernte Muster werden abgespult.

*Raus aus der Routine – kann das gelernt werden?*

**Jonas:** In einem ersten Schritt lernen Menschen, mit uns überhaupt den Unterschied auszumachen: Wie fühlt es sich an, wenn ich achtsam bin, und wie fühlt sich Unachtsamkeit an? Wie reagiere ich auf völlig gleiche Situationen in dem einen und anderen Zustand? Das erfolgt, indem wir Laborsituationen kreieren und dann mit Hypnose, Körperarbeit nach Feldenkrais und Meditationstechniken mit diesen Gefühlen „spielen“ bzw. „üben“. Dieses Feingefühl kann sehr gut trainiert werden und hilft dann im Alltag, rasch einschätzen zu können, „wie es im Moment um mich steht“.

**Moughrabi:** Niemand kommt mit der Idee, „aufmerksamer“ zu sein, zu uns. Es ist praktisch immer ein Symptom, das Auslöser ist, mit Achtsamkeitstraining zu starten. Zum Beispiel sind es Verspannungen,

Kopfschmerzen oder überhaupt Schmerzen, die über viele Jahre nicht therapiert werden konnten. Diese Schmerzen sind eine innere Routine, immer wieder die gleiche Antwort auf eine Situation wie etwa Stress oder Überlastung. Und der Körper reagiert mit seinem gelernten, bekannten Muster. Viele wissen genau, wie man sich anstrengt oder verspannt, die wenigsten könnten mit dem Gegenteil – dem Loslassen – etwas anfangen. Das muss trainiert werden, über viele kleine Bewegungsabfolgen oder Meditation oder Hypnose.

*Gibt es auch alltagstaugliche Übungen?*

**Moughrabi:** Ja, es gibt eine Reihe von Übungen, die Sie in jedem Meeting, am Schreibtisch, im Auto, im Lift oder auf der Toilette machen können. Das Einfachste sind Atemübungen – beobachten Sie Ihren Atem, zählen Sie langsam bis zehn, jede Zahl ist ein Ein- und Ausatmen. Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ – in dem Moment, wo Sie Ihren Atmen beobachten, sind Sie automatisch aufmerksam und achtsam.

**Jonas:** Natürlich gibt es auch komplexere Übungen, das hängt sehr von der individuellen Person ab. Wer viel Zeit mit mentaler Arbeit verbringt, braucht andere Übungen als ein körperbetonter Arbeiter. Kopfarbeiter haben es oft schon mit der Atemübung schwer, denn sie versuchen, ihre Gefühle und Empfindungen auch über den Kopf zu bearbeiten. Hier starten wir mit einfachen Bewegungsübungen, die Schritt für Schritt alltagstauglich werden. Wir beobachten, dass sich tendenziell junge Frauen schneller entspannen können, ältere Männer haben es oft viel schwerer, „auf ihren Körper zu hören“.

*Woran merkt man, dass die Achtsamkeit fehlt?*

Wenn sich unangenehme Situationen immer wiederholen. Ganz einfach merken Sie es an Redewendungen wie zum Beispiel: „Jetzt habe ich schon den fünften Arbeitsplatz und schon wieder ein cholerischer Chef“, „Ich bin schon wieder Opfer von ...“, „Warum immer ich ...“, „Ich war schon bei so vielen Ärzten und keiner konnte mir helfen ...“, „Ich hab nie Glück mit ...“, „Schon wieder habe ich mich am Fuß verletzt ...“

*Wo im Berufsalltag ist Achtsamkeit hilfreich?*

Risikoprävention ist sicher ein wichtiger Punkt – beim Umgang mit Werkzeugen und Maschinen ist eine häufige Ursache für Unfälle die Unachtsamkeit. Aber auch der Ausweg aus Stress, chronischer Erschöpfung oder Mobbing kann durch Achtsamkeitstraining unterstützt werden. Depression, Schmerz und Verspannung haben keine Chance mehr, und die Kreativität sowie Spaß am Job werden gefördert. ■



BEIGESTELLT

**„Risiken können einfach vermindert werden.“**

**Dr. Nidal Moughrabi, Anästhesist**

## Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes pädagogisches Verfahren, das nach seinem Begründer, dem Physiker Moshé Feldenkrais, benannt ist. Er lehrte, dass sich durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt.