



Achtsamkeit - Was steckt wirklich dahinter?

Wer die letzten Jahre nicht zufällig unter einem Stein gelebt hat, kam gar nicht darum herum dem Begriff der Achtsamkeit in der einen oder anderen Form zu begegnen.

Hat man zu viel Stress? Achtsamkeit. Gehen einem Freunde und Kollegen mal wieder gehörig auf die Nerven? Achtsamkeit. Schwierigkeiten bei der Konzentration? Achtsamkeit. Fühlt man sich ausgebrannt und depressiv? Und auch bei Schmerzen: Ja, ganz genau: Achtsamkeit hilft.

Die Wissenschaft überschlägt sich geradezu. Die medizinische Datenbank pubmed zählt seit 2016 jährlich um die 1.000 Treffer für Artikel zum Thema "Mindfulness" (englisch für Achtsamkeit). Zahlreiche Studien berichten positive Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit, Arbeitsengagement und -zufriedenheit, emotionaler Erschöpfung inkl. Stress- und Ängstlichkeitssymptomatik, Innovation und Kreativität [1]. Des Weiteren sollen sich Blutdruck, Blutzuckerspiegel, das Körpergewicht und das Level an Stresshormonen im Blut durch Achtsamkeitspraxis senken lassen [2]. In einer repräsentativen Umfrage mit rund 2.100 Teilnehmenden berichten über 95 Prozent, dass sie aktiv Achtsamkeitsübungen betreiben und dadurch größere Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden erleben [3].

Aber worum geht es dabei eigentlich?

Im Buddhismus existiert der Begriff der Achtsamkeit schon lange. In unserer westlichen Welt wurde er durch den Molekularbiologen und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn Ende der Siebzigerjahre geprägt. Aus verschiedenen Praktiken der buddhistischen Meditation, des Yoga und Zen entwickelte er die „Stressreduktion durch Achtsamkeit“, kurz MBSR (engl. mindfulness-based stress reduction). Im Grunde ein Programm, das Menschen dabei helfen soll, besser mit Stress umzugehen. Ziel ist das bewusste Erleben gegenwärtiger Erfahrungen - seien es Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle. Dadurch wird eine gewisse Distanz zu stressenden und negativen Empfindungen aufgebaut und sie verlieren ihre negative Wirkung.

Entstehen soll dabei eine entspanntere, stresstolerantere und offenere Version des Selbst. In Zeiten, in denen Selbstoptimierung Trumpf ist, klingt das nach einer ziemlich feinen Sache und der Markt boomt dementsprechend auch gewaltig. Im englischsprachigen Amazon finden sich bis zu 40.000 Treffer für die Suche nach „Mindfulness“. Im deutschsprachigen sind es immerhin fast 30.000 Treffer für die Achtsamkeit. In den großen App-Stores finden sich bis zu 200 verschiedenen Apps unter den Stichworten „Mindfulness“ und Achtsamkeit.

Und was steckt jetzt wirklich dahinter?

Schaut man nämlich genauer hin, dann fällt auf, dass es immer mehr kritische Stimmen gibt.

Ein ziemlich vehementer Vertreter ist der Wissenschaftler Ronald Purser. Er hat ein ganzes Buch darüber geschrieben, was aus seiner Sicht mit der Achtsamkeit falsch läuft. In „McMindfulness“ plädiert er, dass wir die Achtsamkeit fälschlicherweise als Mittel verstehen, uns selbst dahingehend zu optimieren, mit schädlichen äußeren Umständen besser umzugehen, anstatt in einem Kollektiv gegen eben diese Missstände vorzugehen. Viele Achtsamkeitstrainings, wie sie heute verkauft werden, führen für ihn zu einer fatalen Form der Ich-Fixierung [4]. Allein ist er damit nicht. Der Psychologie-Professor Thomas Joiner von der Florida State University in Tallahassee bemängelt ebenfalls, dass sich aus der Achtsamkeit eine viel zu große egozentrierte Industrie entwickelt hat [5].

Und in der Wissenschaft ist die Evidenzlage tatsächlich lange nicht so gut, wie der Hype vermuten lässt. So stellten sich Miguel Farais und Catherine Wikholm bereits 2016 [6] etwas ironisch die Frage, ob die Forschung um die Achtsamkeit den Verstand verloren hat. Sie kreiden unter anderem an, dass in den vielen enthusiastischen Schilderungen über positive Effekte der Achtsamkeit unterschlagen wird, dass individuelle Unterschiede in der Wirksamkeit existieren und dass

Achtsamkeit kein Allheilmittel für jedermann ist. Speziell im Hinblick auf Meditationsübungen, weisen sie daraufhin, dass diese auch eine „dunkle Seite“ haben können. Nämlich unerwünschte negative somatische, psychologische oder neurologische Nebenwirkungen [6]. Drei Jahre später zitiert ein Zeit-Artikel den Psychologen Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen, der sich mit eben diesem Gebiet beschäftigt und der angibt, dass Achtsamkeitsübungen durchaus gefährlich werden können, vor allem für Menschen, die schon emotional instabil sind [7].

Für viele Krankheitsbilder, wie beispielsweise Angststörungen, somatoforme Störungen, Fibromyalgie oder chronische Nackenschmerzen konnten Übersichtsarbeiten darüber hinaus bislang noch keine schlüssigen Beweise für die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen finden [8 zitiert in 7].

Also sollen wir jetzt aufhören mit der Achtsamkeit?

Nein, sollen wir nicht. Wir sollten nur anfangen, das Wundermittel Achtsamkeit kritischer zu betrachten, ganz so wie es die Wissenschaft langsam vormacht.

Achtsamkeitsübungen, wie beispielsweise bestimmte Meditationspraktiken oder Yogariten, sind ein Mittel unter vielen, die Menschen helfen können, besser zu innerer Ruhe zu finden – sie müssen es aber nicht.

Genauso wie ein tägliches Sportprogramm, Autogenes Training oder Qi Qong auch nicht für Jedermann oder Jederfrau geeignet ist.

Probieren Sie es einfach mal aus und machen sich Ihr eigenes Bild zu Achtsamkeit.

An unserem Aktionstag am 10. Oktober zum Thema „Mental Health“ haben Sie in einem spannenden Workshop die Gelegenheit dazu:

ACHTSAMKEIT trifft ARBEITSALLTAG von 11:45 Uhr bis 13:15 Uhr in N24-227

Nur wenige Minuten der Achtsamkeit sind wie ein kleiner Urlaub im (Arbeits-)Alltag – ganz gleich, wo Sie gerade sind. Achtsamkeit wirkt mental und körperlich entschleunigend: die Gedanken werden ruhiger, der Kopf freier, Entspannung stellt sich ein. Erleben Sie in einfachen Übungen die Wirkung von Achtsamkeit. Erfahrungsaustausch erwünscht!

Literatur:

- [1] Möltner, H., Leve, J. & Esch, T. (2018). Burnout-Prävention und mobile Achtsamkeit: Evaluation eines appbasierten Gesundheitstrainings bei Berufstätigen. *Das Gesundheitswesen*, 80, 295-300. doi: 10.1055/s-0043-114004.
- [2] Pascoe, M., Thompson, D. & Ski, C. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.08.008.
- [3] Cramer, H. (2019). Meditation in Deutschland: Eine national repräsentative Umfrage. *Complement Medicine Research*, 1-8. doi: 10.1159/000499900.
- [4] <https://www.theguardian.com/books/2019/aug/06/mcmindfulness-ronald-purser-mindfulness-christina-feldman-willem-kuyken-review> [letzter Zugriff: 17.09.2019]
- [5] <https://www.spektrum.de/news/der-hype-um-die-achtsamkeit/1589158> [letzter Zugriff: 17.09.2019]
- [6] Farias, M., & Wikholm, C. (2016). Has the science of mindfulness lost its mind?. *BJPsych bulletin*, 40(6), 329-332. doi:10.1192/pb.bp.116.053686
- [7] <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-03/meditation-achtsamkeit-hype-anti-stress-depression-psychologie> [letzter Zugriff: 17.09.2019]

- [8] Rodriguez, L., Maldonado F. M. & Fernández, J. (2016). Evidence Based Mindfulness. An overview of Cochrane systematic reviews. In the *Proceedings of the European Congress of Psychiatry 2016*. oi: 10.13140/RG.2.1.1601.7048.

Das weitere Programm für den Aktionstag „Mental Health“ am 10. Oktober

Der letzte Aktionstag in diesem Jahr steht für uns im Zeichen des „World Mental Health Day“. Dieser wird jedes Jahr am 10. Oktober ausgerufen und ist ein Tag der globalen Aufklärung, des Bewusstseins und der Bekämpfung des sozialen Stigmas, welches immer noch mit psychischen Erkrankungen verbunden ist. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, sich vielfältig mit dem Thema auseinanderzusetzen und Ideen zu sammeln, wie Sie jetzt, vor allem in der kommenden tristeren Jahreszeit, Ihre mentale Balance stärken können. Gönnen Sie sich Ihre persönliche „Mental Health Auszeit“ und informieren Sie sich auf der Homepage über das Programm des Aktionstags.

In diesem Zusammenhang möchten wir Sie auch noch einmal auf all die Angebote aufmerksam machen, die Ihnen das ganze Jahr über zur Verfügung stehen. Alle Anlaufstellen sind von kompetenten, einfühlsamen und verschwiegenen Personen betreut, auf die Sie gerne jederzeit zu gehen können.

Mitarbeiterberatung:

<https://www.uni-ulm.de/misc/iui-gesfuermi/weitere-angebote-des-projekts/mitarbeiter-beratung/>

Suchtberatung: <https://www.uni-ulm.de/einrichtungen/suchtberatung/>

Freie Kursplätze

In den folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze. Bei Interesse füllen Sie bitte zunächst das LBV-Steuerformular (Download unter: <https://www.uni-ulm.de/misc/iui-gesfuermi/aktuelle-kurse/anmeldeverfahren/>) entsprechend aus und schicken eine E-Mail an bgm@uni-ulm.de.

Die fünf Tibeter

Fünf Tibeter steht für eine Abfolge von fünf Übungen, die den Körper und Geist gesund halten sollen. Es sind fünf Körper- und Energieübungen miteinander kombiniert.

Das Ziel der Fünf Tibeter besteht darin, die Gesundheit und die Vitalität des Menschen zu verbessern. Nach traditioneller Vorstellung sollen die Fünf Tibeter es dem Menschen ermöglichen, sein Energiereservoir zu regenerieren und seine Kräfte wiederzuerlangen, die im alltäglichen Leben oft verloren gehen bzw. stark in Mitleidenschaft gezogen werden.

Der Kurs findet am Montag 11.11., 18.11., 25.11. und 02.12. jeweils von 11.30 bis 12.00 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 8 Euro für 4 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 4,55€

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine bewusste Herbeiführung eines Entspannungszustandes. Dabei nimmt der Übende die Abnahme der Muskelspannung (Tonus) als Schwere-Erlebnis und die vermehrte

Durchblutung der Haut hervorgerufen durch Weitstellung der Blutgefäße, als Wärmeerlebnis wahr. Die einmal erlernte und automatisierte Entspannungstechnik baut Stress ab und führt zur Verbesserung der Lebensqualität. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Der Kurs findet am Mittwoch 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 20,84€

Core& more

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts und Rumpfs. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Montag 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 0€

Deep Impact

Bei Deep Impact handelt es sich um ein hochintensives Kraftausdauertraining mit alltäglichen funktionellen Übungen. Die Fettverbrennung wird angeregt. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an und setzt eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Impact teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Tanja Geiger

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Gesundheitspflege mit Wickel und Auflagen - Balsam für die Seele

Nach einer theoretischen Einführung zu Indikationen und Kontraindikationen, lernen wir, wie wir zur Entscheidung für eine Wirkstoffauswahl kommen um damit Einreibungen, Wickel und Auflagen bei uns selbst anwenden zu können. Ob ätherische Öle oder Pflanzenaufgüsse, altbekannte Hausmittel und wissenschaftliche Erkenntnisse - die eigene Praxis und Erfahrung stehen im Vordergrund dieses

Kurses. Die Gesundheitspflege mit Einreibungen, Wickel und Auflagen dient der Linderung von unerwünschten Symptomen, zur Anregung von Stoffwechselaktivitäten oder zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens.

Bitte zur zweiten Kursstunde mitbringen:

1 Saunahandtuch, 2 Gästehandtücher, 1 Geschirrtuch (Leinen oder Baumwolle) und eine Wärmeflasche

Der Kurs findet am Donnerstag 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. jeweils von 11.30 bis 12.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Barbara Klingler-Volswinkler, Heilpraktikerin und Iokai-Meridian-Shiatsu® Praktikerin und Lehrerin

Die Teilnahmegebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 32,44€

Das Iliosacralgelenk oder kurz: ISG

Das Iliosacralgelenk bildet die Schaltstelle zwischen Becken und Wirbelsäule. Oftmals beschert es Probleme. Im Kurs wird in Theorie und Praxis der Frage nachgegangen wie diese empfindliche Stelle ausbalanciert werden kann.

Der Kurs findet am Dienstag 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. jeweils von 07.05 bis 07.50 Uhr statt.

Kursleiterin: Karen Endel, Physiotherapeutin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 14,73€

Klangreisen- für Ihre Entspannung

Unsere heutige Zeit ist viel zu schnelllebig. Leider nehmen wir uns viel zu wenig Zeit für uns selbst. Daher möchte ich Sie einladen, um mit Hilfe der warmen, wohltuenden Klänge der Klangschalen sich Zeit für sich zu nehmen und Ihrem Körper und Geist, die Gelegenheit bieten, sich zu erholen, zu entspannen und aufzutanken.

Da der Kurs im Liegen stattfindet, bringen Sie bitte eine Decke, Kissen oder auch warme Socken mit.

Der Kurs findet am Montag 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Petra Murszat, Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 15,33€

M.A.X. Muscle Activity Excellence

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel -Körperform. Es basiert auf strukturierten Übungsabfolgen, in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden, ein super effektives Training ist garantiert. Neben Kraft und Ausdauer wird auch die Fettverbrennung optimiert.

Der Kurs findet am Donnerstag 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.,12.12., 19.12. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 0€

Qi Gong 2

Qi Gong ist eine traditionelle gesundheitsfördernde Bewegungs- und Atemlehre aus China. Die langsamen meditativen Bewegungen und Haltungen fördern das innere und äußere Gleichgewicht und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Insbesondere mentale und körperliche Stresssymptome und Beschwerden, die durch einseitige körperliche Belastung und Bewegungsmangel entstehen, können mit Qi Gong gut reguliert und harmonisiert werden. Meist wird Qi Gong im Stehen ausgeübt. Es umfasst aber auch meditative Übungen im Sitzen. Von Vorteil für die Übungspraxis sind lockere Kleidung und flache Schuhe ohne Absatz oder Socken.

Der Kurs findet am Dienstag 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. jeweils von 12.00-12.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Kursleiter: Christian Ventura, Qi-Gong Lehrer

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Voraussichtlicher Wert des Sachbezugs: 7,32€

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Herbstzeit!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“