

Reflexion zur Bundesfachtagung in Helmbrechts 2025

„Gesund, gelassen und achtsam durch meinen Tag“

von Chris Lorenz



Chris Lorenz, Jahrgang 1972, ist seit mehr als 25 Jahren an Mittelschulen im Münchener Osten tätig. Er ist diplomierter Religionspädagoge sowie praktizierender Mittelschullehrer (Studienrat) und Multiplikator für Lehrergesundheit (nach dem AGIL-Programm und der Achtsamkeitslehre).

„Gesund, gelassen und achtsam durch meinen Tag“ lautete mein Vortragsthema bei der Bundesfachtagung des Fachverbands...textil...e.V. in Helmbrechts. Mir war von Anfang an bewusst, dass dieser Titel ein sehr hohes Ziel darstellt. Wir alle stehen heute vor gesellschaftlichen Veränderungen, Herausforderungen und Umbrüchen, die tief in das private und berufliche Umfeld eingreifen. So sind beispielsweise wir Lehrerinnen und Lehrer mit einer immer stärkeren Zunahme an heterogenen Klassen, immer höheren Anforderungen und mit zunehmend überforderten Eltern konfrontiert.

Dennoch können Gelassenheit und somit etwas mehr Gesundheit Teil des privaten wie beruflichen Lebens werden. Nebenbei bemerkt ist mit „Gesundheit“ gemäß der WHO nicht die reine Abwesenheit von Krankheit gemeint, sondern ein „Wohlbefinden auf psychischer, emotionaler und körperlicher Ebene“. Dieses Wohlbefinden darf sich auch mit chronisch gesundheitlichen Einschränkungen einstellen. Tatsächlich kann dies mit Hilfe der sogenannten Achtsamkeitslehre ein großes Stück weit gelingen. Diese Lehre findet seit den 1970er Jahren zunehmend mehr Beachtung in der westlich geprägten Welt. In der Psychologie spricht man von der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“. Deren bekannteste Wegbereiter und Vertreter sind allen voran Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal oder Steven C. Hay. Mittlerweile belegen über 100 wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit dieser Methodik. Im Kern will die Achtsamkeitslehre, die ihren Ursprung im Buddhismus hat, dass man seine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusst wahrnimmt. Wer Achtsamkeit ausübt, muss natürlich kein Buddhist sein, sondern betrachtet lediglich den Augenblick und sich selbst bewusst. Alles, was einem begegnet, wird möglichst wertfrei angenommen. Denken, Fühlen und körperliche Empfindungen werden dadurch neu ausgerichtet und der Augenblick anders erlebt. Dadurch kann sich nachweislich mehr Entspannung, mehr Gelassenheit und somit mehr Gesundheit einstellen.

Vielleicht denken Sie, nicht schon wieder diese Achtsamkeit. Überall hört man nur noch von diesem angeblichen Wundermittel. Ein Stück weit kann ich diese Gedanken sogar verstehen. Die Achtsamkeitslehre wird bis heute von Teilen der Esoterik- oder Coaching-Szene missbraucht. Diese Methodik benötigt keinen großen finanziellen Aufwand. Sie will auch keine Optimierungsform zur Persönlichkeitsentfaltung sein. Achtsamkeit ist kein Therapieersatz, nicht weltanschaulich motiviert und insgesamt gesehen nicht für jeden Menschen geeignet. Wer bereits an Burnout leidet oder sich am Rande

dieser Krankheit befindet, dem können diese Ansätze vorerst nicht helfen. In diesem Fall ist der vertrauensvolle Rat eines Facharztes samt Diagnose und Behandlungsplan essentiell. **Die Achtsamkeitslehre will nichts verharmlosen.** Dort wo psychische oder physische Gewalt herrscht oder bereits jemand seelisch wie körperlich krank ist, hilft die Achtsamkeitslehre nicht. Hier sind Ärzte, Anwälte, Vorgesetzte, Personalräte, Verbände oder Gewerkschaften von Nöten. Die Achtsamkeitslehre ist demnach nur für Menschen wirksam und hilfreich, die sich nicht in Extremsituationen befinden. Wer keinen Zugang zu dieser Methodik findet, der darf die Achtsamkeitslehre links liegen lassen. Achtsamkeit braucht etwas Übung und Geduld mit sich selbst. Sie ist eine lebenslange Methode, die tagtäglich eingesetzt wird. Vielleicht fragen Sie sich nun, was hat dies jetzt mit dem Fachverband Textil zu tun? Ganz einfach, wer strickt, häkelt, webt, gestaltet oder näht, der arbeitet ganzheitlich. Ganzheitlich heißt, Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Hier sind wir mitten in der Achtsamkeit.

Doch was will nun die Achtsamkeitslehre genau? Ziel ist es, seine Wahrnehmung zu schärfen. Das „Jetzt“ (also der gegenwärtige Augenblick samt seinen Reaktionen darauf) wird hier bewusst betrachtet. Prasseln laut Neurobiologie pro Sekunde über 400.000 Sinneseindrücke auf jeden von uns ein, so sind uns nur 40 davon bewusst. Der Thalamus (Zwischenhirn) regelt automatisch als „Tor zum Bewusstsein“ eine unbewusste und teilbewusste Vorauswahl unserer Wahrnehmung. Hier werden die meisten der 400.000 Eindrücke sinnvoll gefiltert und ausgewählt. Bis zu diesem Augenblick kann man nicht eingreifen. Doch sobald anschließend die Gedanken und Gefühle betrachtet werden und diese nicht mehr in ein automatisiertes Handeln übergehen, kann Bewusstheit entstehen. Dieser Moment wird oft übergangen, denn viele Menschen bleiben in einem Automatismus, ohne ihre Wahrnehmung zu hinterfragen. Die Achtsamkeitslehre will genau hier Reflexion ermöglichen und dem Denken, Fühlen sowie Handeln eine Neuausrichtung geben. Das, was gerade geschieht, was gedacht, körperlich empfunden und gefühlt wird, wird beachtet. Achtsamkeit legt somit einen bewussten „Stopp“ im Jetzt ein. Folgende Fragen spielen in diesem Moment eine entscheidende Rolle: Was denke und was fühle ich, welche Signale sendet mein Körper an mich? Dabei spielen die Annahme der Umstände und Situation eine ebenso große Rolle. Es geht nicht mehr um eine Bewertung oder um ein rein rasches, optimierendes, rein lösungsorientiertes Handeln. Ich erlaube dem Moment und mir ganz da zu sein, egal ob er negativ oder positiv ist. Die Voraussetzung dafür ist, dass gerade keine Gefahr, keine fortgeschrittene seelische Krankheit wie Burnout oder psychische bzw. physische Gewalt vorherrschen.

Achtsamkeitslehre für
ein besseres Leben

Ein automatisiertes „Urprogramm“, welches in stressigen Situationen gerne unser Handeln bestimmt, ist der sogenannte „Flucht-Starre-Angriffs-Modus“. Das bedeutet, dass man in stressigen Situationen weglaufen oder angreifen möchte, bzw. zu einer bewussten Handlung nicht mehr fähig ist. War dies für den Menschen vor 20.000 Jahren noch überlebenswichtig (man denke hier an die tagtägliche Jagd, an überraschende Naturkatastrophen oder einen Angriff durch Feinde in der Nacht), so ergibt dieser Automatismus heute nur noch selten Sinn. In diesem Ausnahmemodus entstehen viele Gedanken und Gefühle, in der man in eine sogenannte „Täter-“ oder „Opferrolle“ verfällt. Man verliert dadurch die Haltung einer bewussten Gestalterin, eines Gestalters und funktioniert nur

noch unreflektiert. Außerdem werden gleichzeitig auf körperlicher Ebene Hormone wie Dopamin oder Adrenalin ausgeschüttet, um noch rascher zu agieren. Wir verfallen in Stresssituationen oft in diesen Modus, gerade im Beruf, ohne dass eine echte Gefahr zu bewältigen ist. Die ausgeschütteten Hormone werden in der Regel nicht mehr zeitnah abgebaut. Es findet zu wenig Entspannung nach der Anspannung statt. Die nicht reale Information „Gefahr“ bestimmt weiter das Denken, Fühlen und Handeln. Der Mensch bleibt über einen viel zu langen Zeitraum in diesem Ausnahmezustand. Auf lange Zeit gesehen führt dies nachweislich zu Antriebslosigkeit, Gefäßschäden, Schlafstörungen und vielem mehr. Mittels der Anwendung der Achtsamkeitslehre können diese hormonellen Ausschüttungen (die an anderer Stelle durchaus Sinn machten und bis heute machen) wieder zeitnah abgebaut werden. Man verlässt somit den „Flucht-Starre-Angriffs-Modus“ auf natürliche Art. Es entsteht wieder ein Gleichgewicht aus hormoneller Ausschüttung und Abbau, aus Anspannung und Entspannung.

Achtsamkeit im Alltag kann erlernt werden.

Wie kann ich Achtsamkeit anwenden? Welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen kommen in stressigen Situationen im Normalfall immer wieder auf? Der erste Schritt in der Achtsamkeitslehre ist ein bewusstes Atmen. Tiefer Atem entspannt nachweislich und bringt das Bewusstsein bereits ein Hier und Jetzt. Ein zweiter Schritt besteht darin, all die erkannten Dinge (auch wenn sie unangenehm sind) anzunehmen. Annehmen ist dabei kein Zwang, kein rasches Verändern wollen, sondern ein Schritt, der bewusst auf ein automatisierendes Werten und Reagieren verzichtet. Annahme in diesem Sinn darf in Leichtigkeit geschehen, so gut es eben gerade möglich ist. Ist der Moment stresserfüllt, dann ist er eben stressig, er darf stressig sein, er muss nicht gleich verändert werden. Es wird somit nicht in einen Automatismus übergegangen, welcher die Situation ignoriert oder hilflos, ängstlich bzw. aggressiv reagiert. Viele Menschen übergehen hier vorschnell ihre Gefühle und Gedanken. Sie wollen diese in kürzester Zeit verändern, loswerden oder sogar durch verschiedenste Süchte betäuben. Dies gilt vor allem für unangenehme, aufwühlende, angsterfüllte und gestresste Situationen. Bewusstes Atmen und die Annahme der Situation samt seinen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Regungen bringt im Normalfall eine erste Entspannung. Alle auftauchenden (positiven wie negativen) Gefühle und Empfindungen dürfen vorerst sein, sie werden angenommen, so gut es gerade geht. Sowohl auf der gedanklichen, als auch auf der emotionalen sowie auf der körperlichen Ebene wird die Situation anschließend benannt. Das Benennen ist ein weiterer Schritt. Es wird jeweils ein Name für die Gedanken, für die körperlichen Empfindungen und für die Gefühle selbst ausgewählt. Beobachtet man zusätzlich seine Situation in der sogenannten „Adlerposition“ (also aus einer Position der Dissoziation heraus, in der man sich und das Geschehen gleichzeitig beobachtet und gestaltet), bekommt man zusätzlich Erkenntnisse. Eine weitere Ebene bildet die Betrachtung der Rolle, die man in der Situation einnimmt. Findet hier eine zu große, bzw. zu kleine Identifikation statt? Der Moment wird nun als der erlebt, der er ist, ohne dem Drang vorschneller Bewertung, Optimierung und Kontrolle. Man lässt sich ganz auf ihn ein, erlebt diesen neu. Entspannung stellt sich in vielen Fällen bereits hier automatisch ein, neue Sichtweisen werden gewonnen. Natürlich könnte man in weiteren Schritten den jeweiligen Botschaften folgen, die man aus der Beobachtung des Körpers, der Gefühle oder der Gedanken gewonnen hat. Doch dies ist vorerst nicht wichtig. All das wäre



Landschaft bei
Helmbrechts.
Foto: Tabea Ziemons

ein Schritt für ein vertieftes Vorgehen oder sogar eine Grundlage in einer begleiteten Therapie. Insgesamt wird in der Praxis der Achtsamkeit die eigene Persönlichkeit weder verstellt, noch muss etwas erreicht werden. Unangenehmes darf unangenehm sein. Angenehmes wird intensiver erlebt. Es entfaltet sich ein neuer Blick, der wieder Entspannung zulässt, der überschüssige Hormone abbaut und sich nicht selbst verlieren lässt. Der Augenblick wandert in sein natürliches Erleben zurück. Man erlebt sich und das Geschehen neu und entspannt sich oft wie von selbst. Man kann sich wesentlich besser an diesen erinnern. Es wird keine Ablenkung, keine Verklärung, keine Verharmlosung und keine Veränderung mehr benötigt. Achtsamkeit zu pflegen ist ein lebenslanger und praxisnaher Weg, der etwas Übung und eine tägliche Routine braucht. Doch bereits nach wenigen Tagen gelingt dies immer rascher und der Moment der bewussten Betrachtung sowie Entspannung stellt sich fast automatisch ein. Diese neue Haltung eröffnet in nahezu jedem Bereich neue Gedanken, neue Gefühle und ein neues, stimmiges Handeln im Einklang mit sich selbst, seinem Umfeld und seinem Leben.

Zusammenfassend kann durch die Formel „A-U-F“ die Achtsamkeitslehre einfach im Alltag angewendet werden.

- **A** steht dabei für Atem und eine möglichst wertfreie Annahme der Situation
- **U** möchte ein „Umdenken“, ein „Umfühlen“, ein „Umspüren“ der Gedanken, der Gefühle und der körperlichen Empfindung durch Beobachtung erreichen
- **F** geschieht von alleine, Frieden (Entspannung) stellt sich ein, neues Denken, Fühlen und Handeln wird möglich

Vielleicht darf hier und da der Alltag mittels Achtsamkeit zu einem Ort neugieriger und abenteuerlustiger Entdeckungen werden. Am Ende steht dann tatsächlich ein Tag, in dem mehr Gesundheit, Gelassenheit und sogar Freude bewusst erlebt werden kann.

KLEINE ACHTSAME TIPPS UND PRAKTISCHE ANREGUNGEN

- Quadratatem: Atmen sie in Ihrem Tempo vier Schläge ein, halten sie den Atem vier Schläge an und atmen sie vier Schläge lang aus. Dies entspannt und entlässt sie aus dem „Flucht-, Starre-, Angriffsmodus“...
- Pflegen sie tagtäglich Dankbarkeit für die kleinen und (scheinbar) selbstverständlichen Dinge, wie Regen, Sonne, Schnee, Blumen und Bäume, schöne wie nichtschöne Landschaften, Kleidung, ein liebes Tier, dem Auto oder die Bahn, einem Kuchen, einer Begegnung,...
- Entscheiden sie sich immer wieder tagsüber für die Freude, nicht für die negativen oder unstimmgigen Dinge und lassen sie diese Freude in ihrem Auftreten Wirklichkeit werden, z.B. durch ein Lächeln. Schimpfen sie nicht mit anderen über unveränderbare Dinge.
- Finden Sie Sinn in ihrem Tun und spüren sie diesem immer wieder nach...
- Nehmen sie Menschen, die sie nerven (nicht im Bereich Gewalt!) an und erlauben sie diesen, dass sie so sein dürfen, wie sie eben sind. Diese Erlaubnis gilt auch für sich selbst.
- Benennen sie aus der jetzigen Situation heraus ihre Gefühle, ihre körperlichen Emotionen und ihre Gedanken.
Erlauben sie diesen so zu sein, wie sie gerade sind.
Verändern sie nichts. Erlauben sie außerdem der jetzigen Situation so zu sein, wie sie ist. Gehen sie nicht mehr in eine Haltung, die aus Wollen, Optimieren oder Verlangen besteht. Verlassen sie die Opfer- oder Täterrolle. Lassen sie geschehen und beobachten sie, wie sich alles von alleine (etwas) entspannt oder sie stimmige Ideen und Handlungsmöglichkeiten erhalten.
- Genießen sie weiterhin einfache Dinge, die ihnen guttun, wie Hobbys, Sport, Familie, Freunde und alles, was mit textilem Gestalten zu tun hat...

Quellen und Literaturempfehlungen

- Andreas Hillert, AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf und Lehrgesundheit, Schattauer-Verlag
- Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, Arbor (Standardwerk zur Achtsamkeit)
- Tich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit, Thesus (Standardwerk zur Achtsamkeit)
- Daniel J. Siegel, Achtsamkeit und Neurobiologie, Kösel
- Doris Iding, Achtsamkeit in drei Atemzügen, Irisiana
- Sandra Sommer, Lehrgesundheit, Persen
- Vera Kaltwasser, Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Beltz
- Richard Bandler u.a., Neue Wege der Kurzzeit-Therapie, Junfermann

Kontakt:

chrisbaumlor@gmail.com