

# Achtsamkeitswochenende

## in Hentern im September 2022

Auch dieses Jahr bieten wir wieder ein Achtsamkeitswochenende im Haus der AchtsamZeit in Hentern an. Das Seminar findet vom 23.09. - 25.09.2022 statt. Mehr Infos über Hentern das Haus, die Therapeuten unter [www.achtsamzeit.de](http://www.achtsamzeit.de)

Eine Anreise kann bereits am 22.09.2022 erfolgen. Hentern hat sehr schöne Wanderwege und leckere Restaurants. Am Freitag gegen Mittag ca. 14 Uhr wird das Seminar beginnen. Dieses Jahr werden wir vermutlich auch einen Feldenkrais Trainer zu Besuch haben, der uns einige Übungen zeigt. Auch besteht evtl. die Möglichkeit einer Craniosakral Therapie bei Axel.

### Achtsamkeit was ist das überhaupt:

*Auszug aus Wikipedia:*

#### Definitionen von Achtsamkeit

##### *Achtsamkeit nach Kabat-Zinn*

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und nicht wertend ist.

##### *Achtsamkeit nach Brown und Ryan*

Brown und Ryan fokussieren stark auf den Aufmerksamkeitsaspekt und definieren Achtsamkeit formal als rezeptive Aufmerksamkeit und Bewusstheit von momentanen Vorgängen und Erfahrungen. In ihrer Übersichtsarbeit fassen sie verschiedene Definitionen und Konzepte der Achtsamkeit aus verschiedenen buddhistischen Traditionen zusammen. Beschrieben werden demnach folgende Aspekte von Achtsamkeit: Bewusstseinsklarheit (z. B. Bei Henepola Gunaratana, Nyanaponika, Charles Tart), nicht konzeptuelle, nicht unterscheidende Bewusstheit, Flexibilität von Bewusstheit und Aufmerksamkeit, empirische Haltung in Bezug auf die Realität, auf die Gegenwart orientiertes Bewusstsein, Stabilität bzw. Dauer von Aufmerksamkeit und Bewusstheit.



##### *Achtsamkeit nach Bishop u. a.*

Bishop et al. schlugen 2004 eine operationale Definition der Achtsamkeit vor, die zwei Komponenten beinhaltet: Self-Regulation of Attention: die Selbstregulation der Aufmerksamkeit (so dass diese auf das unmittelbare Erleben gerichtet bleibt, und eine zunehmende Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment möglich wird), sowie Orientation to Experience: eine Orientierung auf das gegenwärtige Erleben, welche durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist.

Hierbei besteht die Self-Regulation of Attention aus drei Subkomponenten:

***Sustained Attention*** (Aufmerksamkeitsaufrechterhaltung): möglichst konstante Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, um eine erhöhte Wahrnehmung geistiger Vorgänge, wie das Aufkommen von Gedanken, Gefühlen oder Sinneseindrücken, zu ermöglichen.

***Attention Switching*** (Aufmerksamkeitswechsel): Wechsel der Aufmerksamkeit zurück zur gegenwärtigen

# REGIONALGRUPPE MOSEL-SAAR-PFALZ

tigen Erfahrung, nachdem ein Gedanke, ein Gefühl oder Sinneseindruck im Bewusstsein aufgetaucht ist.

*Inhibition of Elaborative Processing* (Nicht-elaborative Wahrnehmung): Hemmung elaborativer, sekundärer Prozesse bezüglich aufkommenden Gedanken, Gefühlen und Sinneseindrücken, sowie der Identifikation mit dem momentan Erlebten.

Des Weiteren betonen sie, dass kein spezifischer Zustand, wie z. B. Entspannung oder eine Veränderung aufkommender Gefühle, angestrebt wird. Zustand und Inhalte des aktuellen Bewusstseins werden lediglich zur Kenntnis genommen.

## Abgrenzung der Achtsamkeit von Konzentration

Achtsamkeit kann klar von Konzentration unterschieden werden. Konzentration besteht darin, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt oder einen Objektbereich wie etwa eine Schriftzeile einzustellen, darauf seinen Blick zu fokussieren und seine ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich seiner Wahrnehmung aufzuwenden. „Achtsamkeit“ hat eine dazu entgegengesetzte Ausrichtung. Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit nicht gezielt eingengt, sondern vielmehr weit gestellt. Im Maximalfall ist dann eine weitwinkelartige Aufmerksamkeitseinstellung erreichbar, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung besteht.

*Kabat-Zinn* hat in seinem Buch *Im Alltag Ruhe finden* folgende Beschreibung von Achtsamkeit gegeben: „... so intensiv und befriedigend es auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie (die Konzentration) einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach. Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Domäne der Achtsamkeitspraxis.“

*Achtsamkeit bei regelmäßigem Üben kann folgende positive Aspekte haben:*

- die Stimmung kann sich verbessern
- es kann Depressionen vorbeugen oder sie vermindern
- macht resistenter, gegen Stress
- steigert die Konzentration
- resistenter gegen Schmerzen
- es kann die emotionale Intelligenz stärken
- es kann gegen Angst und Panik helfen
- es kann zu mehr Feingefühl, Konzentration und Offenheit verhelfen.



**Wir laden Sie zu diesem Seminar im September mit einem Selbstkostenbeitrag von 70,00 € pro Person ein.**

Kontakt: Sandra Petry, Tel. 0173 3957124 oder [petry@uni-trier.de](mailto:petry@uni-trier.de).

Sie erhalten dann ein Anmeldeformular. Eine verbindliche Zusage und die Überweisung des Selbstkostenbeitrages ist bitte bis zum 31.07.2022 vorzunehmen.

# 1. Litermont Adventure Open

Am 13. März fand das 1. Litermont Adventure Open unter Schirmherrschaft der Wirtschaftsministerin und stellvertretende Ministerpräsidentin, Anke Rehlinger, und Landrat Patrick Lauer statt.



Eine Quarantäne machte die Teilnahme von Frau Rehlinger leider unmöglich. Sie sorgte jedoch mit der Bildungsministerin, Christine Streichert-Clivot, für eine würdige Vertretung.

Am 01. Mai ließ es sich die inzwischen frisch ins Amt gewählte saarländische Ministerpräsidentin, Anke Rehlinger, nicht nehmen, gemeinsam mit Landrat Patrick Lauer der offiziellen Spendenübergabe zugegen zu sein.

Das Turnier erbrachte die unglaubliche Summe von 2.230,00 Euro. Patrick Müller vom SPD Ortsverband Nalbach steuerte on Top noch 250,00 Euro zu.

Ralf Steuer, Inhaber des Restaurant LITERMONT bot am Turnier-Tag ein spezielles „Rett-Menü“ an. Den Erlös in Höhe von 300,00 Euro überreichte er ebenfalls an Jens Philippi von VEREIN(t) gegen Rett e.V. - die Summe kommt dem Forschungsprojekt von Rett Deutschland e.V. zu Gute.

**Wir sagen allen Beteiligten von Herzen DANKE, auch im Namen der am Rett-Syndrom erkrankten Kinder.**

