



ZENTRUM FÜR SALUTOGENESE SÜD

Salutogene Achtsamkeitsmeditation

Die Idee, Salutogenese und Achtsamkeit zusammen zu bringen, ist in einem Seminar im Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim entstanden: Die Ebenen der Achtsamkeit Körper, Gefühle, Gedanken und Dharma entsprechen im Grunde den Lebensdimensionen mit denen wir in der salutogenen Kommunikation arbeiten: In der körperlichen Lebensdimension sind es Körperempfindungen, die uns helfen Stimmigkeit herzustellen. In der sozialen Lebensdimension sind es die Gefühle, in der kulturellen Lebensdimension sind es kognitive Prozesse, also Gedanken und in der spirituellen Lebensdimension sind es unsere Vorstellungen von Spiritualität, die uns Stimmigkeit bringen.

Achtsames Wahrnehmen spielt eine zentrale Rolle in der Stimmigkeitsregulation nach Theodor D. Petzold. Das Wahrnehmen der erste Schritt: Wir nehmen wahr was da ist und priorisieren was bedeutsam ist. Im zweiten Schritt tun wir etwas um mehr Stimmigkeit zu erreichen und im dritten ziehen wir über den Erfolg der Handlung Bilanz.

In der Achtsamkeitsmeditation üben wir das Wahrnehmen: Wir betrachten was gerade da ist und machen uns unsere emotionalen und gedanklichen Reaktionen bewusst. Wir betrachten unsere Reaktionsmuster und tun nichts. So entwöhnen wir unseren Geist vom automatischen Reagieren und bekommen die Chance, bewusst zu entscheiden, welche Handlung (oder nicht-Handlung) uns zu mehr Stimmigkeit führt.

Achtsamkeitsmeditation und Stimmigkeitsregulation zusammen zu führen heißt, das achtsame Wahrnehmen mit der Frage zu ergänzen, was denn mehr Stimmigkeit bringen könnte, bzw. wie es wäre wenn es stimmiger wäre. Dabei kann es sein, dass sich emotionale und mentale Muster, die sich in der Meditation oftmals zeigen und uns wie in einem Loop gefangen nehmen, recht spontan lösen.