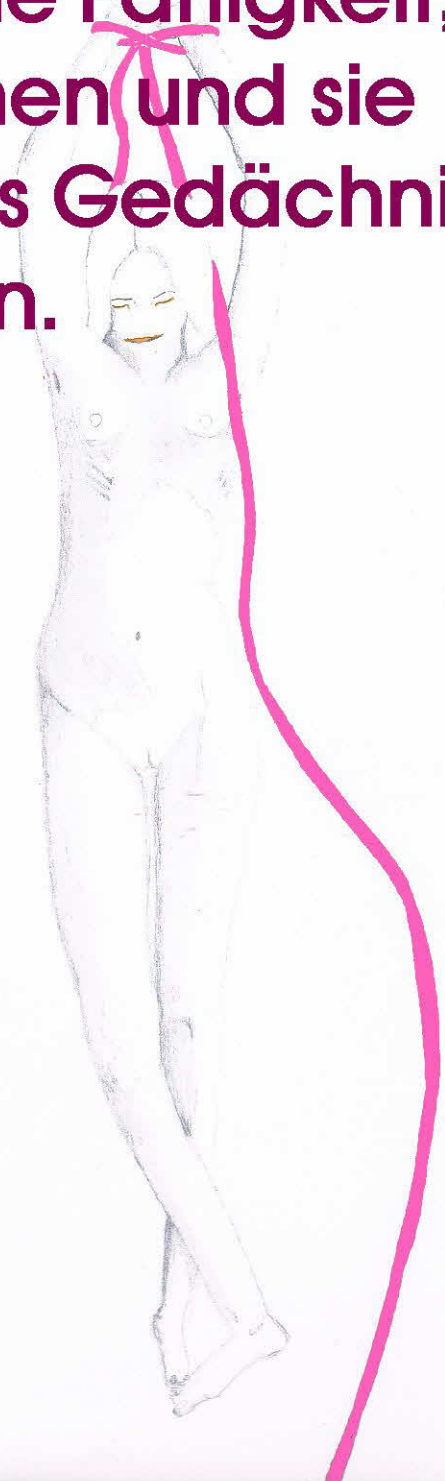




Achtsamkeit - mindfulness

**Achtsamkeit ist die Fähigkeit,
Dinge zu erkennen und sie
bewußt sich in das Gedächtnis
zu rufen.**



Achtsamkeitstraining

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit nennt mensch das bewusste Wahrnehmen von Allem, was in einem und um einem passiert. Im Allgemeinen besitzt der Mensch dafür seine fünf Sinne, Augen, Ohren, Mund, Tastsinn; diese werden um folgende Faktoren erweitert; um den Tatbestand des Handelns und Denkens.

Auge:

Klar ist, dass das Auge ein Organ ist, aber es ist das Organ, welches uns erlaubt, das Sehen zu fokussieren, auch wenn das Sehen ein Prozess ist, in dem das Augen das Organ der Absorption von Impulsen dient und das Gehirn es ist, welches aus den Impulsen ein Bild erzeugt. Das Bild wird bei jedem Menschen gleich absorbiert, aber die Verarbeitung im Gehirn ist es, die uns etwas wahrnehmen lässt oder auch nicht. Dabei spielen Erfahrungen und Wissen, so wie Emotionen und Gedanken eine erhebliche Funktion ein. Es ist ein Stück Normalität, dass jeder Mensch etwas anderes sieht, obwohl jeder auf das gleiche Bild schaut.

Neurologisch ist der Augapfel bei den Menschen mit einem durchschnittlichen Sehwinkel von 120 Grad aus gestattet. Der Sehnerv durchzieht, aber als leitendes Organ, das ganze Gehirn und ist in jeder Region verankert, wo er Informationen auf nimmt und zu dem wahr genommenen Bild verarbeitet, was im hinteren Neocortex geschieht. Der Sehnerv hat sogar Verbindungen zum animalischen Teil des Gehirns.

Ohren:

Die Ohren sind das Organ, bei dem die Schallwellen der Außenwelt aufgenommen werden und einem Nerv in den Neocortex weiter geleitet werden. Eine Faustformel besagt, dass das linke Ohr zur linken Gehirnhälfte gehört und das rechte zur rechten Gehirnhälfte. Dabei sind die beiden Gehirnhälften bemüht die Informationen zwischen einander aus zu tauschen. Dabei bedienen sie sich nicht nur den sogenannten Balken, sondern gehen auch den Weg über den Amygdala und Cerebellum, sowie über die Hypophyse. Auch hier gilt, dass die Gefühle, Gedanken und Erfahrungen das Gehörte interpretieren und ergänzen. Bei einem Trauma funktionieren nicht die Verbindungen zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, was dazu führt, das die Informationen zusätzlich falsch interpretiert werden; aber hier liegt auch die Chance, über Musik und andere Achtsamkeitsübungen, das Trauma in seiner Aktivität ein zu schränken und therapierbar zu machen.

