

Mindful, Mindfulness und Achtsamkeitsmediation



Wissensmanagement » Diese Seite wird im [Archiv](#) hinterlegt. Weil sie eine Mediation betrifft, ergibt sich eine logische Zuordnung zur [Mediationsdatenbank](#) unterhalb der [Enzyklopädie](#) der Wiki-Abteilung Wissen und zum Abschnitt [Mediation](#) im 3. Buchabschnitt des [Fachbuchs Mediation](#).

[Mediation](#) [Fachmediation](#) [Mindful Mediation](#) [Haltung](#) [Achtsamkeit](#) [Wertschätzung](#) [Eintrag](#) [Suche](#)

Es gibt den Begriff der *Mindful Medi-T-ation*. Mitunter ist auch von der Mindfulness Meditation oder der Achtsamkeitsmeditation die Rede. So wie zwischen der Meditation und der Mindful Meditation unterschieden wird, gibt es eine ähnliche begriffliche Unterscheidung auch im Bereich der Mediation. Auch hier werden die Begriffe Mindful Mediation oder eine Achtsamkeitsmeditation verwendet. Bitte achten Sie darauf, dass der Begriff Mediation nur ein T von der Meditation entfernt ist. Es erfordert eine gewisse [Achtsamkeit](#), um den Unterschied zu bemerken. Damit sind wir im Thema.

Was bedeutet mindful?

Mindful heißt auf Deutsch achtsam. Mind kann mit Sinn, Geist, Verstand oder Seele übersetzt werden. Mindfulness ist das Substantiv das im Deutschen mit [Achtsamkeit](#) zu übersetzen ist. Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst und vollkommen wertfrei wahrzunehmen.¹ Die Mindful Mediation ist also eine **Achtsamkeitsmediation**. Dem auf den Bereich der Mediation übertragenen Begriff begegnen Sie in der Überschrift des Artikels von *Amman* und *Bastian* aus dem Jahre 2013.² Der Begriff wird aber auch in den Formen Mindful Mediation oder Mindfulness Mediation von anderen Mediatorinnen und Mediatoren verwendet. In allen Fällen wird der Bezug zur Achtsamkeit nach vorne gestellt. Worum geht es genau?

Die Achtsamkeitsmeditation

Um die Achtsamkeitsmediation (ohne T) zu verstehen, bedarf es zunächst einer Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (mit T).

Die Achtsamkeitsmeditation hat ihre Wurzeln in der buddhistischen Tradition. In der westlichen Welt hat sie insbesondere durch die Arbeit von Jon Kabat-Zinn an Beliebtheit gewonnen. Er hat die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) entwickelt, um Menschen mit chronischen Schmerzen und Stress zu helfen. Seitdem wurde die Achtsamkeitsmeditation in vielen Bereichen wie der Psychologie, der Medizin, der Pädagogik und der Unternehmensführung eingesetzt und weiterentwickelt. Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Meditationstechnik, in welcher die Geistesinhalte beobachtet und nicht bewusst gesteuert werden. Es geht darum, bewusst und ohne Bewertung im Hier und Jetzt zu sein. Das Bewusstsein wird auf folgendes gerichtet:

1. Atmung: Die Atmung wird beobachtet, ohne sie zu kontrollieren oder zu verändern.
2. Körperempfindungen: Die Körperempfindungen werden wahrgenommen, ohne sie zu bewerten oder zu analysieren.
3. Gedanken: Die Gedanken werden angenommen, ohne an ihnen festzuhalten oder sie zu verfolgen.
4. Sinneswahrnehmungen: Geräusche, Gerüche oder der Geschmack im Mund wird wahrgenommen.
5. Akzeptanz: Jeder Moment wird akzeptiert so wie er ist, ohne ihn zu verändern oder zu beurteilen.

In der Achtsamkeitsmeditation heißt der Übende alle aufsteigenden Gedanken willkommen, ohne einen Gedanken gegenüber einem anderen zu bevorzugen. Der Übende nimmt dazu einen Standpunkt jenseits der Gedanken ein und lernt so, sich nicht mit den Gedanken zu identifizieren. Ihre regelmäßige Anwendung kann positive Auswirkungen auf Körper und Geist haben und sich wie folgt auswirken:

1. Stressreduktion: Durch die Fokussierung auf den Atem kann Stress und Anspannung abgebaut werden- Die Entspannung wird gefördert.
2. Verbesserung der emotionalen Regulation: Negative Gedanken und Emotionen werden erkannt und reguliert.
3. Verbesserung der Grundstimmung: Die emotionale Regulierung führt zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.
4. Verbesserung der Konzentration: Die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeitsspanne werden erhöht.
5. Verbesserung der Schlafqualität: Die Reduktion von Stress und Anspannung verbessert die Schlafqualität.
6. Verbesserung der Beziehungen: Die emotionalen Regulation und die Steigerung der Empathie verbessert die Beziehung zu anderen Menschen.
7. Verbesserung der Wahrnehmung: Die Fähigkeit, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren verbessert die Selbstwahrnehmung.

Die Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation können wissenschaftlich belegt werden. Sie sind auf folgende biochemischen Vorgänge zurückzuführen:

1. Veränderungen in der Aktivität des Gehirns: Achtsamkeitsmeditation kann die Aktivität in verschiedenen Teilen des Gehirns verändern, einschließlich des präfrontalen Kortex, des Hippocampus und des Amygdala, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist.
2. Veränderungen in der Neurochemie: Achtsamkeitsmeditation kann die Neurotransmitter- und Hormonspiegel im Gehirn verändern, einschließlich Serotonin, Dopamin, Cortisol und Oxytocin, die für die Stimmung, Stressreaktion und soziale Interaktion verantwortlich sind.
3. Veränderungen im autonomen Nervensystem: Achtsamkeitsmeditation kann das autonome Nervensystem beeinflussen, indem sie die Aktivität des Sympathikus und Parasympathikus reguliert, was sich auf Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung auswirken kann.

Sie können sich von der Relevanz der Wirkungen auf die Gehirnaktivitäten im Beitrag über das [Gehirn](#) näher informieren. Dort wird ausgeführt, wie die Gehirnfunktionen das Konfliktverhalten steuern und betreffen. Der beste Beweis ist jedoch ein Selbsttest. Deshalb wurde das nachfolgende Video von *Angela Homfeldt* eingebettet.

In diesem Video wird eine geführte Meditation gezeigt, die helfen kann, wenn es darum geht, sich von Stress und negativen Gedanken zu befreien. Mit dieser Meditation gegen negative Gedanken wird der Fokus wieder auf das Positive und Wesentliche im Leben zurückgeführt. Die geführte Meditation in diesem Video ist zum Mitmachen gedacht. Bringen Sie sich also in eine angenehme Position und entspannen Sie sich. Das Video ist kein Ersatz für eine Therapie.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Es wurde im erweiterten Datenschutzmodus eingebettet. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#).

Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Diese geführte Meditation hilft gegen negative Gedanken](#)

Die Achtsamkeitsmediation

Die Mediation würde ihr Gesicht verlieren, wenn der Mediator die Parteien mit Meditationsübungen konfrontiert. Die Mediation ist weder eine Therapie noch eine Meditation. Und trotzdem kommt beides darin vor. Die meisten Techniken der Mediation stammen aus der Therapie. Warum sollten nicht auch Techniken der Meditation angewendet werden? Bei der Übertragung in die Mediation geht es aber weniger um Techniken, als um die Haltung. Die [Haltung](#) des Mediators wird als ein erfolgsqualifizierendes Merkmal der Mediation gesehen. Die Achtsamkeit ist ein Haltungsmerkmal. Für *Amman* und *Bastian* ist das mediative Handeln als eine logische Folge der achtsamen Präsenz und des achtsamen Umgangs mit anderen zu begreifen. Sie meinen, dass sich daraus auch Auswirkungen auf das Verständnis von Mediation ergeben, sodass sich die Mediation von der Methode der Vermittlung in Konflikten zu einer Haltung entwickelt, "die uns näher zu dem bringt, was wir als Mensch sein können".³

Die Autorinnen führen aus, dass die Achtsamkeitspraxis bei längerer Anwendung zu einer höheren Klarheit über die eigenen Gefühle und Prozesse sowie einer feineren Wahrnehmung der Grenzen zwischen einem selbst und dem anderen führen. Konkret wird die Verwendung von Achtsamkeitstechniken vor und während der Mediation empfohlen. Im Mittelpunkt stehen Atemübungen aber auch der Body-Scan, mit dem ein größeres Körperbewusstsein und damit ein besserer Zugang zu den Gefühlen ermöglicht wird.

Sicherlich kann der Mediator sein Wissen über die Aufmerksamkeit an die Parteien weitergeben und einsetzen, um den Parteien eine Entspannung zu erleichtern. Das sind aber nur Momentaufnahmen.

[Beispiel 15444](#) - Der Mediator achtet darauf, dass die Parteien bequem sitzen und fordert sie auf, sich zu entspannen. Er selbst ist entspannt, was auf die Parteien ausstrahlt. Er kann ein Setting schaffen, das der Entspannung entgegenkommt und kann sie auffordern, tief und regelmäßig durchzuatmen und dazu Anleitung geben. Auch kann er einen Body Scan initiieren, indem er die Aufmerksamkeit der Partei auf ihren Körper lenkt und die Regionen anspricht worauf sich die Partei konzentrieren soll.

[Achtsamkeitstechniken](#) zeigen ihre Wirkung nur nach einer dauerhaften Anwendung. Damit richtet sich ihre Verwendung hauptsächlich auf den Mediator selbst. Sie sind dann eher als ein Aufmerksamkeitstraining zu verstehen. Trotzdem profitieren die Parteien mittelbar davon. Je aufmerksamer der Mediator ist, umso weniger entgeht ihm. Die Aufmerksamkeit wirkt sich auch auf die Kommunikation aus. Es gibt Überschneidungen zu den von *Carl Rogers* herausgearbeiteten Variablen der Kommunikation. Authentizität, Akzeptanz und Empathie werden gefördert.

Bedeutung für die Mediation

Eigentlich ist die Aufmerksamkeit eine Kompetenz, über die jeder Mensch verfügen sollte. Für den Mediator ist sie keine Frage und keine Option. Sie ist ein Muss, wenn die Mediation als solche gelingen soll. Damit kommt die Bandbreite der Mediation ins Spiel. Die Anforderungen an die Aufmerksamkeit wächst mit dem Mediationsmodell und der damit einhergehenden Bearbeitungstiefe. Für die Professionalität des Mediators ist sie unverzichtbar. Auch für die Durchführung der Mediation. Schon die Definition des Begriffs der Aufmerksamkeit deckt die Notwendigkeit auf. Es geht darum, die bewusste und vollkommen wertfreie Wahrnehmung ist ein Haltungsmerkmal, das der Metaperspektive des Mediators innewohnt. Die Konzentration auf den Moment kommt in der *Schieferstein'schen* Metapher zum Ausdruck, wo die Mediation als der **Tanz mit dem Moment** bezeichnet wird. So gesehen ist es bedauerlich, wenn für den Aufmerksamkeitsbedarf ein eigener Begriff eingeführt wird und der Eindruck entsteht, dass die Aufmerksamkeit in Mediationen, die sich nicht so nennen, einen niedrigeren Stellenwert besitzt. Die Annahme, dass die Aufmerksamkeitsmeditation ein anderes Mediationsverständnis auslöst, sollte hinterfragt werden. Wiki to Yes wird dieser Frage auf den Grund gehen. Sollte es sich herausstellen dass andere Mediation tatsächlich der Aufmerksamkeit keinen adäquaten Stellenwert einräumen, ergeben sich tatsächlich Auswirkungen auf das Mediationsverständnis mit einem Unterscheidungsbedarf. Die Aufmerksamkeit spielt *immer* eine Rolle in der Mediation. Sie sollte es jedenfalls. Sie ist ein unverzichtbares Haltungsmerkmal aber ganz sicher nicht das einzige.⁴ Die Anlage zur Ausbildungsverordnung erwähnt das Wort *Achtsamkeit* zwar nicht explizit. Es fließt jedoch denotwendigerweise in Ziffer 8 b und c sowie in Ziffer 4 ein, wo die Kommunikation, das Selbstverständnis des Mediators, Wertschätzung, Respekt und die innere Haltung zum Lehrgegenstand gemacht werden.⁵ Eine erfolgreiche Mediationsausbildung lässt sich übrigens daran festmachen, dass die Absolventen am Ende der Ausbildung selbst über mehr Gelassenheit verfügen und das auch zurückmelden.

Was tun wenn ...

- [Der Mediator hört nicht auf seine Intuition](#)
- [Mediator hört nicht zu](#)
- Weitere Empfehlungen im [Fehlerverzeichnis](#) oder im [Ratgeber](#)

⬇ [Achtsamkeit](#) ⬆ [Mediation](#)

Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-03-22 18:57 / Version 21.

Alias: [Mindful Mediation](#), [Mindfulness Mediation](#), [Achtsamkeitsmeditation](#), [Achtsamkeitsmeditation](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

¹ Siehe ausführlich unter [Achtsamkeit](#)

² Siehe [Amman, Bastian \(Mindful Mediation\)](#) - 2023-04-13

³ Siehe [Amman, Bastian \(Mindful Mediation\)](#) - 2023-04-13 S. 51

⁴ Siehe [Mediationskompetenz](#) und [Mediatorenkompetenz](#)

⁵ Siehe [ZMediatAusbV-Anlage](#)