

Achtsamkeit & Spiritualität und ihr Zusammenhang mit Resilienz und Lebensqualität

4. Kongress der Gesundheitsregion^{plus} Bamberg

Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls

14. November 2019

Resilienz

- Unter Resilienz (*lat. resiliere: abprallen, nicht haften an*) wird die Stärke eines Menschen verstanden, widrige Lebensbedingungen ohne anhaltende psychische, körperliche oder soziale Beeinträchtigungen zu meistern.

(Mergenthaler, 2012)

Spiritualität

- bewusstes oder implizites Bezogensein auf eine über das unmittelbare Ich und seine Ziele hinausreichende (transzendente) Dimension
 - Handeln
 - **Erleben** (Affekt/Emotion, Stimmung)
 - Intention/Motivation
- kann sich in gesellschaftlich definierten Formen manifestieren oder auch nicht

Religion / Religiosität

➤ Religion

- traditionelles, gesellschaftlich etabliertes und sanktioniertes System, um spirituelle Erfahrungen und Überzeugungen zu vermitteln, zu kanalisieren, im Ritual zu fassen und zu erleichtern
- reguliert und sanktioniert Verhalten, das Spiritualität erleichtern soll
- Kann ohne direkten spirituellen Erfahrungsgehalt vermittelt werden

➤ Religiosität

- im Rahmen einer offiziellen Religion ausgedrückte Spiritualität

Die Bedeutung von Selbststeuerungskompetenz

Yerkes-Dodson-Gesetz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Yerkes-Dodson-Gesetz>

Achtsamkeit

- eine Kultivierung von Bewusstsein

➤ **Präsenz:**

- Sich der Wahrnehmung des jeweiligen Moments bewusst sein

➤ **Akzeptanz:**

- Lernen, die Wahrnehmung nicht sofort zu beurteilen
- Eine Haltung, wie wenn man **alles zum ersten mal sehen würde** (beginners mind)
 - **nicht urteilende** Haltung
 - eine **akzeptierende** Haltung
 - **Nicht-Ziel-orientierte** Haltung (non-striving)
 - **Geduld** üben

Warum ist Achtsamkeit nicht nur eine Gesundheits- sondern auch eine Lebensressource?

- **Umgang mit Stress verbessert**
 - **Verbesserung der Emotionsregulation**
 - **Verbesserung von Aufmerksamkeit / kognitiver Performanz**
- **Verbesserung sozialer Kompetenzen / Perspektivenwechsel (Empathie)**
- **Aufbau interethnischer und intergenerativer Handlungs – und Interaktionskompetenz**
- **Ausbildung von Werten / moralisch-ethischen Handlungsprinzipien**