

Im Hier und
Jetzt sein



**Achtsamkeit
und COPD**

ÜBERBLICK

1. Kreisende Gedanken	3
2. Was ist Achtsamkeit?	5
3. Eine kurze Einführung in die Achtsamkeit	8
4. Wie bringe ich Achtsamkeit in meinen Alltag?	12
5. Übung macht den Meister!	15
6. Hier erfahren Sie mehr	18



Unsere beiden Broschüren über **Aktivität und COPD** und **COPD, Angst und Depression** senden wir Ihnen gerne kostenlos zu.

Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG
Dr.-Boehringer-Gasse 5-11, A-1121 Wien
Telefon (+43 1) 80 105-2321 • Fax (+43 1) 80 105-2333
verkauf_oesterreich.vie@boehringer-ingelheim.com



1. KREISENDE GEDANKEN

Bei einer chronisch fortschreitenden Erkrankung wie COPD kommt es neben zunehmenden körperlichen Einschränkungen oft zu begleitenden psychischen Belastungen. Plötzlich sind alltägliche Handlungen wie das Einkaufen, Spaziergehen und vieles mehr oft mit Atemnot und Stress verbunden.

Die **Atemnot** wird von vielen Betroffenen als sehr einschränkend, stressreich und psychisch belastend empfunden und kann im schlimmsten Fall in einer akuten Atemkrise enden.



1. KREISENDE GEDANKEN

Mit dieser chronischen Belastung zusammenhängend zeigen sich oftmals auch Symptome von Angst und Depression. Dies äußert sich sehr unterschiedlich. Viele Betroffene berichten beispielsweise, dass sie das Interesse an Aktivitäten verlieren, sich häufig energielos fühlen, oder dass sie Angst vor körperlicher Belastung, dem Fortschreiten der Erkrankung oder der nächsten Atemkrise haben.

Obwohl diese Ängste aufgrund der gefühlten Bedrohlichkeit nachvollziehbar sind, können sie auf längere Dauer zu **negativen Gedankenmustern** führen. Für manche Betroffene werden solche Gedanken zu ständigen Begleitern und drehen sich wie auf einem Karussell endlos im Kreis. Aus diesem „**Gedankenkarussell**“ ist es oft schwer auszusteigen. Es handelt sich hierbei um eine negative Spirale, in welcher die Atemnot die Angst verstärkt, und diese Angst wiederum die Atemnot.

Viele Betroffene beschreiben, dass sich hier „*vieles im Kopf abspielt*“ – und dass der „*Kopf*“ (gemeint sind Gedanken und Gefühle) der eigentliche Auslöser für viele Atemkrisen ist.

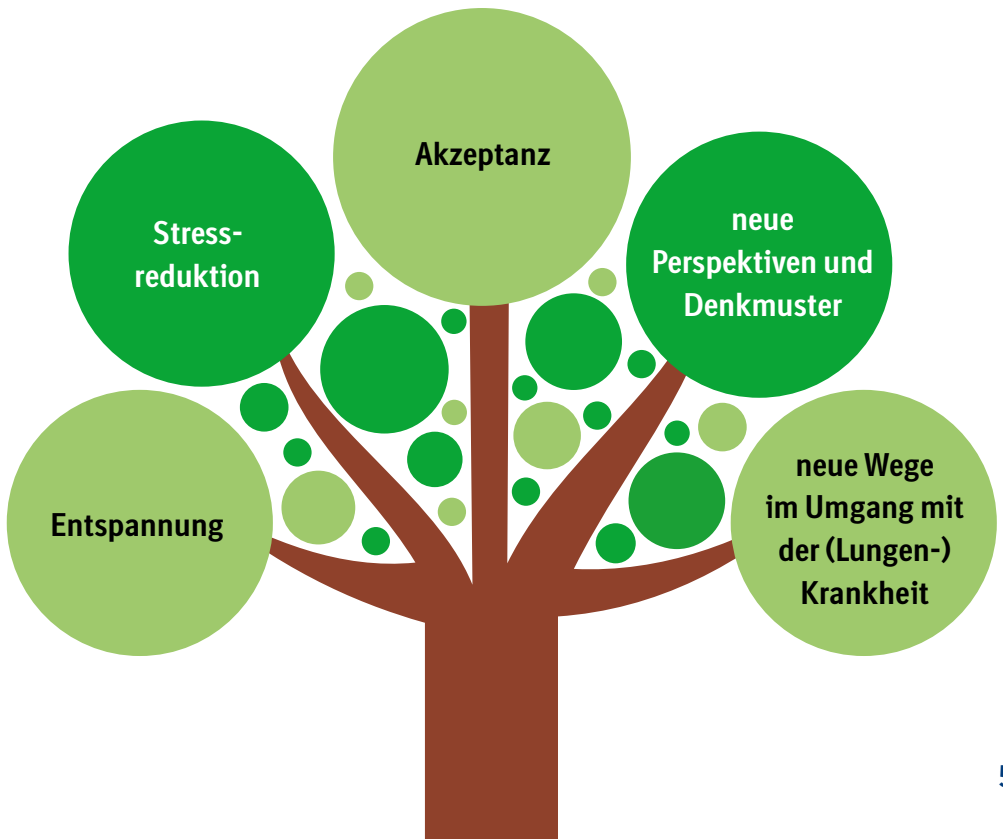
So kann die Angst vor der Atemnot gleichzeitig auch ihr Auslöser sein; der Grat zwischen kontrollierbarer Atemnot und der nächsten akuten Atemkrise kann sehr schmal sein.

2. WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit kann als Form der **Entspannung** oder **Meditation** gesehen werden. Achtsam sein heißt Momente bewusst zu erleben und die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken.

Dabei wird bewusst auf körperliche Empfindungen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, die in diesem Moment wahrgenommen werden, geachtet, ohne diese zu bewerten.

WAS KANN ACHTSAMKEIT MIT SICH BRINGEN?



2. WAS IST ACHTSAMKEIT

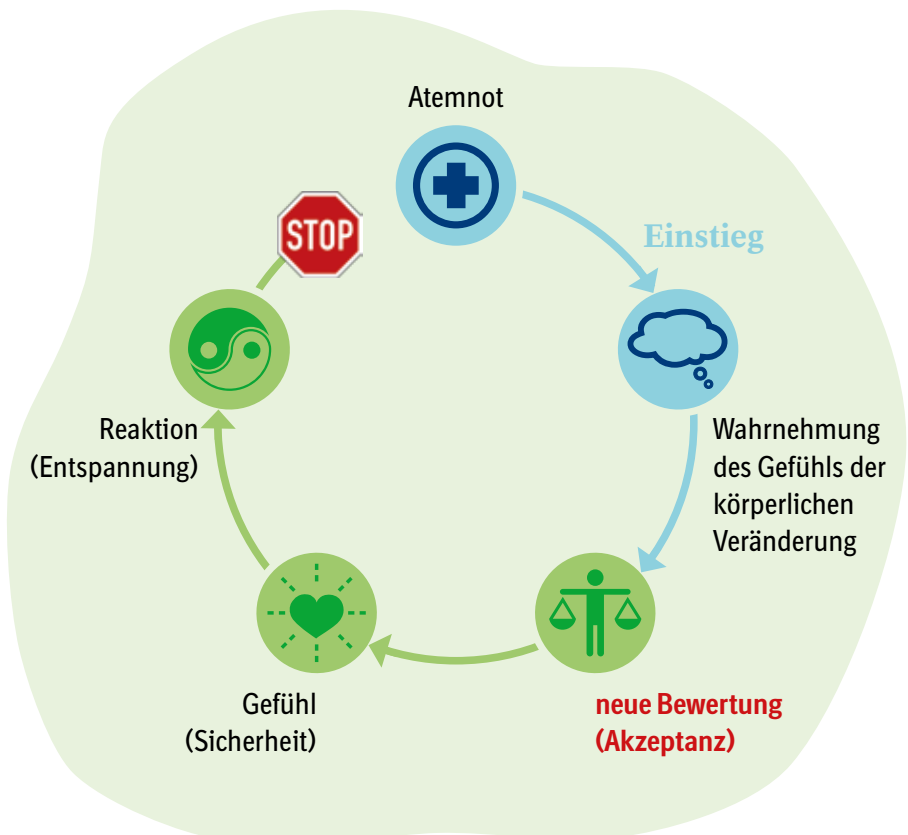
Negative Gedanken drehen sich wie auf einem Karussell endlos im Kreis. Es entsteht eine Spirale, in welcher die Atemnot die Angst verstärkt, und diese Angst wiederum die Atemnot.

BEISPIEL EINER NEGATIVEN SPIRALE



Eine **Achtsamkeitsmeditation** (siehe Seite 10/11) bietet eine Möglichkeit, aus dem Karussell der negativen Gedanken auszusteigen.

BEISPIEL EINER DURCHBROCHENEN SPIRALE



3. EINE KURZE EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEIT

Der beste Weg, Achtsamkeit kennen zu lernen, ist es, diese auszuprobieren und zu erfahren.

Es gibt eine Vielzahl an Achtsamkeitsübungen zu unterschiedlichen Themen, die verschiedene Methoden anwenden. Hier ist für jede und jeden etwas dabei!

Als Beispiel können Sie die Übung auf der folgenden Seite (ein sogenannter „*Body-Scan*“) lesen und danach oder währenddessen durchführen.

Es gibt auch die Möglichkeit, die Übung auditiv zu verfolgen. Passende Internet-Links finden Sie im Kapitel 6 am Ende dieser Broschüre. Die folgende Übung wurde für diese Broschüre von den Autor*innen adaptiert. Den Link zur Originalübung finden Sie auf Seite 18.

Bevor Sie beginnen, suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt, hin, sodass die Haltung für Sie angenehm ist.

**EXTRA
TIPP**

Wenn Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie sich die folgende „Body-Scan“-Übung von jemandem vorlesen.



Es ist ganz normal, wenn Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Gedanken im Laufe der Übung zu anderen Dingen abschweifen.

Nehmen Sie dieses Abschweifen der Gedanken einfach wahr und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf das Hier und Jetzt.

Das Schöne ist, dass sie nichts falsch machen können! Jedes Gefühl und jeder Gedanke, den Sie während der Übung wahrnehmen, ist genau richtig so. Das Ziel ist den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen.



BODY SCAN-ÜBUNG

- **BEGINNEN SIE DIE ÜBUNG,**
indem Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Körper bringen.
Schließen Sie Ihre Augen, wenn dies angenehm für Sie ist.
- **NEHMEN SIE WAHR, WO SIE SITZEN.**
Fühlen Sie das Gewicht Ihres Körpers auf der Unterlage.
- **NEHMEN SIE FÜR EIN PAAR MOMENTE IHREN HERZSCHLAG WAHR.** Fühlen Sie ihn direkt, vielleicht im Brustkorb, oder stellen Sie sich ihren Herzschlag vor.
- **BRINGEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT**
zu Ihren Füßen auf dem Boden.
Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren. Das Gewicht, den Druck, vielleicht ein Vibrieren oder Hitze.
- **NEHMEN SIE IHRE BEINE UND IHR GESÄSS WAHR,**
wie diese die Unterlage berühren. Vielleicht spüren Sie Druck, ein Pulsieren, Schwere oder Leichtigkeit.
- **NEHMEN SIE IHREN GANZEN RÜCKEN WAHR,**
vom Gesäß bis hin zu den Schultern.
- **NEHMEN SIE NUN IHRE HÄNDE WAHR.**
Sind Ihre Hände angespannt, schwer oder feucht?

- **NEHMEN SIE IHRE ARME WAHR.**
Spüren Sie alle Empfindungen in Ihren Armen. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Schultern.
- **DANN WANDERN SIE ÜBER IHREN NACKEN**
und Ihren Hals weiter zu Ihrem Kiefer. Spüren Sie Ihr Gesicht und versuchen Sie, alle Muskeln wahrzunehmen.
- **NEHMEN SIE IHREN GANZEN KÖRPER WAHR.**
So wie er jetzt hier sitzt.
- **NEHMEN SIE NOCHMALS FÜR EINIGE MOMENTE IHREN HERZSCHLAG WAHR.**
Bleiben Sie für einige Augenblicke bei der Wahrnehmung Ihres ganzen Körpers.
- **UND WENN SIE SO WEIT SIND,**
öffnen Sie langsam Ihre Augen.

In dieser Übung haben Sie sich auf Ihren Körper konzentriert, ihn beobachtet und ganz bewusst auf körperliche Empfindungen geachtet, die Sie in diesem Moment erlebt haben.

Genau das ist Achtsamkeit: das Fokussieren auf das Hier und Jetzt.

Was haben Sie während der Übung gespürt?

Was haben Sie erlebt? Haben Sie während der Übung bestimmte Gefühle oder Gedanken wahrgenommen?

4. WIE BRINGE ICH ACHTSAMKEIT IN MEINEN ALLTAG?

Die meisten alltäglichen Handlungen führen wir ganz selbstverständlich und automatisch aus. Oftmals schweifen wir währenddessen in Gedanken ab und finden uns bei „*kreisenden Gedanken*“ wieder.

Achtsamkeit in alltäglichen Situationen bietet eine Möglichkeit, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Grundsätzlich kann jede Situation, ja jeder Moment, bewusst erlebt werden und bietet die Möglichkeit, Achtsamkeit zu trainieren.

Versuchen Sie doch einmal, eine der folgenden drei Situationen (Warten, Zähne putzen und Spaziergang) achtsam wahrzunehmen!



● WARTEN

Meist als verschwendete Zeit angesehen, bietet Ihnen das Warten eine optimale Gelegenheit, achtsam zu sein. Was können Sie hören? Was sehen Sie um sich herum, welche Gegenstände, welche Menschen?



● ZÄHNE PUTZEN

Wie riecht und schmeckt die Zahnpasta?

Wie fühlt sich die Zahnbürste auf der Zunge an?

Wie fühlt sich jeder Zahn und das Zahnfleisch an,

wenn es von der

Zahnbürste berührt wird?



4. ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



● SPAZIERGANG

Konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Schritt und beobachten Sie, wie sich der Boden unter Ihren Füßen anfühlt.

Wie fühlt sich die Fußsohle an?

Wie fühlt sich die Luft in Ihrem Gesicht an?

5. ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

- **AUCH ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG MÜSSEN GELERNT WERDEN!**

Die Fähigkeit, achtsam zu sein, hat jede*r bereits in sich. Man muss diese Fähigkeit jedoch trainieren.



Genauso wie ein Muskel durch Krafttraining gestärkt wird, kann das Hirn als Muskel verstanden werden, der durch Achtsamkeitsübungen trainiert wird.

5. ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

● ROUTINE!

Die besten Erfolge werden erzielt, wenn täglich geübt wird. Dazu sind zum Einstieg auch kurze Übungen von wenigen Minuten möglich.

Um es Ihnen zu erleichtern, Achtsamkeit zu einer Gewohnheit werden zu lassen, wählen Sie für die Übungen eine gleichbleibende Uhrzeit und einen Ort, an dem es ruhig ist und Sie sich wohlfühlen.

● ABGELENKT SEIN IST NORMAL!

Anfangs fällt es oft schwer, sich auf die Übungen zu konzentrieren. Man ist leicht abgelenkt und die Gedanken schweifen immer wieder ab.

Das ist ganz normal und in Ordnung. Denn immer, wenn man bewusst wahrnimmt, dass man abgelenkt ist, ist man dadurch wieder achtsam, und kann seine Aufmerksamkeit zur Übung zurückbringen.

● DURCHHALTEN!

Zu Beginn finden viele Menschen Achtsamkeitsübungen merkwürdig oder komisch oder sie bemerken keine Veränderung. Meist nimmt man erst durch regelmäßiges Üben Veränderungen an sich und dem Umgang mit herausfordernden Situationen wahr.



- **ACHTSAMKEIT KANN AUF UNTERSCHIEDLICHE WEISEN ERLERNT WERDEN!**

Eine der bekanntesten und am besten erforschten Achtsamkeitsmethoden zur Bewältigung von Stress, Angst und Depression ist die *Mindfulness-Based-Stress Reduction (MBSR)*.

Hierbei handelt es sich um ein 8-wöchiges Trainingsprogramm, in dem in einer Gruppe und unter Anleitung eine Vielzahl an Übungen und Praktiken gelernt und geübt werden.

6. HIER ERFAHREN SIE MEHR

Bücher und CDs zu Achtsamkeit

- Jon Kabat-Zinn & Lienhard Valentin
„Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman
„Die heilende Kraft der Achtsamkeit“

Apps zur Achtsamkeitsmeditation

erhältlich im Apple Appstore oder Google Playstore

- **„HEADSPACE“**
Infos unter *www.headspace.com*
- **„CALM“**
Infos unter *www.calm.com*
- **„WAKING UP“**
Infos unter *www.wakingup.com*

Websites und Achtsamkeits-Kurse in Wien

- Astrid Pesendorfer: *www.achtsamkeit-entdecken.at*
- Sati-Institut: *www.sati-institut.at*
- Tina und Alexander Draszczyk: *www.bodhi.at*
- Wiener Volkshochschulen: *www.vhs.at*

Link zum Original der Übung von Seite 10/11

- *<https://frisch-durchdacht.de/3-minuten-body-scan-meditation-fuer-mehr-achtsamkeit>*

Achtsamkeitsübungen ersetzen keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung!

Bei psychischen Belastungen finden Sie hier Hilfe:

● **TELEFONNOTRUFEN**

- bundesweite Telefonseelsorge
Telefon 142
- sozialpsychiatrischer Notdienst
Telefon 01 31 330

● **BERATUNGSSTELLEN**

- Geronto-Psychiatrisches Zentrum
www.psd-wien.at
- ProMente Wien
www.promente.wien

● **COPD-SELBSTHILFEGRUPPEN**

- Österreichische Lungenunion
www.lungenunion.at
- Österreichische Selbsthilfegruppe COPD
www.selbsthilfe-lot.at
- COPD-Austria – Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie
www.copd-austria.at

Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG
Human Pharma Austria
Dr. Boehringer-Gasse 5-11, 1120 Wien
Telefon (+43 1) 80 105-0
www.boehringer-ingelheim.at



AT/RESP/1020/TM-AT-100016



Wissenschaftliche Beratung

Dr. Florian Vafai-Tabrizi
Assistenzarzt Innere Medizin und Pneumologie
2. Medizinische Abteilung mit Pneumologie
Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Ottakring
Karl-Landsteiner Institut für Lungenforschung
und Pneumologische Onkologie
Montleartstrasse 37, 1160 Wien
florian.vafai-tabrizi@gesundheitsverbund.at

Hannah Tschenett, BSc MSc
Psychologin und Doktorandin, Arbeitsbereich
Klinische und Gesundheitspsychologie
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Liebiggasse 5, 1010 Wien
hannah.tschenett@univie.ac.at
http://bit.ly/univien_stress_lab
http://bit.ly/landsteiner_lungenforschung

Gestaltung: Element Q