



## **Achtsamkeit**

So lautete das Thema eines Vortrags, den Diplom Psychologe Fridolin Voggenreiter auf Einladung der KAB Zeitlarn im Pfarrsaal hielt. Herr Voggenreiter stellte die Inhalte, das Wesen von Achtsamkeit, die Möglichkeiten und die positiven Folgen dar.

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das erleben wir und so geht es uns. Wir erzeugen selber die Art unserer Gefühle durch unsere oft unbewusst gewählte Aufmerksamkeit auf etwas. Manche Menschen befassen sich fast unentwegt mit negativen Inhalten - früher, jetzt, möglich zukünftige - und belasten sich dadurch stets seelisch, ohne etwas ändern zu können.

Wer Achtsamkeit lernt, belässt seine Aufmerksamkeit einfach nur positiv bei seinem Körper, seinem Atem, ist mit all seinen Sinnen voll und ganz beim jetzigen Tun und nicht wie üblich bei Problemen. Das tut stets gut, beruhigt, nimmt Stress und baut -regelmäßig durchgeführt - psychisch und körperlich auf.

Text: Reinhold Gebhard