

Ulrich Kuhnt

# Achtsam durch den Tag

## Rückenbelastungen gesund meistern



© ashley-batz-betm – unsplash.com

*Der Ansatz der Achtsamkeit ist tiefgründig, komplex und hat eine fast zweieinhalbtausendjährige Geschichte. Er kann einen wertvollen Beitrag zur Rückengesundheit leisten. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte das Thema stärker in den Fokus von Rückenschullehrenden gerückt werden.*



Sie werden sich vielleicht fragen: Haben wir uns in der Vergangenheit nicht schon ausreichend mit psychischen Schwerpunktthemen, wie z. B. Resilienz, Genuss-training oder auch Yoga, beschäftigt? Warum nun noch Achtsamkeit?

„Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern.“ Diese Empfehlung mag zunächst banal klingen. Natürlich ist es positiv, wenn Personen achtsam mit ihrer Rückengesundheit umgehen. Üblicherweise charakterisieren wir Personen als achtsam, wenn sie eine gute Körperwahrnehmung haben, ihre körperlichen und psychischen Belastungsgrenzen kennen, auf ihre Körperhaltung achten oder für regelmäßige körperliche Aktivitäten sorgen. Irgendwie hat jeder von uns eine vage Vorstellung von dem Begriff „Achtsamkeit“. In diesem Beitrag soll diese vage Vorstellung konkretisiert werden. Bei der Achtsamkeit handelt es sich um einen Ansatz zur Stressbewältigung. Warum ist dieses Thema in unserer Leistungsgesellschaft so wichtig für die Rückenschule?

Der aktuelle DAK-Psycho-report 2019 berichtet über eine Verdreifachung der Fehltagelast wegen einer psychischen Erkrankung seit 1997. Bekannterweise sind psycho-soziale Faktoren die wichtigsten Ursachen der Chronifizierung von Rückenschmerzen. Somit belegen diese Zahlen die Notwendigkeit, sich bei der Prävention der Chronifizierung auch intensiv mit psychischen Aspekten zu beschäftigen (Hildebrandt 2012). Der Ansatz der Achtsamkeit liefert wertvolle Ressourcen zur psychischen Stabilität und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

## Geschichte der Achtsamkeit

Buddha (Siddhartha Gautama) lebte um 500 v. Chr. in einem Palast in Nordindien – dort, wo ihm alles, was zum Wohllleben gehörte, zur Verfügung stand und wo er der Überlieferung nach von allem weltlichen Leid abgeschirmt wurde. Eines Tages sah er sich aber doch dieser Realität des Lebens und dem Leiden der Menschheit gegenübergestellt und erkannte eine Sinnlosigkeit in seinem bisherigen Leben. Mit 29 Jahren verließ er seine Heimat und unterwarf sich strengen asketischen Übungen. In seinem 35. Lebensjahr erreichte Buddha über die Meditation die intuitive Weisheit. Bei dieser Weisheit handelt es sich nicht um angelerntes Wissen, sondern um eine direkte Erfahrung der Kraft und der Möglichkeiten des eigenen Geistes. Es ist eine spontan entstehende Erkenntnis, zu der jedes Lebewesen mithilfe von Meditationstechniken gelangen kann.

Elemente der buddhistischen Achtsamkeitspraxis fanden Einzug im westlichen Ansatz der Achtsamkeit (*mindfulness*). 1979 kam einem Molekularbiologen, während er meditierte, die Inspiration, das Meditieren in die Medizin einzuführen: Jon Kabat-Zinn gab seine wissenschaftliche Karriere auf und gründete am Massachusetts University Hospital eine Abteilung zur Stressreduktion. Zuvor hatte er den koreanischen Zen studiert und Yoga gelernt. Er entwickelte das Manual MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction): ein achtwöchiges Kursprogramm zur Schulung von Achtsamkeit, bei dem die Teilnehmenden lernen, sich von Augenblick zu Augenblick in nichtwertendem *Gewahrsein* zu üben. Mit *Gewahrsein* ist gemeint, dass man an einem ungestörten Ort sitzt und sich darauf konzentriert, welche Empfindungen im Körper vorhanden sind oder welche Gedanken und Emotionen der Kopf produziert.

Das *Institut für Mind-Body-Medizin* hat vor zehn Jahren ein Programm entwickelt, in dem Stressmanagement im Sinne der Achtsamkeit in acht Schritten erlernt werden kann. Das Manual hat amerikanische Wurzeln und ist im deutschsprachigen Raum zum „*Bernkonzept*“ geworden (**B** – Behavior (Verhalten), **E** – Exercise (Bewegung), **R** – Relaxation (Entspannung) und **N** – Nutrition (Ernährung)) (Esch 2016).

## Begriffserklärung

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit – eine Schulung des Geistes. Bei der Übung von Achtsamkeit bedient man sich der Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment, das JETZT, bewusst und präsent zu beobachten. Dabei werden sowohl die individuellen Vorgänge im Körper und Geist als auch die Erscheinungen in der Umwelt berücksichtigt. Die Beobachtung erfolgt möglichst ohne Analyse und Bewertung. Man hält inne, betrachtet Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen und übt, sich von diesen nicht mitreißen zu lassen. Achtsamkeit übt man mit formalen Achtsamkeitsübungen (z. B. Meditation, Yoga) und informellen Übungen (z. B. achtsamer Spaziergang im Wald, achtsames Essen).

## Die sieben Säulen der Achtsamkeit

**Orientierungspunkte, wie wir unser alltägliches Leben an der Achtsamkeit ausrichten können**

### Nichturteilen

Bei der ersten Orientierungshilfe zum Ausrichten des alltäglichen Lebens an der Achtsamkeit geht es um die

wertneutrale Sinneswahrnehmung des Menschen. Alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen – was wir hören (auditive Wahrnehmung mit den Ohren), riechen (olfaktorische Wahrnehmung mit der Nase), schmecken (gustatorische Wahrnehmung mit der Zunge), sehen (visuelle Wahrnehmung mit den Augen) und tasten (taktile Wahrnehmung mit der Haut) –, sollte von unserem Geist nicht sofort etikettiert und klassifiziert werden.

Wir beurteilen Dinge, Menschen und Ereignisse sehr schnell als gut, schlecht oder neutral. Dieser Filter wird vor allem geprägt durch Erziehung, Erfahrungen und Medien. Bewerten kann man auch als „Schubladendenken“ bezeichnen. Nicht bewerten bedeutet, so unvoreingenommen und frei von eigenen Interpretationen wie möglich zu bleiben.

Achtsamkeit bedeutet, sensibel mit Bewertungen, Wünschen, Hoffnungen oder Befürchtungen in unserem Geist umzugehen. Werden Bewertungen als „geistige Bewegung“ wahrgenommen, haben wir die Möglichkeit, bewusst zu agieren, statt blind zu reagieren. Wenn urteilendes Denken im Geist einsetzt, ist es wichtig, es als solches zu erkennen, zu akzeptieren und zu versuchen, es wieder loszulassen. Die Fähigkeit, die Sinneswahrnehmung wertfrei zu erleben, fördert die innere Ruhe und wir haben die Chance, der Wirklichkeit über unsere Person sowie unserer Umwelt näherzukommen.

### **Geduld: Das ist jetzt so**

Geduld bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und akzeptieren, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Auch beim Üben der Achtsamkeit sollten wir geduldig sein. Es gibt keinen Grund, ungeduldig zu werden, wenn es uns nicht so schnell gelingt, Dinge wertneutral zu betrachten oder im Alltag entspannt und gelassen zu sein. Geduld zu haben, bedeutet, jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen und daran zu glauben, dass sich alles entfaltet, wenn der richtige Moment gekommen ist. Durch Geduld können wir viel Energie einsparen. Ungeduld löst den Verkehrsstau nicht auf, lässt die Schlange an der Kasse nicht kürzer werden, lässt den gebrochenen Knöchel nicht schneller heilen. Manchmal hilft einfach nur der Satz: „Das ist jetzt so!“

### **Anfängergeist: Schau mit den Augen eines Kindes**

Den Punkt „Anfängergeist“ können wir als Aufforderung verstehen, Dinge mit den Augen eines Kindes zu betrachten. Es ist der Blick eines Neugierigen, eines Forschers, der bereit ist, alles so zu betrachten, als wäre es das erste Mal. So sind wir offen für neue Erfahrungen und erkennen den Reichtum des Augenblicks. Kinder



können sich für neue Sinneseindrücke begeistern, sie gehen viel bewusster als wir Erwachsene durch das Leben. Kinder schauen sich Dinge von allen Seiten ganz genau an. Sie sind wiss- und lernbegierig.

Mit dem Alter stumpfen wir etwas ab und damit reduziert sich auch die Farbigkeit unserer Umgebung. Unser Alltag läuft oft routinemäßig und automatisch ab, als hätten wir den Autopiloten eingestellt. Wir ignorieren die Gesichter unserer Mitmenschen, sehen oft nicht mehr die Schönheit der Natur oder genießen nicht mehr den aromatischen Duft des Morgenkaffees. Achtsamkeit fordert uns auf, genauer hinzuschauen, gerade bei den Dingen, die wir immer und immer wieder gleich machen oder schon seit Jahren kennen. Die Anfängergeist-Betrachtungsweise bringt wieder Farbe, Freude und Wohlbefinden in unseren Alltag.

### **Vertrauen**

Ein wesentlicher Teil der Achtsamkeitsübungen besteht darin, Vertrauen in sich selbst und seine eigenen Gefühle zu entwickeln. Vertrauen zu entwickeln, bedeutet in der Praxis der Achtsamkeit, den Regungen des Geistes, des Körpers und der Emotionen wieder Gehör zu schenken und sie als das anzuerkennen, was sie sind: Signale, durch die unser Organismus mit uns kommuniziert. Achtsamkeit schult die Eigenwahrnehmung und fördert den Prozess, sich selbst wieder zu vertrauen (Bauchgefühl).

Durch das Vertrauen in uns selbst können frühzeitig heilsame und förderliche Maßnahmen ergriffen werden, sodass es beispielsweise gar nicht erst zu Erkrankungen oder Konflikten kommt. Das Vertrauen auf die eigenen Signale des Körpers stärkt unsere Eigenkompetenz und Eigenverantwortung für unsere Gesundheit.

### Von Augenblick zu Augenblick ohne Gedanken-schleifen

Unsere Gedanken beschäftigen sich oft mit der Vergangenheit – „Der gestrige Stau auf der Autobahn war fürchterlich“, „Ich kann es nicht fassen, dass ich den Job nicht bekommen habe“ – oder wir sind mit unseren Gedanken in der Zukunft – „Ich denke so oft an meine Rente in fünf Jahren“, „Jetzt wäre ich gern auf einer schönen Insel in der Karibik“. Eine Kernbotschaft der Achtsamkeit lautet: „Genieße den Augenblick.“ Dazu gehört auch die Aufforderung zum „Nichtgreifen“ von Gedanken, die in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegen. Wir sollten beim Wachwerden zunächst den Morgen genießen und weder an den vergangenen Tag denken noch den neuen Tag schon planen. Achtsamkeit und „Nichtgreifen des Geistes“ bedeutet, Gedanken, Situationen oder Ereignisse ziehen zu lassen, ohne nach ihnen zu greifen oder sie festzuhalten.

Im Alltag ist unser Handeln und Denken überwiegend zielorientiert und zweckbestimmt. Oft setzen wir uns zum Ziel, erfolgreicher, fleißiger, entspannter, schlanker, schöner, körperlich fitter oder auch schmerzfrei zu werden. So tragen wir in unsere Geisteshaltung eine Zielvorstellung hinein, mit der die Vorstellung eines Mangels einhergeht. Eine solche Haltung erschwert die Entwicklung von Achtsamkeit, bei der es ja darum geht, einfach nur dem aufmerksam zu folgen, was im Augenblick geschieht.

### Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, die Gegenwart so zu nehmen, wie sie ist. Wir akzeptieren uns oder uns umgebende Er-

eignisse so, wie WIR im Moment sind. Vielleicht sind wir zurzeit herzkrank, haben chronische Schmerzen, sind gestresst, sind übergewichtig oder einfach nur schlapp. Wir vergeuden viel kostbare Energie damit, uns gegen Dinge aufzulehnen, die bereits Realität sind. Der Mensch sollte sich akzeptieren, wie er ist, bevor eine Veränderung eintreten kann.

Durch die bewusste Pflege von Akzeptanz schaffen wir ein Klima, in dem Heilung stattfinden kann. Akzeptanz ist keine Opferhaltung, sondern die Haltung einer weisen Person, die sehr präsent und sich vollkommen der Dinge bewusst ist – die Dinge so sehend, wie sie sind.

### Loslassen

Manchmal rennen wir mit dem Kopf gegen die Wand, indem wir unter allen Umständen ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Wir wollen z.B. die Wohnungsrenovierung, die Abzahlung des Kredits, den Projektabschluss, das Trainingsziel im Sport zu einem ganz bestimmten Termin schaffen. Wir kämpfen ohne Rücksicht auf Verluste. Bei zwischenmenschlichen Konflikten sehen wir nur noch rot und können nicht mehr klar denken.



In diesen Situationen ist es sehr hilfreich, kurz innezuhalten und von den hochgesteckten Zielen bzw. dem starren Standpunkt Abstand zu nehmen. Ideen, Lösungen, Kreativität entstehen niemals in einem engen, festgefahrenen Geist. Rechtzeitig einen Schritt zurückzutreten, hilft, die Tür für den Ausweg und die Lösung zu sehen.



## Wissenschaftlich belegte Wirkungen

### Was können Achtsamkeitsübungen langfristig bewirken?

#### Stressvermeidung und Stressbewältigung

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stabilisiert und stärkt. Achtsame Personen sind weniger stressanfällig und zufriedener mit sich und ihrer Umgebung. Sie reagieren besonnener auf die Herausforderungen des täglichen Lebens. Darüber hinaus zeigt sich eine Reduzierung von Ängstlichkeit und grüblerischen Gedanken sowie eine Zunahme von Mitgefühl und Selbstfürsorge (Löhmer 2018).

#### Lindern von chronischen Rückenschmerzen

Gerade bei Rückenproblemen und Rückenschmerzen ist die Achtsamkeit im alltäglichen Tun von besonderer Bedeutung, ja unverzichtbar. Es ist umso besser, je mehr wir uns der Bewegungsmuster und der Körperhaltung im Alltag bewusst sind. Achtsamkeit beeinflusst besonders positiv die Rückenschmerzwahrnehmung. Patienten lernen, mit dem Schmerz zu leben, ohne sich ständig damit zu befassen. Wenn sie sich auf ihren Atem konzentrieren oder den Geräuschen in ihrer Umgebung lauschen, sind Rückenschmerzen nichts als Schmerzen im Rücken – und treten vielleicht sogar in den Hintergrund (Kabat-Zinn 2013).

#### Gehirnphysiologische Veränderungen

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

- stärkt die Aktivität im linken präfrontalen Cortex. Diese Veränderung deutet auf eine höhere Belastbarkeit gegenüber Stresssituationen und emotionalen Herausforderungen hin. Die Resilienz wird verbessert.
- verbessert die selektive Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Beide Veränderungen gehen mit einer Stärkung der Vernetzung zwischen präfrontalem Cortex und anderen Gehirnarealen einher, die im Aufmerksamkeitsgeschehen eine wichtige Rolle spielen.
- ist eine der effizientesten Strategien zur Aktivierung des Inselcortex und damit einer Verstärkung der Selbstwahrnehmung. Sie wirkt regulierend auf den Geist und trägt dazu bei, die inneren Empfindungen prägnanter und lebendiger zu machen (Davidson 2016).

#### Positive Telomer-Effekte

Blackburn und Epel (2017) haben in ihrer Forschung herausgefunden, dass sich Telomere im Laufe unseres Lebens verkürzen. Telomere sind die Schutzkappen

unserer Chromosomen und damit direkt mit der Zellalterung und dem Entstehen vieler Krankheiten verbunden. Gewisse Denkmuster scheinen ungesund für unsere Telomere zu sein. Dazu gehören die Verdrängung von Gedanken und das Grübeln sowie jenes negative Denken, das Feindseligkeit und Pessimismus kennzeichnet. Negatives Gedankenschweifen ist der Gegensatz zu einem Zustand der Achtsamkeit.

## Übungen zur Achtsamkeit

Im Folgenden geht es um die Darstellung konkreter Inhalte für die Rückenschule. Dabei soll zunächst auf das bekannte Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) von Kabat-Zinn zurückgegriffen werden. Es besteht aus den Bausteinen Atembeobachtung, Sitzmeditation, Body-Scan, Yoga und Gehmeditation.

#### Atembeobachtung

Die Beobachtung des Atems spielt für das MBSR-Konzept eine zentrale Rolle. Jeder Augenblick des Tages, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, wird zu einem Augenblick der Achtsamkeit. Wir stimmen uns auf die Gegenwart ein, spüren in unseren Körper hinein, nehmen mit unseren Gefühlen Kontakt auf und das auch mitten im Alltagsgeschehen. Wer den Atem regelmäßig beobachtet, entwickelt zu ihm ein völlig anderes Verhältnis. Der Atem erinnert uns daran, mit unserem Körper in Kontakt zu sein und auf das zu achten, was wir in diesem Moment erleben. Gelingt es uns, die Konzentration auf den Atem zu lenken, führt dies schließlich zu einer tiefen Erfahrung der Ruhe und Klarheit. Die Atembeobachtung kann ganz gezielt an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit durchgeführt werden (formale Methode) oder aber auch ganz spontan und situativ in den Alltag integriert werden (nichtformale Methode).



### Sitzmeditation

Für die Sitzmeditation auf dem Boden oder auf einem Stuhl wählen wir eine bestimmte Zeit und einen Ort aus, der sich für das „Nichttun“ gut eignet. Wir bemühen uns bewusst um eine aufrechte, präsente und zugleich entspannte Sitzhaltung. Kopf, Nacken und Rücken bilden eine lotrechte Linie, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann. Nachdem die gewünschte Haltung eingenommen wurde, lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang. Die Sitzmeditation dauert am Anfang ca. 10 Minuten und kann auf eine halbe Stunde oder länger ausgeweitet werden.

© Jana Rothe



### Body-Scan-Meditation

Bei dieser Meditationstechnik liegen wir in der Regel auf dem Rücken und gehen im Geiste die verschiedenen Körperregionen systematisch durch. Angefangen bei den Zehen des linken Fußes wandert die Aufmerksamkeit durch die einzelnen Zonen des Fußes und des linken Beines hinauf bis zum Gesäß. In jedem Bereich spüren wir in alle Empfindungen hinein, die wir dort haben. Häufig ist es sinnvoll, dabei bewusst den Atem in die Region zu lenken. Sind wir beim Becken angekommen, lenken wir die Aufmerksamkeit in die Zehen des rechten Fußes und von dort aus in das rechte Bein hinauf zum Becken. Die Aufmerksamkeit geht weiter aufwärts durch den ganzen Oberkörper, über die Lenden, den Bauch, die Schulterblätter bis in die Schultern. Dann lenken wir die Aufmerksamkeit von den Fingern zurück zu den Schultern. Zum Schluss konzentrieren wir uns auf den

© Jana Rothe



Nacken, die Kehle und schließlich auf das Gesicht, den Hinterkopf und den Scheitel. Ziel dieser Übung ist das Entwickeln einer besseren Konzentration und einer differenzierteren Körperwahrnehmung.

### Yoga

Neben dem Body-Scan und der Sitzmeditation ist das achtsame Hatha-Yoga die dritte formale Meditations-technik, die im Rahmen des MBSR-Trainings eingesetzt wird. Da in den vergangenen Ausgaben der *Säule* Yoga ausführlich beschrieben wurde, soll an dieser Stelle auf die Beschreibung dieses Bausteins verzichtet werden.



© Jana Rothe

### Gehmeditation

Bei der Gehmeditation wenden wir uns gezielt dem Erlebnis des Gehens zu. Wir konzentrieren uns dabei auf die Empfindungen in den Füßen, den Beinen oder auch auf das Gefühl des sich bewegenden Körpers als Ganzes. In größter Langsamkeit gehen wir Schritt für Schritt, in vollem Bewusstsein des wechselseitigen Ablaufs aus Anheben, Bewegen, Abrollen des Fußes, Absetzen und Verlagern des Gewichts. Natürlich ist es sinnvoll, die formale Gehmeditation, also das Üben im Kurs, auf das achtsame Gehen im Alltag zu übertragen.

## Weitere rückenschulrelevante Achtsamkeitsübungen

### Die nichtdominante Hand benutzen

Diese Übung regt an, häufiger die nichtdominante Hand für gewöhnliche Verrichtungen, wie z.B. Zähneputzen oder Haarekämmen zu benutzen. Entsprechend sollte bei der Kursführung verstärkt darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden auch mit der nichtdominanten Hand z.B. Bälle fangen oder werfen.

### **Auf die Körperhaltung achten**

Diese Empfehlung ist für Rückenschullehrende eine Selbstverständlichkeit.

### **Auf Klänge lauschen**

Dieser Aspekt kann in der Rückenschule sehr gut in der Entspannungsphase berücksichtigt werden. So können unterschiedliche Klänge, z. B. von Vogelstimmen, Naturgeräuschen oder Musikinstrumenten, vorgespielt werden.

### **Gerüche bemerken**

Ebenso können den Teilnehmenden in der Entspannungsphase unterschiedliche Gerüche, z. B. durch Duftkerzen oder Weihrauch, angeboten werden.

### **Die Füße wahrnehmen**

Auch diese Übung ist für Rückenschullehrende ein integrativer Bestandteil eines Rückenschulkurses.

### **Faszienübungen**

Wegen der hohen Aktualität eignen sich die verschiedenen Faszienfit-Übungen hervorragend zur Schulung der Achtsamkeit.

Diese Aufzählung könnte noch deutlich ausgeweitet werden, aber aus Platzgründen muss an dieser Stelle darauf verzichtet werden. Allgemein eignet sich jede Übung in der Rückenschule zur Verbesserung der Achtsamkeit – von der Wadendehnung bis zum Waldspaziergang. Wichtig ist die didaktische und methodische Einbettung der Übungen in das Konzept der Achtsamkeit. Hierbei zählt das methodische Grundprinzip, „den Menschen da abzuholen, wo er steht“. Die Kursteilnehmenden sollen behutsam an den Ansatz der Achtsamkeit herangeführt werden. Es gilt, das Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen systematisch und zielgruppenspezifisch zu vermitteln.

## **Ausblick**

Liebe Leserinnen und Leser, hoffentlich war Ihre Konzentration so hoch, dass Sie den Text bis zu dieser Stelle gelesen haben. Vielleicht haben Sie nun den Eindruck, dass Achtsamkeit für Sie nichts Neues ist. Dieser Eindruck ist verständlich. Viele Aspekte der Achtsamkeit finden sich z. B. bereits in dem Rückenschulskonzept der Bad Oeynhausener Rückenschule von Jürgen Wicharz aus dem Jahr 1988. Dieses Konzept war auch Grundlage der Rückenschulen des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR e. V.), des Forum Gesunder Rücken sowie des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport

(DVGS). Auf diesem Nährboden hat sich die „Neue Rückenschule nach KddR“ entwickelt. Große Parallelen bei den Zielen finden sich auch in der Feldenkrais-Arbeit oder bei den fernöstlichen Ansätzen, wie z. B. Yoga, Tai Chi, Qigong und Shiatsu.

Dieser Beitrag hat das Ziel, für Rückenschullehrende ein gemeinsames Verständnis zu schaffen. Wer von Achtsamkeit spricht, sollte die Grundlagen des Ansatzes kennen. Achtsamkeit wird leider oft auch im Sinne einer falsch verstandenen Selbstoptimierung missbraucht. In der Rückenschule kann Achtsamkeit durch konkrete Übungen und Hinweise aufgebaut werden. Wichtig ist, dass die Kursleitung in der täglichen Arbeit eine achtsame Denkweise und achtsames Handeln vorlebt.

Dieser Beitrag möge dazu beitragen, dass die Neue Rückenschule hochaktuell und wirksam bleibt. Rückenschule ist mehr als Fitness- und Funktionstraining. Der multimodale Ansatz, inklusive Achtsamkeit, ist geeignet, die Kursteilnehmenden auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, rückenfreundlichen Lebensstil zu begleiten.



### **Kontakt**

Ulrich Kuhnt  
Vorsitzender des Direktoriums  
des BdR e. V.  
Rückenschule Hannover  
Forbacher Str. 14  
30559 Hannover  
kuhnt@ulrich-kuhnt.de  
www.ulrich-kuhnt.de