

Achtsamkeit im Alter

—

Für mehr Gelassenheit

Seniorenverein Wohlen
Reberhaus Uettligen
5. Mai 2026
lic. phil. Frederik Torhorst

Übersicht

- **Was ist Achtsamkeit?**
- **Was bringt Achtsamkeit?**
- **Achtsamkeit und Alter**
- **Austausch und Fragen**
- **Übungen**

Übung

- **Sitzmeditation: Ankommen**

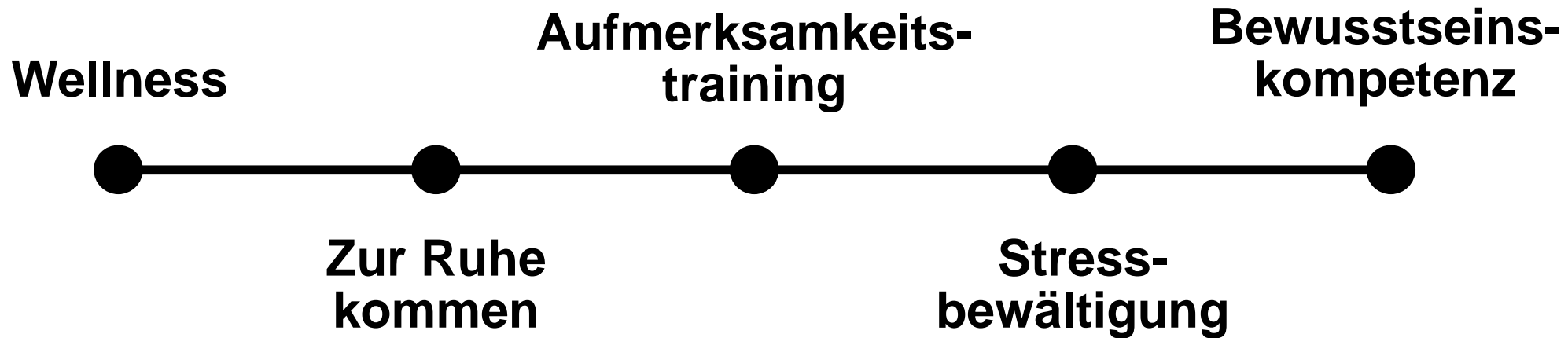


Foto von Pawel Czerwinski (unsplash.com)

Achtsamkeit

- **A – Aufmerksamkeit**
- **H – Haltung**
- **A – Absicht**
- **! – Jetzt**

Spektrum der Achtsamkeit



Kurzfristige Effekte

- **Entspannung**
- **Konzentration**
- **Wachheit**
- **Energie**
- **Gelassenheit**
- ...

Langfristige Effekte

- **Gehirnfunktionen und -strukturen**
- **Immunsystem**
- **Zellalterung**
- **Psychische Gesundheit**
- **Soziale Beziehungen und Kompetenzen**
- ...

Neuroplastizität

- Change your mind to change your brain



Achtsamkeits-Hype



Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation

Perspectives on Psychological Science
1–26

© The Author(s) 2017

Reprints and permissions:

sagepub.com/journalsPermissions.nav

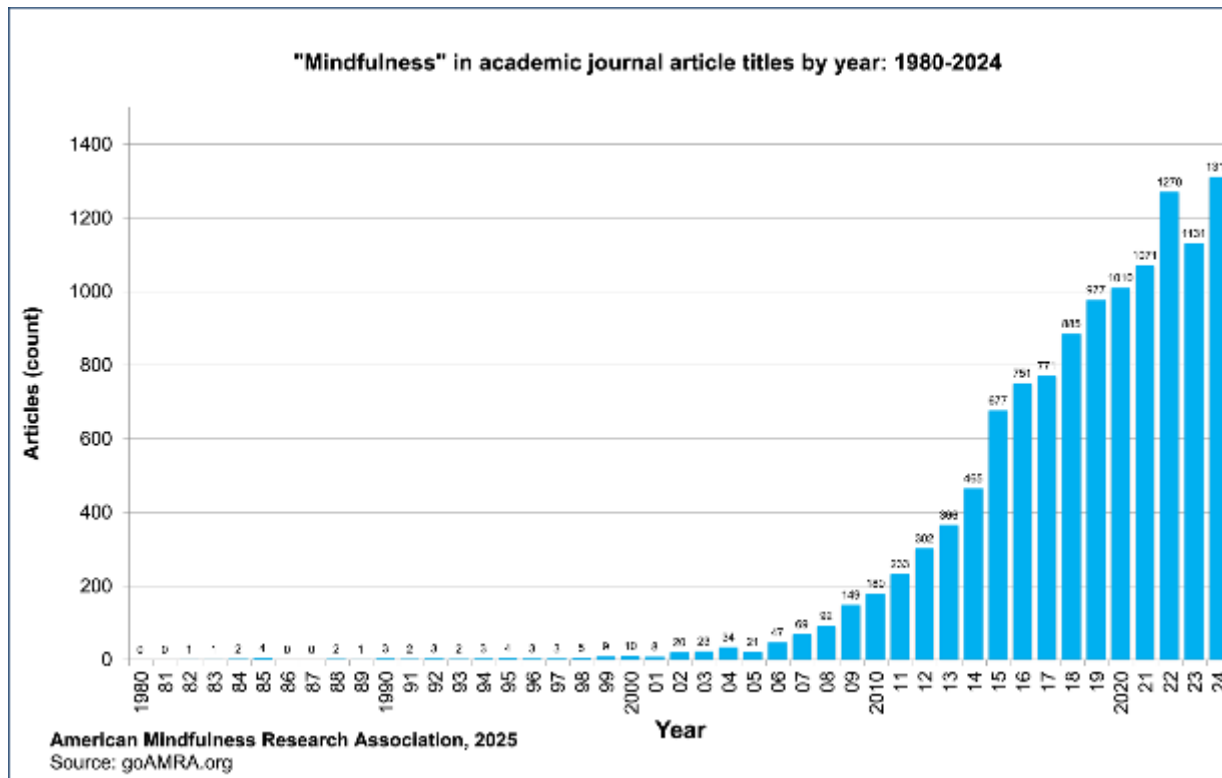
DOI: 10.1177/1745691617709589

www.psychologicalscience.org/PPS



**Nicholas T. Van Dam¹, Marieke K. van Vugt^{2†}, David R. Vago^{3†},
Laura Schmalzl^{4†}, Clifford D. Saron^{5†}, Andrew Olendzki^{6†},
Ted Meissner^{7†}, Sara W. Lazar^{8‡}, Catherine E. Kerr^{9†*},
Jolie Gorchov^{10†}, Kieran C. R. Fox^{11†}, Brent A. Field^{12†},
Willoughby B. Britton^{13†}, Julie A. Brefczynski-Lewis^{14†}, and
David E. Meyer¹⁵**

Wissenschaftliche Artikel



Grafik von AMRA: Mindfulness Journal Publications by Year, 1980 - 2024

Übung

- **Stehmeditation: Bodyscan**



Foto von Brina Blum (unsplash.com)

Achtsamkeit und Alter

- **Rückschau und Ausblick**
- **Primärer und sekundärer Stress**
- **Stressbewältigung und Neugier**
- **Akzeptanz und Gelassenheit**
- **Altersweisheit und Altersmilde**

Dieser Moment

Der gegenwärtige Moment ist der einzige Moment, in dem wir tatsächlich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um zu sehen, zu handeln, um heil und gesund zu werden.

Nach: Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

Achtsamkeit und Alter

- **Rückschau und Ausblick**
- **Primärer und sekundärer Stress**
- **Stressbewältigung und Neugier**
- **Akzeptanz und Gelassenheit**
- **Altersweisheit und Altersmilde**

Ein frischer Blick

Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern mit neuen Augen zu schauen.

Nach: Marcel Proust, La Prisonnière

Achtsamkeit und Alter

- Rückschau und Ausblick
- Primärer und sekundärer Stress
- Stressbewältigung und Neugier
- **Akzeptanz und Gelassenheit**
- Altersweisheit und Altersmilde

Gelassenheit

Ich bitte um die Gelassenheit, das zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann.

Ich bitte um den Mut, das zu ändern, was ich ändern kann.

Und ich bitte um die Weisheit, das eine vom anderen unterscheiden zu können.

Nach: Reinhold Niebuhr, Serenity Prayer

Achtsamkeit und Alter

- **Rückschau und Ausblick**
- **Primärer und sekundärer Stress**
- **Stressbewältigung und Neugier**
- **Akzeptanz und Gelassenheit**
- **Altersweisheit und Altersmilde**

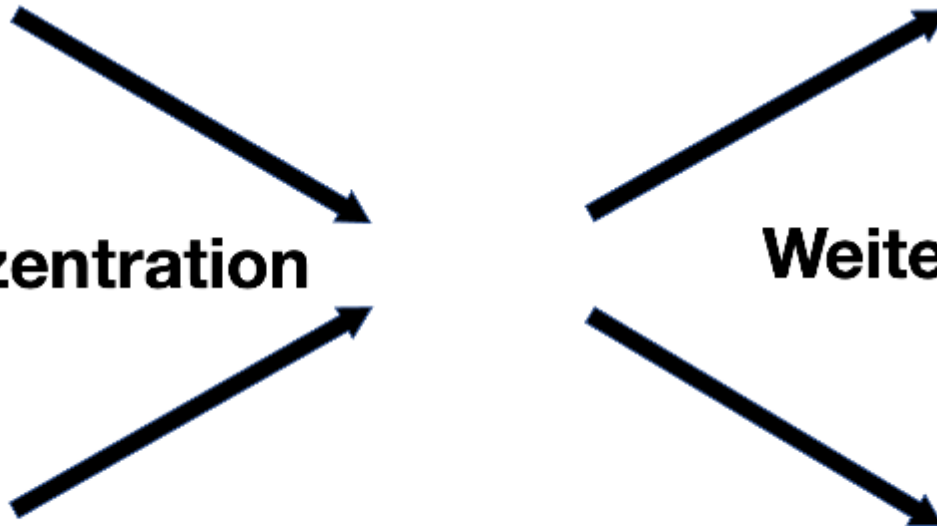
Aufmerksamkeitstraining

**Fokussierte
Aufmerksamkeit**

**Offenes
Gewahrsein**

Konzentration

Weite



Übung

- **Sitzmeditation: Fokus und Weite**



Foto von Pawel Czerwinski (unsplash.com)

Üben, Üben, Üben

- **10 Minuten pro Tag eine Achtsamkeitsübung machen.**
- **Einmal pro Woche etwas mit Neugier und Offenheit wie zum ersten Mal machen.**
- **Achtsamkeit in den Alltag bringen.**
- **Geduld haben und freundlich bleiben – egal wie viel (und ob) Sie üben.**

**Herzlichen Dank
für Ihr Interesse und
für Ihre Aufmerksamkeit**