

BE HEALTHY!

Hier und

**Achtsam das Leben gestalten macht es
schöner und gesünder. Über kleine
Momente mit großer Wirkung und
wie Sie diese wunderbaren Augenblicke
locker in Ihren Alltag einfügen**

TEXT
RAPHAELA BIRKELBACH

Es ist Kopfkino pur: Sie gucken Ihren Gedanken beim Denken zu. Mal folgen diese der Luftakrobatik eines kleinen Vogels, mal schwappen sie hin und her im Takt der Wellen am Strand. Oder sie erzählen Ihnen, wie sich beim Bügeln

der Stoff glättet. „Achtsamkeit bedeutet immer, den gegenwärtigen Moment ganz bewusst zu erleben“, sagt Klaus-Dieter Moritz, Feldenkrais- und Meditationslehrer aus Würzburg. Das klingt so klasse wie easy. Denn machen wir das nicht sowieso, wenn wir voll konzentriert eine heikle Mail formulieren oder auf der stressigen Autobahn unterwegs sind? Tun wir es nicht automatisch, wenn wir daheim beim Stapeln der Bauklötzchen zu hundert Prozent fürs Töchterlein präsent sein wollen? Halt! Stopp! Ganz falsch gedacht, hält Klaus-Dieter Moritz dagegen. „In der Achtsamkeit bewerten wir nie die Dinge, wir lassen sie einfach geschehen. Wir wollen auch nie etwas damit bezwecken.“ Alles darf so sein wie es ist: Das Laub bunt, der Regentropfen kühl, die

Jetzt

Brise lau. Unsere fünf Sinne führen Regie, nicht der Verstand. „Durch aufmerksames Hören, Spüren, Tasten, Sehen oder Riechen gelangen wir ganz in die aktuellen Momente – und damit ganz zu uns selbst“, erklärt der Achtsamkeitsexperte aus Franken.

Lange Zeit belächelt, haben sich Achtsamkeitsübungen längst als Therapiebausteine im Kampf gegen chronische Schmerzen, Schlaflosigkeit oder Burn out bewährt. Auch in Studien ist dieses sanfte Workout für unseren Kopf wissenschaftlich belegt, bildgebende Verfahren wie das MRT zeigen den Effekt im Gehirn. Klasse für Sie, denn deshalb bezuschussen viele Krankenkassen die

zertifizierte Kurse, in denen sich die Offenheit für den Augenblick erlernen lässt. Auch Bücher, Podcast und Apps bieten die Chance, den mal anderen Blick aufs Leben in seinen Alltag zu integrieren (Tipps Seite 41).

Ebenso prima Übungsfelder, sich in Achtsamkeit zu üben: Unsere alltäglichen Routinen. Sei es beim Autofahren, Zähne putzen, am Schreibtisch sitzen, im Gespräch mit anderen oder beim Essen, jede Sekunde davon können wir als Entdeckungsreise zu uns selbst nutzen. Unsere einzige Aufgabe dabei: Sich ins Hier und Jetzt einfühlen, es geschehen lassen und niemals bewerten oder mit einem Ziel verbinden. Wie fasst sich etwas an? Wie riecht etwas? Lasse ich mein Gegenüber ausreden? „Wer achtsam lebt, sorgt besser für sich. Man nimmt wahr, was einem nicht guttut“,

betont der Mentalcoach aus Würzburg. Das regelmäßige Achtsamkeitstraining habe ihm eine neue Lebensqualität geschenkt, ergänzt Moritz. „Ich bin heute viel gelassener als früher.“ Mehr als gute Gründe, dass Sie es gleich einmal ausprobieren.

BEI SICH BLEIBEN Selbst wenn gerade alle Leute getresst sind: Gönnen Sie sich Zeit für Momente, die Sie nur mit sich selbst erleben. Nehmen Sie Ihren Atmen bewusst wahr. Alleine dadurch, dass Sie das tun, beruhigt er sich.

RAUS AUS DEM TROTT Ändern Sie alltägliche Routinen. Putzen Sie sich mit der linken statt wie sonst mit rechten Hand Ihre Zähne. Trinken Sie den Tee aus der bunten Tasse, nicht wie sonst aus der weißen. Wischen Sie beim Staubwischen einmal in die andere Richtung. Nicht weil unser gewohntes

Verhalten falsch ist. Aber was wir anders als sonst machen, stimmt achtsam.

NICHT ABLENKEN Multi-Tasking ist in der Achtsamkeit tabu. Tun Sie immer nur eine Sache! Was dabei hilft, sich darauf zu konzentrieren und in die Ruhe zu kommen: Atmen Sie dabei bewusst tief in Ihren Bauch ein und aus.

SCHNUPPERKURS LEBEN Pflücken Sie im Wald Kräuter und Gewürze. Wie riechen sie? Kommen Emotionen in Ihnen hoch. Gerüche sind eng mit Gefühlen verknüpft! Auch hier: Nicht werten.

HAUPTSACHE BERÜHRT Was fühlen Sie etwa innerlich beim Duschen oder Eincremen? Tun Sie das sanft? Rubbeln Sie mit dem Handtuch? Etwas berühren hilft, sich auf etwas zu konzentrieren.

ANFANG GUT, ENDE AUCH Aufgaben gelingen leichter, wenn Sie darin keine lästigen Pflichten sehen. Machen Sie freudig und achtsam Ihre Arbeit. Der Tipp hier: Fangen Sie sie mit so einer positiven Haltung und einem Lächeln an. Hören Sie auch so auf.

GENUSSVOLL ESSEN Schlingen Sie Essen nicht hastig herunter. So lassen Sie es sich buchstäblich auf Ihrer Zunge

zergehen. Sie ertastet achtsam die Beschaffenheit der Speise. Im Sitzen essen, fördert diesen bewussten Vorgang.

UNTERWEGS ZU SICH Wenn Sie sich in öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Weg machen: Was sehen Sie aus dem Fenster? Welche Bewegungen nehmen Sie wahr? Im Auto: Halten Sie das Lenkrad locker oder fest? Auch hier: Alleine dass sie darüber nachdenken und es nicht bewerten entstresst bereits.

4 Wege zu mehr Achtsamkeit

Anerkannte Kurse

Das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) ist wissenschaftlich belegt, wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Anbieter: etwa Arztpraxen, VHS, privat. Adressen unter www.mbsr-verband.de.

Prävention online

Das „Achtsamkeitsbasierte Stressmanagement in der App „7mind“ hilft, mental stark den Tag zu stemmen. Viele Krankenkassen erstatten die Kosten (im Abo 11, 99 Euro monatlich) – teilweise oder vollständig.

Gesunde Lektüre

Tolle Unterstützung für Einsteiger: Der Ratgeber „Achtsamkeit für Anfänger“ von MBSR-Gründer Jon Kabat-Zinn punktet mit praktischen Anleitungen, die sich leicht jeden Tag und bei vielen Tätigkeiten umsetzen lassen.

Entspannung zum Hören

Der Podcast „gib 8“ hilft dabei, aus seinem Gedankenkarussell auszusteigen. Lernen Sie in kurzen Acht-Minuten-Lektionen, innezuhalten und sich besser zu fokussieren. Mehr Infos gibt's auf www.gib8-achtsamkeit.de.