

Innehalten

Achtsamkeit Der Stress nimmt in Ihrem Leben überhand? Mit einfachen Übungen können Sie den Alltag entschleunigen.

Schon am Frühstückstisch sind die Gedanken bei der Besprechung im Büro. Auf dem Weg dorthin kurz den Kindergeburtstag planen, während des Telefonats mit der Mutter am Abend flott im Internet Schuhe bestellen. Viele Menschen rasen durch den Tag. Unzählige Wellness-Angebote wollen beim Entschleunigen helfen. Langfristig erwies sich besonders ein Weg als wirksam: Achtsamkeit. Das Konzept entspringt der buddhistischen Lehre. Es lässt sich gut in den Alltag einbinden. Der Grundgedanke: in dem Moment leben, in dem man sich gerade befindet.

Achtsam leben macht gelassen

Zur Achtsamkeit gehört, Gedanken und Gefühle, die aufkommen, nur wahrzunehmen, zu akzeptieren – ohne sie zu beurteilen oder sich von ihnen zu Grübeleien und vorschnellen Handlungen verführen zu lassen. Der Effekt dieser Denk- und Lebensweise: Gelassenheit. „Achtsamkeit ist an sich kein Entspannungsverfahren“, sagt der Psychologe Johannes Michalak, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke. Entspannung könne aber auf lange Sicht als positive Nebenwirkung auftreten.

Psyche stärken, Burn-out vorbeugen

In den 1970er Jahren entdeckten Psychologen die wohltuende Wirkung der jahrtausendealten Tradition. Inzwischen sind Achtsamkeitsübungen aus der Psychotherapie nicht wegzudenken. Sie dienen zur Behandlung und Vorbeugung von psychischen Erkrankungen, etwa bei Depressionen. Sie lindern Symptome bei Angst-erkrankungen und Essstörungen, können den empfundenen Stresslevel senken und so Burn-out-Erkrankungen vorbeugen. Die Übungen helfen sogar Krebspatienten, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen.

Wie gut diese Lebensweise auch gesunden Menschen tut, zeigte kürzlich eine Studie mit US-Bürgern von 50 bis 85 Jahren: Je



Tempo raus. Statt gedanklich ins Morgen oder Gestern zu wandern, im Jetzt bleiben.

achtsamer sie lebten, desto besser war ihre seelische Verfassung. Zugleich schien eine achtsame Haltung sie in Lebenskrisen vor dem psychischen Zusammenbruch oder mentalen Problemen zu schützen.

Meditation kann Blutdruck senken

Achtsamkeitsübungen scheinen sich außerdem günstig auf den Körper auszuwirken – auch wenn solch positive Effekte nicht ausreichend wissenschaftlich belegt sind. Einige Forscher berichten aber, dass Probanden nach einer Übung mehr Abwehrkörper im Blut hatten. In anderen Studien empfanden Schmerzpatienten Beschwerden nicht mehr als so belastend, wenn sie eine achtsame Haltung einübten. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Acht-

samkeit hilft, den Blutdruck zu regulieren: In einem Experiment wiesen Probanden nach einer stressigen Aufgabe viel schneller wieder einen normalen Blutdruck auf, wenn sie vorher an einer Achtsamkeitsmeditation teilgenommen hatten, als Probanden ohne diese Meditationsübung.

Die innere Haltung erlernen

„Achtsamkeit ist kein Allheilmittel“, sagt Psychologe Michalak. Dennoch könnten „die meisten von uns von einer höheren Dosis Achtsamkeit durchaus profitieren“. Erlernen kann sie jeder. Für den Start zuhause empfehlen sich Atemübungen, etwa angeleitet durch eine CD. Allen, die tief einsteigen möchten oder Hilfe bei den Übungen suchen, rät Michalak zu einem Kurs. ■

Übungen für mehr Achtsamkeit: Mit allen Sinnen durch den Alltag

Achtsamkeit lässt sich üben. Sie brauchen dafür nichts weiter: nur sich und für einige Minuten Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Nutzen Sie all Ihre Sinne. Riechen, schmecken, spüren, sehen und hören Sie die Kleinigkeiten, die Ihnen sonst im Alltagsstress meist entgehen. Üben Sie ständig weiter – Ihr Leben lang.

Übung 1

Bewusst duschen. Hören Sie in der Dusche mal auf das Geräusch des Wassers – auf Ihrem Körper, den Fliesen und der Duschwand. Beobachten Sie die Wasserperlen auf Ihrem Arm und wie sie wandern. Riechen Sie an Ihrer frisch gewaschenen Haut.

Übung 2

Essen mit allen Sinnen. Essen Sie Ihr Frühstücksbrötchen ganz bewusst. Was schmecken Sie heute besonders? Ist es die Butter, der Käse, die Krume oder die Kruste? Wie fühlen sich die Zutaten auf der Zunge an? Füllen Sie kein Urteil, nehmen Sie einfach nur wahr.

Übung 3

Aufmerksam atmen. Seinen Atem zu beobachten ist eine Meditationsübung, die sich für Anfänger sehr gut eignet. Sie spielt zum Beispiel auch beim Yoga eine große Rolle. Suchen Sie sich unbedingt einen ruhigen Ort. Setzen Sie sich frei im Raum hin. Lehnen Sie sich nicht an, stellen Sie Ihre Beine nebeneinander.



Spüren. Ist die Tasse warm? Wie riecht der Tee? Beginnen Sie so den Tag.

Atmen Sie nun ganz normal. Versuchen Sie dabei nicht, Ihren Atem unter Kontrolle zu haben. Nehmen Sie jetzt wahr, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher hineinströmt, wie sie durch die Luftröhre in die Lunge fließt. Spüren Sie, wie Ihr Brustkorb sich hebt und senkt – und die Luft zurück durch die Nase entweicht? Nehmen Sie sich für diese Atemübung am Anfang fünf bis zehn Minuten Zeit. Verlängern Sie nach und nach. Sie können auch die Atemzüge zählen. Wichtig: Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei der Atmung.

Übung 4

Körper spüren. Egal ob barfuß auf einer grünen Wiese oder mit flachen Schuhen an der Bushaltestelle: Wann immer Sie stehen, spüren Sie mal nach, wie Ihre Füße den Boden berühren. Ist der Boden uneben? Liegt das Gewicht mehr auf den Fersen oder eher auf den Zehen? Wie ist Ihre Körperhaltung? Was machen die Beine, was der Rücken und die Schultern? Achtung: Nehmen Sie nur Ihren Körper wahr, geben Sie nicht dem Impuls nach, daran etwas zu ändern.



Stehen. Kitzelt das Gras an den Sohlen? Nutzen Sie Pausen für solche Momente.

Übung 5

Langsam ausbauen. Suchen Sie sich weitere Alltagsroutinen, um Achtsamkeit zu üben, etwa Blumengießen, Kochen, Staubsaugen. Im Büro können Sie zum Beispiel den Gang zum Drucker nutzen oder den Vorgang des Kaffeekochens. Versuchen Sie nicht, alle Alltagsroutinen auf einmal achtsam zu begehen, sondern bauen Sie die Achtsamkeit Schritt für Schritt in Ihren Alltag ein. Wählen Sie zunächst ein oder zwei Situationen am Tag aus, in denen Sie achtsam handeln wollen. Machen Sie das mehrere Tage. Erst dann wählen Sie eine weitere Situation. So können Sie Woche für Woche Ihren Alltag immer achtsamer gestalten.

Übung 6

Geduld trainieren. Für alle Achtsamkeitsübungen, egal ob Meditation oder Alltagshandlungen, gilt: Seien Sie geduldig. Nicht jede Übung muss perfekt verlaufen. Nicht immer fällt es leicht, achtsam zu sein. Wenn Ihre Gedanken abdriften, seien Sie nicht zu streng zu sich. Nehmen Sie sie wahr und kehren Sie sanft zu der Übung und in die Gegenwart zurück.



Riechen. Duftet die Blüte am Wegesrand? Nehmen Sie Details wahr.