

Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt

Immer schneller, weiter, höher und immer mehr: In den letzten Jahren hat ein Lebensstil Einzug gehalten, der - gefühlt - kaum mehr Rast erlaubt. Doch genau diese Rast benötigt fast jeder Mensch, um neue Energie schöpfen zu können. Verschiedene Tipps und Tricks zeigen, wie man sich auch in hektischen Zeiten dank Achtsamkeit kleinere und grössere «Ruheinseln» schaffen kann.

Text: Lorena Mende

Sie sitzen am Frühstückstisch. In fünf Minuten müssten Sie eigentlich bereits aus dem Haus sein. Schnell trinken Sie Ihren Kaffee und schlingen, obwohl Sie gar nicht wirklich hungrig sind, das Frühstück hinunter. Währenddessen checken Sie andauernd Ihr Handy oder überfliegen gehetzt die Zeitung vom Vortag. Ihre Gedanken sind dabei aber ganz woanders: Sie dürfen auf keinen Fall zu spät zur Arbeit kommen, hoffentlich denkt der Partner daran, noch einkaufen zu gehen, in ein paar Tagen hat Ihre beste Freundin Geburtstag und Sie haben noch kein Geschenk, die Hemden sollten Sie auch endlich aus der Reinigung holen und so weiter.

Achtsamkeit – was bedeutet das überhaupt?

Ein achtsames Frühstück ist das genaue Gegenteil dieses Szenarios. Sie legen Ihr Smartphone, Ihre Zeitung – egal ob digital oder in Papierform – oder Ihre Aufgabenliste weg, konzentrieren sich auf das, was Sie essen und trinken, und sind mit Ihrer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

Achtsamkeit ist die Übersetzung des englischen Begriffs *mindfulness* und bedeutet die bewusste Wahrnehmung des aktuellen Momentes. Das inkludiert Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke und mehr. In der Psychologie wird Achtsamkeit als eine spezielle Form der Aufmerksamkeit beschrieben, die den Fokus auf die Gegenwart und den aktuellen Moment lenkt.

Weshalb braucht es Achtsamkeit im Alltag?

Unser zunehmend hektischer Lebensstil bedingt je länger je mehr, dass wir zwischendurch wirklich zur Ruhe kommen sollten. Ein gesunder, genügend langer, tiefer Schlaf ist ein relevanter «Ruhemoment» im Tagesablauf. Achtsamkeit kann uns tagsüber zu ruhigen Momenten verhelfen. Und – ungeachtet des möglichen Beigeschmacks von Esoterik – ist Achtsamkeitstraining wirksam und bringt verschiedene Vorteile:

- Achtsamkeitsübungen helfen nachweislich bei der Behandlung von Schlafstörungen.
- Regelmässiges Achtsamkeitstraining erhöht die Produktion des Glückshormons Serotonin im Gehirn, was zu einer allgemein positiven Lebenseinstellung führt und psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Ängsten vorbeugen kann.
- Achtsamkeit reduziert Ihren Stress-Level, Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt dadurch zu.
- Mit Achtsamkeitsübungen können negative Gefühle wie Wut, Ärger oder Aggression merklich verringert werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie einige Übungen, die die Achtsamkeit erhöhen und weiterführende Buch- und Podcastempfehlungen zum Thema. Probieren Sie es einfach mal aus. Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls es nicht auf Anhieb funktionieren sollte. Achtsamkeit kann und muss man oftmals durch stetiges Training erlernen.

Achtsamkeitsübungen

Führen lassen

Selbst bei einem Spaziergang in vertrauter Umgebung lassen sich zahlreiche neue Sinneseindrücke gewinnen und die bewusste Wahrnehmung stärken.

Wenn Sie das nächste Mal einen Spaziergang machen, lassen Sie sich von Ihrer Begleitperson führen. Sie haben also die Augen geschlossen und werden geführt. Sie können sicher sein, dass ein solch geführter Spaziergang für Sie zu einem völlig neuen Erlebnis wird.



Aufmerksamkeit beim Essen

Wir essen täglich mehrmals. Doch oft tun wir dies völlig unachtsam, schreiben nebenbei noch eine Nachricht auf dem Handy, telefonieren, lesen etwas oder schauen fern.

Schliessen Sie beim Essen die Augen und lassen Sie sich von jemandem eine Ihnen unbekannte Speise geben. «Erfühlen» Sie die Konsistenz. Schmecken Sie die unterschiedlichen Aromen heraus und versuchen Sie zu erraten, was es sein könnte.

Alternativ reicht es auch, einmal Handy und Zeitung wegzulegen, den Fernseher abzustellen und beim Kauen einfach die Augen zu schliessen.



Moment der Ruhe

In der heutigen Gesellschaft, in der alles immer sofort und gleichzeitig geschehen muss und ständige Erreichbarkeit erwartet wird, ist es wichtig, sich eine Auszeit vom Smartphone zu nehmen.

Schalten Sie das Smartphone für ein paar Minuten oder vielleicht auch Stunden aus oder legen Sie es weg. Und «weg» heisst nicht, vor sich auf den Tisch, sondern irgendwohin, wo man es weder sieht noch hört. So können Sie einen Moment der Ruhe geniessen.



Buchempfehlungen

Achtsamkeitsübungen.

Experimente mit einem anderen Lebensgefühl

von M. Hubbertz, Junfermann, 2011

ISBN: 978-3-87387-816-7

Das Achtsamkeitstraining:

20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern

von D. Penman, 2015

ISBN: 978-3-442-22072-4

Das kleine Buch vom achtsamen Leben

von P. Collard. Heyne Taschenb., 2016

ISBN: 978-3-453-70310-0



Apps

Die AchtsamkeitsApp

Diese App bietet Ihnen einige kostenlose Meditationen sowie Erinnerungen, Hinweise und eine Einführung in das Thema Achtsamkeit. Kostenlose Premiumversion für einen Monat verfügbar, danach kostenpflichtig.

7Mind Meditation & Achtsamkeit

Mit verschiedenen Übungen und Meditationen bietet diese App einen guten Einstieg ins Thema Achtsamkeit im Alltag. Gratisversion mit Grundlagen und kostenpflichtige Abos verfügbar.

Headspace

Auch Headspace bietet Meditationen für diverse Situationen an und hilft beim Einschlafen, bei negativen Gefühlen und für mehr Achtsamkeit im Alltag. Kostenloses zehntägiges Programm, danach kostenpflichtig.



Podcasts (auf Spotify)

The Mindfulness Sessions – Sarah Desai

Für mehr Achtsamkeit

Achtsamkeit leben – Peter Beer

Was es braucht, um in dieser Gesellschaft zufrieden und erfolgreich zu sein

Willkommen bei dir – der 7Mind-Podcast

Kleine und grosse Denkanstösse für ein gelassenes und erfülltes Leben