

TIPPS UND TRICKS

Genießen und den Körper scannen

1. Halt, Stop, Jetzt! Was nehmen Sie in diesem Moment wahr? Den Duft von frischem Kaffee? Das Gemurmel im Radio? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zwischendurch bewusst auf die Sinneseindrücke Ihrer Umgebung.

2. Atmen Sie Bewusstsein: Beim Ausatmen lassen sie Anspannungen und Sorgen bewusst los, beim Einatmen tanken Sie neue Energie. Spüren Sie, wie der Atem Ihren Körper erfüllt.

3. Achtsame Schritte: Nutzen Sie einen kleinen Spaziergang zwischendurch und begleiten Sie Ihre Schritte mit Ihrem Atem – einatmen, Schritt, ausatmen, Schritt.

4. Bodyscan: Versuchen Sie, immer wieder inne zu halten und sich in jeden Körperteil einzufühlen. Wie fühlt sich Ihr Kopf an? Wie der Bauch?

5. Übung macht den Meister: Achtsamkeit ist kein Muskel, den man drei Mal wöchentlich trainiert. Vielmehr sollte sie im Alltag integriert und so oft als möglich geübt werden.

6. Im Hier und Jetzt: Jeder Augenblick hat etwas Schönes und selbst völlig alltägliche Dinge werden zum kleinen Wunder, wenn Sie Ihnen mit Achtsamkeit begegnen.

7. Mit allen Sinnen: Unsere Sinne verkümmern zusehend. Bewusstes Riechen, Tasten, Schmecken, Hören und Sehen von ungewöhnlichen Dingen hilft, sie wieder zu stärken.



Bildtext?

Bild: SN/FOTOLIA

Das Jetzt genießen

Der Tag beginnt, die Uhr tickt.

Das Hamsterrad dreht sich: Was steht wann, wo, wie auf dem Programm? Die Zukunft zählt, die Gegenwart wird vernachlässigt. Die Achtsamkeit des Moments ist uns verloren gegangen. Es gilt, sie wiederzufinden.

MAGDALENE FAZAL-AHMAD

Endlich: der wunderbare Theaterbesuch, das feine Essen im Haubenlokal, das lang ersehnte Wellnesswochenende. Ruhe und Entspannung, ohne Hektik, ohne Stress. Zeit, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den ständigen Trubel zu vergessen. Zeit, um den herrlichen Augenblick zu genießen. Eine kleine Auszeit vom Alltag, der vollgepackt ist mit Deadlines, Terminen und Pflichten, der uns vor immer neue Herausforderungen stellt.

Und so sitzen wir vor dem berühmten Opernstar, der geliebten Kabarettistin, vor dem Gault-Millau-Menü und genießen. Kurz. Ganz kurz. Dann beginnt die Gedankenmaschine wieder zu arbeiten. Anstatt den Moment in vollen Zügen auszukosten, sind wir im Kopf bereits beim nächsten Schritt. Wie das morgige Meeting koordinieren? Was wird aus dem verpatzten Projektauftrag? Oder auch: Worüber tuscheln die Kolleginnen gar so geheimnisvoll beim Vormittagskaffee? Und was hatten die kritischen Blicke des Vorgesetzten zu bedeuten? Fragen, die nicht zu dieser wunderbaren Situationen passen, die die so wichtigen entspannenden Stunden stören. Die uns nicht zur Ruhe kommen lassen.

Wir umgeben uns mit schönen Dingen, verbringen wunderbare Momente, aber wissen sie nicht zu schätzen. In einer Welt von Multitasking und fortschreitender Digitalisierung überzeugt nur, wer alle Sinne gleichzeitig aktivieren und fünf Aufgaben parallel erledigen kann. Die Zielfokussierung, so lernen wir in sündteuren Coachings, ist unser wichtigster Verbündeter auf dem Weg zum maximalen Erfolg. Kein Wunder also, dass uns eine zentrale menschliche Kompetenz langsam abhanden kommt, ja wir sie uns regelrecht abtrainieren. Was uns fehlt, ist die Fähigkeit, uns auf eine Situation zu konzentrieren und unsere Konzentration auf einen Moment zu fokussieren. Wer zukunftsorientiert agiert, agiert klug, vermeidet irrationale Handlungen und böse Überraschungen. Durch den permanenten Zukunftsgedanken drängt sich aber auch das Gefühl auf, nie schnell genug zu sein und vieles nicht zu erreichen. Die Zukunft wird zur Gegenwart und die Gegenwart ist bereits vergangen, bevor wir sie wirklich realisiert haben. Wir stressen uns selbst, oft unnötig, und schaffen so die besten Voraussetzungen für psychisch bedingte Krankheiten. Mehr Achtsamkeit,

so Therapeuten, könnte uns bei der Flucht aus diesem Teufelskreis behilflich sein. Im Buddhismus, in der Meditationspraxis und im Yoga ist Achtsamkeit die Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment und gilt als wichtige Grundlage des erfüllten Lebens.

„Die Menschen spüren in unserer Schnelllebigkeit und unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft den Wunsch, wieder Zeit für sich selbst zu finden und inne zu halten. Sie möchten in sich ankommen und ihr Leben wieder in Balance bringen.“ Die Soziologin Alexandra Kreuzeder leitet das Institut Salzburg Coaching und ist als Trainerin und Coach tätig. Auf der Suche nach Gelassenheit, innerer Ruhe und Konzentration durch Achtsamkeit nützen viele Stressgeplagte das von ihr angebotene MBSR-Training.

MBSR (Mindful Based Stress Reduction) wurde im Jahre 1979 vom US-Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt und dient der Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen durch Achtsamkeit. In einem achtwöchigen Training werden Privatpersonen wie Firmeneinsteigern praktische Kompetenzen vermittelt, um aus dem „Autopilotenleben“ auszusteigen. Die Expertin weiß: „Wir leben ständig mit Doppel- und Dreifachbelastungen. Der Chef, die Kinder, der Partner, und und und. Zudem haben wir ständig das Gefühl, wir könnten zusätzlich noch etwas tun.“

Es gehe dabei darum, inne zu halten und wieder bei sich selbst anzukommen, wieder Klarheit und Orientierung fürs Leben zu finden. Und das, so Kreuzeder, sei die Voraussetzung, um wieder eine neue Perspektive zu erhalten und zu erkennen, welche persönlichen Prioritäten vordergründig sind. Die positiven Auswirkungen der Gegenwartsfokussierung sind wissenschaftlich gut belegt. Wer nicht ständig an die Zukunft denkt, sondern den Moment aktiv wahrnimmt und genießt, ist entspannter und konzentrationstüchtiger.

Auch das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System profitieren von der angenehmen Grundentspannung. „Es geht darum, die Lebensqualität zu steigern und so die Lebensfreude und Vitalität wieder zu erlangen.“, betont Alexandra Kreuzeder. Für die Psychologin und Religionswissenschaftlerin Jessica Wilker ist Achtsamkeit der sorgsame Umgang mit alltäglichen Gefühlen. Denn ein gesundes Maß an Achtsamkeit, das wir unseren Gefühlen entgegen bringen, kann uns zum heilsamen Umgang mit eben diesen führen. Und somit ein Stück weit näher zu uns selbst.