

Das Leben spüren

Achtsamkeit liegt im Trend, die Idee dahinter ist einfach: Glücklich ist, wer bei der Sache bleibt. Achtsamkeit kann uns unseren inneren Kompass zurückgeben – besonders in hektischen Zeiten. So können stressbedingte Erkrankungen vermieden werden.

Es ist einer der größten Widersprüche des Menschen: Kraft unseres Verstandes vermögen wir uns Dinge vorzustellen und im Voraus zu planen. Eine große Leistung, die uns jedoch auch von uns selbst entfernen kann. Wir verlieren zunehmend, im Hier und Jetzt zu leben. Ständig wandern wir mit unseren Gedanken ab, hängen in der Vergangenheit fest oder machen uns Sorgen um die Zukunft. Eine Bostoner Studie kommt zu dem Ergebnis, dass wir etwa 50 Prozent des Tages mit unserer Aufmerksamkeit gar nicht bei dem sind, was wir gerade tun. Das Fazit: „A wandering mind is an unhappy mind.“ Glücklich ist, wer bei der Sache bleibt.

Im Strudel des Alltags

Gar nicht so einfach, denn die Anforderungen unserer Zeit sind enorm. Termine drängen, die Zeit ist knapp, der Druck hoch. Im Kopf sind wir immer schon beim nächsten Schritt oder wir springen zwischen den Aufgaben hin und her. „Oft sind wir auf Autopilot geschaltet“, weiß Dr. Britta Hölzel, Psychologin, Hirnforscherin und Achtsamkeitstrainerin. „Viele merken gar nicht mehr, wie erschöpft sie sind und wo ihre Grenzen liegen.“ Doch irgendwann rebellieren Körper und Seele. Stress zermürbt uns auf Dauer und macht krank. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält ihn mittlerweile für eine der größten Gesundheitsgefahren. Dementsprechend haben insbesondere Belastungsdepressionen und Burnout-Erkrankungen stark zugenommen.

Die gute Nachricht jedoch ist: Wie wir mit Stress umgehen, liegt in unserer Hand. Die äußeren Umstände können wir nicht immer ändern, aber unsere Einstellung dazu. Hier setzt das Konzept der Achtsamkeit an: Die Empfindungen des Körpers, Gedanken und Gefühle werden bewusst und wertfrei wahrgenommen. Dadurch gewinnt der Mensch Abstand, kommt sich selbst auf die Schliche und bleibt nicht immer in den gleichen Denk- und Verhaltensmustern hängen. „Achtsamkeit hilft uns, nicht im Strudel der Dinge unterzugehen. Wer bewusst innehält, um zu spüren, wie es ihm gerade geht, weitet den Blick, fühlt sich nicht mehr hilflos ausgeliefert und kann die Zügel wieder in die Hand nehmen“, erläutert Hölzel. Der Geist beruhigt sich und reagiert gelassener auf äußere Reize. Damit kann ein Teufelskreis durchbrochen werden, denn je gestresster wir sind, desto negativer werden unsere Gedanken – bis hin zu Katastrophenszenarien. Es reicht schon, sich schlimme Szenen vorzustellen und der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Dabei sollten wir gerade unter großem Druck nicht alles glauben, was wir denken.

Balsam für überreizte Nerven

Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung, die im Buddhismus wurzelt. Der US-Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn entwickelte aus Übungen der buddhistischen Achtsamkeitspraxis 1979 das weltweit anerkannte Programm zur Stressbewältigung „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR). Auf dessen Wirksamkeit weisen zahlreiche Studien hin. Als Hirnforscherin hat Hölzel Gehirnschans von Kursteilnehmern durchgeführt. Bereits nach acht Wochen konnten funktionelle wie strukturelle Veränderungen im Gehirn festgestellt werden. Umgekehrt empfanden die Teilnehmer viel weniger Stress. Es ist zu früh, weitere Schlüsse zu ziehen, die Studien laufen noch. Was bisherige Untersuchungen aber auf jeden Fall belegen, ist die positive Wirkung auf das überreizte Nervensystem. Der für den Ruheimpuls zuständige Parasympathikus wird gestärkt – davon profitieren Immunsystem, Stoffwechsel, Kreislauf und Herz. Auch psychosomatische Beschwerden und chronische Schmerzen können gemildert werden. Vorsicht ist bei Psychosen, Panikstörungen, Traumata, bipolaren Störungen oder akuten Depressionen geboten, so Hölzel. Hier sollten die MBSR-Übungen nicht alleine, sondern im Rahmen einer Therapie oder in dafür zugeschnittenen Gruppenprogrammen durchgeführt werden. ▶

**Wir sollten
nicht alles
glauben, was
wir denken.**

Tipps für einen achtsamen Tag

Der Wecker klingelt: Halten Sie erst einmal inne und horchen Sie in Ihren Körper hinein. **Unter der Dusche:** Wie fühlen sich die Wassertropfen auf der Haut an, wie riecht Ihr Shampoo? **Auf dem Weg zur Arbeit:** Gehen Sie jeden Schritt bewusst. Welche Geräusche machen die Schuhe auf dem Untergrund? **Im Auto vor der Ampel:** Was macht mein Atem, was geht in mir vor? **Im Büro:** Wie fühlt sich die Lehne des Bürostuhls im Rücken an? Was passiert mit meinen Schultern, wenn ich sie langsam kreisen lasse? Wie verändert sich meine Verfassung, wenn ich die Augen schließe und tief ein- und ausatme? **Wieder zuhause:** Machen Sie alles bewusst langsam. Schalten Sie das Handy aus und lauschen in die Stille. Meditieren Sie für eine Viertelstunde oder machen Sie ein paar Yogaübungen. Genießen Sie das Abendessen. **Vor dem Schlafengehen:** Resümieren Sie den Tag, überlegen Sie, was Sie über sich selbst herausgefunden haben und zu welchen neuen Erkenntnissen Sie gelangt sind.

► „Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit und Klarheit“, darum gehe es bei den Übungen. Dr. Britta Hölzel hat für die BKK-VBU Schnupperkurse konzipiert. Sie enthalten Module wie die „konzentrierte Meditation“, bei der über den Atem die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt gehalten wird, oder den „Bodyscan“, bei dem die Gedanken langsam durch den Körper geleitet werden. Um Achtsamkeit in die Bewegung zu bringen, eignen sich Gehmeditationen und Yogaübungen. Aus jahrelanger Praxis weiß die Trainerin, wo die Fallstricke liegen: „Man braucht Geduld, gerade am Anfang.“ Wer sich schon mal in Sitzmeditation geübt hat, kennt das frustrierende Gefühl: Anstatt den Geist zu klären, schmerzt der Rücken und in Gedanken geht man To-do-Listen durch. Wie können wir dieser Unruhe begegnen?

Offen für eigene Gefühle

Indem wir die Dinge so akzeptieren, wie sie sind. Es ist wichtig, die Gedanken wahrzunehmen und wieder ziehen

zu lassen – wie Wolken am Himmel – und allen Empfindungen mit mitfühlender, neugieriger und offener Haltung zu begegnen. Ich nehme Ungeduld und Frust wahr? Wo im Körper spüre ich das eigentlich? Und auch ein schmerzender Rücken kann als Wegweiser zu den Bedürfnissen, etwa nach mehr Ruhe und Entlastung, letztendlich wichtig sein.

Glückliche Dänen

Achtsamkeit will geübt sein. Experten empfehlen neben den Kursen etwa eine halbe Stunde täglich. Es gibt unzählige Möglichkeiten, auch im Alltag die Sinne zu schärfen und in sich hineinzuhorchen. Wie fühlt sich der Wind im Gesicht an? Wie riecht, schmeckt und wärmt eine Tasse Tee? Was passiert, wenn ich einfach mal nichts tue und eine halbe Stunde auf dem Sofa sitze? Vielleicht haben uns hier die Dänen ja einiges voraus, die mit Inbrunst „Hygge“, so etwas wie „Muße“, zelebrieren. In heimeliger Atmosphäre basteln, werkeln, backen und kochen sie, was das Zeug hält, und

lassen es sich gut gehen. Laut „World Happiness Report“ scheint „Hygge“ zu wirken, denn die Dänen gelten dort als glücklichstes Volk der Welt. Deutschland liegt darin nur auf Platz 16. Für unsere Nachbarn im Norden sei „Hygge“ der Ausgleich zu einem stressigen Arbeitstag und die Antwort auf die dunklen und eiskalten Winterabende, erklärt der dänische Anthropologe Jeppe Linnet in der *Süddeutschen Zeitung*. Aber ist das nicht vielleicht doch nur eine Flucht in eine heile, kuschelige Welt? Oder dient diese Idee von Achtsamkeit in unserer Leistungsgesellschaft nicht doch wieder dazu, sich immer noch weiter selbst zu optimieren? „Ein Einwand, den wir reflektieren sollten. Wenn Achtsamkeit jedoch so gelebt wird, wie sie gedacht ist, hebt sie die Gefahr der Selbstoptimierung wieder aus“, sagt Hölzel. Es soll Menschen geben, die sich durch sie besinnen – und dann zum Beispiel kündigen, um ihrer wahren Berufung nachzugehen. „Achtsamkeit ist eine lebenslange Reise“, findet die Hirnforscherin. Es gibt noch viel zu entdecken.

Stephanie Arns

Foto: istockphoto, Illustration: freepik

Was passiert in Kopf und Körper? Achtsamkeit bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und für alle Empfindungen offen zu sein.

mehr Infos

Sie wollen lernen, wie Sie sich im Hier und Jetzt entspannen können? Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Programm an Kursen, Kursen und Reisen, die Ihnen helfen, mit Stress besser umzugehen und mehr Achtsamkeit zu erlernen.

In der zweiten Jahreshälfte werden wir ein „Schnupperseminar Achtsamkeit“ mit Achtsamkeitstrainerin Dr. Britta Hölzel veranstalten. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich unter achtsamkeit@bkk-vbu.de bei uns. Wir informieren Sie dann, wann und wo genau das Seminar stattfindet.

Gesundheitsreisen

Mit Aktivwoche, Wellaktiv und AKON Reisen bieten wir Ihnen drei verschiedene Möglichkeiten, einen Gesundheitsurlaub zu verbringen, in dem Sie verschiedene Entspannungstechniken erlernen können.

Entspannungskurse

In unserer Kursdatenbank finden Sie zertifizierte Kursangebote für Entspannungstechniken wie Yoga, Qigong oder Autogenes Training. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten wir Ihre Kurskosten zu 80 Prozent, und das bis zu 400 Euro im Jahr. Infos unter meine-krankenkasse.de oder am 24-h-Servicetelefon **0800 165 66 16***.



Buchtipps

Britta Hölzel und Christine Brähler: Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven; O. W. Barth Verlag