

Stress lass nach! – Die vielen Wege zur Gelassenheit

Teil 2

«Musse ist der schönste Besitz von allen.» Dieses Zitat von Sokrates trifft mehr denn je ins Schwarze. Die zunehmende Geschwindigkeit in unserem Alltag fordert ihren Tribut: Wir leiden unter Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen. Die Entspannungs- und Achtsamkeitslehrerin Lioba Schneemann zeigt Wege auf, wie wir wieder zu mehr Musse und Gelassenheit kommen.

Text: Lioba Schneemann



Lioba Schneemann zeigt Menschen, wie sie sich entspannen und achtsamer leben können. Sie gibt Kurse in der Umgebung von Liestal.
www.schneemann-entspannt.ch

Den Autopiloten abschalten

«Der erste Schritt zu körperlichem Wohlbefinden besteht darin, seinen Körper bewusst wahrzunehmen. Wir müssen wissen, was in uns vorgeht», schreibt der Psychotherapeut Christopher Germer.

Wie sieht jedoch der Alltag aus? Da reissen uns Gedanken, Empfindungen und Gefühle mit, oft drohen wir eher darin zu versinken, als dass wir ihnen bewusst begegnen können. Wir wiederholen Reaktionen, statt auf den jetzigen Moment zu reagieren. Das Resultat ist ein Gefühl des Gestresst-Seins, des Getrieben-Seins. Viele Menschen formulieren dies auch treffend, indem sie sagen: «Ich fühle mich wie im Hamsterrad.»

Achtsamkeit hilft, aus diesem Hamsterrad auszusteigen. Sie hilft uns, dass wir uns dessen bewusst werden, und lässt uns die

Wahl, wie wir reagieren. Achtsamkeit bedeutet, sich des gegenwärtigen Momentes gewahr zu sein. Gedanken, Gefühle und Empfindungen nehmen wir, so wie sie im Augenblick sind, wahr, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen. Sempel definiert es der Meditationslehrer Guy Armstrong: «Zu wissen, was du erlebst, während du es erlebst.» Indem wir dem Strom unserer Sinneseindrücke die volle Aufmerksamkeit schenken, anstatt uns in Interpretationen davon wiederzufinden, kann jeder Augenblick zu einer bewussteren und lebendigeren Erfahrung werden.

Die volle Aufmerksamkeit

Was so einfach klingt, fällt doch vielen Menschen schwer. Die gute Nachricht ist, dass Achtsamkeit in unserer Natur liegt. Das offene Gewahrsein ist eine Fähigkeit,

die wir wieder lernen und täglich im Alltag kultivieren können. Es ist nicht schwer, die Blume am Wegesrand mit allen Sinnen zu erfahren, die Apfelsüsse bewusst zu schmecken oder den Waldboden unter den Füßen zu spüren. Und jeder Moment ist ideal, um Achtsamkeit im Alltag zu erfahren.

Versuchen Sie es selbst, etwa mit diesen Anregungen:

Wenn Sie morgens aufwachen, nehmen Sie sich kurz Zeit – statt sogleich aus dem Bett zu springen – und spüren Sie in Ihren Körper hinein. Wer den Tag mit mehr Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment beginnt, schafft gute Bedingungen für ein Gefühl von Ruhe und Gleichmut auch während der schwierigen Momente im Laufe des Tages.

Wenn Sie duschen, achten Sie darauf, was Ihr Geist tut. Denkt und plant er schon den Tag? Sobald Ihnen das bewusst wird, bringen Sie Ihren Geist sanft in die Gegenwart zurück. Nehmen Sie den Geruch der Seife und die Empfindung des Wassers auf Ihrem Körper wahr sowie die Geräusche.

Der Alltag als Lehrmeister

Immer wenn Sie mit anderen zusammen sind, nehmen Sie sich Zeit, ihnen zuzuhören und mit ihnen in Kontakt zu sein. Fahren Sie entspannter und langsamer Auto oder Velo und nutzen Sie die rote Ampel als Erinnerung, um auf ihren Atem zu achten.

Der Alltag ist unser bester Lehrmeister. Eine Ergänzung sind Kurse, in welchen mit anderen zusammen der «Achtsamkeitsmuskel» gestärkt wird. Etabliert haben sich die sogenannten MBSR-Kurse zur Stressreduktion (MBSR: mindfulness based stress reduction), ein Programm, das

der Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn Ende der 70er-Jahre entwickelte und bekannt machte. Mithilfe von Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen wie Körperwahrnehmen, Sitz-, Gehmeditationen sowie Körperübungen lernt man den täglichen Anforderungen, Stress und Schmerzen auf einer neuen Art und Weise zu begegnen.

Für viele Menschen führt Achtsamkeit zu einer Wende in ihrem Leben.

Buchtipps

⇒ *Jon Kabat-Zinn, Ulrike Kesper-Grossmann: «Die heilende Kraft der Achtsamkeit», Buch mit Doppel-CD (geführte Achtsamkeitsmeditationen) Arbor Verlag*

Übung Nr. 2: Geräusche wahrnehmen

Die Übung dauert fünf Minuten. Lassen Sie sich in entspannter, aufrechter Haltung an einem ruhigen Ort nieder, an dem Sie nicht gestört werden. Lassen Sie innerlich los, auch den Wunsch, sich zu entspannen oder etwas Bestimmtes zu tun.

Schliessen Sie, wenn Sie mögen, die Augen. Stellen Sie sich vor, ihre Ohren seien Satellitenschüsseln, die alle Geräusche auffangen. Empfangen Sie einfach Schwingungen. Sie müssen die Geräusche nicht mögen oder sich besonders konzentrieren – hören Sie einfach alles, was an Ihre Ohren dringt. Lassen Sie die Töne kommen und gehen. Versuchen Sie nicht, welche zu entdecken, lassen Sie sie auf sich zukommen.

Wenn Sie merken, dass Sie sich in Gedanken verlieren – was passieren wird –, kehren Sie mit der Aufmerksamkeit zum Lauschen zurück.

Nach fünf Minuten öffnen Sie die Augen.

Spezial-Kursangebot für «natürlich»-Leser und Leserinnen:

Entspannung und Achtsamkeit üben:
1-Tages-Kurse am Sa. 8.11.14, und am
Sa. 13.12.14, von 9–16.30 Uhr im
Seminarzentrum Leuenberg in Hölstein.

Abonnenten erhalten 15 Prozent Rabatt
auf den Kurspreis und zahlen 85 statt
100 Franken. Infos und Anmeldung:
www.schneemann-entspannt.ch