

Wege zu mehr Gelassenheit

Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause vom dauernden Tun. Schaffen Sie sich im hektischen Alltag kleine Inseln der Achtsamkeit und lernen Sie so, mit Stress – und vor allem mit den negativen Reaktionen darauf – konstruktiv umzugehen.

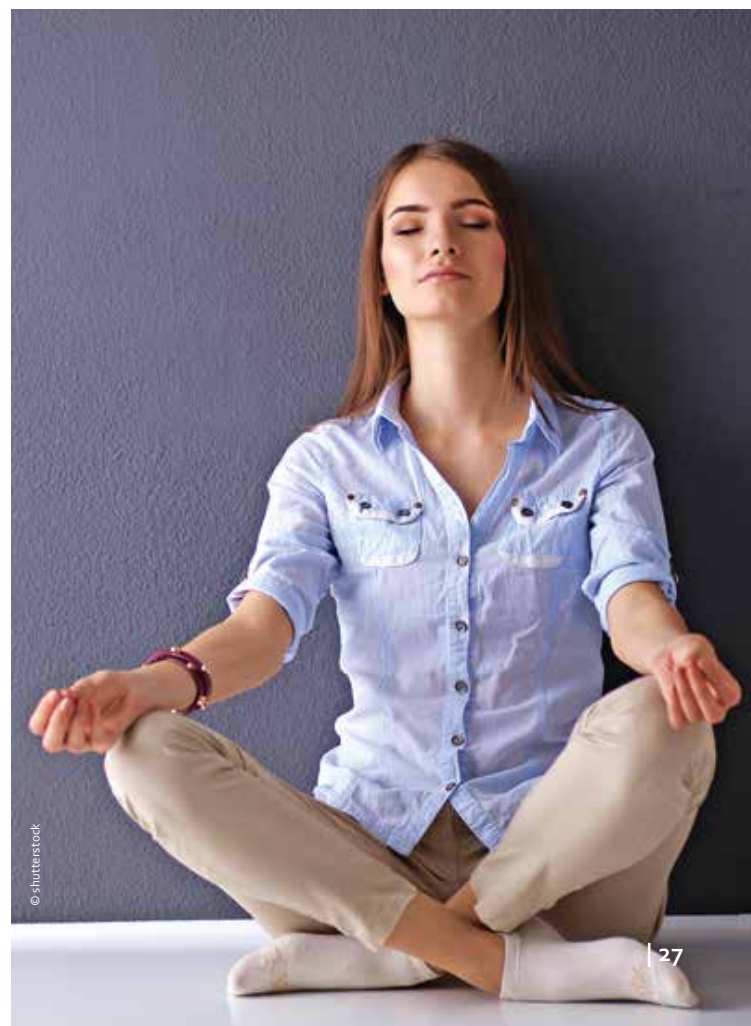
Nicole, 36, ist nicht nur Mutter von zwei heranwachsenden Kindern, sondern auch in einem Teilzeitpensum in einer Werbeagentur als Projektleiterin tätig. Zudem kümmert sie sich um den Haushalt, den Einkauf, das Haus und den Garten. Jeden Abend fällt sie todmüde ins Bett – und kann dann trotzdem nicht einschlafen. Ständig kreisen ihre Gedanken um alles, was es am nächsten Tag zu tun gibt: Geburtstagsfest der Tochter organisieren, den Sohn ins Sporttraining fahren, dem Chef das vergangene Meeting rapportieren, eine neue Kundenpräsentation vorbereiten, die Wäsche bügeln und noch vieles andere mehr. Nicole steht ständig unter Strom. Auch tagsüber erlaubt sie sich kaum einen Augenblick, in dem sie einfach mal abschaltet. Stattdessen hetzt sie pausenlos von Termin zu Termin und fühlt sich dabei als Opfer der Umstände. Dies fordert seinen Tribut: Sie leidet unter Schlafstörungen, Abgeschlagenheit und ständigen Kopfschmerzen. «Das Beispiel von Nicole ist typisch für viele Menschen», sagt Entspannungs- und Achtsamkeitslehrerin Lioba Schneemann. «Das Positive: Wir sind diesen Umständen nicht machtlos ausgeliefert. Wir können das Ruder selbst in die Hand nehmen.» Lioba Schneemann zeigt deshalb Menschen, wie sie sich entspannen und achtsamer leben können. Sie ist überzeugt, dass es, meist mehr als wir denken, an der inneren Einstellung liegt, ob man sich von Herausforderungen mitreißen lässt oder nicht.

Selbstverantwortung übernehmen

«Vor allem die Praxis der Achtsamkeit hat sich zur Vorbeugung und Behandlung von stressbedingten Beschwerden bewährt. Ebenso helfen Entspannungsübungen», weiss Lioba Schneemann, nicht zuletzt aus eigener Erfahrung. «Wem es gelingt, solche Übungen in den Alltag zu integrie-

ren, baut sich kleine Inseln, die einen in stürmischen Zeiten schützen», sagt sie. Egal, was man gegen die alltäglichen Herausforderungen wie Stress oder Beschwerden unternimmt – wichtig ist dabei, dass man lernt, auf seinen Körper zu hören. «Viele Menschen müssen wieder lernen, aufmerksam zu werden auf die Signale, die ihr Körper aussendet. Dies kann man mit Achtsamkeitsübungen und den dort vermittelten Meditationen erlernen», erklärt Lioba Schneemann weiter. Achtsamkeit ist eine spezielle Form der Aufmerksamkeit. «Wir nehmen einfach wahr, was im Moment geschieht, ohne dies zu bewerten», fasst die Achtsamkeitslehrerin kurz zusammen. «Achtsamkeit ist ein kraftvolles Mittel zur Selbsthilfe und zur Heilung und wird seit Jahrzehnten mit grossem Erfolg in klinischen, therapeutischen und pädagogischen Bereichen sowie im Sport eingesetzt. Auch viele

Fortsetzung Seite 29 >>



Schaffen Sie sich kurze Verschnaufpausen im hektischen Alltag.

Unternehmen und Organisationen schulen ihre Führungskräfte und Mitarbeitenden entsprechend.» Und wie wirkt Achtsamkeit genau? «Sie hilft Menschen, sich aus unbewussten Mustern zu befreien, negative Gedanken zu erkennen und eine andere Haltung einzunehmen, sodass der Alltag besser bewältigt werden kann. Denn oft sind es die Reaktionen auf eine Situation, die uns stressen. Dies zu erkennen, ist erleichternd», weiss Lioba Schneemann. Daneben fördert Achtsamkeit den Aufbau eines freundschaftlichen Verhältnisses mit der eigenen Person. Daraus kann dann das Gefühl einer sicheren Verbundenheit mit anderen und mit sich selbst erwachsen.

Übrigens profitieren nicht nur «normal» gestresste Menschen von regelmässigen Achtsamkeitsübungen. Die Achtsamkeitspraxis wird in psychotherapeutische Programme integriert und hat sich zudem bei chronischen Schmerz-erkrankungen sowie bei der Behandlung und Vorbeugung von Burn-out oder Aufmerksamkeitsdefiziten bewährt.

Christina Bösiger

Drei Übungen aus der Achtsamkeitspraxis von Lioba Schneemann

- ▶ Setzen Sie sich aufrecht hin, schliessen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihren Atem. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Atemzug etwas mehr Spannung und Schwere von Ihnen abfällt.
- ▶ Versuchen Sie, drei Minuten lang still zu sitzen und nichts zu tun. Nehmen Sie die Gedanken wahr, die aufkommen, ohne sie zu beurteilen. Können Sie sie anlächeln und loslassen?
- ▶ Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Nehmen Sie Geräusche wahr und lassen Sie diese kommen und gehen. Wenn Sie merken, dass Sie sich in Gedanken verlieren – was passieren wird –, kehren Sie mit der Aufmerksamkeit zum Lauschen zurück.

Lioba Schneemann bietet Entspannungs- und Achtsamkeitskurse in Liestal und andernorts an. Infos über www.schneemann-entspannt.ch. Daneben leitet Sie Seminare gemäss dem Motto «Zeit für mich und mehr».



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich auch hervorragend für Babys und Kinder sowie für die Altershaut. Auch ohne Parfum erhältlich. MADE IN SWITZERLAND.

Zu jedem Remederm Produkt: (solange Vorrat reicht)

GRATIS
Remederm Körpermilch 5% Urea (50 ml)



Erhältlich in teilnehmenden Apotheken.

Remederm. Intensivpflege für sehr trockene Haut.
SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL