

# Stress- bewältigung

## Achtsam durch den Alltag

Am Beginn der Entwicklung wurde Achtsamkeit als Entspannung verstanden, später als mentales Training zur Erreichung von Höchstleistungen. In den letzten Jahren wurden verschiedene Verfahren entwickelt, die zur Behandlung von psychischer und körperlichen Erkrankungen eingesetzt werden. Vor allem die stressreduzierende und emotionsregulierende Wirkung von Achtsamkeit werden dabei genutzt.

### ROMANA HAUPTMANN

**ACHTSAMKEIT KANN HELFEN** den Alltag wieder bewusster zu erleben, mit allen Sinnen. Kinder gehen „mit offenen Augen“ durchs Leben. Ihnen entgeht fast gar nichts. Bei einem Spaziergang mit einem Kleinkind, werden die verschiedensten „Wunder“ entdeckt: ein Regenwurm, der gerade in die Erde verschwindet, eine Biene, die in einer Blume sitzt und Nektar sammelt oder eine Raupe, die gemütlich über den Weg kriecht. Gehen Erwachsene alleine durch die Welt, entgehen ihnen meistens diese „Wunder“. Es sind Selbstverständlichkeiten, denen im hektischen Alltag keine Bedeutung geschenkt wird.

### Entschleunigen

Mit offenen Augen und etwas langsamer durch das Leben zu gehen hilft, das Tempo aus dem Leben zu nehmen. Es spricht nichts dagegen, viel zu tun zu. Doch alles der Reihe nach zu erledigen und in einem moderaten Tempo, hilft, gelassener dabei zu bleiben. Gelassenheit und Ruhe bringen dem Leben Qualität.

Es ist gesund für Körper, Geist und Seele. Denn weder das Gehirn noch der übrige Körper sind auf Stress ausgerichtet. Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine herausfordernde Situation. Der Körper produziert Stresshormone, die es erleichtern die anstehende Herausforderung zu bewältigen. Doch danach möchte der Körper,



dass der Mensch wieder auf Entspannung umschaltet. Dann hört der Körper auf, Stresshormone zu produzieren. Gelingt dies nicht, werden permanent Stresshormone produziert, was den Menschen auf Dauer krank macht.

Jon Kabat-Zinn, Professor an der Universität Massachusetts, hat sich engagiert, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft bekannt zu machen und zu etablieren. Er hat ein achtsamkeitsbasierendes Stressbewältigungsprogramm (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR) entwickelt, welches inzwischen weltweit verbreitet ist und sich bei verschiedensten Zielgruppen bewährt hat.

Doch das Wichtigste ist, selber zu überlegen, was Achtsamkeit für einen bedeutet. Die meisten Menschen hetzen unachtsam von einem Tag zum Nächsten, ohne zu bemerken, was sie essen, mit wem sie sprechen, wie sie die verschiedenen Augenblicke verbringen. Auch von den Kindern wird dies mittlerweile verlangt. Sie können und wollen sich gar nicht mehr in ein Spiel vertiefen, sondern fordern eine Rund-um-die-Uhr-Animation von außen. Dadurch verlieren Kinder Konzentrationsfähigkeit, Ruhe, Gelassenheit und ihre Selbstwahrnehmung.

### Bedeutung von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Wort mit unterschiedlichen Bedeutungen.

Achtsam zu sein bedeutet, einerseits geistig aktiv und gleichzeitig passiv beobachtend dessen, was innen und außen im gegenwärtigen Moment vorgeht. Man kann auch sagen: Achtsamkeit ist das Gegenteil von Alltagsbewusstsein, das wir auch als Autopilot-Modus bezeichnen können.

Es bedeutet auch, der Erfahrung gegenüber eine bestimmte Haltung einzunehmen. Erfahrungen und Empfindungen werden so angenommen, wie sie sind. Es wird nicht bewertet und es erfolgt keine Einordnung. Achtsamkeit beruht auf bestimmten Techniken. Durch Konzentration und Fokussierung gelangt man zu innerer Ruhe, innerem Frieden, Gelassenheit und Gleichmut. Sie kultiviert Mitgefühl und Mitfreude, Gegenwärtigkeit und Präsenz. Sie verbessert die Selbstregulationsfähigkeit und öffnet den Menschen für neue Erfahrungen.

### Wie übt man Achtsamkeit?

Zuerst überlegt man, wo möchte ich achtsamer werden? Beim Essen, beim Autofahren, beim Spielen mit den Kindern, bei der Arbeit, ...

Nehmen wir als Beispiel das Essen. In der heutigen Zeit kann schnell und überall gegessen werden. An fast jeder Ecke wird Fast Food zum Mitnehmen angeboten. Das wird dann im flotten Tempo während dem Gehen hinuntergeschlungen, ohne dass dabei auf den Geschmack geachtet wird.

Der Nachteil des Fast Food ist, dass es nicht gehaltvoll oder gesund ist, aber sehr viele Kalorien hat.

Mit Achtsamkeit essen bedeutet nicht nur sich für das Essen Zeit zu nehmen, sondern auch wieder darauf zu achten, was gegessen wird. Zeit nehmen, das Essen frisch und selbst zuzubereiten. Danach in Ruhe zum Esstisch setzen und jeden Bissen genießen – ohne Ablenkung wie Fernseher, Handy oder Zeitung.

Jede andere Tätigkeit im Leben können wir genauso achtsam erledigen. Dabei bleiben wir im Hier und Jetzt und können jeden einzelnen Moment genießen. Für die anschließenden Übungen braucht es auch gar nicht viel Zeit! //

### KONTAKT



**Mag.<sup>a</sup>(FH)  
Romana  
Hauptmann**

Tel.:  
+43 650/444 22 87  
romana.hauptmann@  
silence4you.at  
www.silence4you.at



Brückenstraße 13, 9800 Spittal/Drau