

Tipps für zuhause der CARASANA Bäderbetriebe GmbH

ACHTSAMKEIT – Bewusst zu mehr Lebensfreude





ACHTSAMKEIT - Bewusst zu mehr Lebensfreude

Wir sind ein Volk von Ausgebrannten, die FAZ konstatierte kürzlich „die ausgebrannte Republik“: Laut Schätzungen der Krankenkassen sind bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland vom Burnout betroffen. Kein Wunder in einer Gesellschaft, die von Leistung besessen und von Ruhelosigkeit getrieben ist. Immer weniger Menschen gelingt es, ihre hohe Betriebstemperatur regelmäßig herunterzufahren, abzuschalten und aufzutanken. Wer sich dessen bewusst ist, kann gegensteuern. Mit Achtsamkeit.

ACHTSAMKEIT - DAS IST MEHR ALS AUFMERKSAMKEIT UND RÜCKSICHTNAHME.

Achtsamkeit bedeutet: Alle Sinne sind auf Empfang - und zwar sehr bewusst im Augenblick. Wahrzunehmen, was da ist, ohne das Gesehene, Gehörte, Geruchene, Geschmeckte, Ertastete zu werten - das gehört zu den besonderen Herausforderungen eines Prozesses, der wohl nie so ganz abgeschlossen ist. Allzu oft ertappen wir uns dabei, in Gedanken abzuschweifen oder eine aktuelle Situation mit unseren Erinnerungen abzugleichen. Wir sind es gewohnt, Personen, Dinge, Ereignisse in Kategorien zu stecken, um sie zu sortieren. Eigentlich ein probates Vorgehen, denn so vermeiden wir ein zu großes Chaos im Kopf und werden oder bleiben handlungsfähig. Doch es lohnt sich näher hinzuschauen und eine ganz persönliche Achtsamkeitspraxis zu entwickeln. Keine Egozentrik, sondern Zentrierung des Ich um auf das Du und Gegenüber eingehen zu können.

Alles schön und gut, werden Sie sagen. Aber wie erreiche ich diesen Zustand der Achtsamkeit? Das ist die zentrale Frage und die Antwort lässt sich nicht einfach aus dem Ärmel schütteln. Jedoch gibt es einige Faktoren, die den achtsamen Alltag in greifbare Nähe rücken. Meditation gehört ebenso dazu wie ein bewusster Umgang mit den großen Störern. Soll heißen: Jede und jeder kann für sich selbst den besten Weg zu individueller Achtsamkeit finden und ausbauen. Jeden Tag ein Stückchen mehr. Nach nicht allzu langer Zeit werden Sie beim In-sich-selbst-Hineinhorchen eine Veränderung bemerken: mehr Ruhe, mehr Gelassenheit, weniger Gedanken, von

denen Sie sich „aufgefressen“ fühlen und damit insgesamt weniger Stress. Die widerstreitenden Stimmen in Ihrem Kopf beruhigen sich, die Antrieber genießen eine Pause, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude kehren zurück. Achtsamkeitstraining stärkt das Immunsystem, vermindert chronische Schmerzen, hilft bei Ängsten und wird sogar zur Therapie von Essstörungen und Depressionen angewandt.

WEGE ZUR ACHTSAMKEIT

Es gibt - wie so oft im Leben - nicht DEN Weg zur Achtsamkeit. Aber es gibt probate Empfehlungen, wie man sich selbst in vielerlei Bereichen neu konditionieren kann. Das beginnt beim Aufwachen am Morgen, wenn man erst einmal liegenbleibt und wahrnimmt, wo man ist, wie man sich fühlt, wie sich die Umgebung anfühlt. Es geht weiter mit der Morgenhygiene und der Zubereitung des Frühstücks, der Wahrnehmung der Umwelt beim Weg zur Arbeit, beim Ankommen und bei der Tätigkeit selbst, bei der Mittagspause, nach Feierabend und beim Zubettgehen. Jede Aktion im Alltag ist eine Achtsamkeitsübung. Berühmt geworden ist die besonders für Anfänger geeignete „Rosinenübung“: Sie zeigt, wie man einen alltäglichen Prozess wie das Essen auf ganz neue und intensive Art wahrnehmen kann und ist ein guter Gegenentwurf zu dem hastigen Nebenher-Essen, das wir uns angewöhnt haben. Eine Rosine mit allen Sinnen zu erkunden, sie zu sehen, zu ertasten, zu riechen, in allen Nuancen zu schmecken und den Gefühlen, die dabei entstehen ohne Wertung nachzuspüren - das ist bereits der Anfang eines Zustands der Achtsamkeit.

Der Rest ist Übung: Wie immer, wenn wir eine neue Verhaltensweise anwenden möchten, müssen wir zuerst lernen, wie es geht und dann üben, üben, üben. Manche können oder wollen sich das nötige Handwerkszeug alleine aneignen, andere brauchen Anleitung. Und die gibt es! In dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) - zu Deutsch „Achtsamkeits-basierte Stressreduktion“ - lernt man in einem mehrwöchigen Kurs, wie man Achtsamkeit praktizieren kann und wie sie wirkt. MBSR-Kurse werden von den deutschen Krankenkassen als Stresspräventionsmaßnahme anerkannt.

ACHTSAMKEITS-TIPPS

für den Alltag



IM ALLTAG LAuern EINE MENGE STRESSAUslöSER. WIR GEBEN IHNEN TIPPS, WIE SIE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT IN IHREM ALLTAG SORGEN KöNNEN, UM SO BEWUSSTER ZU LEBEN UND AUSGEGLICHENER ZU SEIN.

FREI-TAG

Gönnen Sie sich mal einen richtigen „Frei-Tag“! Unverplant und ohne Pflichten einfach drauflos leben. Ja, das geht - und danach fühlen Sie sich wie neugeboren...

SPAZIERGANG

Am besten, Sie gehen alleine in mäßigem Tempo für eine halbe Stunde nach draußen. So diese Zeit zu einer erholsamen Frischzellenkur für das Herz-Kreislauf-System und die Stimmung.

ESSPAUSE

Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung und den Genuss frisch gekochter Gerichte. Gemeinsames Kochen und Essen macht gute Laune und bringt uns einander näher.

MEDIENFASTEN

Es geht auch mal ohne: Gewöhnen Sie sich an, das Smartphone oder Laptop regelmäßig am Abend oder am Wochenende einfach mal sich selbst zu überlassen.

MUßE

Planen Sie regelmäßige Mußezeiten ein. Genießen Sie die Ruhe und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Momente der Seelenhygiene, die ebenso wichtig sind wie Körperpflege.

MEDITATION

Planen Sie jeden Morgen 20 Minuten ein, in denen Sie sich nach einem festen Ritual nur auf sich selbst und Ihren Atem konzentrieren. Gedanken lassen Sie einfach kommen und wieder gehen...

ATMEN

Konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihren Atem: Zählen Sie beim tiefen Einatmen in den Bauch bis vier, lassen Sie ein paar Sekunden vergehen und atmen Sie bei leicht geöffnetem Mund ganz aus. Dabei hilft wieder das Zählen auf vier.

MASSAGEN

Auch wenn wir momentan noch geschlossen haben und Sie unser breites Angebot an wohltuenden Massage nicht erleben dürfen, können Sie zuhause durch kleine Massageeinheiten Momente der Entspannung schaffen. Massagen berühren auf mehreren Ebenen: Sie sorgen für tiefe Muskelentspannung, mentalen Stressabbau und emotionale Erholung.