



Gegenwärtige Empfindungen bewusst wahrnehmen, ohne sie zu bewerten: Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus. Foto: Getty Images

Die Kraft der Gelassenheit

Anti-Stress-Technik In Gedanken planen wir oft schon die Zukunft oder sinnen Vergangenen nach. Ganz im Moment leben will gelernt sein.

Andrea Söldi

Aufbrausend sei sie oft gewesen, sagt Karin Hug*. In stressigen Situationen habe sie andere mit ihrer zackigen Art überfordert oder verletzt. «Ich habe gemerkt, dass ich zuweilen arrogant wirkte. Auch in der Partnerschaft wurden diese Eigenschaften zum Problem.» Zudem sei sie häufig unzufrieden gewesen. «In Gedanken war ich meist schon beim nächsten Schritt.»

Mit dem Wunsch, aus diesem Hamsterrad auszubrechen, meldete sich die 50-Jährige aus der Region Bern für einen Kurs am Zentrum für Achtsamkeit in Bern an. Während zweier Monate nahm sie wöchentlich an einer Schulung in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) teil, führte Tagebuch über ihren Stresslevel und meditierte zu Hause unter Anleitung täglich 45 Minuten. Im Sitzen atmete sie bewusst und spürte ihren Körperempfindungen nach. «Eine intensive Zeit. Doch ich wollte Resultate sehen», sagt die kaufmännische Angestellte. Weil sie gerade ihre Stelle gekündigt hatte, nutzte sie die Zeit bis zur neuen Anstellung, um sich mit ihren Lebensmustern auseinanderzusetzen.

Der Blutdruck sinkt

Zu Beginn fiel es schwer, zur Ruhe zu kommen. «Ich bin eigentlich gar nicht der spirituelle Typ», gesteht Hug. Sie habe immer viel Sport getrieben und dabei oft einen Leistungsdruck verspürt. Mit dem regelmässigen Üben gelang das Meditieren aber immer besser. «Ich freue mich richtiggehend auf diese Zeit, in der ich ganz bei mir bin.»

Die Idee der Achtsamkeit ist eigentlich sehr einfach – aber trotzdem herausfordernd: Kurz zusammengefasst, geht es dar-

um, mit der Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt zu bleiben und die gegenwärtigen Empfindungen bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Das Konzept stammt aus dem Buddhismus. In westlichen Kulturen ist es in den letzten Jahren immer populärer geworden, wird aber meist losgelöst von religiösen Vorlagen praktiziert.

Gerade in der zurzeit aussergewöhnlichen Situation suchen viele Zuflucht in der achtsamen Lebensweise. Sie wollen lernen, besser mit Ängsten umzugehen und Freude in den kleinen, alltäglichen Handlungen zu entdecken – etwa eine Tasse Tee geniessen.

Zuhören statt widersprechen

Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die auf gesundheitliche Vorteile hinweisen. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol etwa soll sinken und somit auch der Blutdruck. Das Immunsystem wird gestärkt, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis verbessern sich, derweil das Risiko für Depressionen und Ängste abnimmt. Eine Doktorarbeit an der Universität Zürich

So üben Sie sich in Achtsamkeit

Wer grundlegende Veränderungen anstrebt, sollte sich in einem Kurs von einer Trainerin oder einem Trainer anleiten lassen und mindestens zwei Monate täglich üben. Am besten erforscht ist der MBSR-Ansatz (Mindfulness-Based Stress Reduction). Erste Erfahrungen mit einem Achtsamkeitstraining kann man aber auch mit einfachen, in den Alltag integrierten Übungen machen:

Beim Treppensteigen: Während man eine Treppe hochgeht, versuchen an nichts anderes zu denken. Nur wahrnehmen, welche

Empfindungen spürbar sind. Etwa, wie der Fuss auf dem Tritt aufsetzt, sich der Oberschenkelmuskel anspannt, während sich das Knie langsam durchstreckt.

Beim Essen: eine Weinbeere, einen Apfel oder eine Mahlzeit geniessen und sich allein auf diesen Vorgang konzentrieren. Das Nahrungsmittel zuerst betrachten, daran riechen und dann die Beschaffenheit mit der Zunge wahrnehmen. Langsam kauen und dabei auf die Geräusche und das Geschmacksbouquet achten. Wahrnehmen, wie der Bissen die Speiseröhre hinunterrutscht

konnte letztes Jahr nachweisen, dass Dankbarkeit, Wertschätzung, Liebe und Spiritualität bei Menschen nach einem zweimonatigen Training ausgeprägter waren als bei einer Kontrollgruppe. «Achtsamkeit ist die Fähigkeit, wach und präsent zu bleiben», erklärt Yuka Nakamura, Psychologin und MBSR-Lehrerin am Zentrum für Achtsamkeit. Im Normalzustand handle und denke man meist gewohnheitsmässig und reagiere automatisch. Dies sei besonders in Stresssituationen aber ungünstig. «Meditationen sind ein effizientes Mittel dafür, sich bewusster zu werden, was bei uns selber und anderen abläuft – und entsprechend geschickter zu agieren», sagt Nakamura. Viele würden zum Beispiel schwierige Gefühle wie etwa Neid oder Ärger schnell wegdrücken oder sie ausagieren, statt sie zunächst einmal einfach wahrzunehmen. Dies verschlimmere die Situation meist. Und im Umgang mit anderen fehle oft das echte Interesse. «Wir urteilen schnell und denken: Was für ein Idiot!» Statt dem Gegenüber richtig zuzuhören.

Unter dem Vermeiden von Bewertungen sei aber keinesfalls eine unkritische Haltung zu verstehen, stellt Nakamura klar. «Es ist absolut wichtig, ethisch verwerfliche Praktiken abzulehnen und sich dagegen zu engagieren.»

Mit zehn Minuten beginnen

Mit Meditieren entwickle der Geist mehr Ruhe und Zufriedenheit, und die Gelassenheit nehme auch im Alltag zu, verspricht die Achtsamkeitslehrerin. «Man schenkt auch banalen Dingen mehr Aufmerksamkeit. Wenn man etwas tut, ist man ganz bei der Sache – egal ob am Computer oder beim Toiletteputzen.» Sie selber meditiert täglich etwa ein- bis zwei Stunden. Wenn man mit zehn Minuten beginne, sei das aber bereits ein guter Anfang, ermutigt Nakamura Menschen mit wenig Zeit.

Meditieren sei im Liegen, Sitzen, beim Yoga oder im Gehen möglich. Zudem könne man Übungen in den Alltag integrieren – zum Beispiel, achtsam eine Treppe hochsteigen. Auch achtsam Joggen sei möglich, wenn man in Gedanken voll beim Atem,

dem Kontakt mit dem Boden und dem Herzschlag sei – statt über Probleme zu grübeln. Dennoch erreiche man dabei wohl nicht die gleiche Ruhe wie im Sitzen oder Liegen: «je ruhiger der Körper, desto ruhiger der Geist.»

Achtsamkeitstrainings finden auch zunehmend Beachtung in Unternehmen. «Die Digitalisierung hat die Arbeitswelt beschleunigt. Gerade deshalb ist es wichtig, dass wir innerlich wieder zur Ruhe kommen», sagt Alexander W. Hunziker, Dozent für Achtsamkeit an der Berner Fachhochschule und Trainer für Führungskräfte. Noch immer werde Achtsamkeit häufig mit Räucherstäbchen und Wollsocken in Verbindung gebracht. Dabei sei die Lebenshaltung gerade für die Zusammenarbeit in Unternehmen ein Vorteil: Wenn Leitungspersonen mehr Gelassenheit ausstrahlen und ihren Mitarbeitenden Wertschätzung entgegenbringen, wirke sich dies auch positiv aus auf Leistungsfähigkeit, Kreativität und Diskussionskultur.

Deshalb will er diese Haltung auch seinen Studierenden mitgeben. In zwei Business-Studiengängen halten sie täglich zehn Minuten inne und führen ein Journal über ihren Gemütszustand. «Einige sind anfangs skeptisch und machen nur mit, weil es halt dazugehört», ist sich Hunziker bewusst. Fast alle seien aber am Schluss überzeugt, etwas Entscheidendes gelernt zu haben.

In Karin Hugs Leben hat die Meditation heute einen festen Platz. Wichtig ist ihr, stets eine gewisse Ruhe zu bewahren. An der neuen Stelle nimmt sie sich vor eine Sitzung öfter mal Zeit für eine kurze Atemübung. «Ich bin immer noch die gleiche Person, aber ich habe mich mit mir angefreundet.»

und wie er sich schliesslich im Magen anfühlt.

Apps für das Smartphone: Die App 7mind zum Beispiel leitet Anfänger in kurzen Übungen an. Sie stellt Meditationen zur Verfügung, die etwa das Einschlafen erleichtern, in der Partnerschaft oder Elternrolle helfen, das Selbstvertrauen stärken oder mit Ängsten in turbulenten Zeiten umgehen helfen.

Gemeinsam, aber daheim: In der Corona-Zeit bietet das Zentrum für Achtsamkeit in Zürich Gratismeditationen über Video an (www.centerformindfulness.ch). (asö)

*Name geändert

Neuartige Gehhilfe für Behinderte und Sturzgefährdete

Mobilität Der «Roll-Walker» soll vor Stürzen schützen, welche im Alter ein grosses Problem sind.

Rollstuhl und Rollator kennt jeder. Jetzt gibts auch ein Zwischending: Der «Roll-Walker» soll die Lebensqualität gehbehinderter Menschen erhöhen und das Sturzrisiko senken.

Die Geschichte der neuartigen Gehhilfe beginnt vor fast zehn Jahren. Damals musste Hans Fischer aus Henggart ZH miterleben, wie sein Schwiegervater am Rollator stürzte. Im Pflegeheim setzte man den 90-Jährigen danach einfach in einen Rollstuhl. Kein Wunder, kam der alte Mann nie mehr richtig auf die Beine.

Für Hans Fischer, den studierten Ingenieur und Naturwissenschaftler, war das der Anstoss, etwas Neues zu ersinnen. Etwas, das die Nachteile der beiden bekannten Vehikel aufhebt. Nach mehreren Jahren des Tüftelns ist jetzt der «Roll-Walker» entstanden. «Sein grösster Vorteil sind die vier einstellbaren Räder – alle lassen sich um 360 Grad drehen, und alle kann man bremsen», erklärt Fischer. Der inzwischen pensionierte Erfinder ist überzeugt, dass sich mit dem «Roll-Walker» das Sturzrisiko deutlich reduzieren lässt.

Tatsächlich sind Stürze im Alter ein grosses Problem. Laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung kommt es bei den über 65-Jährigen pro Jahr im Schnitt zu rund 87'500 Stürzen, die medizinisch behandelt werden müssen; mehr als 1500 enden sogar tödlich. Volkswirtschaftlicher Schaden: insgesamt über 14 Milliarden Franken.



Erfinder Hans Fischer mit dem «Roll-Walker». Foto: PD

Ausser für Senioren eignet sich der «Roll-Walker» auch für kranke, motorisch eingeschränkte Menschen – wie etwa bei Parkinson, multipler Sklerose oder nach Schlaganfällen. Denn das Gefährt ermöglicht ein weitgehend gefahrloses Gehtraining, zum Beispiel im Spital oder in der Reha.

Kürzlich hat die neuartige Gehhilfe von Swissmedic die Starterlaubnis erhalten, der «Roll-Walker» gilt nun als zugelassenes Medizinprodukt. Der Richtpreis beträgt stolze 5000 Franken, doch mit entsprechender Verordnung übernimmt die Krankenkasse einen Kostenbeitrag.

Für Erfinder Hans Fischer eine Geschichte mit Happy End. «Jetzt kann ich nur hoffen», sagt der mittlerweile 72-Jährige lachend, «dass ich selbst noch möglichst lange keinen «Roll-Walker» brauche.» (sae)

Weitere Infos: www.roll-walker.ch