

Mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Achtsamkeit – das Gegenteil von Multitasking



Heutzutage wird unsere Gesellschaft mit immer neuen „Modewörtern“ und Ausdrücken überschwemmt. Gender, Burnout, Multitasking – um nur einige von ihnen zu nennen. Manche von ihnen hört man immer und überall, sie werden fast schon inflationär benutzt und nutzen sich mit der Zeit ab. Achtsamkeit ist ein solches. In aller Munde, jederzeit und überall, medienwirksam und ertragsfördernd. Aber was bedeutet es wirklich, in seinem ursprünglichen Kern?

Die Antwort, die sehr häufig kommt, lautet „im Hier und Jetzt zu sein“. Was heißt das allerdings konkret und fehlt da nicht noch der allerwichtigste Aspekt? Achtsamkeit ist eine Haltung, die akzeptiert, was gerade ist und so Raum schafft für Entwicklung und Veränderung. Sie ist die bewusste Wahrnehmung des aktuellen Momentes. Und zwar mit allem, was dazu gehört: Sinneseindrücken, Gedanken, Gefühle, Emotionen und Vorgängen im Körper. Der wichtigste Aspekt dabei ist aber, das Ganze wertungsfrei anzunehmen. Das klingt theoretisch sehr einfach, ist es aber nicht. In unserem täglichen Leben bewerten wir dauernd alles um uns herum und werden gedanklich immer wieder in die Zukunft und die Vergangenheit gezogen. Wir ärgern uns über Dinge, die bereits geschehen sind und nicht mehr geändert werden können. Wir führen endlose Dialoge in unserem Kopf, wie beispielsweise das Meeting am kommenden Tag abläuft, welches so aber per se niemals stattfindet.

Wir sind uns selten diesem Moment bewusst. Dabei sollten wir

ren. Niemand steckt uns einen Trichter in den Kopf und schütet all diese Gedanken dort hinein. Die Gedanken sind hausgemacht, selbst produziert. Einem Reiz von außen folgt ein Gedanke, diesem wieder ein Gefühl, eine Emotion und endet in einer Reaktion. Meistens zu impulsiv, zu unüberlegt und damit wieder zu negativ. Jeder von uns ist der Regisseur seiner Gedanken, seiner Gefühle, seines Tuns, seines Seins.

Durch Achtsamkeit ist die Möglichkeit gegeben, bisherige Reaktionsmuster zu erkennen und bei Bedarf weiterzuentwickeln oder abzuändern. Achtsamkeit hilft dabei, mit Herausforderungen besser umzugehen und auch angenehme Erlebnisse bewusster wahrzunehmen, dafür dankbar zu sein und sich gut dabei zu fühlen. Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, stellen sich weitere positive Effekte ein. Wir erlangen zum Beispiel die Fähigkeit, verschiedene Sichtweisen zu entwickeln. Somit gelingt es besser, Vorurteile abzubauen, toleranter zu sein, negative Emotionen sinnvoll zu steuern, distanzierter zu betrachten und somit die Impulse besser zu kontrollieren. Darüber hinaus entfaltet sich eine höhere Selbstakzeptanz. Wir gehen nicht nur mit anderen freundlicher, wertschätzender und akzeptierender um, sondern auch mit uns selbst. Der ewige Kritiker in uns verstummt und lässt uns wieder Raum für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Wenn wir im Hier und Jetzt leben, schärfen und verbinden wir unsere Sinne. Das hilft uns eigene Grenzen wahrzunehmen und diese auch klar kommuni-

doch deutliches „Nein“ ist sehr befreiend, denn es schenkt Zeit, denn der moderne Mensch beschäftigt sich mit mehreren Dingen gleichzeitig, ist „multitasking“ – eine Eigenschaft, die laut Studien weder zielführend noch gesund ist. Der Kopf ist gleichzeitig überall und nirgendwo, vor allem nicht in der Gegenwart.

Im Hier und Jetzt haben wir die Fähigkeit, das ewige Gedankenkreisen zu stoppen und damit den Geist zu beruhigen. „Master your mind“ – seien Sie der Herr Ihres Geistes. Es gibt so viele unterschiedliche Methoden, um Achtsamkeit zu (er-)leben. Mit Yoga oder anderen gezielten Atem- und Körperübungen. Einem bewussten Spaziergang mit allen Sinnen in der Natur bei Wind und Wetter,

gerade jetzt im Herbst. Selbst eine Mahlzeit mit frischen regionalen Produkten liebevoll zuzubereiten und danach zu genießen. Oder einfach mal nur dem Gegenüber bewusst zuzuhören und das Handy dabei wegzulegen. Achtsamkeit ist so vielfältig und bunt wie das Leben, vor allem eigentlich doch ganz einfach und für jeden auf

seine Art umsetzbar. Unsere mentale als auch körperliche Gesundheit profitiert von regelmäßigen Achtsamkeitsübungen. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Tun Sie was für sich und Ihre Gesundheit. Sie sind es sich wert.

Claudia Vas