

Derzeit ist Hauptreisezeit. Gerade in der Hochsaison gilt aber: Achtsamkeit im Urlaub zahlt sich in jeder Hinsicht aus.

Achtsam und genussvoll

VON SILVIA SCHROFFENEGGER

SHUTTERSTOCK

Entspannen ist eine Kunst. Nicht jeder beherrscht sie. Vor allem Menschen, die im Alltagsleben besonders gefordert sind, fällt das Abschalten schwer. Mit Achtsamkeitsübungen und Genusstraining ist aber schon ein erster Schritt gemacht – auch auf Reisen.

Viele Menschen stehen im Alltag unter Stress. Stress ist nichts anderes als Anspannung. Im Urlaub ist die Zeit der Entspannung gekommen. Äußere Stressauslöser dürfen weniger werden, somit finden unsere Gedanken mehr Ruhe. Nutzen wir die Zeit zum Innehalten und dazu, voll und ganz bei der Sache zu sein.

Zwei Wege können zum Entschleunigen verhelfen: Achtsamkeitstraining und die Wiederentdeckung der Genussfähigkeit. Die Urlaubszeit kann damit gefühlt länger und intensiver sein. Mit Achtsamkeits- und Genusstraining reduzieren wir Stress und verbessern unsere Lebensqualität.

Beides haben wir selbst in der Hand, beides kostet nichts, ist

einfach anzuwenden und überall abrufbar. Wir haben beides in uns und müssen es nur – wie einen Muskel – trainieren.

Aufmerksam und dankbar

Jeden Moment achtsam leben, im Hier und Jetzt. Darum geht es. Achtsamkeit ist eine sehr wichtige Fähigkeit, weil unser Leben aus nichts anderem als aus einer Reihe von Augenblicken besteht. Achtsamkeit ist eigentlich eine Konzentrationsübung, um das Bewusstsein für unsere Gedanken zu entwickeln, ungesunde Gedanken zu beseitigen und durch positive Gedanken Energie zu tanken.

Wie geht Achtsamkeit? Stille genießen, Körper zur Ruhe kommen lassen und die fünf Sinne schärfen. Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung, das Erleben des aktuellen Momentes. Und zwar mit allem, was dazugehört: mit Gedanken, Gefühlen, Sinneseindrücken, körperlichen Vorgängen und allem, was um uns herum geschieht.

Wer Achtsamkeit betreibt, ist wacher, aufmerksamer, stärkt sein Immunsystem und lindert

Stress. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die überall geübt und verbessert werden kann – ein Leben lang. Auf dem Weg zum Einkaufen gibt es oft schon am Wegesrand viele Möglichkeiten des Wunderns und Staunens – des Innehaltens. Schon am Morgen können wir Achtsamkeit trainieren. Egal, ob wir uns bewusst anziehen, bewusst die Zähne putzen. Ob wir essen, pausieren, Sport machen oder duschen – immer können wir dies mit voller Aufmerksamkeit, achtsam und dankbar tun.

Vor allem im Urlaub gibt es viel Neues achtsam zu bestaunen: Landschaften, Menschen, Tiere usw. Alles beginnt mit der Konzentration auf die Atmung, um sich zu sammeln und dann sich darauf einzulassen, was gerade im Jetzt ist, wohlwollend und dankbar.

Genussvoll durchs Leben

Ziel des Genusstrainings ist hingegen die Förderung der Fähigkeit des genussvollen Empfindens. Wer es zu genießen versteht, ist weniger schnell gestresst. Genussfähigkeit bedeutet, sich auf schöne

Erfahrungen mit allen Sinnen einlassen können und sich daran zu erfreuen. Jeder Genussmoment ist eine Mini-Auszeit, die Spaß, Freude, Glück bereitet und damit ein ideales Gegengewicht zum Stress ist. Denn es sind Momente, in denen man ganz im Augenblick verweilt. Genussmomente können ein nettes Gespräch, ein gutes Essen, der Geruch einer Blume, das Lauschen von Musik, das Streicheln einer Katze, ein Sonnenuntergang usw. sein. Beim Genuss gilt: Weniger ist mehr. Nicht die Menge ist entscheidend, sondern die Qualität. Hier ist es wie bei der Schokolade. Wenige Stücke sind ein Genuss. Von einer ganzen Tafel bekommt man Bauchweh.

Silvia Schroffenegger

ist Fachberaterin für Stress und Burnout.

Sie ist Mental- und Fachtrainerin, PR-Beraterin und Inhaberin der PR-Agentur „Cover“.



COVER PUBLIC RELATIONS