

# Achtsam und genussvoll



**SERIE STRESSMANAGEMENT (9)** – Mit Achtsamkeitstraining und Genussschulung lässt sich **mehr Lebensqualität erreichen und Stress reduzieren**. Beides haben wir selbst in der Hand. Es kostet nichts, ist einfach anzuwenden und überall abrufbar.

**Bozen** – Wir müssen nicht auf die Alm auswandern, um stressfreier leben zu können. Einen gewissen Stress können wir nicht vermeiden. Das ist auch nicht notwendig, da er in gesundem Maße sehr positiv wirken kann und uns im Leben antreibt. Wir tun uns deshalb selbst den größten Gefallen, wenn wir unvermeidbare Stresssituationen annehmen und das Beste daraus machen.

Der viel effektivere Weg, als auf die Alm auszuwandern und unser ganzes Leben umzustülpen, ist zu lernen, besser mit Stress umzugehen. Diesem Ziel einen Schritt näher kommen wir durch Achtsamkeit und Genussfähigkeit. Jeden Moment achtsam leben, im Hier und Jetzt – um das geht es dabei. Achtsamkeit ist eine sehr wichtige Fähigkeit, weil unser Leben aus nichts anderem als 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.

Eigentlich haben wir in Stresssituationen immer zwei Möglichkeiten: Wir ändern die Situation, oder wir ändern die Einstellung zur Situation und gehen mit ihr anders als in der Vergangenheit um. Oft ist nur die zweite Lösung möglich. Hier kommt das Achtsamkeits- und Genussstraining ins Spiel. Beides hilft uns, Energie zwischendurch zu tanken, den Gedankenfluss zu drosseln und damit innere Ruhe zu gewinnen. Mit innerer Ruhe schöpft man neue Energie, man wird stressresistenter.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Ein ausgeruhter, entspannter Geist und Körper sind viel leistungsfähiger. Ein frischer, klarer Kopf denkt besser und ist kreativer. Regelmäßige Auszeiten sind für unser Wohlbefinden sehr wichtig. Oft haben Gestresste im Kopf ein

**Der viel effektivere Weg, als auf die Alm auszuwandern und unser ganzes Leben umzustülpen, ist zu lernen, besser mit Stress umzugehen.**

diffuses Gedankenkarussell. Es ist wichtig, dass die Gedanken zur Ruhe kommen – geordnet, strukturiert und fokussiert.

Gedanken, um in stressigen Situationen die innere Ruhe zu finden bzw. bewahren, können beispielsweise sein (aus [www.vernuenftig-leben.de](http://www.vernuenftig-leben.de)):

- Es liegt nicht in meiner Macht, immer alles zu lenken.
- Ich habe die Macht auszusteiigen, selbst zu entscheiden.
- Menschen, die uns an unsere Grenzen bringen und fordern, fördern uns und treiben unsere Entwicklung an.
- Das Leben wird mir zeigen, wozu etwas gut ist.
- Es kommt schon, wie es kommen soll. Haben wir Urvertrauen in das Leben.
- Was soll mir das sagen? Was lerne ich daraus?
- Es gibt Schlimmeres oder Wichtigeres.
- Ich bin weder Gott noch perfekt.
- Der Weg ist das Ziel.
- Das Leben ist ein Spiel. Ein Quantchen Humor kann nie schaden.



**Jeden Moment achtsam zu leben, im Hier und Jetzt, ist eine sehr wichtige Fähigkeit, weil unser Leben aus nichts anderem als aus einer Reihe von Augenblicken besteht.**

## Achtsamkeit bei der Arbeit

Je mehr Bewusstsein und Achtsamkeit wir unseren Alltagshandlungen entgegenbringen, desto besser wird auch die Qualität unserer Arbeit sein. So können wir trainieren, achtsam zu sitzen, zu gehen, zu telefonieren, zu kommunizieren usw. Überall und bei jeder Tätigkeit lässt sich folgende Übung praktizieren: Kurz innehalten, drei Atemzüge nehmen (über die Nase einatmen, Atem halten und langsam ausatmen) und wieder weitermachen.

## Genuss hilft gegen Stress

Ziel des Genussstrainings ist die Förderung der Fähigkeit des genussvollen Empfindens. Wer es versteht zu genießen, ist weniger schnell gestresst. Genussfähigkeit bedeutet, sich auf schöne Sinneserfahrungen einlassen zu können und sich daran zu erfreuen. Unsere Gesellschaft ist in vielen Aspekten genussfeindlich. Alles muss immer ganz schnell passieren. Wir müssen wieder lernen, Genussmomente zu erkennen und zu vertiefen. Jeder Genussmoment ist eine Miniauszeit, die Spaß, Freude, Glück bereitet. Und er ist damit ein ideales Gegengewicht zur Stresssituation, weil es Momente sind, in denen die Menschen ganz im Augenblick verweilen.

Genussmomente in kleinen Dingen des Alltags können sein die Freude an Gegenständen, Menschen, Tieren, Pflanzen, ein nettes Gespräch, ein Lächeln, Musik, ein Witz, Essen und Trinken, Berührungen, feine Düfte, ein schöner Sonnenuntergang.

Es gibt viele Quellen der Freude und des Genusses. Genussmomente sind ein Geschenk. Sie fallen einem einfach zu, oder man sucht und plant sie bewusst. Man muss aber fähig sein, diese voll auszukosten. Genießen kann man trainieren. Dafür muss man ganz bei der Sache und im Moment sein. Womit wir wieder bei der Aufmerksamkeit wären, welche bei der Genussfähigkeit eine wichtige Rolle spielt. Wir können durch das Genießen auftanken und Kraft sammeln. Allein schon das achtsame Da-Sein im Moment wirkt stressmindernd. Ständiges Wiederholen und Ausprobieren ist wichtig.

## Genussfähigkeit lernen

Manche Menschen haben es verlernt, sich dem Genuss hinzugeben. Vor allem dauergestresste, ausgebrannte Menschen können sich nicht mehr freuen und genießen. Dabei ist die Genussfähigkeit eine wichtige Quelle des Ausgleichs bei Belastungen. Ein Genussstraining beinhaltet folgende Fragen/Regeln:

- Was bedeutet für mich Genuss? Was mag ich und was nicht?
- sich Zeit dafür nehmen
- sich Genuss erlauben/gönnen
- aufmerksam sein
- Wiederentdeckung und Schärfung der fünf Sinne: Riechen, Tasten, Schmecken, Fühlen, Hören
- eine genussbejahende Lebenseinstellung.

Genuss braucht Begrenzung und Askesse. Denn 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

post@cover.pr.it

- Was ist das Schlimmste, das passieren kann?
- Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.
- Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. Ich muss den Weg also gehen, um zu wissen.

Nicht jedem wird jeder Satz gefallen. Wer sich in Stresssituationen einen Satz aussucht und ihn in die Tiefe denkt, distanziert sich schon automatisch vom Stressgeschehen und wird ruhiger. Experimente zeigen, was hilft. Die

gedanklichen Ruhetipps sind jederzeit und überall abrufbar. Wenn man seine Ruhe nicht in sich findet, dann ist es zwecklos, sie andernorts zu suchen.

## Achtsamkeit macht stark

Achtsamkeitsbasierte Techniken können in Hinblick auf die Stressverarbeitung zum physischen und psychischen Wohlbefinden beitragen und emotionale Veränderungsprozesse anschieben. Achtsamkeit können wir überall üben: am Arbeitsplatz, zu Hause, unterwegs. Wie geht Achtsamkeit? Die Stille genießen, den Körper zur Ruhe kommen lassen und die Sinne schärfen. Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung, das Erleben des aktuellen Momentes. Und zwar mit allem, was dazu gehört: Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke, körperliche Vorgänge und alles, was um uns herum geschieht. Die positive Wirkung von Achtsamkeit auf geistige und körperliche Vorgänge ist wissenschaftlich belegt. Wer Achtsamkeit präventiv betreibt, ist wa-

cher, aufmerksamer, stärkt sein Immunsystem und lindert Stress. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die geübt und verbessert werden kann – ein Leben lang.

Eine bekannte Methode, um Achtsamkeit wieder zu erlernen, ist die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

## INFO

## Stress lass nach

Stress ist in unserer Leistungsgesellschaft allgegenwärtig. Stress hat auch, aber nicht nur mit Zeitdruck zu tun. Die Corona-



Silvia Schroffenegger

pandemie etwa setzt Menschen ganz neuen Spielarten von Stress aus. Stress will gemanagt werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische Gesundheit sowie unsere Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Tipps für ein wirkungsvolles Stressmanagement hat Silvia Schroffenegger, Fachberaterin für Stress und Burnout und diplomierte Mentaltrainerin, in der neunteiligen Artikelserie gegeben, die mit dem beigefügten Text abgeschlossen wird. Artikel verpasst? Auf SWZonline und über die SWZapp können sie nachgelesen werden.

(MBSR). Dabei handelt es sich um ein achtwöchiges Trainingsprogramm mit diversen Meditationstechniken, Yoga, Body-Scan, Genuss- und Bewegungsübungen, kombiniert mit Reflexion über den Umgang mit Emotionen, Verhaltensmuster usw. Die Methode nutzt die Kraft der Achtsamkeit, um Stress gelassener zu meistern. Sie wird auch in Therapien gegen Schmerzen, Angstzustände, Depressionen usw. angewendet. Zur Anleitung gibt es ein großes Sortiment an CDs und Kursen.

## Achtsam mit uns selbst

Achtsamkeit heißt, das Bewusstsein immer wieder auf das zurückbringen, was gerade vor sich geht. Wir können dies überall und immer praktizieren. 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, die Zähne putzen. Ob wir essen, Pausen oder Sport machen oder duschen – immer können wir dies mit voller Aufmerksamkeit, achtsam und dankbar tun. Alles beginnt mit der Konzentration auf die Atmung, um sich zu sammeln und dann auf das einzulassen, was gerade im Jetzt ist, wohlwollend und dankbar.

Die Kunst des Innehaltens kann anfangs mit kleinen Schritten geübt werden. Ein Beispiel unter vielen ist die 54321-Technik, mit der man schnell wieder das Bewusstsein auf den gegenwärtigen Moment bringt. So lässt sich der Geist trainieren, auch auf kleine Dinge zu achten. Konzentration auf ...

- fünf Dinge, die man sehen kann
- vier Dinge, die man fühlen kann
- drei Dinge, die man hören kann
- zwei Dinge, die man riechen kann
- eine Sache, die man schmecken kann.