



FOTO: ISTOCK

ICH-ERFAHRUNG

Zu sich selbst finden

Es ist, als gäbe es derzeit keine anderen Themen als Corona. Verständlich, gehen doch auch viele Ängste und Sorgen damit einher. Achtsamkeit kann helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

VON MAGNUS HORN

Das Gehirn ist ein spannendes Etwas. Immer aktiv, immer am Puls der Zeit. Mal führt es einen in alte fast vergessene Erinnerungen, mal entwirft es Zukunftsszenarien. Die Gedanken kreisen. Unaufhörlich. Doch es ist wichtig, auch den jetzigen Augenblick nicht zu verpassen. Denn sehr häufig, insbesondere wenn Geist und Körper auf „Autopilot“ laufen, wie Psychologin Petra Meibert aus Essen sagt, neigt man dazu immer mehr zu denken, sich im Kopf auszumalen, was alles so passieren kann. Oft sind es nicht die besten Gedanken. Diese Fähigkeit, präsent im Augenblick zu sein, den Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und aus den Ängsten und Sorgen kurz auszusteigen, nennt man Achtsamkeit. „Der Tradition nach ist damit eine Schulung des Geistes gemeint. Man lernt, wie man die Gedanken und Gefühle so regulieren kann, dass sie einen nicht in sich hineinziehen und man von ihnen total beherrscht wird“, erklärt Meibert.

Die Besinnung auf das Hier und Jetzt, den Augenblick wahrnehmen, sich klarmachen, was in einem vorgeht – das mag in einigen Ohren vielleicht etwas abstrakt klingen, stellt man es rich-

tig an und lässt sich darauf ein, verspricht es laut Meibert aber durchaus positive Effekte. Das Thema hat vor allem durch den Amerikaner Jon-Kabat Zinn Ende der 70er-Jahre an Bedeutung gewonnen durch sein Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), zu deutsch achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. In diesem Bereich lehrt Meibert und bildet auch aus.

GEDANKEN DÜRFEN NICHT DIE ÜBERHAND GEWINNEN

Grübeleien über Vergangenes, Grübeleien über die Zukunft, über alles Mögliche – das war immer schon da. „Das ist eine Sache des Verstandes, das hört niemals auf. Es ist ja auch eine Art Überlebensfunktion, der Geist checkt ab, was passieren könnte, worauf ich mich vorbereiten muss etc. Manchmal ist das auch hilfreich.“ Wichtig sei, dass diese Grübeleien nicht überhandnehmen und zu viel Negativität erzeugen. Kann man deshalb beispielsweise nicht mehr gut schlafen, ärgert man sich darüber. Es kann dadurch aber eine Spirale entstehen, aus der schwer wieder hinauszukommen ist.

In der aktuellen Corona-Lage fährt das Gedankenkarussell möglicherweise noch schneller. Zukunfts- und Existenzängste, aber auch die Angst vor Ansteckung oder dem Verlust eines geliebten Menschen, das ist alles real. Und das bereitet Sorgen. Dem einen mehr, dem anderen weniger. Bei der Achtsamkeit geht es grundsätzlich im ersten Schritt darum, sich bewusst zu machen, was in einem selbst vorgeht und in welcher Situation man sich befindet. Um dann zu überprüfen, was der richtige Umgang damit ist. Dabei gehe es nicht darum, dass die Sorgen verschwinden, sagt Meibert. Das ist utopisch. „Wenn die Angst einen beherrscht, dann tut man nichts, um etwas zu ändern, der Blick ist getrübt. Oder man tut etwas aus der Angst heraus und das ist selten besonders schlau“, sagt Meibert. Durch Achtsamkeit könne aber der richtige Umgang damit gelernt werden. „Wenn das gelingt, dann spürt man auch die Kraft, die Dinge bewältigen zu können.“

Auch und gerade in dieser Lage, in der die Realität eben ist, dass Menschen um ihre Existenz fürchten, und dass man gegebenenfalls noch vie-

„*Wenn die Angst einen beherrscht, dann tut man nichts, um etwas zu ändern, der Blick ist getrübt.*“

le Wochen mit Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen leben muss.

KONSTRUKTIV ZUM NÄCHSTEN SCHRITT ÜBERGEHEN

Der bewusste Umgang ist nicht von jetzt auf gleich zu erlernen. Man müsse sich auch darauf einlassen, ein Interesse daran haben, den Umgang mit Problemen ändern zu wollen, sagt die Expertin. „Je häufiger man sich der Achtsamkeit widmet, desto mehr verinnerlicht man diese Fähigkeit, wach zu sein im Augenblick.“ Studien belegen dadurch auch eine Veränderung des Ge-



Expertin: Petra Meibert leitet gemeinsam mit Jörg Meibert und Johannes Michalak das Achtsamkeitsinstitut Ruhr in Essen und ist 2. Vorsitzende des MBSR-Verbands.

FOTO: JORDANA SCHRAMM

hirns, es gelinge, anders und bewusster mit Sorgen umzugehen. Man wird entspannter. Nicht im Sinne von „Ach, das wird schon alles“, sondern eher im Sinne von „Das ist die Realität und dies oder jenes ist der nächste Schritt“. „Durch diese Art der Gelassenheit kann man besser mit verschiedenen Situationen umgehen, man wird freundlicher zu sich selbst und dadurch auch freundlicher zu anderen“, sagt Meibert.

KLEINE ÜBUNGEN KANN MAN IN SEINEN TAG INTEGRIEREN

In seinen Alltag könne man verschiedene Übungen leicht integrieren, sagt sie. Beispielsweise könne man beim Spazieren gehen ganz bewusst auf seine Schritte achten, beim Gang durch die Natur bewusst die Geräusche der Vögel und Co. wahrnehmen oder, so einfach es klingen mag, beim Spülen das warme Wasser auf der Haut spüren. Im Hier und Jetzt sein. Den Körper und den Geist spüren. Dies beschreibt eine informelle Form der Achtsamkeit, indem man ohnehin tägliche Aktivitäten bewusst wahrnimmt, nicht im Autopilot-Modus ausführt. Die formelle Form erklärt sich durch das Setzen einer bestimmten Zeitdauer und dem konkreten Ziel der Wahrnehmung. Wichtig sei, derartige Übungen regelmäßig und langfristig, vielleicht auch begleitend, zu machen, um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen. „Man kann nicht erwarten, dass ein bewusster Gang durch den Wald etwa alle Ängste vertreibt“, sagt Meibert. „Doch es ist ein erster wichtiger Schritt hin zu einem veränderten Umgang.“

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN KÖNNEN MAL HELFEN

Nicht zu verwechseln sind Achtsamkeitsübungen mit Entspannungsübungen, auch wenn manche diese durchaus entspannend finden, sagt Meibert. Bei der Achtsamkeit steht das Entspannen nicht im Vordergrund. „Man versucht den Geist zu schulen.“ Entspannungsformen wie progressive Muskelentspannung seien durchaus auch hilfreich, „doch oft klappt Entspannung nicht, wenn man sich vornimmt zu entspannen“. Erneute Anspannung ist die Folge. Und was in dieser Zeit hilft: ein kühler Kopf.

Weitere Informationen zu dem Thema bietet der Verband der Achtsamkeitslehrenden unter www.mbsr-verband.de. Dort sind auch passende Kurse in der eigenen Umgebung zu finden.

Buchtipps:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit, auch bekannt als MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction – in diesem Buch wird die von Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-Wochen-Methode praxisnah vermittelt. Die positiven Effekte in Bezug auf körperliches und geistiges Wohlbefinden des ganzheitlichen Ansatzes sind wissenschaftlich belegt. Die beiden Autorinnen beantworten die wichtigsten Fragen und zeigen, wie man MBSR lernen und



üben kann. Geeignet für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Übende. **Linda Lehrhaupt, Petra Meibert:** Stress bewältigen mit Achtsamkeit, Kösel, 160 S., 20 Euro, ISBN: 978-3-466-30847-7