

Pressemitteilung

Entspannt in die Sommerpause und gelassen im Urlaub: mit Achtsamkeitsübungen ist das viel leichter

Der Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT rät: Schon Drei-Minuten-Übungen können in stressigen Situationen helfen

Berlin, den 06.07.2016 – Endlich Sommerpause! Endlich Urlaub! In einigen Bundesländern haben die Ferien schon begonnen und auch im hektischen Berliner Politikbetrieb kehrt bald Ruhe ein. Nach anstrengenden Wochen im Job und in der Schule sind die Erwartungen an die Ferien groß und die Ansprüche oft hoch. „Die Zeit rund um den Sommerurlaub kann schnell in Stress ausarten“, sagt der Vorsitzende des Achtsamkeitsverbands MBSR-MBCT, Günter Hudasch. Reisevorbereitungen wie Flüge und Hotels buchen, die Koffer packen, die Versorgung der Haustiere und der Pflanzen organisieren – all das kann schon vor Reiseantritt zusätzlichen Druck erzeugen. Und wenn dann das Urlaubsziel nicht den Erwartungen entspricht, im Internet charmanter aussieht als in der Realität, sind Enttäuschungen oft vorprogrammiert.

Wer in solchen Situationen gezielt mit Achtsamkeitsübungen gegensteuert, der startet entspannter in die Sommerpause: wenn Druck und Erwartungen steigen, dann hilft es, das eigene Tempo zu drosseln. „Das gelingt, wenn ich Kontakt zu mir selbst aufnehme, ohne gleich alle Gedanken, die mir durch den Kopf schwirren, zu bewerten“, sagt Hudasch. Wenn sich also vor den wohlverdienten Ferien niemand findet, der die Blumenpflege übernimmt, die Koffer mal wieder viel zu klein sind, zeitgleich das Kind quengelt und das Handy klingelt, dann hilft eine Drei-Minuten-Atemübung, die man im Alltag und natürlich auch im Urlaub immer wieder einbauen kann:

- Alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrnehmen (am besten dabei gerade sitzen und die Augen geschlossen halten)
- Die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem lenken und versuchen im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben
- Den Körper als Ganzes, als Einheit, wahrnehmen

„Der Sinn dieser Übung ist es aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, indem man innehält und es so schafft wahrzunehmen, was gerade passiert“, sagt Hudasch. Das kann drei Minuten dauern oder auch kürzer – wichtig ist es, regelmäßig zu üben und zu praktizieren. Wer sich mehr Zeit nehmen möchte, kann seine Aufmerksamkeit mit Atemmeditationen von 15 oder 30 Minuten in den Körper lenken und so den Geist beruhigen. Nützlich sind die Übungen nicht nur vor dem Urlaub, sondern auch während der wohlverdienten Pause. So fällt es leichter mit Enttäuschungen, Streit oder gar Krankheit in den schönsten Wochen des Jahres umzugehen: denn bei vielen schalten Körper und Geist nicht auf Anhieb auf Erholungsmodus, oftmals reagiert der Körper mit Erschöpfung auf den plötzlichen Ausstieg aus dem Alltag.

Der MBSR-MBCT Verband bietet ein breites Angebot an Kursen sowie Kurse in Unternehmen, Kliniken und Schulen an. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, MBCT für Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Das effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 70er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband

Christine Ehlers

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

Tel. 0 30 - 79 70 11 04

Fax 0 30 - 79 70 28 86

presse@mbsr-verband.org

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).