

Pressemitteilung

Besinnlich-entspannte Weihnachtszeit statt Hektik und Konsumstress – Achtsamkeitstraining hilft

Der Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT rät: Schon kleine Übungen im Alltag können zu mehr Gelassenheit führen

Berlin, den 30.11.2015 – Glitzer, Glöckchen, Gänsebraten – die Weihnachtszeit muss oftmals viele Erwartungen erfüllen: es soll schön, harmonisch und friedlich sein. Doch für viele Menschen ist Weihnachten vor allem mit Hektik, Stress und sinnentleertem Konsum verbunden. „Viele Menschen fühlen sich schon Wochen vor dem Weihnachtsfest gestresst, weil sie haufenweise Geschenke kaufen müssen und sich den Kopf zermartern, wie sie diesmal Partnern, Freunden und Verwandten etwas Gutes tun können“, sagt der Vorsitzende des Achtsamkeitsverbandes MBSR-MBCT Günter Hudasch. „In vielen Familien wird jedes Jahr erneut darüber gestritten, wie Heiligabend gestaltet wird, was es zu Essen gibt und welche Verwandten mit am Tisch sitzen. Die Erwartungen sind hoch – das ‚Fest der Liebe‘ endet dann oft im Streit.“

Doch das muss nicht sein: Wenn der Weihnachtsrummel und der Druck zu groß werden, kann es hilfreich sein, das eigene Tempo zu drosseln. „Das funktioniert, in dem ich anhalte, in mich hineinhorche und diesen Gedanken und Gefühlen von Hektik und Stress Raum schenke, ohne sie abzuwehren oder verändern zu wollen. Damit folge ich diesen gewohnheitsmäßigen Pfaden nicht weiter, komme innerlich zur Ruhe und kann mich neu ausrichten und möglicherweise eine neue Umgangsform wählen“, sagt Hudasch. „Ziel ist es, die Zeit zu genießen, wenn sie schön ist, und anzunehmen, wenn es Schwierigkeiten gibt.“

Im Alltag gibt es viele Übungen die helfen können, Achtsamkeit zu entwickeln:

- Wenn die Kinder sich streiten, die Schwiegereltern nerven und die Weihnachtsplätzchen verbrennen: Machen Sie eine Pause und stellen Sie erst einmal den Ofen aus. Trinken Sie z.B. ganz bewusst ein Glas Wasser, Schluck für Schluck, oder essen Sie einen Apfel, Bissen für Bissen. Kommen Sie so wieder zu sich und spüren sich in Ihrem Körper.
- Wenn Sie von einem Laden zum nächsten hetzen: nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Gehen Sie Ihre Schritte bewusst in einem langsameren Tempo und spüren dabei das Abrollen der Füße. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken hin und her springen, bleiben Sie einen Moment stehen und spüren Ihren Atem beim Ein- und Ausströmen der Luft.
- Wenn Sie eher wahllos ein Weihnachtsgeschenk kaufen: Fragen Sie sich einen Moment ganz bewusst, ob der Beschenkte es wirklich braucht. Macht es tatsächlich glücklich oder wird es nur herumstehen? Nehmen Sie sich diesen kurzen Moment Zeit und wenn Zweifel aufkommen, kaufen sie es nicht. Viele Geschenke brauchen nur Platz und kosten viel Geld.

- Wenn Sie schwierige Entscheidungen treffen müssen: Gehen Sie einen Moment in sich und beruhigen Körper und Geist, bevor Sie sich entscheiden. Spüren Sie nach, zu wie viel Prozent Sie „ja“ zu dieser Entscheidung sagen oder ob Zweifel aufkommen.

Der MBSR-MBCT Verband bietet ein breites Angebot an Kursen und Seminaren auch in Unternehmen, Kliniken und Schulen an. Das effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 70er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband

Günter Hudasch

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

Tel. 0 30 - 79 70 11 04

Fax 0 30 - 79 70 28 86

kontakt@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).