

Pressemitteilung

## Oh, Du Stressige – nach der Weihnachtszeit ist vor der Weihnachtszeit

**Verband der Achtsamkeitslehrenden: Achtsam sein und meditieren „zwischen den Jahren“ bringt neue Gelassenheit/Vorsätze für das neue Jahr sollten nicht zu viel inneren Druck verursachen**

**Berlin, den 26. Dezember 2018** – Alle Geschenke sind ausgepackt, das Weihnachtsessen verdaut, die Verwandtschaft wieder abgereist. Wer es nicht geschafft hat, die Weihnachtszeit ohne Hektik und Stress zu bewältigen, der kann die Zeit „zwischen den Jahren“ nutzen, um Achtsamkeit zu üben und entspannter und gelassener ins neue Jahr zu starten.

„Das Tempo drosseln, in sich hineinhorchen und dem Stress gezielt mit Achtsamkeitsübungen gegensteuern“, empfiehlt der Vorsitzende des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden (MBSR-MBCT Verband e.V.), Günter Hudasch. Denn: „Druck und Erwartungen können auch rund um Silvester und Neujahr wieder steigen, dann hilft es, Kontakt zu sich selbst aufzunehmen.“

Kleine Meditationsübungen wie der „Drei-Minuten-Raum“ können da schon helfen: In der ersten Minute Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrnehmen. In der zweiten Minute den Atem beobachten und im Augenblick bleiben. In der dritten Minute den Körper als Ganzes wahrnehmen.

„Zu sich kommen, statt außer sich zu geraten“ könnte ein gutes Neujahrsmotto sein. Denn anstatt die typischen ehrgeizigen Vorsätze zu fassen, die sich meist um bestimmte Verhaltensweisen drehen, stellt man so das gesamte neue Jahr unter ein Motto.

„Achtsamkeit heißt, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren“, sagt Hudasch. Das lässt sich auf vielerlei Weise in die Feiertage einbauen: Achten Sie beim Silvesteressen darauf, wie das Essen genau schmeckt. Konzentrieren Sie sich bei Gesprächen mit der Familie und Freunden ausschließlich auf die Person, mit der Sie gerade reden. Genießen Sie beim Neujahrsspaziergang mit allen Sinnen die frische Luft, atmen Sie mehrere Mal bewusst tief ein- und aus und bemerken Sie, wie sich der Körper gerade anfühlt.

„Es geht darum, sich auf den gegenwärtigen Moment zu beziehen – weniger in Gedanken über das endende Jahr oder die Zukunft im neuen Jahr festzustecken“ erläutert Hudasch. „Sonst verlieren wir uns leicht in Gedanken, hängen fest in innerlichen Bewertungen oder versinken in Grübeleien über die Zukunft und setzen uns unter Druck.“ Diese Gedankenkette kann mit Achtsamkeitsübungen durchbrochen werden. Sie helfen zudem, die eigenen inneren Ressourcen zu stärken und den Geist zu stabilisieren.

### **Achtsamkeit lernen:**

Der MBSR-MBCT Verband e.V. führt auf seiner [Internetseite](#) ein breites Angebot an Kursen, in denen die Achtsamkeitspraxis gelernt werden kann. MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction

(Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und ist ein effektives Anti-Stress-Programm, das in den 70er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Das Trainingsprogramm für den Geist beinhaltet zahlreiche meditative Übungen, mit denen eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft werden kann.

### **Über den Verband:**

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss von aktuell rund 900 Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrern in Deutschland. Er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

### **Pressekontakt**

MBSR-MBCT Verband e.V., Kathrin Jäckel

Tel. 030-91603526, E-Mail: [presse@mbsr-verband.de](mailto:presse@mbsr-verband.de)