

# GUT ZU UNS

## selbst

Achtsamkeit ist keine Modeerscheinung. Es ist eine Lebenseinstellung. Sie bringt Ruhe ins Chaos der Gedanken und Gefühle. Sie hilft, besser mit Stress und Ängsten umzugehen. Von alleine kommt sie allerdings nicht.

Lebe im Jetzt, meditiere, finde deine innere Balance, mach Yoga. So heißen die Ratschläge und Wohlfühlkonzepte, die den Zappelphilipp im Kopf zur Ruhe bringen sollen. Sie wirken nur unter einer Bedingung: dass man sich ihnen mit Haut und Haar verschreibt. Wer nur einmal kurz davon kostet, kann den Feind Nummer eins, den Stress, auf Dauer nicht besiegen. Aber chronischer Stress macht krank, das ist wissenschaftlich erwiesen.

Mindfulness Based Stress Reduction, kurz MBSR, ist eine der Möglichkeiten, aus dem emotionalen Gedankenkarussell auszusteigen. Auch das ist wissenschaftlich belegt. Sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, will gelernt sein. Sitzmeditationen, leichte Yogaübungen, Bodyscan oder Selbstreflexion helfen, im Hier und Jetzt zu sein. Das ist wichtig. Denn die Reisen in die Vergangenheit und die Aufenthalte in der Zukunft können es in sich haben. „Da tauchen manchmal Gedanken und Bilder auf, die uns in Rage bringen, traurig machen, Ängste hervorrufen und unser Jetzt entsprechend färben und lenken“, sagt Thomas Höfer, Achtsamkeitstrainer. In seinem achtwöchigen MBSR-Kurs lernt man, wieder das wahrzunehmen, was gerade ist, es anzunehmen, nicht zu beurteilen. Und dabei auch noch freundlich und achtsam mit sich umzugehen. Das ist ein großer Schritt. Er gibt uns den Abstand, um Dinge klar zu sehen, uns frei zu entscheiden und von Automatismen zu



»Du kannst die Wellen nicht stoppen, du kannst aber lernen, zu surfen.«

Jon Kabat-Zinn  
Medizinprofessor &  
Entwickler von MBSR

verabschieden. „Durch die kontinuierliche Praxis können wir unheilsame Muster im Gehirn verändern“, sagt Höfer. Von da an kann man das Leben – die Kette an Jetztmomenten, wie Höfer es nennt – in einer großen Erlebnistiefe wahrnehmen. Unser Leben wird wieder lebendig, weil wir im Kontakt mit uns und unseren wahren Gefühlen sind. Und weil wir mit dem verbunden sind, was wir gerade tun. „Achtsamkeit bedeutet ja auch Einsicht. Sie macht die Sicht auf uns und unser Leben wieder frei“, so Thomas Höfer. —

### Glücks-Treffer

Am 22.2.2016 um 18:30 Uhr lädt das Grand Hotel Wien wieder zu seinem Zyklus „Philosophischer Abend“ ein. Thema: „Achtsamkeit und Mindfulness Based Stress Reduction“ mit Achtsamkeitstrainer Thomas Höfer. Der Eintritt ist frei\*.

Außerdem verlost active beauty die Teilnahme an einem exklusiven dreistündigen Achtsamkeits-Workshop für 2 Personen in Wien. Gewinnfrage:  
Wofür steht die Abkürzung MBSR?

Einsendungen bis 2.3.2016 an [active@activebeauty.at](mailto:active@activebeauty.at)