

Innehalten und behutsam im Alltag ankommen

Wir leben in einer immer rasanter werdenden Welt voller Reizüberflutung, Multitasking und Leistungsdenken. Als Rezept gegen Stress bis hin zum Burn-out hilft Achtsamkeitstraining. Es macht ruhiger und auf wunderbare Weise zufrieden.

TEXT Antoinette Schmelter de Escobar

einigungsmittel, Schwamm und Bürste liegen normalerweise hinter dem Spülbecken in einer Küche. Nicht so bei Gabi Junklewitz. In ihrem "Raum für dich" am Starnberger See schaut beim Abwaschen ein Buddha-Kopf zu. Überlebensgroß erinnert er sie daran, alle Dinge aufmerksam zu tun, zum Beispiel das Säubern einer Glasschüssel, das die 53-Jährige idealerweise "so behutsam wie das Baden eines Neugeborenen" erledigt. Auf Außenstehende mag das seltsam wirken. Beschäftigt man sich aber wie sie mit dem Thema Achtsamkeit, versteht man den Sinn der Übung: Sie bedeutet Wertschätzung und Wahrnehmung in jedem einzelnen Augenblick des Lebens, ohne an ein Davor oder Danach zu denken. In ihrem früheren Leben hätte die Diplom-Kommunikationsdesignerin für so etwas keine

Muße gehabt. Da absolvierte die zweifache Mutter in leitender Funktion bei einer Werbeagentur bis zu 16 Stunden täglich "mit Begeisterung ein Rennen im Hamsterrad" – bis die Belastungen immer mehr wurden, während Kraft und Freude verloren gingen. "Kurz vor Knall" beschloss

wie auch auf modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Heute gibt sie diesen Weg in achtwöchigen Kursen, Seminaren und Coachings an andere Menschen weiter: bewusstes Atmen, differenzierte Körperwahrnehmung, Meditation im Sitzen und Gehen sowie Innehalten im Alltag.

99 Kurz vor ihrem 40. Geburtstag beschloss Gabi, sich ein neues Leben zu schenken **99**

sie, sich zu ihrem 40. Geburtstag "ein neues Leben zu schenken", so Junklewitz. In einem intensiven "Selbsterforschungsprozess" fand sie zu Yoga, Meditation und MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction – einer 1979 von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelten Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, die auf alten buddhistischen Praktiken

Selbstfürsorge in tiefer Ruhe

Nicht nur Gabi Junklewitz hält dieses "kompakte, stimmige Training" für ein "gutes Handwerkszeug", um sich Situationen und Gefühlen weniger ausgeliefert zu fühlen und das eigene Leben bewusster zu gestalten. Auch für Rüdiger Standhardt resultieren aus MBSR nachweislich eine "bessere Bewältigung von Stress-Situatio-





Im Beruf, beim Sport, als Mutter: Früher gab Gabi Junklewitz 150 Prozent. Heute achtet sie auch auf sich.

nen, eine erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen, ein verantwortlicher Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen, die Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz sowie mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude". Der Trainer, Coach und Buchautor findet es für alle Menschen wichtig, den Blick nicht nur nach außen, sondern auch nach innen zu richten. Wir sollten

Zuvor entstand dort ein "einfaches, wirkungsvolles und weltanschaulich neutrales Verfahren zur Stress- und Burn-out-Prophylaxe am Arbeitsplatz", um das Thema dorthin zu tragen, wo Überforderung am häufigsten entsteht. Teil dessen ist der dringende Aufruf zum regelmäßigen IT-Fasten, also medienfreien Zeiten in einer rasanter werdenden Welt voller Reizüberflutung und Multitasking. "Um ein Leben in Balance führen zu können, ist es wichtig, dem Verstand eine Pause zu schenken", weiß Standhardt, der sich vor 30 Jahren "auf den faszinierenden Weg der Zen-Meditation" machte, um wie sein Vorbild Pater Lassalle aus einer tiefen inneren Ruhe zu leben.

Im Augenblick leben

Mit seiner Begeisterung hat er unter anderem Johanna Pabst angesteckt. Weil sie mit ihrer Tübinger Unternehmensberatung mehr "in Richtung Gesundheit" gehen wollte, hat sie beim Giessener Forum die von Standhardt und Loehmer entwickelte Trainerausbildung in "Achtsamkeit am Arbeitsplatz" (TAA) gemacht. Von dieser konnte die 59-Jährige auch persönlich profitieren. "Ich bin in Kontakt zu meinen Gefühlen gekommen. Außerdem habe ich gelernt, viel mehr im Hier und Jetzt zu leben, wodurch viele meiner Ängste und Sorgen verschwunden sind", resümiert sie zufrieden. Früher sei sie nach Feierabend nach Hause

klar, dass er bei sich selbst aktiv etwas ändern musste, um den Alltag wieder sinn- und freudvoller zu erleben. Weil das für Diskussionen sorgen würde, will der 39-jährige leitende Angestellte im öffentlichen Dienst nicht unter echtem Namen von seiner "wirklichen Lebenskrise" erzählen. Anonym aber spricht er ehrlich dar-über, dass er sich bis vor einigen Monaten völlig ausgelaugt fühlte. "Ich wollte im Job und als Vater meine Pflicht tun, als meine Tochter geboren wurde. Dadurch entstand für mich ein wahnsinniger Stress." Mit MBSR lernte er, sich mehr um die Ruhe in sich zu kümmern und bewusst abzuschalten. "Mir ist das nicht zugeflogen", gibt er zu. "Oft habe ich mich ertappt, wenn ich mit meinen Gedanken vom Meditieren weggedriftet bin. Oder nicht genug Achtsamkeit im Alltag geübt habe. Wenn man am Ball bleibt, ist MBSR aber ein sehr wirksamer Weg ohne Brimborium, auf dem man sein eigenes Potenzial erkennen kann. Für mich hat sich wahnsinnig viel zum Positiven verändert."

Es muss aber nicht unbedingt MBSR sein. Nach einem persönlichen 7usammenbruch merkte Catharina

Sieht die Welt heute bunter: Mit "Achtsamkeit am Arbeitsplatz" hat Johanna Pabst ein wichtiges Rüstzeug, beruflich und privat.



77 Für ein Leben in Balance ist es wichtig, dem Verstand Pausen zu schenken ??

freundlicher, wohlwollender und liebevoller mit uns umgehen, statt uns am Riemen zu reißen. Deshalb hat er am Giessener Forum ein neues Achtsamkeitsprogramm für Auszubildende und Studierende namens "Timeout for Youngsters" entwickelt.

gekommen und habe überlegt, was alles schiefgelaufen sei. Heute notiere sie in einem Dankbarkeitstagebuch nur noch positive Ereignisse. "Das hat den Grauschleier von meinem Leben weggezogen."

Auch Frank Müller wurde irgendwann

Niggemeier, dass es sich leichter lebt, wenn man trotz Weltuntergangsstimmung "schöne Momente" genießt – egal, ob das eine Tasse Tee oder der blaue Himmel ist. Für die viel beschäftigte Inhaberin einer PRAgentur und alleinerziehende Mutter zweier Söhne war diese Erkenntnis in

99 Im Moment bleiben kann glücklich machen 99

Kombination mit Yoga ein Schlüssel, sich besser um sich zu kümmern, achtsame Momente in ihren Alltag zu integrieren. "Ich fühle mich wahnsinnig reich, wenn ich eine Bergtour mache oder mit meinem Hund spazieren gehe. Bleibt man mit seinen Gedanken in diesem Moment, braucht es nicht mehr, um glücklich zu sein."



GESUNDHEITSTIPP

- Buchtipps:
 - "Gelassen wie ein Buddha" ist ein Tischaufsteller mit Meditationen und Achtsamkeitsübungen für 52 Wochen (GU, 14,99 Euro).
 - "MBSR Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen" von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt (Klett Cotta, 24,95 €).
- **Kurse:** MBSR-Kurse finden Sie auf www.mbsr-verband.org.
- Ausbildung: Das Giessener Forum ist ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren (www. giessener-forum.de).
- Bezuschussungsfähige Entspannungskurse in Ihrer Nähe finden Sie unter www.bkk-provita.de/kursdatenbank oder in der BKK ProVita App. Bei regelmäßiger Teilnahme beträgt der Zuschuss der BKK ProVita 80 Prozent der Kursgebühren.

