



Achtsamkeit ist ... den gegenwärtigen Moment ohne Wertung wahrzunehmen. Bild: Pexels

Achtsamkeit: den gegenwärtigen Moment voller Aufmerksamkeit und ohne Wertung wahrnehmen

## Dieser Moment gehört nur mir

**Was kann ich tun, um achtsam durchs Leben zu gehen? Katrin Schlenker, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin aus Altenrhein, gibt Auskunft und Tipps. Eines vorweg: Achtsamkeit hat weder mit Esoterik noch mit positivem Denken zu tun. Es geht um ein wissenschaftlich erforschtes Training der Aufmerksamkeit.**

*Text und Bild: Sandra Bischof-Cavelty*

Dunkelheit liegt auf den Wiesen, Feldern und Wäldern. Im Haus ist es mucksmäuschenstill. Das Licht in der Küche schummrig. Auch das winzige Lämpchen an der Kaffeemaschine schafft es nicht, den

Raum zu erhellen. Gedankenverloren nähert sich sein rechter Zeigefinger dem Schalter mit der grossen Kaffeetasse darauf. Doch stopp – heute möchte er es anders machen. Bewusst drückt er den silbrigen Knopf, hört dem Malen der Kaffeebohnen zu, beobachtet, wie die braune, dampfende Flüssigkeit seine Tasse füllt. Durch seine Nase atmet er den belebenden Duft des Kaffees ein und langsam wieder aus. Seine Gedanken an den Streit von gestern schüttelt er sanft ab, lenkt sie zurück in seine Küche. Zurück zu seiner Kaffeetasse. Diese nimmt er in beide Hände, trinkt genussvoll einen heissen Schluck daraus und spürt, wie seine Le-

bensgeister erwachen. Das ist Achtsamkeit.

### **Zu fünft unter der Dusche**

Zugegeben, so simpel ist das Ganze dann doch nicht, weiss Katrin Schlenker, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin aus Altenrhein. MBSR bedeutet Mindfulness-Based Stress Reduction. Ein weltweit anerkanntes Schulungsprogramm, das nachweislich Stress reduziert. «Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt zu bringen, nicht vorschnell zu urteilen und alles so sein zu lassen, wie es ist.» Oder anders gesagt, dem Hamsterrad des Lebens zu entfliehen und Din-

ge, die automatisiert ablaufen, bewusst wahrzunehmen.

«Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie mit einer Gruppe Menschen unter der Dusche standen?», fragt Katrin Schlenker und denkt dabei nicht an erotische Fantasien. «Eine Dusche könnte ein Wellness-Moment sein, doch nicht, wenn der Kopf bereits beim nächsten Meeting oder am Elternabend ist.» Warum also nicht das Duschen einfach geniessen? «Zu fühlen, wie das warme Wasser prickelnd über Kopf und Schultern läuft, den Wasserdampf einzuatmen, Sauberkeit und Frische auf der Haut zu spüren. Einfach herrlich, oder?»

### Im Schlamm erblüht

Ein Erschöpfungszustand brachte Katrin Schlenker zur Achtsamkeit. «Manchmal muss man eine Krise überwinden, um sein Potenzial neu zu entfalten.» Sie denkt dabei an eine Lotusblüte, die sich aus dem Schlamm kämpft und in den reinsten Farben erblüht. Damals kam sie hochschwanger vom bayrischen Aichach in die Ostschweiz. Ständiges Stillen, schlaflose Nächte, wenig familiäre Unterstützung in der Nähe, ausser die ihres

Mannes. «Ich stiess an meine Grenzen und suchte Hilfe in der Achtsamkeit. Rückblickend bin ich dankbar, dass alles genau so passierte.» Ein Leben ohne Achtsamkeit kann und will sich die Gymnasial- und Achtsamkeitslehrerin nicht mehr vorstellen. «Die Achtsamkeit hat mir mehr Lebensqualität geschenkt.»

### Die Sache mit der Zeit

Benötigen achtsame Handlungen mehr Zeit? «Nein, du machst die gleichen Dinge, nur mit einer anderen Art Aufmerksamkeit.» Sie erzählt dabei von einem Kursteilnehmer, für den die Autofahrt vom Wohn- zum Arbeitsort Stress pur bedeutete: «Er verspüre jeden Tag einen grossen Druck, pünktlich anzukommen. Seine Hände hielten verkrampft das Lenkrad fest und er kam ziemlich angespannt bei der Arbeit an.» Im Achtsamkeitskurs lernte er, diesen Stress zu vermeiden. «Er nahm sich für die Autofahrt bewusst etwas mehr Zeit, blieb stets unter der Höchstgeschwindigkeit und kam entspannt bei der Arbeit an», erzählt Schlenker. Kaum zu glauben, dass die Fahrt – bei einer Fahrzeit von 40 Minuten – nur drei Minuten länger dauerte als sonst.

Achtsamkeit bedeutet nämlich auf keinen Fall Langsamkeit. «Nur wenn man damit beginnt, macht es Sinn, sich für die Übungen etwas mehr Zeit zu nehmen.»

Zeit, die sich lohnt. Denn die Wirkung der Achtsamkeit wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich erwiesen. «In unserem Gesundheitssystem ist die Achtsamkeit angekommen. Viele Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kosten.» Aber auch Arbeitgeber haben die Wirkung erkannt und

---

*«Viele Schulen (.....)  
befinden sich auf einem  
achtsamen Weg.»*

Katrin Schlenker  
MBSR- und Achtsamkeitslehrerin

---

übernehmen häufig die Kurskosten ihrer Mitarbeitenden. «Mehr Zeit im Hier und Jetzt zu verbringen lohnt sich nachweislich. Man fühlt sich sichtlich wohler.»

### Verlorenes wiederfinden

Schon Kindergärtler lernen durch Achtsamkeitsübungen, wie sie mit Wut, Angst, Nervosität oder Streit



*Achtsamkeit ist... den Regenbogen nicht nur zu fotografieren, sondern ihn in seinen Farben zu bestaunen.*



*Achtsamkeit ist... die Dusche mit allen Sinnen zu geniessen und dabei an nichts anderes zu denken.*



*Achtsamkeit ist ... einen Schmetterling mit den Augen eines Kleinkinds zu begutachten.*



*Achtsamkeit ist ... ein Stück Schokolade zu kauen und zu schmecken, als wäre es das erste Mal.*

auf dem Pausenplatz umgehen können. «Viele Schulen, auch im Kanton St.Gallen, befinden sich auf einem achtsamen Weg», sagt Katrin Schlenker efreut. «So nimmt Mobbing ab, Mitgefühl und Empathie zu.» Eine Jugendliche meinte kürzlich an einem ihrer Kurse: «Alter, so krass entspannt war ich noch nie.» «Kinder haben den Erwachsenen etwas Wichtiges voraus», erklärt die Achtsamkeitslehrerin. «Sie haben ihn noch: den Anfängergeist.» Ein Kleinkind kann minutenlang auf ein Insekt starren, jede seiner Bewegungen, Farben und Formen studieren. Völlig abwesend und in seiner eigenen Welt. Erwachsene dagegen handeln oft abgestumpft, automatisiert. «Da kann es vorkommen, dass das Leben an einem vorbeizieht, ohne dass man es richtig mitbekommt.» Eine Prise Anfängergeist würde also jedem Erwachsenen guttun. Doch dieser muss geübt sein. Im Alltag bieten sich dafür viele Gelegenheiten. Zum Beispiel kann man:

- die Zähne mit der ungewohnten Hand putzen.
- ein Stück Schokolade essen, als täte man es zum ersten Mal.

- einen Schmetterling mit den Augen eines Kleinkinds beobachten.
- mit geschlossenen Augen den Geräuschen um sich herum zu hören.
- lauschen, wie der Atem fließt.
- dankbar sein für Schönes, das man erlebt.

### Nützliche Hobbys

Katrin Schlenker weiss aus Erfahrung: «Achtsamkeit allein zu üben ist schon möglich, aber ein MBSR-Kurs über acht Wochen à 2,5 Stunden hilft, sie zu verstehen und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.» Sie findet es schön, wenn sich Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer zusammen auf den Weg machen, einander unterstützen und

ihre Erfahrungen austauschen. Sie lernen dabei, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, die zusammenhängen. «Wenn sich das Gedankenkarussell ständig dreht, kann der Körper nicht entspannen. Umgekehrt können sich auch Gedanken nicht beruhigen, wenn der Körper nie zur Ruhe kommt.»

Hobbys wie Musik, Schwingen, Basteln, Häkeln, Stricken und Malen kann die Expertin wärmstens empfehlen. «Es ist kaum möglich, zu singen und gleichzeitig die Einkaufsliste zusammenzustellen.» Eine Möglichkeit, Achtsamkeit ins Leben zu bringen, sind Meditationen in allen Variationen und Längen. Am Morgen, als Pause inmitten des Tages oder vor dem Schlafengehen.

### Zur Person

Katrin Schlenker (Bild) ist MBSR- und Achtsamkeitslehrerin, leitet Seminare und Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Trainings für Lehrpersonen. Die Gymnasiallehrerin lebt mit ihrer Familie in Altenrhein.

sb.



[www.achtsamkeitsseminare.ch](http://www.achtsamkeitsseminare.ch)

Eine kostenlose Kurzmeditation im Liegen kann gerne durch Scannen des QR-Codes ausprobiert werden.



Bild: zVg.