

PROBLEMZONEN

Gern würde ich von mir behaupten, ich sei modebewusst und immer auf dem Laufenden und würde unerschütterlich zu meinen Überzeugungen stehen. Das würde allerdings nicht stimmen. Die Wahrheit ist: Ich bin leicht zu beeinflussen und leicht zu überzeugen, und ich hinke Trends grundsätzlich hinterher. „Stand-up-Paddeling“ habe ich komplett verpasst, obwohl es prima für die Bauchmuskeln sein soll. Ich war noch nie bei einem „Coaching“, und so, wie es aussieht, werde ich wohl auch das „High Intensity Interval Training“ erst ausprobieren, wenn es längst wieder out ist.

Auf jedem Gebiet tauchen ständig neue Trends auf. Manche verpasse ich komplett, andere machen mich nervös. Es gibt über hundert miteinander konkurrierende Therapie-Ansätze, und es werden ständig mehr. „Achtsamkeit“ heißt eines der neueren und verlockenden Produkte im Therapie-Regal, von dem alle reden und ich nicht genau weiß, was dahintersteckt. Aber es klingt irgendwie gut und so, als solle man sich damit beschäftigen und am besten auch damit auskennen, ähnlich wie mit HTML5-Plattformen, Social Trademarks, 3-D-Druckern, Effekt-Nagellacken und Metallic-Booties.

Susanne Kersig ist Diplom-Psychologin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeitsmeditation. Endlich mal jemand, der weiß, worum es geht. Nämlich ums Hier und ums Jetzt. „Achtsam sein bedeutet, mit allen Sinnen das zu erleben und das anzunehmen, was ist. Achtsam sein heißt, weder an die Zukunft noch an die Vergangenheit zu denken, sondern den Moment wertfrei wahrzunehmen“, sagt die Expertin.

Wertfrei? Das klingt in meinen Ohren schwierig, um nicht zu sagen unmöglich. Schmerz tut weh, Angst macht Angst, und Leid ist schrecklich – die innere Ablehnung und Abwertung bekommt man da doch frei Haus mitgeliefert.

„Je mehr Sie gegen Schmerz, Wut oder Angst angehen, desto stärker werden diese Empfindungen“, sagt Susanne Kersig. „80 Prozent des Leidens entstehen in der Regel durch Widerstand



Und wieder was, wovon alle reden: Achtsamkeit!
Und ich frage mich beunruhigt:
Muss ich da mitmachen?

gegen eine unangenehme Erfahrung, die Anspannungen der Muskeln und des Geistes erzeugt. Nehmen Sie den Schmerz an, wie er ist, und reagieren nicht mit Aversion darauf, trägt das zur Linderung bei. Sie brauchen nicht alles zu glauben, was Sie denken. Wir denken über 100 000 Gedanken pro Tag, viele wiederholen sich und sind einfach überflüssig. Es lohnt sich, Gedanken zu überprüfen. Nehmen Sie Ihre Sinne zur Hilfe, um Ihren Geist zu sammeln und von unproduktiven Gedanken abzulenken. Grübeln Sie beim Aufstehen nicht darüber nach, was der Tag wohl bringen wird, sondern spüren Sie, wie sich das Wasser in Ihrem Gesicht anfühlt und die Bürste in Ihrem Haar. Frühstücken Sie so, als frühstückten Sie zum ersten Mal, statt achtlos zu kauen und an etwas zu denken, was in der Vergangenheit oder Zukunft liegt. So können Sie Ihre Stressmuster durchbrechen. Die Achtsamkeit ist unser wahres Zuhause. Jeder hat die Fähigkeit, im Jetzt zu versinken – manche erleben es bei der Sexualität, beim Sport, bei Musik. Diese Fähigkeit gilt es zu kultivieren.“

„Ist das neu?“, frage ich, denn ich möchte nicht unhöflich wirken, aber das „ganz entspannt im Hier und Jetzt“ kommt mir doch recht bekannt vor.

„Das ist nicht neu“, sagt Susanne Kersig, „aber es wird immer schwieriger und immer wichtiger. Unser aus der Steinzeit stammendes Gehirn ist nicht gemacht für die Fülle an Anregungen, denen es heutzutage ausgesetzt ist. Unruhige Geister werden ineffektiver – und je achtsamer Sie sind, desto kreativer sind Sie auch.“

Und das klingt überzeugend. ⓑ



ILDIKÓ VON KÜRTHY ist Mutter von zwei Söhnen, Ehefrau, beste Freundin, Journalistin, Schriftstellerin, Internet-Shopperin, SMS-Schreiberin, Autofahrerin und vieles mehr. Achtsamkeitsmeditatorin ist sie nicht. Aber das kann sich ja jetzt ändern.