



Achtsamkeit leben

Durch mehr Achtsamkeit im Alltag Stress bewältigen

In diesem Beitrag erfährst du, wie du durch mehr Achtsamkeit im Leben Schritt für Schritt Stress besser bewältigst. Fakt ist: Den Stress werden wir nicht los. Er ist Teil unseres Lebens. Aber wie wir mit den Belastungen umgehen, das haben wir in der Hand und können es verändern. Dafür benötigst du die Fähigkeit, den Autopilot-Modus zu verlassen.

Den Autopiloten verlassen - aber wie?!

Der Alltagsrott gewinnt schnell Macht über dich, schießtegal, wie großartig deine Vorsätze waren und sind.

Unsere Welt heute: rasant, always on, Technologie macht vieles möglich – aber ist das Viele auch gesund für dich als Mensch? Toll ist es ja, dass Wissen überall verfügbar ist für jede Person. Aber vielleicht kennst du es: Ständig will jemand was von dir. Du bist permanenten Reizen ausgesetzt. Häufig bezeichne ich mittlerweile unseren Alltag als „Las Vegas“. Überall befeuern dich Informationen – Geräusche, visuelle Reize, Medienfluten. Echte Ruhe, keine Reize im Außen: Wann und wo erlebst du das heutzutage noch? Diese vielen Reize einerseits und der allzeit spürbare Leistungsdruck andererseits belasten.

Es ist mittlerweile normal für viele, dass sie sehr abgelenkt sind und sich zeitgleich mit zig Themen und Gedanken beschäftigen. Zumindest versuchen sie das. Dass Multitasking nicht möglich ist für den Menschen, ist nachgewiesen. Wir können unsere Aufmerksamkeit nicht auf zwei oder mehr Dinge ausrichten und diese dann alle gleichermaßen fokussieren. Eidechsen können ein Auge in eine Richtung lenken und das andere in eine andere Richtung. Der Mensch ist nicht für geteilte Aufmerksamkeit gemacht. Und trotzdem rennen unsere Gedanken nur allzu „gern“ in die Vergangenheit oder Zukunft.

Unser Denken – das Känguru, das ständig in die Zukunft oder die Vergangenheit hopst

Warum ist das so? Weil wir uns das antrainiert haben. Dummerweise ist das aber ein sehr energieraubender Prozess. In der Gegenwart zu sein, ist dagegen etwas Seltenes und zugleich ein Zustand, der wenig Energie verbraucht.

Dieses „sich etwas antrainieren“ ist übrigens normal und auch super eingerichtet von der Natur. Unser Gehirn liebt Gewohnheiten, denn die verbrauchen beim Abrufen der Gewohnheit wenig Energie. Aus diesem Grund wird so viel, wie es nur geht, in den Autopilot-Modus überführt. Wir können damit all diese Handlungen unbewusst ausführen und verbrauchen dabei wenig Energie. Zum Beispiel kannst du gehen und nebenbei etwas essen, dich mit jemandem unterhalten oder einen Podcast hören. Gehen, Autofahren, Fahrradfahren, Gähnen, Atmen usw. – all das machst du auf eine ganz bestimmte, von dir trainierte Weise.



Du bist dann im Autopilot-Modus und bist dabei sehr energiesparsam. Eigentlich ist das also ziemlich genial.

Was genau hat das mit diesem Autopilot-Modus auf sich?

Wenn du in diesem Zustand handelst, dann musst du über die Handlung als solche nicht umfangreich nachdenken. Sie läuft quasi wie von selbst. Oder: automatisch. Dadurch hast du freie Kapazitäten für anderes. Ich denke hier an weitere Handlungen oder das Denken an sich. Und wie gesagt: Dass die Natur das so eingerichtet hat, ist wirklich gut. Stell dir mal vor, du müsstest die ganze Zeit über darüber nachdenken, wie du das machst mit dem Gehen, Radfahren, Besteck halten, Zähneputzen usw. Wahrscheinlich wirst du dich nicht daran erinnern, wie du laufen gelernt hast. Aber vielleicht weißt du noch, wie das in deiner ersten Fahrstunde war. Da war das Autofahren alles andere als eine Gewohnheit. Während du heute wohl problemlos ein Hörbuch hören kannst beim Autofahren, wäre es in der ersten Fahrstunde für dich unmöglich gewesen, über komplexe Dinge nachzudenken.

Unser Gehirn, der Autopilot-Junkie

Dein Gehirn will soviel wie möglich in einen Automatismus überführen. Heißt: Möglichst viele Handlungen sollen Gewohnheiten sein. Denn du verbrauchst auf diese Weise recht wenig Energie. Energie ist ein wertvolles Gut, damit will das Gehirn gut haushalten. Und wir brauchen bei Krankheit, Stress oder unvorhergesehenen Ereignissen eine extra Portion Energie zur Bewältigung. Also ist dieses Haushalten enorm wichtig.

Aber, und das ist ein wirklich großes ABER, dieser Autopilot-Modus hat einen großen Nachteil: Beim Abrufen von Gewohnheiten hat dein Gehirn Kapazitäten frei für alle möglichen Gedanken. Und diese wunderbare Denkfabrik ist bei vielen Menschen mittlerweile vergleichbar mit Usain Bolt, diesem enorm guten Sprinter. Und so schwirrt dein Denken im Alltag wie ein Weltmeister in die Zukunft, in die Vergangenheit, hin und her. Es baut mit Freude große Gedankenschlösser, strickt sich eine wilde Gedankenwelt zusammen. Und was ist mit dem Jetzt? Das bleibt auf der Strecke. Wir bekommen kaum etwas von der Gegenwart mit, wenn sich unser Gehirn ständig in Zukunftsgedanken (oder in der Vergangenheit) aufhält.

Wir verlieren dann den Blick für den Moment. Anders ausgedrückt, nehmen wir die Gegenwart in all ihren Facetten nicht wahr:

- Wir spüren nicht den warmen Sonnenschein – oder die Winterkälte.
- Den Geschmack des Essens bemerken wir nicht.
- Und auch von den eigenen Bedürfnissen bekommen wir kaum etwas mit.
➔ Wir verlieren uns selbst aus dem Blick, wenn wir es nicht schaffen, das Jetzt wahrzunehmen.

Deshalb ist es äußerst nützlich, wenn du deinen Autopilot-Modus unterbrechen kannst, wenn du es willst. Denn wie gesagt: Grundsätzlich sind Automatismen hilfreich. Aber ich finde, wir sollten es in der Hand haben, selbst zu entscheiden, wann der Autopilot aktiv sein



soll. Dafür benötigen wir Unterscheidungsfähigkeit. Achtsamkeit verschafft uns den notwendigen Entscheidungsfreiraum. Ziel ist es, eigenverantwortlich zu entscheiden, wann der Autopilot-Modus eingeschaltet sein soll und wann du etwas bewusst tun willst.

Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

Der Begriff ist in aller Munde, in allen Medien taucht er auf. Aber was genau ist eigentlich Achtsamkeit? Und ist das nur was für einen erlauchten, eingeweihten Kreis, der umfassend darin ausgebildet ist? Lass uns auf eine einfache, handfeste Definition schauen. Vielleicht wirst du erstaunt sein, wenn ich sage, dass Achtsamkeit nichts mit Religion, Spiritualität oder gar Esoterik zu tun haben muss. Ja, es gibt achtsame Aspekte in fast allen Religionen, Achtsamkeit kann den Weg zur eigenen Spiritualität ebnen und manch Esoteriker verkauft seine Ansichten als Achtsamkeit. Aber all das spielt im Kern keine Rolle.

Ich lehne mich an eine Definition von John Kabat-Zinn an, der bereits in den 1970er Jahren mit Achtsamkeit im klinischen Bereich gearbeitet hat. Er sagt sinngemäß, dass Achtsamkeit das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks ist. Und diesen Moment nimmst du vollumfänglich, also in all seinen Facetten wahr. Dafür setzt du deine fünf Sinneskanäle ein, passend zur jeweiligen Situation. Das bedeutet: Wenn du etwas isst, steht das Schmecken und Riechen im Vordergrund der Wahrnehmung. Solltest du dagegen Musik hören, steht natürlich die auditive Wahrnehmung im Fokus. Und noch etwas gehört unbedingt dazu: Die Wahrnehmung erfolgt wertfrei. Also, verurteile nichts! Das gilt auch, wenn du etwas wahrnimmst, das nicht so schön ist. Im achtsamen Moment ist also der Autopilot-Modus abgeschaltet.

Fassen wir noch einmal zusammen:

Achtsamkeit leben heißt: Wertfreie Wahrnehmung des Augenblicks.

Warum ist das nur so schwer?!

Warum ist es so schwer im Moment zu bleiben und diesen wahrzunehmen? Das will ich dir erklären. Zum einen macht es dir dein Hochleistungssportler mit Namen „Gehirn“ schwer. Wie oben schon geschrieben, wie es denken, denken, denken. Zum anderen sind da aber auch die zig Ablenkungen, die dazu führen, dass wir nicht fokussiert bleiben. Die modernen Medien unterstützen leider auch noch die Tendenz zur „Zerstreuung“ der Aufmerksamkeit. Mal schnell hier klicken und dann da... alles so schön bunt... teilweise bewegt. Das ist Ablenkung auf höchstem Niveau und macht süchtig nach mehr. Bedenke: Damit verpasst du aber den einzigartigen Moment. Achtsamkeit ist ein Training der Sinne und ein Fokussierungstraining. So kannst du...



- spüren, was du brauchst, damit es dir gut geht.
- Belastungen schneller erkennen.
- die Signale deines Körpers besser wahrnehmen.

Hast du Lust auf eine kleine praktische Achtsamkeitsübung? Dann greife jetzt einen x-beliebigen Gegenstand und erforsche ihn mit allen Sinnen:

- sehen: Achte auf die Materialien. Wie ist die Oberfläche? Halte den Gegenstand gegen das Licht.
- Hören: Was kannst du tun, damit dein Gegenstand ein Geräusch macht? Bewege ihn, lass ihn fallen, verbiege ihn.
- Riechen: Welchen Geruch hat dein Gegenstand?
- Schmecken: Erforsche den Gegenstand mit der Zunge.
- Fühlen: Ermittle über das Tasten die Struktur und die Temperatur.

Welches Bild entsteht in dir, wenn du auf diese Weise den Gegenstand erforschst? Bitte bleibe unvoreingenommen und neugierig. Vielleicht hast du beim Hören gedacht: Der Gegenstand kann kein Geräusch machen – und dann wurdest du eines Besseren belehrt. Lass dich komplett ein mit ganz wachen Sinnen. Das ist praktische Achtsamkeit!

Achtsamkeit ist also eine Einstellung, eine innere Haltung und auch eine besondere Form des Handelns: neugierig, unvoreingenommen. Und ich sag dir was: Diese Haltung ist das Wichtigste überhaupt. Ohne die wird es mit der Achtsamkeit nichts. Jede Übung, die du machst, wird dir helfen, jene Haltung zu kultivieren, bis Achtsamkeit etwas ganz Selbstverständliches für dich geworden ist.

Achtsamkeit und Stress

Mark Twain hat gesagt: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste in deinem Leben zu werden.“ Tatsächlich kannst du das durch deine Wahrnehmung bzw. die Lenkung deiner Wahrnehmung beeinflussen. Dieser Trick kann dir enorm helfen, wenn du Stress empfindest.

Aber was genau löst bei dir Stress aus?

- Ist es der Druck bzw. sind es die äußeren Belastungen?
- Machst du selbst im Inneren Druck, indem du zum Beispiel nicht nein sagen kannst?
- Lässt du dich vom Stress anderer Menschen anstecken?
- Zeigst du keine klaren Grenzen auf?

Häufig ist es tatsächlich die eigene Innenwelt, die zu Stress führt: unser sogenanntes Mindset. Das ist die Meinung, die du über dich selbst und die Welt hast. Wie ist es aktuell bei dir? Ich liebe ja die Arbeit mit Skalen. Deshalb: Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie stressig ist dein Leben jetzt? (10 bedeutet super stressig, 1 bedeutet total entspannt)



Der erste Schritt, um mit Stress besser klar zu kommen...

... lautet: Bemerke, DASS du Stress hast! Und auf der erwähnten Skala ordne ein, wie sehr du gestresst bist. Ja, genau – leg dich fest. Damit hadern nicht wenige, denn wenn du dich festlegen musst, bist du gezwungen, genau hinzusehen. Und das ist wichtig. Achtsamkeit ist immer verbunden mit dem Ablegen der Scheuklappen und dem exakten Wahrnehmen dessen, was ist. Das weniger Schöne wird nicht weggeblendet, sondern genauso achtsam wahrgenommen wie alles andere.

Damit verschaffst du dir selbst die Chance, Gewohnheiten zu verändern. Denn du holst sie – vielleicht erstmalig – in dein Bewusstsein. Alle Handlungen, die du im Autopilot-Modus ausführst, erfolgen nicht bewusst. Das hilft, um im Alltag gut zu funktionieren und Energie zu sparen. Ein Reiz führt dazu, dass ein Handlungsmuster automatisch abgespult wird. So steht dir an anderer Stelle mehr Energie zur Verfügung. Denn es liegt ja immer mal was Neues, Überraschendes oder Schwieriges an. Und dafür brauchst du einfach mehr Energie, die du dir verschaffst, indem du an anderer Stelle Energie sparst.

Blöd ist es nur, wenn du ständig in diesem Autopilot-Modus läufst. Du bist dann reichlich fremdbestimmt und blockierst dich wohlmöglich selbst mit Automatismen, die dir langfristig nicht guttun.

Mehr Achtsamkeit im Alltag?

Wenn du weniger im Autopilot-Modus sein willst, dann beginne damit, deine Alltagshandlungen zu hinterfragen. Mach dir bewusst, wie du was machst. Schreib es gern auf, das hilft zusätzlich. Und dann das Entscheidende: Mach bewusst etwas anders. Was könnte das sein? Welche Kleinigkeit? Dadurch übst du, diesen Autopilot-Modus zu durchbrechen. Ziel sollte es wie gesagt sein, frei zu entscheiden, wann dieser Modus sinnvoll ist und wann du bewusst handeln willst.

Das klingt so einfach, oder? Tatsächlich ist es gar nicht leicht, den bestehenden Alltag mit all seinen Automatismen zu durchbrechen. Du brauchst Motivation, Kraft und Geduld. Außerdem helfen gezielte Routinen, feste Termine und Erinnerungen:

- Leg dich auf eine Sache fest, die du verändern willst. Nimm nicht 4 Handlungen auf einmal.
- Überlege dir gut dein WARUM und dein WOHIN: Warum ist es gut, genau diese Verhaltensweise zu verändern und was willst du statt des bestehenden Handlungsautomatismus tun. Du musst deinem System unbedingt eine Alternative anbieten. Tust du das nicht, entsteht ein Handlungs-Vakuum und schwupps bist du schneller wieder im Automatismus, als du gucken kannst.
- Sobald du dich festgelegt hast, entscheide, wann das neue Verhalten passieren soll. Baue Routinen auf im Sinne von „jeden Morgen um 7 Uhr...“ oder „immer nach dem Mittagessen“. Clever ist es, dies dann auch im Kalender einzutragen. Damit bekommt das Ganze eine besondere Wertigkeit und die moderne Technik unterstützt dich beim Umsetzen. Denn du kannst dich ja über einen elektronischen Kalender erinnern lassen. Genial!



Und was ist mit dem WARUM? Mach es dir bitte immer wieder klar! Dein Ziel sollte lauten, in Kontakt mit dir selbst zu sein – immer wieder und immer öfter. Denn durch diese Selbstwahrnehmung bemerkst du erst, wie es dir wirklich geht und du kannst fokussiert etwas anders machen. Und du hast die wunderbare Chance, den Augenblick in all seiner Schönheit zu genießen. Das mag pathetisch klingen. Aber es wirklich kaum etwas Schöneres als aufzugehen im Moment. Das hat etwas so Beruhigendes und Tragendes, dass es kaum in Worte zu fassen ist.

Also: Probiere es unbedingt aus ;)