

«Die Zeit mit sich ist unbezahlbar»

Die Achtsamkeitstrainerin Helen Eriksen erklärt im Interview, was unter dem Begriff Achtsamkeit zu verstehen ist, wie man lernen kann, mit Ängsten und Stress umzugehen, und gibt gleich erste Übungen mit auf den Weg.

Text: Natascha Hagger

Die Wurzeln der Achtsamkeit liegen im Buddhismus. In den 1970er-Jahren begann der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit aus dem wissenschaftlichen Blickwinkel zu erforschen und gründete die Stressreduktionsklinik an der medizinischen Fakultät an der Universität in Massachusetts, USA. Dort baute er das heute international bekannte und angesehene «Mindfulness-Based Stress Reduction»-Programm (MBSR) auf. Achtsamkeit ist heutzutage eines der meist erforschten Felder der Welt.

Frau Eriksen, was heisst das genau, «achtsam» sein?

Dazu zitiere ich die dänische Psychiaterin Lone Fjordback: «Achtsamkeit bedeutet: Jetzt in diesem Augenblick auf eine sich selbst gegenüber liebevolle und freundliche Weise aufmerksam und präsent zu sein.» Ich mag, dass sie «liebvoll und freundlich» sagt, dies ist in der Achtsamkeitspraxis essenziell. Eine Übung kann zum Beispiel sein, die Aufmerksamkeit für einige Minuten voll und ganz auf die eigene Atmung zu

richten. Dabei schweife ich nach einer Weile ab, auch nach 30 Jahren noch. Das ist ganz normal. Wenn ich abschweife, könnte ich zu mir selbst sagen: «Warum hast du es auch nach 30 Jahren immer noch nicht gelernt!» oder ich sage mir liebevoll und freundlich: «Ich bin abgeschweift.» Akzeptierend und urteilsfrei kehre ich zu meiner Atmung zurück und richte meine volle Aufmerksamkeit wieder darauf. So kann ein grober Ablauf einer Achtsamkeitsübung aussehen.

Wie können sich Achtsamkeitsübungen positiv auf unser Leben auswirken?

Es gibt unzählig viele Vorteile für Körper und Geist. Um nur ein paar herauszupicken: Blutdruckregulation, Linderung von chronischen Schmerzen, Verbesserung der psychischen Gesundheit, weniger innere Unruhe sowie generell mehr Energie, klarere Gedanken sowie höhere Stressresistenz.

Für wen sind Achtsamkeitsübungen geeignet?

Ich beschäftige mich seit über 30 Jahren mit Menschen. Menschen aus den unterschiedlichsten Schichten, verschiedensten Kulturen und aus allen Teilen der Welt. Über die Jahre habe ich erkannt, dass wir alle vor den gleichen Herausforderungen stehen. Jede und jeder kann sich in Achtsamkeit üben, unabhängig von Geschlecht, Religion, Gesellschaftsschicht. Und was ich besonders betonen möchte: unabhängig vom Alter. Bereits bei scheinbar simplen und kurzen Übungen können die Wirkungen enorm sein.

Wenn ich zusammenfassen darf, Achtsamkeit ist für jede Person geeignet. Ist Achtsamkeit dann auch ein Allheilmittel für jeden Zweck?

Bestimmt nicht für jeden Zweck. Jedoch schafft die Achtsamkeit bei vielen Lebenslagen Abhilfe, vor allem wenn etwas psychosomatischer Natur ist. Das heisst: Überall dort, wo die Psyche und der Körper in Wechselwirkung stehen. Wenn es der seelischen Gesundheit schlecht geht, schlägt dies oft auch auf den Körper und umgekehrt. Die

Achtsamkeitsübungen wirken sich direkt auf das zentrale Nervensystem (ZNS) aus. Das ZNS besteht aus zwei Nervensystemen: einem entspannenden und einem leistungsfördernden. Wenn man zum Beispiel achtsam atmet, stimuliert man das entspannende System. Viele Menschen befinden sich heute aufgrund von Ängsten und Stress in einer ständigen inneren Unruhe. Dann ist das leistungsfördernde Nervensystem stärker aktiv. Unsere Steinzeitvorfahren standen vor einem lebendigen Säbelzahntiger. Sie sahen eine physische und reale Lebensbedrohung vor sich. Heutzutage malen wir uns auch oft die Bedrohung im Kopf aus, ohne dass sie tatsächlich eintritt. Das kann die Angst vor einer Erkrankung sein, dass man ein Familienmitglied verliert oder auch Prüfungsangst. Unsere Psyche kann aber nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Das heisst, wir schütten die gleichen Hormone aus, wie in einer echten Gefahrensituation – und dies oftmals konstant. Das belastet und erschöpft Körper und Geist auf Dauer zusehends.

Was mache ich am besten, wenn ich grosse Angst empfinde?

Gemäss der Forschung treten Ängste dank Achtsamkeitsübungen weniger ausgeprägt auf oder verschwinden nach einer Weile ganz. Dies aufgrund einer veränderten mentalen Herangehensweise. Anstatt dagegen anzukämpfen, erkennt man ihre Existenz an. Ich nenne es auch: «Mit der Angst sitzen.» Ich atme bewusst, langsam und tief ein, während ich meine Aufmerksamkeit auf die Atmung richte und die Angstgefühle beobachte. Beim Ausatmen lasse ich die Angst los. Dadurch beruhigt sich das zentrale Nervensystem langsam.

Erste Achtsamkeitsübung

Langsam tief einatmen. Ausatmen. Dreimal wiederholen. Versuchen, sich auf die Atmung zu konzentrieren. Folgen Sie der Atmung von den Nasenflügeln bis in den Bauchbereich. Beobachten Sie, wie sich der Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. Sie können dazu auch die Augen schliessen.

Was löst die obige Übung aus?

Sie haben gerade ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Atmung und das Hier und Jetzt gerichtet, dabei stimulieren Sie ihr entspannendes Nervensystem. Das Schöne an Achtsamkeitsübungen ist, dass man sie beinahe überall ausüben kann – im Bus, in einer Besprechung, während einer Prüfung oder zwischen zwei Fragen eines Interviewtextes.

Sie litten von Kindesbeinen an bis ins junge Erwachsenenalter an Asthma. Wie gehen Sie heute mit einem Asthmaanfall um?

Ich habe allergisches Asthma, das vor allem durch Kuhmilchprodukte und Hausstaubmilben ausgelöst wird. Ich weiss nicht, wie ich mit meinem allergischen Asthma weitergelebt hätte, wäre ich nicht auf Achtsamkeit gestossen. Bei einem Asthmaanfall bekam ich besonders in jüngeren Jahren durch die Atemnot extreme Angst. Und oft hatte ich den Asthmaspray nicht sofort griffbereit. Dank den Achtsamkeits- und Atemübungen in Verbindung mit dem Verzicht auf Kuhmilchprodukte bekomme

ich heutzutage nur noch selten Asthmaanfälle. Und wenn doch, sind sie meist durch die Psyche ausgelöst. Dann frage ich mich: Warum kriege ich gerade keine Luft? Vor was habe ich gerade Angst? Ist es eine reale Angst? Gleichzeitig versuche ich, so tief wie möglich ein- und auszuatmen – auch wenn es manchmal unmöglich erscheint. Natürlich ersetzen Achtsamkeitsübungen nicht in allen Fällen die medizinische Therapie. Ich sehe es hier eher als Ergänzung.

Wie beginne ich mit Achtsamkeit?

Achtsamkeit klingt vielleicht nach einem grossen Wort. Jedoch kann man ganz klein anfangen. Ich nenne es: «Im Stuhl ankommen.» Setzen Sie sich auf einen Stuhl und werden Sie sich Ihrem Körper bewusst. Nehmen Sie bewusst wahr, wo Ihr Körper mit dem Stuhl in Kontakt kommt, und spüren Sie, wie Ihre Füsse den Boden berühren. Dann beginnen Sie, auch die Atmung bewusst wahrzunehmen. Bemerken Sie, wie sich Bauch und Brustkorb bei der Einatmung heben und beim Ausatmen wieder senken. Wiederholen Sie dies ein paar Mal und beobachten Sie, wie Sie sich danach fühlen. Bereits bei solchen kurzen Achtsamkeitsübungen zeigen sich grosse Effekte.

Wie oft soll man diese üben?

Idealerweise jeden Tag für 20 bis 30 Minuten für mindestens einen Monat. Dann wird daraus eine Gewohnheit.

Sie erwähnten vorher, es sei normal, während Achtsamkeitsübungen abzuschweifen. Aber wie schafft man es, weniger oft abzuschweifen?

Aristoteles sagte: «Wir sind, was wir wiederholt tun.» Dies gilt auch für das bewusste Refokussieren auf die

Atmung. Je öfter wir bemerken, dass wir abschweifen oder in Gedanken festsitzen, und uns wieder davon lösen, desto stärker werden die neuralen Bahnen im Gehirn. Man kann sich das vorstellen, wie wenn aus einem holprigen Feldweg mit der Zeit eine Autobahn wird. Auf der Autobahn kommt man schneller ans Ziel – ergo man erkennt schneller, dass man abgeschweift ist. Irgendwann automatisiert sich dieser Vorgang und es wird eine Gewohnheit daraus.

Die aktuelle Situation mit dem Coronavirus kostet einige enorm Energie. Viele verlieren sich in Gedanken, empfinden Ängste oder Stress. Was sind die grössten Stressfallen?

Wir Menschen stehen unter ständigem Stress, etwas zu verpassen. Seit der Digitalisierung, die mit dem Coronavirus nochmals schneller voranging, verschlimmert sich dieses Gefühl bei vielen zusehends. In meiner Praxis sehe ich seit vielen Jahren, wie dramatisch sich

die psychische Gesundheit von Kindern bis hin zu Erwachsenen aufgrund des überdosierten Gebrauchs von elektronischen Geräten wie dem Mobiltelefon verschlechtert. Das Stresslevel nimmt durch die Angst, etwas zu verpassen, rasant zu. Das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen nehmen ab. Die Schlafqualität sinkt. Dies wird alles durch die tiefsitzende Angst, nicht dazuzugehören, ausgelöst. Leider sind sich viele der Gefahr nicht bewusst, weil es schon zu «normal» geworden ist, ständig online zu sein.

Kann man damit umgehen?

Nein. Wir glauben, damit umgehen zu können. Unser Stressniveau nimmt jedoch stetig zu. Wir spüren es nur nicht, da das ausgeschüttete Belohnungshormon Dopamin, wenn wir die reingekommene Nachricht lesen, es überdeckt.

Empfehlen Sie einen Digital Detox (digitale Abstinenz)?

Ich empfehle einen Selbstversuch: Legen Sie ab 18.00 Uhr Ihr Mobiltelefon oder Tablet weg. Und führen Sie ein Logbuch über Ihren Gefühlszustand, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten währenddessen. So werden Sie sich bewusst, wie oft Sie automatisch zum Mobiltelefon greifen oder kurz etwas auf dem Tablet googeln würden. Sie bemerken auch, wie abhängig Sie vielleicht von den Geräten sind.

Verlernen wir, oder haben wir bereits verlernt, einfach mal nur zu sein?

Wir haben es unglücklicherweise verlernt. Wir verlernen das Sein, da wir gedanklich immer in der Vergangenheit oder Zukunft leben. Wir werden mit der Fähigkeit, im Moment zu leben, ge-

boren. Kleinkinder sind unglaublich präsent. Bei Tieren kann man es auch gut beobachten.

Warum verlernen wir die «Fähigkeit zu sein» bereits im Vorschulalter?

Unsere westliche Gesellschaft strebt ständig nach Wachstum und Fortschritt. Es muss alles höher, schneller, besser und mehr sein. Und genau dieser Glaubenssatz ist es auch, der viele Personen unter Druck setzt und der schlussendlich zu einem anhaltenden Stressgefühl führt. Wir haben Angst, nicht gut genug zu sein. An dieser Stelle bringe ich immer gerne ein Zitat des Begründers der modernen Achtsamkeitslehre Jon Kabat-Zinn. Sinngemäss aus dem Englischen übersetzt heisst es: «Solange du atmest, gibt es mehr Richtiges als Falsches bei dir.» Dieser Satz löst bei vielen grosse Erleichterung aus. Und die gute Nachricht ist: Wir können das Sein wieder lernen – unter anderem durch Achtsamkeit.

Dann sind alle bewertenden oder sogar verurteilenden Gedanken unnötige Aufmerksamkeitsfresser?

Genau. Durch die Achtsamkeitsübungen und das Beobachten der Gedanken werden wir uns bewusst, was wir tagsüber so denken. Dann hat man die Chance, die bewertenden Gedanken, die nebenbei auch enorme Energiefresser sind, loszulassen. Man gibt sich selber die Möglichkeit, bewusst zu wählen, welche Gedanken man denken will. Nach einer gewissen Zeit und mit etwas Übung fällt einem auf, dass die konstruktiven Gedanken in der Mehrzahl sind. So bleibt einem mehr Energie für die Dinge im Leben, die einem wirklich wichtig sind.

Zweite Achtsamkeitsübung

Atmen Sie tief ein und wieder aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang für einige Minuten. Beobachten Sie dabei bewusst, ob sie abschweifen. Wenn Sie abschweifen, beobachten Sie den Gedanken. Versuchen Sie, den Fokus ohne zu urteilen wieder auf die Atmung zu lenken.



Zur Person

Helen Eriksen ist Autorin, Referentin, Business- und Führungs-Coach und hält einen Masterabschluss in Psychologie. Die Dänin ist Gründerin des international tätigen «The Eriksen Institute», durch das sie seit über 25 Jahren Privatpersonen und Unternehmen zu Themen wie Veränderung, Weiterentwicklung, Wohlbefinden und Resilienz sowie Stressreduktion und Stressprävention berät und begleitet. Eriksen bietet ein Well-Being- und Resilienz-Coach-Training in Nordeuropa und in der Schweiz an.

Als Achtsamkeitstrainerin sieht es Eriksen als ihre Herzensangelegenheit, ihr über Jahrzehnte angesammeltes Wissen aus östlichen sowie westlichen Weisheiten und der Forschung zu teilen. Dazu hat sie unter anderem beim Mitbegründer der modernen und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Achtsamkeitslehre, Jon Kabat-Zinn, in den USA studiert.

Zudem hat Eriksen Wirtschaft studiert und ist in der ganzheitlichen Gesundheitswissenschaft – der funktionellen Medizin – ausgebildet. Nebenbei ist sie passionierte Yoga-Lehrerin.

Um Beobachterin und Beobachter der eigenen Gedanken zu werden, muss man sich Zeit für sich nehmen. Vielen fällt es schwer, sich einige Minuten für sich einzuplanen. Was empfehlen Sie?

Ich empfehle, die Zeit für sich in der Agenda einzutragen, mit derselben Wichtigkeit wie bei einem Arzttermin. Und der Termin darf auch nicht kurzfristig abgesagt oder verschoben werden. Die Zeit mit sich ist unbezahlbar. Und das heisst nicht, dass man sich in dieser Zeit mit allem Möglichen ablenkt. Sondern vielleicht einfach mal einen Kaffee trinkt und bewusst versucht, die unterschiedlichen Aromen herauszuschmecken. Sich regelmässig einige Minuten für sich einzuplanen, hat auch viel mit Selbstverantwortung zu tun. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Wohlergehen!

Grundprinzipien der Achtsamkeit:

- Nicht urteilen oder bewerten
- Geduldig sein, Geduld haben
- Offen und neugierig sein, den Geist des Anfängers bewahren
- Vertrauen
- Nichts erzwingen, nicht nach etwas streben (weniger leisten – mehr sein)
- Akzeptieren (die Dinge so nehmen, wie sie sind – «was soll's»)
- Eine Entscheidung fällen und Selbstdisziplin haben
- Loslassen
(Kabat-Zinn, 1992)

Dritte Achtsamkeitsübung

Einatmen, gleichzeitig beide Schultern nach oben ziehen. Und dann, wie ein schnelles Seufzen, ausatmen und gleichzeitig die Schultern fallen lassen.