



# Stress lass nach!

## Gelassen bleiben mit Achtsamkeit

Beruf, Familie, Kinder: Der ganz normale Alltag kann ganz schön stressig sein. Und manchmal verlieren wir uns dabei selbst aus den Augen. Die Psychologin Britta Hölzel weiß, wie man mit mehr Achtsamkeit gelassener und gesünder durch den Tag kommt.

**Bewusst sein:** Sich selbst spüren und bewusst leben bringt Entspannung in den hektischen Alltag. Mit ein paar regelmäßigen Übungen kann das gelingen.





### Interviewpartnerin

Dr. Britta Hölzel ist Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin und Lehrerin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Yoga.

Homepage:  
[www.brittahoelzel.de](http://www.brittahoelzel.de)

## Frau Hölzel, Sie sind Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Yogalehrerin und Mutter. Was bedeutet Achtsamkeit für Sie?

*Die Achtsamkeit ist für mich eine Möglichkeit, bewusster und mit mehr Dankbarkeit und Lebensfreude mein eigenes Leben zu erfahren. Im oft schnellen und vollgestopften Alltag hilft sie mir, zwischendurch innerlich anzuhalten und mir den Raum zu nehmen, das Lebendige zu genießen. Auch wenn im Außen oft das Tun und Funktionieren gefragt ist, finde ich durch die Achtsamkeitspraxis dabei den inneren Kontakt mit dem ‚Sein‘.*

## Im Alltag versuchen wir, möglichst viel auf einmal zu erledigen. Wie passt Multitasking zum Konzept der Achtsamkeit?

*Durch die Achtsamkeitspraxis können wir bewusst spüren, wie es uns eigentlich geht, wenn wir ständig viele Dinge gleichzeitig erledigen. Sie hilft uns, die Perspektive zu erweitern und uns zu fragen: Ist es wirklich sinnvoll, wenn ich jetzt noch einen Punkt mehr in meinen sowieso schon zu vollen Tagesplan stopfe? Fühle ich mich dann noch wohl oder steigt damit mein Anspannungslevel unnötig? Diese Selbstwahrnehmung und Reflexion ist eine gute Voraussetzung, um zur Ruhe zu kommen. Achtsamkeit bedeutet außerdem, dass wir das, was wir gerade tun, wirklich ganz bewusst tun – und nicht nebenher bereits an das denken, was als nächstes getan werden muss. Denn das zerstreut uns und lässt uns weniger glücklich und zufrieden sein. Das hat die Forschung bestätigt. Natürlich ist es im Alltag manchmal nötig, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen. Aber seien wir ehrlich: Muss das wirklich so oft sein, wie wir denken?*

## Wie helfen Achtsamkeit und Meditation bei Stress?

*Zunächst einmal dadurch, dass wir uns selbst besser spüren lernen und unsere eigenen Grenzen besser kennen. Achtsamkeit lehrt uns auch, innerlich in einen freundlichen und mitfühlenden Kontakt mit uns selbst zu kommen. Wenn wir mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und mit unseren Gefühlen in Kontakt sind, können wir mit belastenden Situationen anders umgehen: Anstatt innerlich in den Widerstand zu gehen, schaffen wir Raum, um konstruktive Lösungen zu entwickeln. Die Forschung hat bestätigt, dass Achtsamkeitstraining zu einer Verminderung von empfundenem Stress führt und stressbedingte Erkrankungen lindern kann. Manche Studien zeigen, dass zum Beispiel Blutdruck und Kortisolspiegel gesenkt werden können. Im Gehirn beobachten wir ebenfalls Veränderungen, die mit dem geringeren Stress in Zusammenhang stehen.*



### Wo in der Medizin wird Achtsamkeitsmeditation sonst noch eingesetzt?

*Die Anwendungsbereiche sind vielfältig. Und es wurde inzwischen eine Reihe von Programmen entwickelt, die die Achtsamkeitsmeditation für bestimmte Zielgruppen anpassen. Es gibt zum Beispiel spezielle Programme bei Depressionen und manisch-depressiven Erkrankungen, bei Essstörungen oder Suchterkrankungen. Auch in der Geburtsvorbereitung wird Achtsamkeit eingesetzt. Die Forschung stützt vor allem die guten Effekte der Achtsamkeit bei Depression, Angsterkrankungen, Schmerzen, Psychosen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei Krebs.*

### Sie haben herausgefunden, dass Achtsamkeitstraining das Gehirn verändert?

*Genau. Wir und andere Arbeitsgruppen haben uns angesehen, wie sich das Gehirn in seiner Funktion und Struktur verändert, wenn Menschen Achtsamkeitsmeditation praktizieren. Wir stehen mit unserem Verständnis noch ganz am Anfang, aber erste Studien zeigen, dass es zu Veränderungen sowohl in der Funktionsweise als auch in der Struktur des Gehirns kommt. Das ist zunächst mal nicht wirklich verwunderlich, denn das Gehirn gestaltet sich dauernd ein wenig um – je nachdem, was wir tun und wie wir leben. Wir interessieren uns aber dafür, auf welche Art und Weise diese Veränderungen als Folgen der Meditation passieren. Und erste Arbeiten deuten darauf hin, dass es zu Veränderungen in Regionen des Gehirns kommt, die uns dabei helfen, die Aufmerksamkeit und unsere Gefühle zu regulieren und uns selbst zu spüren.*

### Ist Achtsamkeit eine Art Wundermittel für mehr Gesundheit und Glück?

*Ein Wundermittel ist es natürlich nicht. Oft besteht die Hoffnung, dass wir einfach ein bisschen meditieren und schon wird alles besser. So ist es sicher nicht. Bei der Achtsamkeitspraxis ist es nicht mit einem einmaligen Training getan. Es ist ein Lebensweg, eine innere Haltung, die wir mit in unser Leben nehmen. Es geht darum, unsere eigenen Muster zu erkennen und zu verstehen, wie wir uns mit unseren Erwartungen oft das Leben selbst schwerer machen. Durch dieses Verständnis können wir innerlich freier werden. Das erfordert ein dauernd größeres Bewusstsein für uns und die Welt um uns herum. Wenn Achtsamkeit so verstanden wird, dann hat sie in der Tat viel transformative Kraft für mehr Gesundheit und Lebenszufriedenheit.*



## Meditation und Achtsamkeit galt lange als etwas für Esoteriker und Spinner. Warum ist das Thema jetzt so populär?

*Ich denke, dass die Forschungsbefunde der letzten Zeit viel zur Akzeptanz beigetragen haben. Es hat sich herumgesprochen, dass es sich um evidenzbasierte Programme handelt, die nachweislich physische und psychische Parameter beeinflussen – inklusive der Befunde der Hirnforschung. Gleichzeitig ist die Stressproblematik in unserer Gesellschaft gewachsen. Es wird immer deutlicher, dass wir Wege finden müssen, mit der zunehmenden Beschleunigung und den wachsenden Anforderungen umzugehen, wenn wir nicht krank werden wollen. Dafür stellt die Achtsamkeit eine wunderbare Praxis dar.*



### Wie können wir lernen, im Alltag achtsamer zu sein?

*Es hilft sehr, sich regelmäßige Zeiten für formelle Praxis zu nehmen und sich zum Beispiel morgens oder abends für eine halbe Stunde ganz gezielt den Achtsamkeitsübungen zu widmen. Eine solche Routine unterstützt uns dabei, dann auch im Alltag achtsamer zu werden. In MBSR-Kursen (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernt man außerdem, wie man Achtsamkeit bei ganz alltäglichen Routinetätigkeiten üben kann: beim Zähneputzen, beim Geschirrspülen, beim Gang zur Bushaltestelle. Es kann sehr interessant sein, sich in solchen Momenten mal selbst zu beobachten: Mit welcher inneren Haltung bin ich unterwegs? Grübele ich über Probleme und verspanne mich unnötig, oder bin ich entspannt und offen für das, was mir gerade begegnet? Es kann sehr gut tun, zwischendurch einen tiefen, bewussten Atemzug zu nehmen, die Muskeln zu lockern und sich innerlich dafür zu öffnen, dem Leben wieder mit Offenheit und Neugierde zu begegnen.*

**Gute Wirkung:** Achtsamkeitsmeditation wird auch in der Medizin eingesetzt und hat positiven Einfluss auf einige Krankheitsverläufe.

### Gerade in stressigen Zeiten fällt es schwer, Zeit für sich selbst zu finden. Wie klappt das trotzdem?

*Ich finde es hilfreich, wenn man sich erlaubt, dass die Praxis ruhig auch mal kürzer sein darf. Fünf oder zehn Minuten Zeit zum Anhalten sind besser als gar nichts. Und wenn ich mir bewusst mache, wie gut mir diese Auszeiten tun, fällt es mir am nächsten Tag leichter, mir wieder die Zeit dafür zu nehmen. Für die meisten Menschen ist es außerdem leichter, sich eine feste Zeit am Tag auszuwählen, zum Beispiel morgens gleich nach dem Aufstehen oder abends vor dem Abendessen. Dann braucht man nicht täglich Energie aufzuwenden, um Zeit zu schaffen, sondern hat die Praxis ganz selbstverständlich in den Tag integriert.*

### Was raten Sie Anfängern?

*Es gibt inzwischen eine Vielzahl an Angeboten. Es ist gut, für sich selbst zu schauen, was einem liegt. Ein MBSR-Kurs kann ein wunderbarer Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation sein – aber es gibt auch in anderen Traditionen schöne Einführungskurse.*