

Check-up

BETRIFFT
Verhalten

Verpassen Sie nicht das Heute!

Achtsamkeit sich selber gegenüber fördert innere Lebendigkeit und hilft, Probleme zu lösen. Akzeptieren, was wir nicht ändern können, statt dagegen anzukämpfen – die Devise einer neuen Lebensphilosophie.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

Weg vom Autopilotmodus und hin zu mehr Achtsamkeit. So lässt sich eine Lebens- und Gesundheitsphilosophie umschreiben, die Schule macht. Im Alltag befinden wir uns häufig in einem Autopilotmodus. Dabei bewerten wir pausenlos, was wir erleben. Wir ärgern uns, wenn die Ampel auf Rot springt. Manchmal ist die Reaktion viel subtiler; wir wachen mit einem unguuten Gefühl auf und tragen es in den Tag hinein.

«Achtsamkeit ist eine besondere Art, sich dem Leben gegenüber so zu verhalten, wie es ist, ohne es sich unnötig schwer zu machen, und gleichzeitig seinen ganzen Reichtum zu erfahren. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten», erklärt Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie und ambulante Psychiatrie im Sanatorium Kilchberg ZH.

Nichtbewerten heisst, allen Erfahrungen mit Aufmerksamkeit zu begegnen, ohne diese zu beurteilen. In dem Bewusstsein, dass kein Augenblick dem anderen gleicht, können wir uns dem Leben gegenüber

öffnen und jeden Moment neu erleben. Schmerz und Freude vergehen. Achtsamkeit fördert das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. Dabei müssen wir lernen, das, was ist, zu akzeptieren, anstatt uns aufzulehnen, gegen das Nichtveränderbare anzukämpfen und unnötig Energie zu verschwenden. Erkennen, wenn wir uns in dem Versuch, etwas unbedingt erreichen zu wollen, aufreiben. Loslassen können, wenn wir uns gedanklich mit Vergangenen oder Zukünftigem beschäftigen und so die Gegenwart verpassen. Dr. Poppe: «Unsere Tendenz, uns mit uns selbst zu beschäftigen und unser eigenes Handeln oder unseren Selbstwert ständig kritisch zu beurteilen, kann durch Achtsamkeit unterbrochen werden, indem wir wieder in den aktuellen Moment zurückkehren, so wie er ist, und dabei eine Haltung von Freundlichkeit und Mitgefühl kultivieren. Wir können erfahren, dass angenehme wie unangenehme Gefühle zu unserem Leben dazugehören.»

Achtsamkeit gibt uns mehr Handlungsfreiheit, fördert innere Lebendigkeit, bereichert zwischenmenschliche Beziehungen und hilft, Probleme auf eine gute Art zu lösen.

Wärme beugt Schnupfen vor

New Haven Erkältungsviren vermehren sich bei kalten Temperaturen besser. US-Forscher scheinen jetzt mit Tests an Mäusen den Grund herausgefunden zu haben: Eine kalte Umgebung hemmt die Abwehrkräfte der Nasenzellen.

www.welt.de

Mozarts Geheimnis

Zürich Komponisten wie Mozart und Bach sollen das absolute Gehör gehabt haben. Jetzt fanden Forscher heraus, dass dafür zwei Hirnteile zusammenarbeiten. Es handelt sich um eine funktionelle Koppelung zwischen dem Hörkortex im Gehirn und dem Stirnhirn.

Kuscheln statt Sex

Rostock/London Für Senioren hat Zärtlichkeit im Vergleich zu Sexualität eine höhere Priorität. Das zeigt eine deutsch-britische Studie. Die Teilnehmer im Alter von 63 bis 74 Jahren waren aber nach eigenen Angaben durchgehend sexuell zufrieden. www.aponet.de

TIPP

Gegen **SODBREN-NEN** helfen Mädesüsslüten. In einer Tasse zwei Teelöffel mit kochendem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen.