

BESSER WERDEN, BESSER SEIN

VON IRENE HANAPPI

Wir checken permanent unsere Handys und verschenken wertvolle Zeit an Facebook und Instagram. Mindfulness ist das Wort der Stunde, die NEUE ACHTSAMKEIT der Gegentrend zur beschleunigten Welt. Doch wie trainiert man sie? Neue Techniken zur effektiven Stressbewältigung.

Oder es einfach gut sein lassen?

Adam Janczewski erwischt uns genau dort, wo es weh tut: Wer seine App „SaveMyTime 3.0“ installiert hat, wird bei jedem Griff zum Smartphone gefragt, was er seit dem letzten Griff getan hat. Autsch!

Die Rückmeldung durch den Chatbot-Coach zeigt uns die in Digitalia vergeudete Zeit schonungslos auf und stellt uns die Fragen, die wir uns selbst viel zu selten stellen: Wie viele Stunden haben wir in Arbeit investiert? Wie viele davon an Facebook und Instagram verschenkt? Wie viele im Bad verträdeln und wie viele bei Tisch, mit der Familie und Freunden

verbracht? Wertvolle Minuten an der Bushaltestelle etwa, die wir ungenutzt haben verstreichen lassen. Warum in Zukunft nicht auf- und abgehen statt einfach nur dazustehen? Das würde das Tagespensum an Schritten erhöhen. Und wieder wäre ein Ziel erreicht!

Das Streben nach Effizienz nimmt immer bizarrere Formen an. Und es stellt sich die Frage: Ist Selbstbespitzelung die Lösung oder raubt uns die akribische Überwachung unseres Tuns nicht wieder nur kostbare Zeit? „Diese Selbstoptimierung kotzt mich an“, schreibt Ole Siebrecht, Redakteur bei „Die Zeit

Online“. „Immer wird mir überall gezeigt, was ich noch alles tun kann, um irgendwie besser zu werden. Immer wird mir überall suggeriert, dass ich noch nicht gut genug bin, es wahrscheinlich auch nie sein werde, wenn ich nicht das Produkt XY kaufe, mir App XY herunterlade, mich nach Plan XY ernähre und nicht mindestens alle zwei Wochen detoxe.“

Gegen den Wahn unserer Zeit formiert sich eine massive Gegenbewegung, kündigt Mathias Horx in seinem eben erschienenen Zukunftsreport 2019 an: „Vitale Retro-, und Rebellionstrends werden künftig unser Tun bestimmen. Eine neo-

digitale Ära bricht an.“ Tagebuchschreiben statt Selftracking? Face-to-Face-Kontakte statt Videokonferenzen? Bücher statt Tablets? Ja! Die Retro-Bewegung schafft einen direkten Link zu Seneca, dem großen Lehrer der Lebensmeisterung in der Antike. Schon 65 nach Christus riet er seinen Zeitgenossen zu: „Lege dir täglich Rechenschaft ab über dich selbst. Ziehe dich oft in dich selbst zurück.“ Festgehalten hat er seine Weisheiten auf Papyrusrollen mit Tinte und Federstiel.

FOTO: ISTOCKPHOTO

SEIEN SIE ACHTSAM. Als Antwort auf die medial-kollektiven Hysterien üben

immer mehr Menschen den Rückzug ins Ich. „Mindfulness“, bereits im Zukunftsreport 2017 als wichtigstes Thema der kommenden Jahre definiert, ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Wer das englische Wort googelt, erhält ungefähr 86.800.000 Ergebnisse. „Achtsamkeit“, die deutsche Übersetzung, führt mitunter zu Missverständnissen, denn es geht nicht darum, freundlicher, mitfühlender oder fürsorglicher zu seinen Mitmenschen zu sein (wozu uns die Wiener Linien mit ihrer Durchsage „Seien Sie achtsam, überlassen Sie ihren Sitzplatz“ auffordern), sondern sich noch mehr auf sich selbst zu konzentrieren.

In sich hineinhören. Sich bei jeder Aktivität fragen: Was mache ich gerade? Wie mache ich es? Und wie fühle ich

mich dabei? So empfehlen es die Mindful-Coaches. Ganze Magazine widmen sich dem Thema und geben über 100 Seiten Anleitungen zum „Waldbaden“ („Bleiben Sie 15 Minuten an einem Ort“, „Gehen Sie 20 Minuten lang langsam“, „Spüren Sie, was sich verändert“) oder „Sich glücklich wohnen“ durch Hygge, Feng Shui und Wabi-Sabi.

DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS. Natürlich ist auch „Achtsam essen“ ein Thema, wobei empfohlen wird, die Nahrung abzumessen und nur genau definierte Portionen zu sich zu nehmen. „Das tut nicht nur der Taille gut“, heißt es, „sondern lässt uns jeden Bissen auch wieder mehr wertschätzen.“ Kilos loswerden, Ballast abwerfen, die Leichtigkeit des Seins ►

erleben – das erwarten sich viele vom Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder totalen Nahrungsentzug. Einst fixer Bestandteil der religiösen Praxis, ist Fasten heute Teil unseres Lifestyles und Eckpfeiler der Achtsamkeitsbewegung. Methoden stehen einige zur Auswahl (siehe Kasten). Der Retro-Aspekt dabei ist offensichtlich: Nicht nur Kirchenleute, auch Feldherren und gekrönte Häupter fasteten früher vor großen Entscheidungen, um Klarheit in ihre Gedanken zu bringen. Unumstritten ist auch die Körper-Geist-Komponente: Weil das Gehirn Serotonin ausschüttet, kommt es nach den ersten drei schwierigen Tagen zu einer Hochstimmung, dem sogenannten „Fasten-High“.

Zu einer der Grundtechniken von Mindfulness gehört auch die Meditation. In unseren Breiten bislang höchstens durch das Rosenkranzbeten vertreten, hält die zweitausend Jahre alte Kulturtechnik der Yogis nun Einzug in unsere Wohnzimmer und Büros. „Meditation ist längst kein Nice-to-have mehr, sondern essenzieller Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Wall Street wie auch im Silicon Valley“, meint Nora Ita vom Wiener Büro des Zukunftsinstituts.



ACHTSAMKEIT FÜR ANFÄNGER. Von kleinen Angestellten bis zum CEO sollen Achtsamkeitsübungen Workaholics dabei unterstützen, aus dem Reiz-Reaktions-Muster auszubrechen, die eigene Autonomie zurückzugewinnen und den Faktor „Stress“ in den Griff zu bekommen. „Die Hauptkrankheit unserer Zeit“, erklärt Giulia Tamiazzo, die 2017 in Wien das Yogastudio RE:TREAT gründete, wo sie unabhängig von Weltanschauung und Religion unterschiedliche Meditationsstile anbietet. Schichtunspezifisch würde Stress jede und jeden treffen und über kurz oder lang erhebliche Gesundheitschäden verursachen.

Studien zu den neurologischen Auswirkungen von Meditation existieren bereits. Beim Mindfulness-Forum im April 2018 in Wien und Melk präsentierte Richard Davidson, Gründer des „Centers for Investigating Healthy Minds (CIHM)“ an der University of Wisconsin-Madison, Ergebnisse seiner seit 2008 durchgeführten Untersuchungen. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass jene Areale im Gehirn, die für Furcht, Angst und Trauer zuständig sind, sich durch regelmäßiges Meditieren verkleinern. Das habe, so der Autor, Auswirkungen auf das Verhalten der Probandinnen ►

gehabt, die durch regelmäßiges Meditieren zu mehr Empathie, Kreativität und Konzentration fähig waren. Als Vater der Bewegung gilt Jon Kabat-Zinn, emeritierter Professor an der University of Massachusetts und Autor zahlreicher Bücher, unter anderem „Achtsamkeit für Anfänger“, 2009 im Arbor Verlag erschienen. Seine Methode der Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) wird weltweit praktiziert.

Und wie stellt man es an? Man setzt sich hin und atmet tief durch. Einen kurzen Moment, für den Bruchteil einer Sekunde, stellt sich im Kopf Ruhe ein. Danach tritt eine Form von Ablenkung auf: Gedanken an die To-do-Liste oder an die nächste geplante Aktivität oder Farben und Muster wie bei einem Kaleidoskop. Immer wieder schweift der Geist ab. Es ist die reinste Seiltanzübung! „Das gehört dazu“, erklärt Giulia Tamiazzo, „und darf nicht als Scheitern empfunden werden.“ Anders als bei einer Yogaübung, wo man die Fortschritte in der Beweglichkeit irgendwann sehen kann, stelle sich beim Meditieren kein unmittelbarer Erfolg ein. „Man muss dranbleiben und sich in Geduld üben, auch wenn der Output nicht sofort erkennbar ist. Es geht um Ausdauer wie bei der Vorbereitung auf einen Marathon.“

DEIN KAMPF. Für das Mentaltraining gelten die gleichen Regeln wie für den Körper – und beim Körpertraining wird das Mentale immer wichtiger. Das Wort „Fitness“ hat ausgedient. Auch das Fitnessstudio ist längst kein Ort der Freizeitgestaltung mehr, sondern ein Turnierplatz, wo wir uns auf die Kämpfe vorbereiten, die „draußen“ im Büro auf uns warten.

Die neuen Trends spiegeln das wider. Boxen etwa, das Mathias Horx als Mindful-Sport schlechthin bezeichnet, weil wir uns dabei voll und ganz auf das unmittelbare körperliche Geschehen konzentrieren müssen und das keinerlei Ablenkung verzeiht. Oder Bear Crawling, wo wir es den Bären, Babys und Steinzeitmenschen gleich tun, auf allen Vieren robben und dabei fast alle Muskelgruppen aktivieren. Oder TôsôX, die traditionelle japanische Kampfkunst, die uns zu einer Community zusammenschweißt und uns die Wertschätzung des Anderen lehrt. „TôsôX ist dein Kampf“, heißt es in der Beschreibung, „gegen tägliche Routinen, gegen die wenigen Kilo zu viel, gegen die eigene Unsicherheit.“



WORK-OUT FÜR DIE SEELE

ANIMA MENTIS ist das weltweit erste Fitnesscenter für mentale Stärke. Auf dem Programm: Strategien gegen die Stress-Spirale des Alltags.

→ **STIEFKIND MENTALE FITNESS.** Einfach ein bisschen „snoezelen“, richtig durchatmen, Bäume

umarmen oder mit Hilfe von Virtual Reality die Seele baumeln lassen: Bei Anima Mentis werden Fitness, Bodybuilding und Körperkultur von mentalen Workouts abgelöst. Die Balance zwischen Verstand, Seele und Körper tritt in den Vordergrund. Mittels modernster technischer Innovationen und wissenschaftlich fundierten Ansätzen wird die innere Ruhe gefördert und Stress abgebaut. Kooperationspartner ist die Paracelsus Medizinische Privatuniversität in Salzburg. Aber haben wir das Entspannen tatsächlich verlernt? Müssen wir erst trainieren, uns selbst wieder zu spüren? Gabriele Richter, Leiterin des Anima-Mentis-Zentrums, ist überzeugt: „Unser Verstand dominiert den Körper, und auf den wird nicht mehr gehört.“ Um das wieder zu erlernen, bedarf es einer Verhaltensänderung, und die ist, betont Richter, ein Lernprozess: „Unsere Kunden lernen mit Ressourcen, die in ihnen stecken, die Herausforderungen des Lebens und des Alltags besser zu meistern.“ Anima Mentis nutzt die positive Wirkung der Natur, um den Kopf zu entlasten, mental zu stärken und unterstützt in einer Oase der Ruhe beim Kampf gegen Burnout, Stress und Verstimmungen aller Art: „Wir bieten Anwendungen, die aktivieren oder entspannen – je nachdem, was die Person braucht“, erklärt Richter, „um das herauszufinden, führen wir einen mentalen Fitness-Check mittels Fragebogen durch. Dieser beruht auf einem Muster der WHO und des General-Well-Being Index.“ Ein Gespräch mit Gesundheitspsychologen, Therapeuten und Trainern hilft dann, das ideale Programm zu finden, „um mental fit zu bleiben oder wieder zu werden.“ 17 Schwerpunktthemen werden derzeit behandelt: „Ob Lebensstilmodifikation, Achtsamkeit, Stressmanagement oder Ernährung – wir geben evidenzbasiertes Wissen weiter, das unsere Kunden in den Alltag integrieren

können“, führt Richter genauer aus. Zu den Anwendungen zählen empirisch bewährte Lichttherapien – Farblicht oder Bright-Light mit bis zu 10.000 Lux –, die eine blutdruck- und herzfrequenzsenkende Wirkung haben und depressiven Verstimmungen entgegenwirken. Auch der multisensorische Sinnes- und Snoezelen-Raum ist bei Klienten sehr beliebt: „Snoezelen ist eine aus Holland stammende Methode, eine Mischung aus schnüffeln und dösen, die eine Reduktion des Stress-, Nervositäts- und Aggressionslevels bewirkt“, schildert Peter Kirschner, Mediziner und Produktmanager bei Anima Mentis. Ein 360-Grad-Kino sowie klassische Entspannungs- oder Bewegungstechniken wie Yoga und Cycling runden das Portfolio ab. Diese sind in speziell entwickelte VR-Welten eingebettet und werden mit akustischer und olfaktorischer Unterstützung eingesetzt, um physiologischen Stress zu reduzieren.

UNWORT „MÜSSEN“. Das Wort „müssen“ sollte laut Einschätzung der Achtsamkeitstherapeutin Christa Várkonyi eigentlich aus dem Wortschatz gestrichen werden: „Man ‚muss‘ nicht immer ‚noch mehr müssen‘. Es ist wichtig, seine Grenzen zu respektieren, nicht darüber hinauszugehen, und ‚Nein‘ sagen zu können.“ Achtsamer mit sich selbst umzugehen, bedeutet, herauszufinden, welche Mechanismen dabei helfen, mental gestärkter durchs Leben zu gehen: „Achtsamkeitstraining ist eine Reduktion auf das Wesentliche, ein in sich Hineinspüren und auf Entdeckungsreise mit dem Körper Gehen“, beschreibt die Expertin, worauf es ankommt, „es darf nicht immer nur darum gehen, im Job noch leistungsfähiger zu werden.“ Die Haltung von Achtsamkeit sei erlernbar, gehöre aber auch trainiert: „Der Kopf hat sich an die neue Geschwindigkeit unserer digitalisierten Leistungsgesellschaft gewöhnt. Körper und Seele sind anders, sie wollen gehört werden und benötigen Zuwendung. Das braucht oft ein bisschen länger.“

JP

FÜR DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

FASTEN

→ CITYFASTEN

Prinzip: Einwöchiges Basenfasten im Alltag mit gemeinsamen Abendessen in der Gruppe und Lunchpaket für den nächsten Tag

Wo: Hollerei, Hollergasse 9, 1150 Wien

Nächste Termine: 8. 2.-14. 2., 22. 2.-28. 2., 1. 3.-7. 3. 2019; buchbar über leuchtpunkte.at/cityfasten

Preise: € 379,- für eine Woche

→ VIVAMAYR RESORT ALTAUSSEE

Direkt am Westufer des Sees, exklusiv für Gäste, die die Fastenkur nach F.X.-Mayr-Kur in einer modernen Version machen.

Wo: Fischerndorf 222, 8992 Altaussee
Tel. +43 3622 71450;

vivamayr.com/altaussee

Preise: Ab € 175,- (Comfort-Zimmer, 35 m²) p. P. / im DZ, ab € 220,- bei Einzelnutzung, 10 Tage/9 Nächte: € 1.575,- im DZ

→ GESUNDHEITSHOTEL KLOSTERBERG

Tee-Saft-Fasten und Obst-Gemüse-Fasten im Waldviertel

Wo: Am Berg 170, 3921 Langschlag

Tel. +43 2814 8276; klosterberg.at/fasten/

Preise: 10 Tage/9 Nächte ab € 965,- im DZ, € 1.121,- im EZ

Die Fastenzeit dauert heuer von 6. März bis 18. April.

FITNESS FÜR GEIST UND SEELE

→ ANIMA MENTIS

Lebensstilmodifikation, Achtsamkeit, Stressmanagement oder Ernährung: relaxierende oder aktivierende Behandlungsmethoden mit psychologischer Begleitung auf 600 m². Montag bis Freitag von 7 bis 21 Uhr, Samstag von 8 bis 16 Uhr

Wo: Auerspergstrasse 6, 1010 Wien

Preise: Abosystem für 1, 3 oder 6 Monate: Ab € 199,- pro Monat. Jetzt kostenlos testen.

→ RE:TREAT YOGA

Meditation als Alltagsurlaub in einer 200 m² großen Wiener Altbauwohnung mit Stuck und Kachelofen, bei Giulia Tamiazzo

Wo: Nelkeng. 6/14, 1060 Wien, Tel. +43 650 8613635. retreat-vienna.com/blog

→ FLOATING

Schwerelos in einer großen Wanne schweben, im mit Naturkristallsalzen angereichertem Wasser, völlig abgeschirmt von äußerlichen Reizen.

Wo: Dr. med. scient. Andreas Huber
Lange Gasse 70/1, 1080 Wien

Tel.: +43 676 489 25 89

schwerelos.wien/ueber-floating

KÖRPEROPTIMIERUNG

→ MALU SPORTSCLUB

Hier hat man Bear Crawling und TôsôX, (toso-x.com), ein neues Gruppen-Workout mit Kampfsportelementen, im Programm

Wo: Neutorgasse 16, 1010 Wien; malu.at

→ JOHN HARRIS

setzt auf iDXA, die weltweit genaueste Messmethode zur Körperanalyse, sowie auf Digitalisierung und Vernetzung der Geräte. Geboten wird neuerdings auch Floatfit – gelenkschonendes Training auf schwimmbaren Matten.

Infos über: johnharris.at