»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Den Moment genießen: Achtsamkeit im Alltag

Die ruhigen und besinnlichen Tage liegen bereits lange hinter uns. In dieser Zeit nehmen wir uns häufig bewusst mehr Raum, um zu entschleunigen und uns selbst etwas Gutes zu tun. Doch was bleibt davon im Alltag? Oft merken wir erst im Rückblick, wie wohltuend diese Momente waren und wie viel Kraft wir daraus schöpfen konnten. Doch im Alltag fällt es uns oft schwer, uns solche Pausen regelmäßig zu gönnen. Unsere Welt ist schnelllebig und hektisch und wir lassen uns leicht mitreißen. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, innezuhalten und im Moment anzukommen. Nicht nur in vermeintlich besinnlichen Zeiten, sondern das ganze Jahr über.

Was bedeutet Achtsamkeit und was bewirkt sie?
Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten oder zu beurteilen. Alles darf in diesem Augenblick so sein, wie es ist. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt und sind ganz bei dem, was wir gerade tun. Dadurch gelingt es uns, zur Ruhe zu kommen und zu entschleunigen. Achtsamkeit beschreibt eine innere Haltung, die uns helfen kann, einen besseren Zugang zu unseren Körperempfindungen und Gefühlen zu entwickeln. Durch bewusstes Beobachten und Wahrnehmen, ohne sofort zu bewerten, erkennen wir eher, was in uns vorgeht. So können wir Signale unseres Körpers und unsere Emotionen früher wahrnehmen und bewusster mit ihnen umgehen. Auch Aufmerksamkeit und Konzentration können davon profitieren. Wissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass Achtsamkeit helfen kann, besser mit Stress umzugehen und psychische Belastungen wie Angst oder depressive Symptome zu lindern. Achtsamkeit ersetzt dabei zwar keine Therapie, kann diese aber sinnvoll ergänzen.

Wie gelingt Achtsamkeit im Alltag?
Achtsamkeit lässt sich bereits mit kleinen, einfachen Übungen gut in den Alltag integrieren. Besonders hilfreich ist es, alltägliche Tätigkeiten bewusst mit kurzen Achtsamkeitsübungen zu verbinden. Der zeitliche Aufwand bleibt dadurch gering. Im Folgenden zeigen wir Ihnen zwei einfache Übungen, mit denen Sie Achtsamkeit direkt in Ihren Alltag integrieren können. Bei beiden geht es darum, zum neutralen Beobachter Ihrer eigenen Wahrnehmungen zu werden. Es gibt in diesem Moment kein Richtig oder Falsch. Versuchen Sie, keine Bewertung abzugeben. Es ist in dieser Situation völlig unerheblich, ob sich etwas richtig oder falsch, gut oder schlecht anfühlt. Stellen Sie lediglich fest, was Sie wahrnehmen, und geben dem Erlebten keine Bedeutung.

Check-in vorm Aufstehen:
Bevor Sie nach dem Aufwachen aus dem Bett steigen, schließen Sie nochmals Ihre Augen. Spüren Sie Ihren Körper. Welche Körperstellen haben Kontakt zur Unterlage? Wie fühlt sich die Unterlage an? Ist sie eher hart oder weich? Hat die Unterlage eine Struktur? An welchen Körperstellen spüren Sie die Decke auf Ihrem Körper? Welche Körperstellen fühlen sich eher warm, welche kalt an? Vielleicht spüren Sie auch Ihren eigenen Herzschlag oder nehmen Ihren Atem wahr. Beenden Sie die Übung, indem Sie ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge nehmen.

Achtsames Essen:
Wenn Sie das nächste Mal essen, tun Sie dies ganz bewusst. Schließen Sie gerne kurz die Augen. Bevor Sie das Lebensmittel in den Mund nehmen, riechen Sie daran. Was nehmen Sie wahr? Nehmen Sie dann einen ersten Bissen und kauen Sie langsam. Wie fühlt sich das Essen im Mund an? Ist es eher fest oder weich? Wie ist die Temperatur? Welche Geschmacksrichtungen können Sie erkennen? Verändert sich der Geschmack, während Sie kauen? Idealerweise sollten Sie sich für Ihre Mahlzeit immer genügend Zeit nehmen und in Ihren Körper

hineinspüren. Manchmal bemerken wir dabei, dass wir schon früher satt sind, als wir gedacht hätten.

Mit diesen kleinen Übungen können Sie immer wieder innehalten und den Moment bewusst erleben. Achtsamkeit ist eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit, ohne großen Aufwand mehr Wohlbefinden in Ihren Alltag zu bringen. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit nur für sich, atmen Sie bewusst durch und genießen Sie den Moment. Viel Freude beim Ausprobieren!

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.

pugis_ev

Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, *17*(1), 108–130. https://doi.org/10.1177/1745691620968771

Kaluza, G. (2023). Stressbewältigung. Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung (5. Aufl.). Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-67110-8

Miksch, A. (2024). Achtsamkeit und Gesundheitsförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i165-1.0

Bildnachweis

Canva; eigen Darstellung

Canva, eigene Darstellung