

# Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung

Achtsamkeit ist weder ein Tool noch ein begrenzter Hype. Sie ist eine Lebenshaltung. Eine Lebenshaltung, die sich auf den gegenwärtigen Moment konzentriert. Der Berufsverband MindfulnessSwiss möchte zeigen, dass Achtsamkeit eine Ressource ist, die allen zur Verfügung steht und in allen gesellschaftlichen Bereichen gelebt werden kann.



Jeannine Born & Marko Hurst  
Vorstandsmitglieder MindfulnessSwiss

**N**eugierde. Nicht-Bewerten. Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit. Akzeptanz. Loslassen. Vertrauen. Dankbarkeit. Und Geduld. «Mit diesen acht Aspekten der Achtsamkeit kann man aufzeigen, wie ganzheitlich Achtsamkeit ist», erklärt Jeannine Born. Die Achtsamkeitscoachin und Psychotherapeutin beschreibt zunächst, was Achtsamkeit alles nicht ist. «Achtsamkeit ist kein Tool, weder Wellness noch Entspannung – sondern eine Lebenshaltung.» Eine Lebenshaltung, die sich im Alltag in allen Gesellschaftsfeldern manifestieren kann.

Die Idee dieser Lebenshaltung ist freundliche Präsenz, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. «Wir setzen den Fokus auf den Moment und versuchen, mit unserer Aufmerksamkeit dort zu bleiben. Um dann festzustellen, dass das gar nicht so

einfach ist», schmunzelt Marko Hurst. Im Gegensatz zu anderen Lebenshaltungen gehe es zum Beispiel nicht darum, nur den Atem wahrzunehmen. «Wir wollen alles wahrnehmen, was da ist: den abschweifenden Geist, die Sinne, den Körper und vor allem die Gedanken, die sich viel mit Vergangenen beschäftigen», sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

## Macht uns Achtsamkeit glücklicher?

Jeannine Born erklärt, dass Achtsamkeit uns nicht automatisch glücklicher macht. Aber durch regelmässiges Achtsamkeitstraining werden wir gelassener: «Wir können gelassener mit herausfordernden Situationen und unangenehmen Gefühlen umgehen. Langfristig führt das zu mehr Lebenszufriedenheit», erklärt Born. Glückliche Momente könne man durch Achtsamsein intensiver wahrnehmen. Das hilft uns, zufriedener zu sein und unser Leben erfüllter wahrzunehmen.

Achtsamkeit verfolgt jedoch kein Ziel. Es geht nicht darum, einen Zustand zu erreichen, sondern darum, wahrzunehmen, was ist. «Wir Menschen sind bestrebt danach, Angenehmes zu erlangen und Unangenehmes loszuwerden oder gar nicht erst zu erfahren», erklärt Hurst. «Oft glauben wir, dass wir glücklich sind, wenn wir etwas Bestimmtes erreichen.» Das Problem: Ist der lang ersehnte Zustand erreicht, erleben wir

bloss einen kurzen Moment des Glücks, dann rückt schon das nächste Ziel vor. Achtsamkeit bringt die Erkenntnis und Anerkennung, dass es dazu gehört, sich auch unangenehmen Erfahrungen zuzuwenden – und trotzdem ein erfülltes Leben zu führen.

## MindfulnessSwiss möchte Achtsamkeit verbreiten

Die Achtsamkeitslehrenden von MindfulnessSwiss helfen Menschen und Unternehmen, sich in Achtsamkeit zu üben. Die Achtsamkeit widmet sich Ängsten wie Fomo (Fear of missing out), der Angst, nicht perfekt zu sein, der Angst davor, nicht alle Ziele zu erreichen, der Angst davor, menschlich zu sein. «Wir sind wahnsinnig streng mit uns selbst. Achtsamkeit fördert die Freundlichkeit zu und das Mitgefühl mit uns selbst», sagt Born.

Der Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden hat einen hohen Qualitätsanspruch. Alle Mitglieder müssen selbst regelmässig Achtsamkeit praktizieren und sich weiterbilden. Es gibt formelle Praktiken, die sich auf den Körper beziehen. Dazu gehören Meditation, Yoga und Übungen wie der Bodyscan. Informelle Praktiken sind Momente des Innehaltens im Alltag. «Wenn ich merke, dass meine Schultern im Laufe des Tages immer näher an meine Ohren kommen – das ist Achtsamsein», erklärt Born.

So wird Achtsamkeit zu einer Lebenshaltung im Alltag und nicht zu einer Praxis auf einem Kissen in einem geschlossenen Raum. Hurst nutzt Momente, in denen ihm nichts anderes übrig bleibt, als beispielsweise auf den Bus zu warten, für Achtsamkeitsübungen. «Auch die neurowissenschaftliche Forschung sagt: lieber häufig kurz als selten lang.»

Achtsamkeit ist nichts für Feiglinge. Denn es ist nicht immer angenehm, dem zu begegnen, was da ist. Deshalb brauchen Menschen Unterstützung und Betreuung. Die Mitglieder von MindfulnessSwiss verfügen alle über eine fundierte Ausbildung (MBSR, MBCT). Die über den Verband angebotenen Kurse werden von unterschiedlichsten Menschen durchgeführt. «Ich bin Coach, Hurst ist Arzt. Dank unseren verschiedenen Backgrounds können wir unser Angebot sehr vielfältig gestalten», freut sich Born.

Die Achtsamkeitsangebote von MindfulnessSwiss sind zugänglich und verfügbar. Hier gibt es weitere Informationen: [mindfulness.swiss](https://www.mindfulness.swiss)