



Bei sich sein

Der Alltag vieler Menschen ist oft hektisch und sie befinden sich permanent im Stress. Mit dem Konzept der **Achtsamkeit** besteht die Möglichkeit, die mentale Gesundheit zu verbessern.

Das aus dem Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit ist in aller Munde. Doch was bedeutet es überhaupt? Achtsam zu leben heißt nichts anderes, als sich körperlich und mental im Hier und Jetzt zu befinden und demnach auf den aktuellen Moment fokussiert zu sein. Dieser Moment wird nicht bewertet – folglich wird Stress besser bewältigt und es stellt sich ein Gefühl der Gelassenheit ein. Klingt zwar erst einmal einfach, ist es aber für die meisten Menschen nicht unbedingt. Schließlich beschäftigen sich viele Personen gedanklich entweder mit der Vergangenheit oder machen sich Sorgen um die Zukunft. Auch Ihre Kunden äußern vermutlich gelegentlich die Hoffnung, dass sich bei ihnen irgendwann eine generelle Zufriedenheit einstellt.

Ein wichtiger Schritt zu einem achtsamen Leben besteht darin, das Gedankenkarussell zu stoppen und sich stattdessen auf die momentane Situation zu konzentrieren. Sprechen PTA und Apotheker im Beratungsgespräch über das Thema Achtsamkeit, sollten sie allerdings darauf achten, mit welchem Kundentyp sie zu tun haben. Während sich das Konzept für den gestressten Kunden mit einem schnellen Alltag gut eignet, kann es beispielsweise für Schmerzpatienten problematisch sein.

Wie integriert man die Achtsamkeit in sein Leben?

Mit kleinen Schritten ist es bereits möglich, das Leben achtsamer zu gestalten. Empfehlen Sie beispielsweise, langsam zu essen und sich auf die Nahrungsaufnahme zu konzentrieren, anstatt während eines

wichtigen Telefonats schnell einen Snack herunterzuschlingen. Zudem ist es sinnvoll, den Multitasking-Modus abzustellen und sich stets nur auf eine Handlung zu fokussieren. Häufig kommt es im Alltag vor, dass wir Menschen bewerten, weil sie vielleicht anders sind und in unseren Augen komisch aussehen oder einen anderen Lebensstil haben. Zum achtsamen Leben gehört auch die Wertfreiheit, also Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind. Das tut nicht nur dem Gegenüber gut, sondern reduziert auch den eigenen Stress. Doch nicht nur Menschen, sondern auch Gedanken sollten positiv belegt werden. Oft helfen Glaubenssätze, die man sich aufsagen kann, wie etwa: „Heute ist ein toller Tag!“. Zusätzlich kann man abends die positiven Erlebnisse eines Tages, für die man dankbar ist, notieren.

Das Handy ist im Alltag ein ständiger Begleiter und oft wird jede Gelegenheit genutzt, E-Mails abzurufen oder die sozialen Medien zu durchforsten. Wer das Telefon zur Seite legt oder gar zuhause lässt, nimmt seine Umwelt besser wahr. Doch es gibt auch verschiedene Apps, die mit Anleitung und beruhigenden Geräuschen beim Trainieren der Achtsamkeit helfen können. Eine bewusste Atmung bewirkt ebenfalls, dass sich Gestresste beruhigen, von ihren Gedanken lösen und Stress abbauen. Darüber hinaus sollten Sie Ihre Emotionen beobachten: Fühlen Sie sich in einer Situation nicht wohl, sollten sie die Begegnung oder das Gespräch beenden. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*