Gesundheitstipp für den Monat Juni

Achtsamkeit – jetzt den Alltag entstressen!

Mit Achtsamkeit kann man sich nicht nur vortrefflich entspannen und Stress ausgleichen, sondern auch Depressionen, Schmerzen, schlechter Stimmung und Angst vorbeugen. Währenddessen kann das Gedächtnis neue Ressourcen entwickeln und dadurch die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken beeinflussen die Lebensqualität von immer mehr Menschen. Schon junge Leute sind von dieser Entwicklung betroffen: Von 2005 bis 2016 stieg der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38 Prozent. Bei Depressionen betrug die Steigerung sogar 76 Prozent. Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Sorgen und Zukunftsängste greifen immer mehr um sich.[i] All das sind ernstzunehmende Stressfaktoren!

Vorbeugen: Auf die eigenen Bedürfnisse achten

Gerade wer Tag für Tag viele Aufgaben zu bewältigen hat, wer ständigem Termindruck ausgesetzt ist, sich um andere Menschen kümmert, sich über die Sicherheit seiner Zukunft und sein finanzielles Auskommen Sorgen macht, sollte auf seine persönlichen Bedürfnisse achten und auf seinen Körper hören. So kann man stressbedingten Krankheiten rechtzeitig vorbeugen.[ii]

Ganz entspannt Pause machen

Dem Stress mit einer Erholungspause zu begegnen, ist nicht immer einfach. Oft findet man angesichts der alltäglichen Anforderungen keinen Ausweg aus der Stressfalle – und macht einfach weiter wie bisher. Regelmäßigkeit kann in dieser Situation helfen: Wer dieses Problem grundsätzlich lösen möchte, kann sich zum Beispiel jeden Tag ein kleines Zeitfenster für sich selbst reservieren. Eine Wohltat ist es, konsequent Pausen für Entspannungsübungen einzuplanen. Jeden Nachmittag ein Viertelstündchen Yoga einplanen, kleine Spaziergänge machen oder einfach mal gar nichts tun, kann kleine Wunder wirken. Wichtig ist, dass man sich auf die Suche nach der Form der Entspannung macht, die einem persönlich hilft. Denn allgemein verbindliche Regeln dazu gibt es nicht. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse.

Mehr Achtsamkeit, mehr Lebensqualität

Eine Methode, sich zu entspannen und dem Stress zu begegnen, ist „Mindfulness-Based Stress Reduction" – kurz MBSR. Übersetzt heißt das: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Doch was ist Achtsamkeit? Vor allem ist Achtsamkeit die Fähigkeit, bei sich zu sein und sich bewusst zu machen, was man gerade erlebt. Dabei werden Gedanken und Gefühle einfach akzeptiert und nicht bewertet.[iii] Auf diese Weise versteht man sich und seine eigene Situation besser, kann sich neue innere Ressourcen erschließen und wird nicht mehr von seinen Problemen übermannt. So ist man nicht nur dem Stress eher gewachsen, sondern geht auch besser mit sich selbst um, hat weniger Ängste und regt sich weniger leicht auf. Selbst wenn der Sturm des Lebens mal heftiger tobt, findet man leichter sein Gleichgewicht, ist souveräner und hat mehr Freude an seinem Leben.[iv]

Das bringt Achtsamkeit

Dank Achtsamkeit kann sich die Stimmung aufhellen, Depressivität kann sich nicht so leicht manifestieren, man hat oft sogar weniger Schmerzen. Umgekehrt verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit.[v] Die Molekularbiologie konnte beispielsweise zeigen, dass achtsames Meditieren Stress reduzieren kann.[vi]

Einfach mal probieren – das geht auch online!

Mit Methoden wie Sitz- oder Geh-Meditationen, wie Achtsamkeitsyoga und Körperwahrnehmungsübungen[vii] weisen Achtsamkeitstrainings den Weg zu einem entspannteren, ausgewogeneren Umgang mit sich selbst. Grund genug, es einmal selbst auszuprobieren. Vielleicht sogar online? Das ist für Stressgeplagte eine zeitsparende Möglichkeit und lässt sich dank der Achtsamkeitsapp 7Mind wunderbar in den Alltag integrieren. Mehr als eine Million Menschen nutzen die App bereits, die für Versicherte der BARMER übrigens kostenlos ist.

i https://www.barmer.de/blob/144354/4b9c44d83dc8e307aef527d981a4beeb/data/dl-pressemappe-barmer-arztreport2018.pdf

ii https://www.barmer.de/leistungen-beratung/leistungen/leistungen-a-z/stressbewaeltigung-durch-achtsamkeit-9878

iii https://www.zdf.de/verbraucher/wiso/wiso-tipp-achtsamkeitstraining-100.html

iv https://dfme-achtsamkeit.de/was-ist-achtsamkeit-wirkung/

v https://www.neuronation.de/science/welche-vorteile-bietet-achtsamkeitstraining

vi https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/pwieachtsamkeitindermedizin100.html

vii https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/suche/?L=0&id=200943&tx_solr%5Bq%5D=achtsamkeitstraining#layer=/verfahren/achtsamkeitstraining-200409/

BARMER