

Mittagspause



Herunterzuschalten ist ein kraftvoller Schub.

Amy Cuddy, Sozialpsychologin

Wir alle wissen, dass Karrierefrauen sich nicht die Zeit für eine Mittagspause nehmen. Innerhalb von fünf Minuten ein Sandwich herunterzuschlingen, die Augen unbeirrt auf den Bildschirm geheftet, gilt als Zeichen von Ehrgeiz, Pflichtbewusstsein und Produktivität. Noch besser ist es, überhaupt nichts zu Mittag zu essen (abgesehen von den zwei Oreos auf dem Weg zum Meeting, gefolgt von einem Schluck Wasser als Munddusche, um verräterische Krümel zu beseitigen). Das klingt lächerlich, wenn du es hier liest. Aber wie viele von uns lassen sich regelmäßig dazu hinreißen, nur schnell nebenbei zu essen?

Ich gehöre zu den Menschen, die sich innerhalb von Sekunden von einer freundlichen Kollegin in eine knurrende Bestie verwandeln, wenn ihr Hunger zu groß wird. Nur im Notfall überspringe ich eine Mahlzeit. Aber ich muss zugeben, dass ich mein Mittagessen gelegentlich am Schreibtisch einnehme, ohne eine Spur von Achtsamkeit. Wenn ich unter Zeitdruck stehe, landet die Schüssel mit dem gesunden und hübsch bunten Salat neben dem Bildschirm, und während ich durch meine Dokumente scrolle, kaue ich abwesend auf dem rohen Gemüse herum. Genießen ist etwas anderes. Noch trauriger ist es, wenn ich mir einen Riegel dunkle Schokolade, ein paar frisch gebackene Kekse oder sonst eine Leckerei eingepackt habe und die dann genauso achtlos mampfe. Ich bin so darauf konzentriert, gleichzeitig eine E-Mail zu beantworten oder einen Artikel fertigzustellen, dass ich mich hinterher kaum daran erinnern kann, überhaupt etwas gegessen zu haben.

Sich ein Chocolate Chip Cookie mit Salzkaramell nicht auf der Zunge zergehen zu lassen ist ein Sakrileg! Apropos Cookie – mal dir einmal aus, wie unser unachtsames Vertilgen von Oreos & Co als Animation aussehen würde.

„Essen im Anmarsch!“, signalisieren die weit aufgerissenen Augen aufgeregt, als sich der heiß ersehnte Keks den erwartungsvoll geöffneten Lippen nähert. Aus der vor Speichel triefenden Mundhöhle melden sich die Geschmacksnerven mit einem genüsslichen „Hmmm“, als die knusprig-cremige Köstlichkeit sie erreicht – aber nur für den Bruchteil einer Sekunde. Denn sofort befördert die Zunge den Keks in die Speiseröhre, er wird heruntergewürgt und landet mit einem Plumps im Magen, der schon seit Stunden vergeblich versucht hat, mit dumpfem Knurren und Grollen deine Aufmerksamkeit zu erregen.

„Na endlich“, brummt er nun. „Wurde höchste Zeit, dass ich etwas Nahrhaftes bekomme! Oh! Das ist ja nur ein unzerkautes Stück Industriezucker! Und daran soll ich mich jetzt abarbeiten?“

„Du bist gut!“, beschwert sich das Gehirn. „Woher soll ich denn sonst die Energie nehmen, brillante, kreative Gedanken hervorzubringen?“

„Wir sollten Beschwerde einlegen!“, mischen sich die übrigen Organe ein. „Uns reicht es allmählich! Keiner honoriert, dass wir trotz der jämmerlichen Versorgungslage ununterbrochen perfekt funktionieren! Wenn unser Bedarf an gesunder Nahrung weiterhin ignoriert wird, streiken wir! Das wird spürbare Folgen haben! Vielleicht nicht sofort. Aber die Zeit wird kommen, das können wir jetzt schon sagen!“

Ist die Botschaft angekommen? Hast du erkannt, wer in dieser Geschichte der Übeltäter ist? Und mit welchen Strafen er rechnen muss? Anstatt dich nun zu schämen, dass du deinen Körper so vernachlässigst, solltest du diese Worte als freundliche Aufforderung sehen, ihn als das Wunderwerk zu betrachten, das er tatsächlich ist. Und ihn entsprechend behandeln. Egal, welche Form er hat, welche Kleidergröße und welchen Fitnesslevel, egal, was du von ihm hältst – dein Körper tut alles für dich, unermüdlich. Höchste Zeit, dir das bewusst zu machen und deine Dankbarkeit zu zeigen, indem du ihm gibst, was er braucht.

Anstatt Mahlzeiten auszulassen, sie gedankenlos herunterzuschlingen oder uns mit ungesundem Kram vollzustopfen, von dem unser Körper nichts hat, können wir auch hier mit Achtsamkeit vorgehen. Achtsam zu essen bedeutet, auf unser Hungergefühl zu hören und es mit möglichst gesunden, ausgewogenen Mahlzeiten zu befriedigen. Konzentriere dich auf das Essen und höre auf, wenn du satt bist.

Keine Angst, ich werde dir weder Superfood vorschreiben noch Schlemmereien untersagen. Dafür liebe ich Eiscreme, Kekse und selbst gebackenen Schokoladenkuchen viel zu sehr. Das Leben ist zu kurz, um auf solche Köstlichkeiten zu verzichten. Zum Glück schmecken mir Gemüse, Obst und viele andere gesunde Lebensmittel genauso gut – und das liegt zu einem großen Teil daran, dass ich gelernt habe, achtsam zu essen.

Achtsame Mittagsmahlzeit

Wie immer empfehle ich, klein anzufangen und nicht zu viel auf einmal verändern zu wollen. Wenn es zur Situation passt, kannst du alle, die dir beim Essen Gesellschaft leisten, in deinen Plan, achtsam zu essen, einweihen. Lade sie ein, ebenfalls innezuhalten und durchzuatmen, bevor ihr mit dem Essen beginnt.

1 Achte auf Hunger- und Sättigungsgefühle. Bewerte deinen Hunger auf einer Skala von eins bis zehn (eins = überhaupt nicht hungrig, zehn = Bärenhunger). Am besten für unseren Körper ist es, bei Hungerstufe fünf bis sieben zu essen. Liegt der Wert unter fünf, ist der Körper nicht bereit für eine Mahlzeit, bei über sieben besteht die Gefahr, zu viel zu essen oder sogar in einen Fressrausch zu geraten. Wenn du beschließt, jetzt etwas zu essen, warte noch einen Moment und beobachte deinen Körper. Hast du ein leeres Gefühl im Magen? Oder ist er gereizt, knurrt, verursacht ein leichtes Unwohlsein? Es ist wichtig, zwischen echtem Hunger und emotional gesteuertem Essensdrang zu unterscheiden. Einsamkeit, Ängste oder Langeweile können hungerähnliche Gefühle hervorrufen. Wenn wir uns regelmäßig beobachten, werden wir den Unterschied immer besser erkennen – und feststellen, wie viele überflüssige Kalorien wir in der Vergangenheit durch unser achtloses Verhalten aufgenommen haben.

2 Entscheide, wie viel und was du isst. *Hara hachi bun me* ist eine konfuzianische Anweisung, die auf den japanischen Okinawa-Inseln praktiziert wird: Wenn der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist, hört man auf zu essen. Das können auch wir lernen. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf das Essen, damit du spürst, wann dieses Limit erreicht ist. Das ist viel angenehmer, als nach jeder Mahlzeit „Puh, bin ich satt!“ zu stöhnen. (Forscher glauben,

das *Hara hachi bun me* ein Grund dafür ist, dass die Okinawa-Inseln zu den sogenannten Blauen Zonen gehören, das sind Regionen, in denen die Bevölkerung überdurchschnittlich lange und krankheitsfrei lebt. Dan Buettner hat darüber berichtet.)

Wenn du fertig bist, stell den Teller außer Reichweite, damit du nicht in Versuchung bist, weiter zu essen. Wenn du trotz Sättigungsgefühl das Verlangen hast, mehr zu essen, frage dich, warum: aus Langeweile, aus Frust oder einfach aus Gewohnheit? Und dann sage dir „*Hara hachi bun me* – was die Japaner können, kann ich auch!“

Überlege gut, was du isst, und folge dabei locker der 80/20-Regel: 80 Prozent der Lebensmittel auf deinem Speiseplan sollten gesund und nährstoffreich sein. Die restlichen 20 Prozent darfst du einfach nur genießen – einen himmlisch süßen Brownie, ein Glas eiskalten Rosé, ein Stück sahnigen Brie.


Es gibt Menschen, die von Natur aus auf Gemüse abfahren. Andere hegen eine gewisse Abscheu vor allem, was aus der Erde kommt. Ihnen empfehle ich, klein anzufangen. Wenn du dich bisher eher in einem 20/80-Verhältnis ernährst, verfall nicht gleich ins andere Extrem. 80 Prozent gesunde Nahrungsmittel sind das Ziel. Aber ob du dieses Ziel nächste Woche oder nächstes Jahr erreichst, ist nicht so wichtig. Irgendwann hast du die 80/20-Regel so verinnerlicht, dass du ganz automatisch danach lebst.

3 Iss bewusst. Bei jeder Mahlzeit sollten Achtsamkeit und Genuss im Vordergrund stehen. Iss mit den Augen, nimm Formen und Farben der Nahrungsmittel wahr. Überlege, wo sie herkommen. Sei dankbar. Atme den Duft ein, bevor du den ersten Bissen in den Mund nimmst. Kauge langsam und gründlich. Erforsche die Temperatur, die Konsistenz, den Geschmack der Nahrung. Was fühlst du beim Herunterschlucken?

Vielleicht ist es dir zu anstrengend, eine ganze Mahlzeit auf diese achtsame Weise zu essen. Dann konzentriere dich auf die ersten und letzten Bissen und versuche, den Punkt zu spüren, an dem es genug ist. Ich lade dich ein, die ganze Vielfalt an Lebensmitteln, die dir zur Verfügung stehen, kennenzulernen. Sei neugierig. Experimentiere mit Zutaten und Zubereitungsmethoden. Stelle fest, welche Auswirkungen verschiedene Lebensmittel oder Gerichte auf deinen Energiehaushalt haben. Du wirst bemerken, dass vieles dich eher belastet, während anderes dich für Stunden wach und leistungsfähig hält. Abgesehen davon, dass Achtsamkeit beim Essen uns helfen kann, unser Hüftgold unter Kontrolle zu halten,

sorgt sie auf jeden Fall dafür, dass wir uns körperlich und geistig wohler fühlen. Du und dein göttlicher Körper, ihr seid es wert, dass man ihnen Aufmerksamkeit schenkt und auf ihre Bedürfnisse eingeht. In diesem Sinne: Guten Appetit!

5-Minuten-Spaziergang



Versenke dich in die Schönheit des Lebens. Schau zu den Sternen empor und stell dir vor, du würdest mit ihnen wandern.

Mark Aurel, Philosoph

Barbara ist Karriere-Coach in Vollzeit. Drei Tage arbeitet sie in ihrem Büro, an zwei Tagen von zu Hause aus. Sie kämpft mit dem Problem, dass die Grenze zwischen Beruf und Privatleben verwischt. Für den Übergang zwischen den verschiedenen Aufgabenbereichen hat sie sich eine eigene Version einer Pause der Achtsamkeit ausgedacht, die sie an Homeoffice-Tagen praktiziert (solange das Wetter mitmacht). Sie erzählte mir: „Meine Lieblingspause der Achtsamkeit ist, an warmen Tagen barfuß über eine Wiese zu laufen. Ich erde mich damit, denn alle meine Sinne werden angesprochen und ich fühle mich lebendig. Ich spüre das kühle Gras, höre die Geräusche der Natur und rieche die frische Luft. Das versetzt mich sofort in eine andere Stimmung und mein Stresslevel fällt. Ich kehre mit einer anderen Einstellung zu dem zurück, was ich zu tun habe.“

Instinktiv hat Barbara hier etwas gefunden, das sich nachweislich positiv auf Stimmung und Produktivität auswirkt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein 15 Minuten langer Spaziergang in der Mittagspause die Konzentrationsfähigkeit fördert und dem Nachmittagstief vorbeugt. Am Ende des Arbeitstags sind wir

nicht so erschöpft. „Diese Ergebnisse untermauern die theoretischen Erkenntnisse über die positiven Auswirkungen von Arbeitspausen und unterstreichen die Wichtigkeit von Pausen im Berufsalltag.“¹⁵ Wenn du eine volle Viertelstunde erübrigen kannst, perfekt! Aber schon fünf Minuten zügiges Gehen werden dir neue Energie spenden.

5-Minuten-Spaziergang

Plane die Pause in deinen Tagesablauf ein. Es kostet manchmal Überwindung, eine Arbeit, die gerade gut läuft, für einen Spaziergang zu unterbrechen. Aber du wirst hinterher produktiver und leistungsfähiger sein, versprochen!

- Raus ins Freie. Wenn es das Wetter zulässt: Geh barfuß über eine Wiese und fühle das Gras unter deinen Fußsohlen.
- Bewege dich. Gehe zügig und fühle, wie dein Herz klopft, deine Muskeln sich erwärmen und dein Kopf frei wird.
- Beobachte dich. Welche Muskeln werden beansprucht? Woher kommen Gleichgewicht, Bewegung, Kraft in deinem Körper? Erforsche die zahllosen unbewussten Körperreaktionen, die ein einfacher Spaziergang hervorruft.
- Wenn du zu Hause arbeitest und einen Hund hast, nimm ihn mit. Barbara beteuert, dass die Apportierspiele mit ihrem vierbeinigen Liebling sie unheimlich entspannen.
- Die Pause des 5-Minuten-Spaziergangs ist im Freien natürlich besonders wirkungsvoll – aber sie funktioniert auch indoors! Wenn das Wetter oder andere Umstände Rausgehen nicht zulassen, läufst du eben ein paar Treppen auf und ab oder machst eine Tour durch das Gebäude. Hauptsache, dein Kreislauf kommt in Schwung. Das macht dich wieder wach, setzt Endorphine frei und gibt dir Selbstvertrauen.
- Nimm dir nach der Pause einen Moment Zeit, um den Veränderungen in deinem Körper nachzuspüren. Bist du geistig erfrischt? Welche Körperzonen sind besonders energetisiert?
- Um die Pause des 5-Minuten-Spaziergangs zu etablieren (und dich später zu loben!), solltest du sie protokollieren. Wo warst du? Wie lange warst

du unterwegs? Was ist dir an deinem Körper aufgefallen? Wie hast du dich hinterher gefühlt? Wie hat sich die Unterbrechung auf deine Stimmung für den Rest des Tages ausgewirkt?

- Los geht's! Viel Spaß!

Schreckmomente



Die Scheune ist niedergebrannt. Jetzt kann ich den Mond sehen.

Mizuta Masahide, Dichter

Weißt du, wie lange ein Gefühl anhält? Wie lange es dich gefangen hält, nachdem es in dir erwacht ist? 90 Sekunden! Das solltest du mal meinen Gefühlen sagen, wirst du denken. Ich glaube nicht, dass sie schon davon gehört haben. Nur 90 Sekunden? Kaum zu glauben. Dachte ich auch.

Die Erkenntnis verdanken wir Dr. Jill Bolte Taylor, Neurowissenschaftlerin und Autorin von *My Stroke of Insight* (dt. *Mit einem Schlag*). Sie fand heraus, dass die Lebensdauer einer Gefühlsregung eineinhalb Minuten beträgt. Meiner Vorstellung nach entspricht das ungefähr der Dauer des Schmerzes, der durch unseren Körper fährt, wenn wir uns den großen Zeh anstoßen. Je nach Situation kann sich eine Emotion genauso heftig anfühlen. Und ich finde es unheimlich hilfreich und tröstend, mich in einer spannungsgeladenen Situation daran zu erinnern, dass so ein Gefühl sich aufbaut, seinen Höhepunkt erreicht und wieder abflaut. 90 Sekunden lang kann ich fast alles ertragen.

Die Sache hat allerdings einen Haken. Die Emotion wird nur abklingen, wenn wir kein Öl ins (sowieso schon lodernde) Feuer gießen. In der östlichen Philosophie sagt man dazu: den zweiten Pfeil abschießen. Der erste Pfeil entspricht

der Herausforderung, vor die uns das Leben stellt. Darauf haben wir keinen Einfluss. Den zweiten Pfeil abzuschließen bedeutet, das ursprüngliche Leid durch unsere Reaktion darauf noch zu verstärken.

Beispiel gefällig? An einem klaren Wintersonntag setzte ich mich hin, um zu schreiben. Wir hatten gerade einen Jahrhundert-Schneesturm überstanden, der am Freitagabend begonnen hatte und nach über 24 Stunden langsam nachließ. Windgeschwindigkeiten von 65 km/h, Temperaturen um den Gefrierpunkt und eine ein Meter hohe Schicht Neuschnee machten Aktivitäten im Freien unmöglich. Die ganze Familie hatte sich im Haus verkrochen. Dazu gehörten drei Personen mit Erkältung, darunter ein Vierjähriger mit ungestilltem Bewegungsdrang und ein Teenager mit wenig Verständnis für den aufgekratzten Vierjährigen. Eine Person, die fast die ganze Zeit über mit Schneeschippen beschäftigt war. Und eine Person, deren Abgabetermin für ein Manuskript immer näher rückte. Tja.

Normalerweise gehe ich sonntags in die Praxis, um dort in aller Ruhe zu schreiben. Aber das konnte ich vergessen, als ich morgens aufwachte und die hohe Schneedecke vor dem Fenster sah. Nach einem gemütlichen Frühstück zog ich mich in mein Arbeitszimmer zurück (das leider im Zentrum meines turbulenten Hauses liegt), in der Hoffnung, dort konzentriert und produktiv arbeiten zu können. Wenn ich zwei Stunden bei der Sache blieb, so dachte ich, würde ich den Rest des Tages mit meiner Familie in unserem eingeschneiten Haus verbringen können. Theoretisch ein guter Plan. Aber ein paar Stunden und unzählige Unterbrechungen später war ich ein frustriertes, schlecht gelauntes Wrack. Es war bereits Nachmittag und ich hatte noch keinen einzigen stimmigen Satz zu Papier gebracht. Ebenso wenig hatte ich mit irgendeinem Familienmitglied einen intensiven Moment erlebt. Ich war in Gedanken woanders und für die anderen nur schwer zu ertragen. Das war mir klar. Aber ich konnte mich einfach nicht zusammenreißen, und das machte mich nur noch unzufriedener.

Der erste Pfeil war meine Unfähigkeit, mich angesichts des drohenden Abgabetermins, der äußeren Umstände und der Zwickmühle zwischen Arbeit und Familie auf mein Manuskript zu konzentrieren. Kein angenehmes Gefühl, zu gegeben. Aber hätte ich mir klargemacht, dass diese Frustration nur 90 Sekunden lang dauern muss, hätte ich mir Stunden unproduktiver Übellaunigkeit ersparen können.

Leider war ich nicht so geistesgegenwärtig und schoss den zweiten Pfeil ab (gefolgt von einem dritten, vierten und fünften). Der zweite Pfeil, das ist die Geschichte, die wir uns über die Situation erzählen. Dieser innere Dialog, in dem wir sie bewerten und Widerstände aufbauen. Das macht die ohnehin schwierige Lage noch bedrohlicher und wir werden von unserem Gefühlswirrwarr gefangen genommen. Als ich immer wieder gestört wurde, hatte ich Gedanken wie: Wie ungerecht, dieser Schnee! Ich war so darauf eingestellt, intensiv zu arbeiten! Das kann jetzt nicht sein! Wie soll ich rechtzeitig fertig werden? Nein, ich will jetzt nicht zum x-ten Mal Monopoly spielen, ich will arbeiten! Ist das so schlimm? Und so weiter, und so fort. Ich sagte nicht alles davon laut, aber die Botschaft kam trotzdem bei meiner Familie an.

Leiden ist Schmerz mal Widerstand.

Shinzen Young, Meditationslehrer

War meine Reaktion lächerlich? Habe ich die Situation dramatisiert? Ja! Wir alle tun das. Ständig. Beobachte dich, wenn du das nächste Mal in eine ähnliche Lage kommst. Du wirst es genauso machen. Das ist menschlich. Aber wenn wir den zweiten Pfeil erkennen, ihn benennen können, ihn akzeptieren können (denn er ist bereits unterwegs), wenn wir ihn neugierig beobachten können, verliert er seine Wirkung. Heute weiß ich: Ich hätte mir meine Enttäuschung und meinen Ärger eingestehen, mich bedauern – und dann meine Schreibpläne für diesen Tag begraben sollen.

90 Sekunden, kein zweiter Pfeil: Es wäre so einfach gewesen.

Das geschilderte Beispiel war ein harmloser Vorfall, der mich nicht weiter belastete. Aber was, wenn wir in eine wirklich schwierige Situation kommen? Die uns in Panik geraten lässt, uns das Herz bricht oder uns unglaublich wütend macht? Wie geht man damit um? Was, wenn unsere Gefühle uns ganz und gar überwältigen? Dann ist es noch wichtiger, bewusst zu reagieren.

Egal, was passiert: Wir hören nie auf zu atmen. Deshalb fokussieren wir uns auf den Atem, wenn wir meditieren. Er ist wie ein Anker, an dem wir unsere Aufmerksamkeit festmachen. Nicht, um unsere starken Emotionen zu verdrängen. Sondern, um so ruhig zu werden, dass wir mit ihnen umgehen können. Wenn wir es schaffen, 90 Sekunden lang auf unseren Atem konzentriert zu bleiben, geben wir dem akuten Gefühl Zeit, abzuklingen. Damit haben wir ein wertvolles

Werkzeug in der Hand. Egal, wie furchtbar wir uns fühlen, wir wissen: Wenn wir bewusst atmen, den Körper entspannen und den Geist auf das Heben und Senken unseres Brustkorbs lenken, können wir der Überwältigung standhalten.

Beruhigung in Schreckmomenten

Wenn du dich in einer unangenehmen Situation wiederfindest, beobachte, was in deinem Körper vorgeht. Wir haben ein individuelles Verhaltensmuster, das in diesem Moment abläuft. Wenn wir es kennen und erkennen, kann es uns wie eine Art Frühwarnsystem auf das Kommende vorbereiten. Nimm die Signale deines Körpers wahr, beobachte sie aufmerksam, finde heraus, wie sie sich zusammensetzen und ob sie sich verändern. Das Unwohlsein wird dadurch zwar nicht beseitigt, aber dieser Moment des ruhigen Beobachtens erlaubt es uns, zu überlegen, wie wir mit der Situation umgehen wollen.

Erinnere dich daran, dass sie nur 90 Sekunden dauert, wenn es dir gelingt, dich ganz auf deinen Körper und das Atmen zu konzentrieren. Zwing dich dazu, mehrmals lang und tief Luft zu holen. Richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Atem. Erde dich, indem du dem Rhythmus des Aus- und Einatmens nachspürst. Viele Menschen neigen spontan dazu, in Extremsituationen ihre Gefühle zu unterdrücken, was bedeutet, sich ihnen zu widersetzen. Viel besser ist es, sie zu akzeptieren – auch wenn das schwierig ist. Verstehe, dass akzeptieren nicht bedeutet, sie gut und richtig zu finden. Aber sie sind nun mal da, ob du es willst oder nicht. Also versuche, sie hinzunehmen und anzuerkennen. Je bewusster und ruhiger du bist, desto schneller wird der Ansturm vorübergehen. Du wirst dich vielleicht nicht gleich wieder gut fühlen, aber ruhiger genug, um bewusst zu reagieren.

Mit dieser Pause der Achtsamkeit kannst du dir Verständnis und Mitgefühl schenken. Sie wird dir ein treuer Helfer sein, daher lege ich sie dir ganz besonders ans Herz. Möge sie dich in schwierigen Momenten leiten. Auf dass der zweite Pfeil in deinem Köcher bleibt.

In Schokolade ertrinken

(oder: Zu viel des Guten)



Glück ist ein Ort zwischen zu viel und zu wenig.

Finnisches Sprichwort

In den Monaten November und Dezember bin ich immer schwer beschäftigt: Shoppen, Besuche auf Weihnachtsmärkten, Geschenke machen und erhalten, Feiern mit Kolleg*innen und im Verein, Familientreffen, Rituale und, und, und. Wenn so viele schöne Dinge auf einmal anstehen, verfallen wir leicht in einen unbewussten Taumel und verlieren aus dem Blick, was eigentlich Sinn und Zweck dieser ganzen Aktivitäten ist. Der Schriftsteller Dan Harris nennt das sehr anschaulich „in Schokolade ertrinken“: Man freut sich über die vielen Begegnungen, man liebt die Traditionen, aber was zu viel ist, ist zu viel!

Das ist natürlich ein Luxusproblem. Aber wir alle kennen es, und fast alle leiden darunter. Auch wenn wir wissen, dass wieder Zeiten kommen werden, in denen wir uns sehnlichst wünschen, in Schokolade zu ertrinken. Diese Pause der Achtsamkeit soll eine freundliche Erinnerung daran sein, herunterzuschalten und Wertschätzung für all die guten Dinge zu zeigen, die wie eine Sintflut über uns hereinbrechen. Sie ist ein sanfter Appell an dich, einzuhalten, durchzuatmen, dich nicht mehr als Roboter zu fühlen, sondern dir die Zeit zu nehmen, die Fülle zu erkennen und zu genießen, damit du dich später mit Freude daran zurückerinnern kannst.

Wenn dir das Schokoladebad zu viel wird, mach dir keine Vorwürfe, du wüsstest das Gute nicht zu schätzen. Begrüße dieses Gefühl als Gelegenheit, all diese positiven Momente, die dir das Leben gerade schenkt, zu würdigen und Dankbarkeit zu empfinden.

Achtsames Schokoladebad

- 1 Beglückwünsche dich, dass du erkannt hast, wie sehr dich diese Fülle des Guten überwältigt und überfordert.
- 2 Atme mehrmals tief ein und aus, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Komm zurück in das Hier und Jetzt, anstatt an die vielen Termine in der nächsten Zeit zu denken.
- 3 Registriere bewusst deine körperlichen Reaktionen (entspannte Muskeln, ein Lächeln, ein Gefühl der Leichtigkeit), deine Emotionen (Zufriedenheit, Stolz, Glück) und deine Gedanken.
- 4 Finde das Gefühl der Dankbarkeit in dir wieder.

Bevor du weitere Einladungen annimmst, solltest du vielleicht die Kuchepause (S. 177) kennenlernen. Sie ist eine gute Hilfe, wenn man dazu neigt, sich zu übernehmen. Halte Ausschau nach weiteren Gelegenheiten, vom bloßen Funktionieren auf bewusstes Erleben umschalten zu können – und genieße alles, so gut du kannst.

Partnerschaft

(oder: Was habe ich in letzter Zeit für dich getan?)

Wenn wir uns auf unsere Dankbarkeit konzentrieren, weicht die Flut der Enttäuschungen zurück und die Flut der Liebe strömt herein.

Kristin Armstrong, Radrennfahrerin

Willst du wissen, was für eine aufregende Idee mein Mann kürzlich hatte, um mich zu verwöhnen? (Jetzt bist du neugierig, wetten?) Nein, er hat mich nicht zu einem romantischen Dinner (ohne Kinder) eingeladen. Und auch kein Liebesgedicht für mich verfasst. Meine bessere Hälfte hat am Samstagvormittag dreieinhalb Stunden damit verbracht, den mehrseitigen Antrag meiner Tochter auf Studienbeihilfe auszufüllen. Ganz genau. Wenn du dieses wichtige Prozedere im Leben einer Highschool-Absolventin noch nie durchgestanden hast, sei gewarnt: Es ist ungefähr wie seine Steuererklärung machen, nur nicht so lustig ... Ich kann dir gar nicht sagen, wie wundervoll es sich anfühlte, als mir diese Aufgabe abgenommen wurde.

Warum ich eine Pause der Achtsamkeit für Partner in dieses Buch aufgenommen habe? Wenn unser Privatleben leidvoll, konfliktreich oder unbefriedigend ist, lässt sich das nicht einfach abschütteln, wenn wir in unser Arbeitsleben wechseln. Unsere Reserven an Geduld und Toleranz sind angegriffen, unsere emotionale und geistige Energie ist erschöpft, und unsere Gedanken wandern ständig zu den Problemen zu Hause zurück. Wir sind vielleicht fähig, die Partnerschaftskonflikte zeitweise zu vergessen, wenn wir mit einem besonders anspruchsvollen Projekt beschäftigt sind. Doch eine stabile, glückliche Beziehung ist ganz sicher eine bessere Basis, um im Beruf sein Bestes zu geben. Außerdem macht sie unser Privatleben befriedigender und erfüllter, was wiederum zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance beiträgt.

Mit seiner guten Tat verdiente sich mein Ehemann ein paar Brownie-Punkte, dazu eine Rückenmassage und ein Sixpack seines Lieblingsbiers aus der Mikrobrauerei im Ort. Er meinte zwar, bei dieser Entlohnung hätte er nichts dagegen, so eine Aufgabe jede Woche zu erledigen, aber wir wussten beide, dass sie ihren Reiz bald verloren hätte.

Seine Beschäftigung mit dem quälenden Papierkram war ein Ausdruck von Liebe in einer der „fünf Sprachen der Liebe“, die der Psychologe und Beziehungsexperte Gary Chapman in seinem gleichnamigen Buch beschreibt: Worte der Anerkennung (Ich liebe dich; ich danke dir für ..., ich schätze an dir, dass ...); Geschenke, die von Herzen kommen (und nicht teuer sein müssen – eine handschriftliche Botschaft oder ein Paar Ohrringe vom Flohmarkt genügen); Unterstützung (Ölwechsel an deinem Auto, Abendessen zubereiten) gemeinsame Zeit (das Handy bleibt aus) und körperliche Berührung (Zärtlichkeit, Sex).

Wir alle haben eine oder zwei bevorzugte Sprachen, in denen uns unser Partner seine Liebe bekunden soll. Leider erkennen wir oft nicht, dass das eben *unsere* Favoriten sind, aber nicht unbedingt die, die unser Partner am besten beherrscht oder am meisten schätzt. Ich finde zum Beispiel Geschenke wirklich toll. Folglich verwende ich viel Zeit darauf, für meinen Mann etwas Passendes zu finden – und bin dann enttäuscht und verletzt, wenn ich nur ein lahmes Dankeschön für etwas bekomme, das sich für mich wie ein großer Liebesbeweis anfühlt. Wenn ich mir nun klarmache, dass die bevorzugte Liebessprache meines Mannes Zeit für uns beide ist, verstehe ich, dass ich mir besser ein paar Stunden freischaufele, um etwas mit ihm zu unternehmen oder einfach nur zu reden. Wenn ich mich seiner Sprache der Liebe bediene, fühlt er sich besser verstanden, geschätzt und mit mir verbunden.

Unabhängig davon, wie wichtig uns die Karriere ist, müssen wir einen bestimmten Teil unserer Zeit, Energie und Aufmerksamkeit für unseren Partner reservieren. Wenn wir uns zu sehr auf uns selbst konzentrieren und ihn oder sie vergessen, ist die Gefahr groß, dass wir uns bald in einer Situation wiederfinden, wie sie Janet Jackson in *What have you done for me lately?* (Was hast du in letzter Zeit für mich getan?) besang. Mit der Pause der Achtsamkeit für den Partner drehen wir den Spieß um. Statt uns zu beklagen, fragen wir uns: Was habe *ich* in letzter Zeit für *dich* getan?

Wenn deine Beziehung noch frisch ist und sich wie ewige Flitterwochen anfühlt, brauchst du diese Erinnerung vielleicht noch nicht, auch wenn man dem Partner nie genug Achtsamkeit entgegenbringen kann. Aber wenn ihr schon eine Weile zusammen seid, weißt du, dass sich das wahre Leben immer wieder in die Beziehung drängt. Die Pause der Achtsamkeit für den Partner eignet sich übrigens nicht nur für Herzallerliebste, du kannst auch Kolleg*innen, Freunde oder Familienmitglieder damit bedenken. Wir alle brauchen die Bestätigung, geschätzt und geliebt zu werden. Das Konzept der fünf Sprachen der Liebe hört sich simpel an. Aber die Anwendung hat eine unglaublich starke Wirkung, die dein Leben verändern kann.

Achtsamkeit für den Partner

Ich empfehle dir, deinen Partner in diese Pause einzubeziehen. Wer wird nicht gerne gefragt, wie man ihm Liebe zeigen kann? Ganz zu schweigen davon, dass du ihm damit auch auf die Sprünge helfen kannst, wenn es darum geht, welches deine Lieblingssprache der Liebe ist. Eine Win-win-Situation!

- 1 Überlege, welche Sprache der Liebe *dich* am meisten anspricht (oder welche beiden, wenn du dich nicht für eine entscheiden kannst).
- 2 Finde heraus, welches die Lieblingssprache deines Partners ist – entweder durch Nachfragen oder durch Einfühlung (ich empfehle Ersteres!).
- 3 Probiere aus, auf welche Weise du deinem Partner deine Liebe in seiner Sprache zeigen kannst. Beobachte seine Reaktionen und genieße die Befriedigung, die deine Liebesbeweise ihm und dir verschaffen. Freue dich darüber, wie eure Beziehung aufblüht.
- 4 Wenn dein Partner versucht, sich durch deine Lieblingssprache zu äußern, würdige diese Absicht und bedanke dich für seine Bemühungen.
- 5 Lege diese Pause immer wieder einmal ein, um nachzuprüfen, welche Sprache der Liebe aktuell gefragt ist. Denn das kann sich je nach Lebensphase ändern. (Bevor ich Kinder hatte, war meine Lieblingssprache Zärtlichkeit, inzwischen steht Hilfsbereitschaft eindeutig auf Platz 1.)

6 Wenn du diese Pause Freund*innen oder Kolleg*innen widmen möchtest, bemühe dich, ihre bevorzugte Sprache herauszufinden, und zeige ihnen dann auf diese Weise deinen Respekt und deine Zuneigung. Damit wirst du mehr Erfolg haben, als wenn du auf deine eigene Sprache zurückgreifst.

7 Gehe mit Spaß an die Sache heran und lass dir etwas einfallen! Ich habe das Gefühl, mein Mann wird wieder nach einer Gelegenheit suchen, mir Behördenkram abzunehmen – und damit ganz sicher bei mir punkten!

Fliegende Hitze



Frauen sind wie Teebeutel. Erst wenn du sie ins heiße Wasser wirfst, weißt du, wie stark sie sind.

Eleanor Roosevelt, Menschenrechtlerin

Diese Pause der Achtsamkeit soll uns abkühlen, wenn unser inneres Thermometer aus welchen Gründen auch immer verrückt spielt. Wir fühlen Hitze aufsteigen, wenn wir bei einem Vorgesetzten ins Fettnäpfchen getreten sind. Oder wenn wir uns während einer Präsentation selbst unter Druck setzen. Oder weil im Großraumbüro die Heizung ständig voll aufgedreht ist. Oder weil wir gerade von unserem 5-Minuten-Spaziergang (S. 80) zurückkommen. Vielleicht ist sogar der süße Barista schuld, der uns gerade einen Espresso serviert hat.

Diese Pause der Achtsamkeit ist grundsätzlich für alle geeignet. Aber besonders empfänglich sind vielleicht Frauen „reiferen Alters“, wenn ich das mal so ausdrücken darf. Wenn du zu meinen jüngeren Leserinnen gehörst, lies trotzdem weiter! Auch wir Älteren konnten uns früher nicht vorstellen, dass wir einmal in diese Situation kommen würden. Ich bin noch immer überrascht und verwirrt,

wenn es mich wieder einmal erwischt. Aber ich gewöhne mich langsam daran. Verstehe mich nicht falsch – abgesehen von Hüftgold, Winkearmen und unberechenbaren Stimmungsschwankungen ist diese sehr spezielle Lebensphase gar nicht so schlecht. Wir haben Erfahrungen gesammelt und daraus gelernt, wir haben Karriere gemacht, wir sind weise geworden und können unser Wissen weitergeben. Aber es gibt ein Phänomen, das uns die sonst so spannenden Wechseljahre etwas verdirbt: die berühmt-berüchtigten Hitzewallungen!

Falls du noch keine Bekanntschaft damit gemacht hast, hier eine kurze Erklärung, was dabei in unserem Körper abläuft: „Hitzewallungen werden gewöhnlich durch die abnehmende Östrogenproduktion während der Perimenopause ausgelöst. ... [Sie] beginnen meist mit einem Wärmegefühl, das sich zu einem Gefühl starker Hitze steigern kann, normalerweise in Kopfhaut, Gesicht und Brustbereich. Eine Wallung kann begleitet werden von Kribbeln, Übelkeit, Herzklopfen oder Schweißausbrüchen.“¹⁴ Hört sich verlockend an, oder? Jede Frau geht ihren eigenen Weg durch die Menopause. Doch laut Statistiken der Johns Hopkins University haben 75 Prozent Phasen, in denen sie regelmäßig mit diesen unangenehmen Attacken kämpfen.¹⁵

Bei mir und meinen Freundinnen ist die fliegende Hitze momentan ein heißes (!) Thema. Eine dieser wunderbaren Frauen wird davon so oft überwältigt, dass sie mittlerweile 20 Sekunden vorher spürt, wenn eine Hitzewelle im Anmarsch ist. Das gibt ihr gerade genug Zeit, um schnell ein paar Kleidungsstücke auszuziehen (ohne die Grenzen des Anstands zu verletzen), ein kühlendes Getränk zu sich zu nehmen oder sich unauffällig frische Luft zuzufächeln, um den Temperaturanstieg einigermaßen im Zaum zu halten. Die gute Nachricht ist: Ganz so schlimm muss es nicht kommen. Wir haben zwar keinen Einfluss darauf, ob wir betroffen sind oder nicht. Aber wenn wir unseren allgemeinen Stresslevel senken, können wir lernen, diesen unberechenbaren feurigen Attacken ihre Intensität zu nehmen. Häufigkeit und Stärke der Hitzewallungen können durch stressreduzierende Übungen beeinflusst werden.

Wenn unsere innere Temperatur aus welchen Gründen auch immer ansteigt, können wir sie wieder senken. Denn auch dafür, liebe Freundin, gibt es eine Pause der Achtsamkeit, die garantiert wirkt. *Sitali Pranayama*, die Technik des kühlenden Atmens, kann jederzeit und überall angewandt werden. Wenn wir sie regelmäßig praktizieren, werden wir weniger und seltener unter fliegender

Hitze leiden. Je mehr Übung du darin hast, desto schneller und effektiver kannst du im Bedarfsfall reagieren.

Achtsame Pause bei fliegender Hitze

- 1 Setze oder stelle dich bequem, aber aufrecht hin.
- 2 Entspanne dich und versuche, das Unausweichliche zu akzeptieren. Wenn du dich innerlich gegen die Hitzewallung, das rote Gesicht, den Schweißausbruch wehrst, verkrampft sich dein Körper und die Symptome werden nur schlimmer.
- 3 Öffne leicht den Mund und spitze die Lippen, als ob du pfeifen wolltest.
- 4 Atme langsam ein und spüre, wie die kühle Luft über die Zunge streicht und in die Lungen wandert.
- 5 Schließe den Mund und atme langsam durch die Nase aus.
- 6 Wiederhole das so oft wie nötig.

Schlafenszeit



Müde + wütend = mügend. Diesen Ausdruck hat meine Familie geprägt, zur Beschreibung jenes Furcht einflößenden Gemütszustands, in den ich gerate, wenn ich übermüdet bin. Nachdem ich meinen Sechsjährigen zu Bett gebracht habe, setze ich mich mit meiner Tochter und meinem Mann hin, um einen Film anzuschauen. Obwohl ich mich anstrenge, wach zu bleiben, kippt nach einer Weile mein Kopf nach vorn. Dann weiß ich, es ist höchste Zeit. Mit ersterbender

Stimme stöhne ich: „Ich muss jetzt *sofort* ins Bett!“ Würde einer von ihnen es wagen, mich aufhalten zu wollen („Nur noch eine Viertelstunde bis zum Ende.“), würde mein Kopf herumfahren, meine Augen begännen rot zu glühen und *zack!* wäre ich eine *mütende* Bestie! Rette sich, wer kann! Da ich meine Grenzen kenne und normalerweise rechtzeitig ins Bett gehe, kommt das zum Glück selten vor. (Auch wenn meine Familie hier einhaken und sagen würde: Einmal ist einmal zu viel!) Wenn dir dieser Zustand bekannt vorkommt, weißt du jetzt wenigstens, wie du ihn nennen kannst.

Für manche von uns hat Zubettgehen nichts mit Müdigkeit zu tun, sondern mit Ängsten, die aufsteigen, und Gedanken, die durcheinanderwirbeln. Der Körper kommt vielleicht zum ersten Mal an diesem Tag zur Ruhe, der Geist dagegen kann immer noch nicht abschalten. Andere sind total erschöpft, schieben aber die Schlafenszeit immer weiter hinaus, obwohl ihnen bewusst ist, dass das auf lange Sicht nicht gut sein kann. Wie oft opfern wir aktiven Frauen unseren Schlaf für berufliche oder gesellschaftliche Verpflichtungen (FOMO – *fear of missing out*, die Angst, etwas zu verpassen – lässt grüßen). Doch das Opfer ist vergeblich, im Endeffekt leidet unsere Work-Life-Balance nur darunter. Ein Erwachsener braucht täglich zwischen sieben und neun Stunden Schlaf. Aber viele von uns meinen, auch mit weit weniger auszukommen. Um der Arbeit willen riskieren sie ihre Gesundheit – oder reden sich ein, dass es nicht anders geht.

Aber mit Schlafmangel ist nicht zu spaßen. Er kann unserer körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit ernsthaft schaden. Ein Schlafpensum von weniger als sieben Stunden hat negative Auswirkungen auf unser Reaktionsvermögen, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Kreativität. Chronischer Schlafmangel, so heißt es auf der Website von Medical News Today, kann das Immunsystem schwächen, unser Hungergefühl steigern (was zu Gewichtszunahme führt), reizbar machen, die Konzentrationsfähigkeit herabsetzen und langfristig Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.¹⁶ Eine ansehnliche Liste! Jetzt bist du sicher hellwach!

Zugegeben, einen tiefen, erholsamen Schlaf kann man nicht erzwingen. Aber wir können die Voraussetzungen dafür schaffen und sollten das auch so oft wie möglich tun. Meine Pause des achtsamen Zubettgehens wird dir helfen, sanft ins Reich der Träume hinüberzugleiten.

Achtsames Zubettgehen

Nutze nur die Tipps, die dich ansprechen.

- Versuche mit allen Kräften zu vermeiden, *mügend* zu werden. Mein dringender Rat: Wenn du müde wirst, wehre dich nicht dagegen, sondern geh schlafen!
- Lege dir ein Notizbuch auf den Nachttisch, um Gedanken festzuhalten, To-do-Listen zu schreiben oder zu notieren, was du nicht vergessen willst. Indem du diese Dinge aus deinem Kopf auf das Papier bringst, leerst du dein Gehirn und es kann besser abschalten.
- Schreibe drei Erfolgserlebnisse und drei Dankbarkeiten auf, die dir der Tag beschert hat.
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Dehne und strecke deinen Körper, aber sanft, sodass er nicht angeregt, sondern ruhig wird und sich entspannt.
- Verbanne Arbeit und Bildschirm aus deinem Schlafzimmer, halte es kühl und Sorge für eine intime Atmosphäre. Nimm in den Stunden vor dem Zubettgehen möglichst wenig Nahrung und Alkohol zu dir.
- Meditiere fünf Minuten lang (siehe „Meditation – ganz anders, als du denkst“, S. 27).
- Mach einen Bodyscan im Liegen (S. 52).
- Lies ein inspirierendes Sachbuch oder einen stimmungsvollen Roman. Das ist nicht der richtige Zeitpunkt für den neuesten Thriller. Finde eine Lektüre, die dich friedlich einschlummern lässt.
- Wenn du nicht einschlafen kannst, versuche es mit der Pause des achtsamen Wachens (S. 96).

Ich wünsche dir einen tiefen, erholsamen Schlaf – und dass du nie mehr mügend bist!

Hellwach

(oder: Die 4-7-8-Atmung)

Ich liebe meine Frauenärztin! Hm. Hört sich irgendwie seltsam an. Was ich damit meine, ist: Sie hat mich viele Jahre lang und durch verschiedene Phasen meines Lebens aufmerksam begleitet und ist mir ans Herz gewachsen. Ihre Freundlichkeit und unsere Vertrautheit machen die jährlichen Kontrolluntersuchungen weniger unangenehm. Seitdem die Wechseljahre eingesetzt haben, erkundigt sie sich auch nach der Qualität meines Schlafs. „Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?“, fragt sie. Ich habe das Gefühl, sie wartet nur darauf, dass ich diese Frage mit „Ja“ beantworte. Nicht, dass sie mir das wünschen würde. Aber sie scheint davon auszugehen, dass auch ich früher oder später zu den Frauen reiferen Alters gehören werde, die mit Schlafschwierigkeiten kämpfen.

„Nicht, wenn die anderen mich schlafen lassen“, lautet meine Antwort. Was auch stimmt. Wenn meine jugendliche Tochter nicht um elf Uhr abends in der Küche herumfuhrwerk, mein kleiner Sohn nicht von Monstern träumt und der Hund nicht vor dem nächsten Morgen Gassi gehen muss, dann kann ich schlafen. Einzuschlafen ist nie ein Problem. Aber wenn ich durch irgendetwas geweckt werde und länger als vier Sekunden wach bleibe, werde ich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit die nächsten paar Stunden die Zeiger auf dem Zifferblatt verfolgen, bis ich wieder einschlafen kann. Manchmal empfinde ich diese Wachphase als friedlich. In der Stille der Nacht kann ich meine Gedanken schweifen lassen. Aber es kommt auch vor, dass sich mein Gedankenkarussell zu drehen beginnt, immer schneller wird und ich keine Gewalt mehr darüber habe. Dann werden all die kleinen Sorgen des vergangenen Tages hochgewirbelt, plustern sich auf und ballen sich zu immer größer werdenden Ängsten zusammen. Wenn ich an diesem Punkt angekommen bin, ist meine Vernunft völlig außer Kraft gesetzt und die entfesselte Dramaqueen in mir lässt sich nicht mehr beruhigen. Das ist der Moment,

in dem ich die Pause des achtsamen Wachens, auch 4-7-8-Atmung genannt, aus der Schublade zaubere. Sie nimmt – bildlich gesprochen – das oben erwähnte hysterische Wesen bei der Hand und führt es in das Reich der Träume zurück. Wenn auch du trotz aller Bemühungen mitunter mitten in der Nacht nicht (wieder) einschlafen kannst, wird diese Pause der Achtsamkeit auch dir zu Hilfe kommen.

Pause des achtsamen Wachens

- Nimm dir einen Moment Zeit und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Mach einen kurzen Bodyscan und lockere verspannte Muskeln.
- Lege deine Zunge hinter die Zähne des Oberkiefers und lasse sie dort.
- Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis vier. Halte den Atem an und zähle dabei bis sieben. Nun atmest du durch den Mund aus und zählst dabei bis acht. Wiederhole diesen Vorgang, so oft du willst.
- Kehre zwischendurch zu deinem Körper zurück und versuche, alle Muskeln zu entspannen.
- Die 4-7-8-Atmung ist nicht zu vergleichen mit einem chemischen Schlafmittel, das dich innerhalb von Minuten ins Reich der Träume schickt, ohne dass du etwas dafür tun musst. Aber sie kann das Gedankenkarussell zum Stillstand bringen, das vielleicht auch in deinem Körper für Unruhe sorgt.
- Wenn Körper und Geist ruhig geworden sind, kannst du vielleicht ein paar Seiten (in einem passenden Buch) lesen. Oder du machst einen ausführlicheren Bodyscan im Liegen (S. 52).
- Denk daran, dass sich Schlaf nicht erzwingen lässt. Mach dir keine Vorwürfe, denn das würde das Einschlafen nur noch weiter erschweren. Ruf dir in Erinnerung, dass wir zäher sind, als wir glauben und auch dann noch einigermaßen funktionieren, wenn wir nicht unsere volle Schlafration gehabt haben. Tu alles, was du dazu beitragen kannst, dass der Schlaf zu dir kommt.

Träume süß, liebe Freundin!