

# Frischlucht

Jahresmagazin der  
**LUNGENLIGA THURGAU**



**LUNGENLIGA THURGAU**

## Das Hamsterrad des Alltags verlassen Dank Achtsamkeitstraining nach MBSR

Stefan Rufer hat letztes Jahr den neuen Kurs «Achtsamkeitstraining nach MBSR» der Lungenliga Thurgau besucht. Auslöser für den Besuch des Kurses war ein leerer Werkzeugkoffer in emotional schwierigen Momenten. Erfahren Sie in der Reportage mit welchen Werkzeugen Stefan Rufer seinen Koffer nun gefüllt hat.

Bereits seit mehreren Jahren setzt sich Stefan Rufer mit dem Bewusstsein über sich selber auseinander. Auch an einem «Tag der Stille» im Kloster Fischingen hatte er teilgenommen. Auslöser für den Kursbesuch des Achtsamkeitstrainings war dann eine belastende Situation in einer Beziehung. Vor allem im Umgang mit starken Emotionen merkte der 45-Jährige, dass er keine Werkzeuge hatte. Er suchte also nach Lösungen und Wegen, um mit diesen ungewohnten Gefühlen umzugehen.

*«Ich komme aus einem sehr technischen Beruf und aus einer Familie, die nicht so über Gefühle gesprochen hat und das führte dazu, dass ich oft wie der Esel am Berg stand»*

Deshalb hatte er sich dann auch bereits im Eintrittsgespräch für den Kurs den Umgang mit Emotionen als Fokuspunkt gesetzt.

### Den Körper mit der Atmung steuern

Im wöchentlichen Kurs war dann jeweils ein wichtiger Aspekt zu sich selbst zurück zu finden. Dazu erlernten die 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im 8-wöchigen Kurs drei Grundtechniken: Bodyscan, Meditation und Yoga. Bei allen drei Techniken ist die Atmung ein elementarer Teil, die hilft, zur inneren Mitte und zur Ruhe zu kommen.

Stefan Rufer erklärt die erste Technik wie folgt: «Im Bodyscan gibt man jedem Körperteil von unten nach oben Aufmerksamkeit. Mit geschlossenen Augen geht man

innerlich jeden Körperteil durch und setzt so den Körper als Ganzes zusammen. Man startet bei den Zehen, die übrigens eines der schwierigsten Körperteile sind, und spürt diese mental. Mir gibt das ein warmes Gefühl im jeweiligen Körperteil». Noch heute wendet er diese Technik regelmässig an. Zum Beispiel im Zug nutzt er die Zeit und schafft so eine Insel für sich.

Bei der Meditation verhält es sich ähnlich. Man setzt sich hin und geht in die Stille zu sich. Mit der Atmung konzentriert man sich auf sich selber und lässt Gedanken durchziehen. Am liebsten meditiert Stefan Rufer 5-15 Minuten in ruhiger Umgebung. Die Kursleiterin, Yvonne Bommer, hat den Kursteilnehmenden aber auch eine «Kurzmeditation» von wenigen Minuten mitgegeben. Diese kann gut in den Arbeitsalltag integriert werden.

### Yoga als idealer Einstieg zur Achtsamkeit

Yoga ist wohl die Technik, unter der sich die meisten Leute etwas vorstellen können. Im Achtsamkeitstraining nach MBSR führt man einfache Yoga-Übungen aus, um den Körper durch bewusste Bewegung zu spüren. Es geht nicht um körperliche Anstrengung. Stefan Rufer helfen die Yoga-Übungen vor allem im Einstieg zur Meditation:

*«Yoga hilft mir sehr gut, den ganzen Körper wahrzunehmen und zu aktivieren. Zum Beispiel am Morgen nach dem Aufwachen ist das super.»*



Stefan Rufer gibt dann aber auch zu, dass in letzter Zeit die Yoga-Übungen etwas gelitten haben. Im Moment mache er eher mehr Bodyscan-Sequenzen. Im Kurs habe er fast jeden Tag Übungen gemacht. Heute seien die Übungen im Alltag wieder etwas verschwommen. Nichtsdestotrotz sagt Stefan Rufer: «Ich brauche die Techniken nach wie vor sehr gerne.»

### Studien belegen Wirksamkeit

Stefan Rufer betont, dass der Kurs überhaupt kein Seelenstrip-tease sei. Yvonne Bommer sei sehr wertfrei und offen gewesen und habe ein gutes Gefühl im Umgang mit den Teilnehmenden. Zudem sei es ja nicht eine Erfahrungsaustauschgruppe, sondern ein Kurs zum Erlernen von Techniken. Die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings nach MBSR bestätigen übrigens auch mehrere Studien.

Stefan Rufer nimmt heute strenge Situationen in der Familie anders wahr. Durch die bewussteren Wahrnehmung und das Durchatmen, gelingt ihm ein reflektierterer Umgang. Als Informatiker ist der Umgang im Berufsalltag zwar sehr sachausgerichtet. Trotzdem findet er, dass er auch in der fachlichen Teamführung vom Achtsamkeitstraining profitiert. So ist sein Bewusstsein im Umgang mit Menschen gestärkt. Auch nehme er heute mehr zwischen den Zeilen wahr.

*«Die erlernten Techniken helfen mir aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen. Es ist schön, etwas Gutes für sich selber zu tun. So habe ich nun auch eine Alternative zu einem guten Buch»,*

zieht Stefan Rufer zufrieden Bilanz zu seinem Kursbesuch. Der Werkzeugkoffer ist nun gefüllt und wird im Alltag des Familienvaters immer wieder zu Hilfe gezogen.

## Achtsamkeitstraining nach MBSR besuchen



### Tipps von Stefan Rufer für mehr Achtsamkeit im Alltag

- Auf's «Sunnebänkli» sitzen, 20 x tief ein- und ausatmen, dann in die Weite schauen und auf das Konzentrieren, was man sieht
- Auf dem täglichen Arbeitsweg: Anstatt nicht nach links und rechts zu schauen, Umgebung Mal bewusst wahrnehmen
- Medienzeit gestalten und ausdrücklich mal alle Geräte weglassen
- Eintrag im Kalender und so Zeitfenster für sich selber reservieren: Qualitätszeit, wo man einfach mal bewusst nichts macht