



Fernseher Die 4K-Technik ist da

Es geht noch schärfer: Die neuen 4K-Fernseher liefern die vielfache Pixelmenge eines Full-HD-Gerätes, und sie kosten viel Geld. Passende Inhalte gibt es aber erst ab 2016. **seite 12**

Auf den Schlachtfeldern

Für die Deutschen begann der Erste Weltkrieg fulminant – bis Franzosen und Briten sie zum Stehen brachten. **seite 13**

Hipster-Fest in Eggersriet

Am Samstag findet das Sur le Lac in Eggersriet statt. Am kleinen Open Air spielen 18 Bands aus dem In- und Ausland. **zoom 18**

Hier und jetzt

Spiritualität In einer Zeit, in der man sieben Sachen gleichzeitig erledigt, gewinnt Stressabbau an Bedeutung. **Achtsamkeit** ist ein Weg, um zur Ruhe zu kommen. Ein Begriff, der aus dem Buddhismus stammt, immer häufiger aber in der Medizin auftaucht. Was steckt dahinter – Trend, Technik oder Haltung? **Diana Bula**

Wenn Roger Stalder geht, dann geht er. Wenn er sitzt, dann sitzt er. Entspannt? Aufrecht? Schmerzt vielleicht der Rücken oder die rechte Pobacke? Gedanken an die nächste Sitzung oder an den ungebügelten Wäscheberg nimmt er zwar wahr, lässt sie aber wieder fallen. Roger Stalder ist bei der Sache, mit Geist und Körper. Achtsam nennt sich das. Ein Begriff, der neuerdings überall auftaucht. In Prospekten von Wellnesshotels, auf Buchdeckeln von Lebensratgebern. Auch Philosophen greifen das Thema auf: In «Momentum» predigt etwa Roger Willemsen die Vergegenwärtigung, das Eintauchen in den Moment.

Lehrer statt Mönch

Roger Stalder, ein Sozialpädagoge aus Weinfelden, hat kein Buch herausgegeben und auch keinen Ratgeber geschrieben. Doch er taucht schon lange ein in den Moment. Als junger Mann reiste er, mit dem Rucksack auf dem Rücken, immer wieder nach Asien. Eines Tages entschied er sich, länger zu bleiben: Er arbeitete im Sterbehaus von Mutter Teresa in Indien, lebte in Klöstern und liess sich in Meditationszentren schulen. «Ich habe mich schon früh für die spirituelle Seite des Lebens interessiert.»

Mönch ist Stalder dennoch nicht geworden, obwohl die Lebensform weit oben auf seiner Wunschliste gestanden hatte. 2012 hat er aber die Ausbildung zum Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR für Mindfulness-Based Stress Reduction) abgeschlossen. Seither bietet der 40-Jährige zweimal jährlich Kurse an: «Die Teilnehmer arbeiten oft im Sozialbereich, sind meist über 30 Jahre alt, stehen mitten im Leben und sind sehr engagiert.» Manchmal zu engagiert, so dass sie ausgepowert sind, psychische Probleme haben oder nicht mehr schlafen können. «Sie melden sich an, um sich etwas Gutes zu tun oder weil sie über das Angebot gestolpert sind. Achtsamkeit ist in», sagt Stalder.

Zu viele Eindrücke

Heute zappt man sich durch 150 statt zehn TV-Programme. Telefoniert, während man T-Shirts bügelt. Die Turnriege allein genügt nicht mehr, wöchentlich stehen zusätzlich Pole-Fitness oder Boxen an. Und vierzehn Tage nach den Ferien in Südamerika reist man für ein verlängertes Wochenende nach Kopenhagen. Am Arbeitsplatz stauen sich wiederum die E-Mails, die nach der Rückkehr ganz nebenbei zu beantworten sind. «Dieser Lebenswandel überfordert viele und kann zu Burn-out führen», sagt Franz Schultheis, Soziologe an der Universität St. Gallen. Die Anzahl Freizeitmöglichkeiten, der Leistungs- sowie Zeitdruck in der Arbeitswelt: All das spiele der Achtsamkeit in die Hände. «Entschleunigung ist die Gegenbewegung zur Hektik. Der Mensch zelebriert



Bild: ap/Yelena Afonina

Das Gedankenkarussell stoppen: Eines der Ziele der Achtsamkeitslehre.

wieder vermehrt den Moment. Das hilft ihm, die Welt auszublenken, die ihm zu viel zumutet.»

30 Minuten für eine Rosine

Gleiches Ziel, unterschiedliche Umsetzung: Einige fahren ans Meer, andere schreiben Tagebuch. Eine dritte Gruppe meditiert. Wer sich auf die linke kleine Zehe konzentriert, verändert seinen Blickwinkel für kurze Zeit. Die winzige Extremität ist plötzlich

Gestressten brummt oft der Kopf. Es ist wichtig, dass sie die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken.

Roger Stalder, Achtsamkeitslehrer

wichtig, das grosse Problem erscheint weit weg.

Bodyscan heisst die Übung, bei der man Zentimeter für Zentimeter durch den Körper reist. Sie ist eine der tragenden Praktiken in der Stressbewältigung durch Achtsamkeit. «Gestressten brummt oft der Kopf. Es ist wichtig, dass sie die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken. So kann der Geist zur Ruhe kommen», sagt Achtsamkeitslehrer Roger Stalder. Dem Geübten mag das gelingen, bei Anfängern hingegen driften die Gedanken immer wieder ab. Profi Stalder lacht und beschreibt eine weitere Übung: die mit der Rosine. Zuerst wird die Weintraube betrachtet, dann in die Hand

genommen. Allmählich erwärmt sich die schrumpelige Haut des Rundums. Später kommt die Rosine in den Mund. Vielleicht knirscht sie zwischen den Zähnen, vielleicht wird sie immer süsser. Bis zu dreissig Minuten kann dieses Training dauern, bei dem alle Sinne eingebunden sind.

Buddhismus, Yoga – Medizin

Bei Erwachsenen ist die Beobachtungsgabe oft verkümmert. Kinder hingegen staunen über die Zangen eines Ohrenschlupfers oder das Muster eines Schmetterlings. Sie nehmen bewusst wahr – etwas, das vergessen geht, wenn wir in der Hektik den Autopiloten einschalten. Etwa morgens, wenn es sich wie von selbst Müesli löfelft, duscht, die Wohnung abschliesst. Kurz darauf plagt im Auto deshalb der Gedanke, ob die Türe tatsächlich verriegelt ist.

Kinder denken anders, von Moment zu Moment und weniger wertend. Beides ist im Sinne von Buddha, er hat die Achtsamkeit geprägt. Sie ist der siebte Punkt auf dem edlen achtfachen Pfad, einem zentralen Element der buddhistischen Lehre. Die Achtsamkeit lehrt floss ins Yoga und in die Meditation ein. Unterdessen hat sie den religiösen und esoterischen Mief grossteils verloren.

Ein Verdienst von Jon Kabat-Zinn. Der Mediziner entmystifizierte die Achtsamkeit, als er 1997 mit Mitarbeitern der Universität Massachusetts MBSR entwickelte. Seither beschäftigen sich im-

mer mehr Mediziner mit dem Thema. Auch die psychiatrische Klinik in Wil bietet seit 2006 Achtsamkeitstraining für psychisch Kranke und Suchtkranke an. «Stress, Übererregung und Anspannung sind in der Psychiatrie verbreitet», heisst es. Ziel des Trainings sei es, wirksame Entspannungstechniken weiterzugeben. «Es bietet Patienten die Möglichkeit zur Selbsthilfe. Das rein passive Empfangen von therapeuti-

Es gibt kein Leben ohne Leiden. Wer das anerkennt, mindert seine Qualen bereits.

Ulrike Anderssen-Reuster, Ärztin

schen Interventionen entspricht nicht mehr den Vorstellungen.»

«Kein Leben ohne Leiden»

An der Klinik für Psychosomatische und Psychotherapie des städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt hat sich die kombinierte Behandlung aus Psychotherapie und achtsamkeitsbasierten Ansätzen ebenfalls eingebürgert, wie die Medizinerin Ulrike Anderssen-Reuster in ihrem Buch «Achtsamkeit – das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl» schreibt. «Es gibt kein Leben ohne Leiden», heisst es darin. Wer das anerkenne, mindere seine Qualen bereits. Achtsamkeit bedeute eben auch, negative Emotionen

zu erkennen und sie zu ertragen. «Zuerst wird man zwar von einem Weinkampf geschüttelt, dann aber nähert man sich dem Zustand, in dem man mit sich und der Welt einig ist.» Wer verdränge, werde immer wieder von seiner Geschichte eingeholt.

Eine Haltung, keine Technik

Nachdem das Achtsamkeitstraining die Medizin erobert hat, scheint es nun auch in die Teppichetagen von Unternehmen vorzustoßen. In den USA und in Deutschland haben Firmen entsprechende Lehrer engagiert. Doch geben Achtsamkeit und Arbeitswelt ein gutes Paar ab? Wer aufmerksam mit sich selbst ist, ist es wohl auch mit anderen, und arbeitet besser im Team. In der Hektik der Geschäftswelt scheinen Achtsame aber verloren. MBSR-Lehrer Roger Stalder verneint: «Achtsamkeit hat nichts mit Weiltucht oder steter Langsamkeit zu tun – obwohl letzteres zu Beginn hilfreich ist. Geübte sind klar im Kopf, verzeteln sich weniger und sind so effizienter.»

Gut möglich, dass die Arbeitgeber nur mit der Zeit gehen wollen. Einige sehen darin wohl aber ein Mittel, Angestellte zu noch mehr Leistung anzutreiben und noch mehr Umsatz zu generieren. Stalder hofft nicht. Für ihn ist Achtsamkeit nicht nur eine Technik, sie ist eine Haltung, zu der auch Mitgefühl, Offenheit und Mut gehören. Buddha würde nicken und milde lächeln.

MANN & FRAU

Die Macht der Einbildung

Mathematik ist eine schwierige Sache – besonders für Mädchen. Statistiken scheinen es zu bestätigen: Deutlich weniger Frauen verirren sich in Berufe, in denen es auf mathematische Kenntnisse ankommt. Doch woran liegt es? Das haben Konstanzer Forscher herauszufinden gesucht. Sie haben Mädchen gefragt, ob sie Angst haben vor Mathematik. Ergebnis Nummer 1: Auch wenn sie gleiche Noten hatten, sagten mehr Mädchen vor dem Unterricht, sie hätten Angst vor Mathematik und vor Mathematiktests. Ergebnis Nummer 2: In der Mathematikstunde selber waren die Mädchen dann aber weit weniger ängstlich. Was heisst das nun? Die Angst vor der Mathematik ist eingebildet – aber wirksam, wie die Berufswahl zeigt. (R.A.)

FREMD & EXOTISCH

Die pinken Blondinen

Wer irgendwelche exotischen Bräuche einfach so mal importiert, weil sie noch lustig sind, der läuft Gefahr, dass sich die Bräuche nicht ganz mit hiesigen Gepflogenheiten decken. So passiert am ersten Holi-Farbenfest im Kanton Zürich. Bei diesem eigentlich religiösen, indischen Fest bewerfen sich die Menschen mit buntem Farbpulver, um den Göttern zu huldigen. In Hüftwangen wurde nicht den Göttern gehuldigt, aber trotzdem jede Menge Farbe in die Luft geschleudert. Mit nachhaltiger Wirkung, zumindest für Blondinen. Einige von ihnen müssen seit dem Holi-Fest mit pinken Haaren durch die Gegend laufen. Alles Waschen nützte nichts, heisst es. Nun ja, in Indien gibt es halt auch keine Blondinen. (kaf)



ZITAT

In der Schweiz essen wir jeden Tag eine Käseplatte. Hier herrschen halbpardiesische Zustände.

Lars Wunderlich
Graffiti-Künstler (siehe zoom 18)

