

## Gesundheit

# Mit Achtsamkeit zu innerer Ruhe und Stärke kommen

Wie Frauen besser mit Stress umgehen können, das erklärte und zeigte Katia Brin in der Bibliothek.

**Von Axel Mannigel**

Mamma mia! Schon wieder hat der Sohnemann seine Sachen nicht aufgeräumt, die Tochter hat Liebeskummer, im Büro gibt es Probleme und der Ehemann hat einmal mehr den Hochzeitstag vergessen. Zu allem Überfluss muss der Vater dringend zum Arzt und die Mutter versteht immer noch nicht, dass man den Muttenzer Anzeiger nur abonnieren kann.

## Effektives Stressmanagement

So oder ähnlich geht es sicher mancher Muttenzer Mutter. Stress vom Morgen bis zum Abend. Zum Glück hatte das Team vom Ressort Soziales Engagement des Frauenvereins die Idee, etwas gegen diesen Stress zu tun und lud Achtsamkeitscoach Katia Brin für einen Vortrag in die Bibliothek ein. Brin betreibt in Muttenz erfolgreich ihr 8sam-Studio und weiss, wovon sie spricht. Davon waren auch zahlreiche Frauen, diesmal ganz auffällig im mittleren Alter, überzeugt, die aufmerksam Brins Ausführungen lauschten.



Achtsamkeit ist eine Kunst, die jede/r lernen kann: Katia Brin. Foto Axel Mannigel

«Schön, dass so viele gekommen sind», begrüsste Brin das Publikum. «Es hätten noch mehr sein können. Viele haben sich gemeldet und hätten sich gefreut, aber – sie hatten keine Zeit.» Dabei sei das Thema sehr wertvoll und wichtig, gerade das würde ja die Aussage «Ich habe keine Zeit» nur bestätigen. Auch in anderer Hinsicht war Zeit ein Thema, denn die Achtsamkeitstrainerin fand es herausfordernd, sich dem Stress in 60 Minuten ganzheitlich zu widmen. Doch wie sich später herausstellte, war diese Sorge gänzlich unbegründet.

«Wie stressig ist euer Leben aktuell?», fragte Brin ins Publikum und lud alle dazu ein, einmal eine kurze Selbsteinschätzung zu machen. Denn fürs Stressmanagement

sei solch eine Einschätzung sehr wichtig. Nur, wer Stress wahrnehmen kann, könne auch darauf reagieren. Umgekehrt sei es sehr schwierig, ein effektives Stressmanagement aufzubauen, ohne die Symptome zu erkennen.

## Keine Hygienefrage

Als Nächstes ging es darum, was Stress überhaupt ist. Dazu Katia Brin: «Für Stress gibt es zwei sehr wichtige Faktoren, nämlich die eigenen Erwartungen und Zeit. Stress passiert also dann, wenn unsere Erwartungen nicht mehr mit der Realität übereinstimmen.» Komme noch Zeitmangel dazu, sei das Chaos perfekt. Außerdem gäbe es innere und äußere Faktoren, welche Stress begünstigen würden. Diese

Unterscheidung sei wichtig, denn es wären tendenziell die inneren Faktoren, die sich ändern liessen.

Brin erzählte und erklärte so, dass ihr das Publikum förmlich an den Lippen hing. So verging die Zeit (sic!) wie im Fluge und schon ging es auf die Halbzeit zu. Nun präsentierte Brin die Achtsamkeit als ein sehr effektives Werkzeug und lud zu einer geführten Meditation ein, in der es darum ging, sich einen sicheren Ort zu schaffen, an dem man Kraft und Zuversicht tanken kann. Nach dieser schönen Auszeit ging Brin noch mehr auf «Lösungen» ein. Innerhalb der Achtsamkeit stellte die Trainerin konkrete Methoden wie das «Journaling» vor. Neben diesem Beispiel für formelles Achtsamkeitstraining gäbe es auch informelle Varianten, die man gleich direkt ins Leben einbauen könne: «Wann habt ihr das letzte Mal geduscht? Das ist keine Hygienefrage!» Die Frauen lachten. «Es geht hier ums bewusste Duschen und zu merken, was passiert.» Es gehe darum, den Autopiloten auszuschalten. «Einmal Wasser aus dem Weinglas trinken oder Popcorn mit Stäbchen essen, das sind ganz einfache Möglichkeiten für Achtsamkeit.»

Ob der an- und abschliessende Apéro ganz bewusst genossen wurde? Oder entstand der Stress a la «Oh, ich die Babysitterin ablösen»?