



Prof. Dr. Mike Sandbothe im egapark. Der Japanische Fels- und Wassergarten ist ihm einer der liebsten Plätze. Hier meditiert der Erfurter regelmäßig.

# Für mehr ZUFRIEDENHEIT im Leben

**MIKE SANDBOTHE** ist Professor für Kultur und Medien an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Dort unterrichtet er Studierende in Meditation. Der zertifizierte Achtsamkeitstrainer aus Erfurt ist einer der beiden Gründerväter des Thüringer Modells Achtsame Hochschulen und Geschäftsführer von Achtsam Digital.

#### Was bedeutet Achtsamkeit für Sie?

Achtsamkeit ist die Kunst, wahrzunehmen, was gerade ist, und sich dabei nicht in Gedanken und Bewertungen zu verlieren. Das klingt leicht. Ist es aber nicht. Studien haben gezeigt, dass der menschliche Geist eine enorme Neigung zum Mind-wandering hat – also zu „Gedanken-Wanderungen“

oder zum Grübeln. Fast 50 Prozent unserer Zeit verbringen wir „in Gedanken“, beim Nachdenken über Vergangenes und Zukünftiges. Diese ständigen Gedankenreisen kommen uns bei der Wahrnehmung dessen, was in der Gegenwart tatsächlich geschieht, in die Quere. Damit umgehen zu lernen, ist der Sinn von Achtsamkeitsübungen.

#### Ist Achtsamkeit ein momentaner Zustand oder kann man seine Persönlichkeit in Richtung Achtsamkeit fit machen?

Für die meisten Erwachsenen ist Achtsamkeit ein momentaner Zustand, für viele Kinder ist sie eine ganz natürliche Lebensform und für spirituelle Lehrer wie den Dalai Lama ist Achtsamkeit die Grundlage für ein glückliches, gelingendes und zugleich verantwortungsbewusst und moralisch-ethisch ausgerichtetes Leben. Menschen wie Sie und ich können lernen, einen Achtsamkeitsmoment mit dem anderen zu verknüpfen. Wenn man Achtsamkeit regelmäßig übt, ändert sich die eigene Grundhaltung, man lebt bewusster, nimmt sich selbst, seine Mitmenschen und die Natur genauer wahr. Auch die

Neigung zum Grübeln verringert sich. Wir sind dann wieder mehr im Hier und Jetzt.

#### Was raten Sie den Menschen in den aktuellen Zeiten?

Wir erleben gerade eine schwierige Zeit, die von Krankheit und Tod, Distanz und Digitalisierung, Arbeits- und Einkommensverlusten sowie Defiziten in den Bildungs- und Sozialsystemen geprägt ist. Die aktuellen Freiheitseinschränkungen verbinden sich mit erheblichen Belastungen für Eltern und Kinder. In der Krise ist es wichtig, sich nicht selbst zu verlieren, sondern sich auf das Wesentliche zu besinnen. Mehr Achtsamkeit im täglichen Leben kann dabei helfen. Beim Spaziergang im Grünen lässt sich das Gedankenkreisen auch mal ausbremsen. Wir atmen durch und genießen den Sonneneinfall auf ein bestimmtes Blatt, den Geruch frischer Erde, die Formen und Farben der Blumen. Achtsamkeit fängt im Kleinen an. Innehalten und bewusstes Atmen kann uns sogar mitten in einer stressigen Situation gelingen. Dann schalten wir für einen Moment den Autopiloten aus, konzentrieren uns auf die Bewegung der Bauchdecke oder das Ein- und Austreten der Luft an den Nasenlöchern. Schon sehen wir wieder klarer und können vielleicht Überreaktionen vermeiden, die uns später leidtäten. Dazu kommt: Wer ans Haus gebunden ist, bewegt sich weniger. Unser Gehirn ist aber für Bewegung ausgelegt. Durch eine achtsame Gehmeditation kann man in Bewegung Ruhe finden. Anders als im Alltag, in dem wir von A nach B unterwegs sind, konzentriert sich unser Geist dann aufs Gehen selbst. Die Schritte werden langsamer, die Aufmerksamkeit auf die Gehbewegung fokussiert. Wann hebe ich den Fuß? Wie bewegt sich das Bein? Wie trete ich auf? Was passiert, wenn ich einige Schritte rückwärts gehe?

#### Welche Achtsamkeitsübung praktizieren Sie selbst häufig?

Meine Lieblingsübung ist der sogenannte Body Scan. Dazu lege ich mich für 20 Minuten auf meine Yogamatte oder im Sommer auf eine schöne Wiese im egapark und begeben mich auf eine Reise durch meinen Körper. Sie beginnt beim großen Zeh und endet

mit dem Scheitelpunkt meiner Schädeldacke. Dabei nehme ich jeden Teil meines Körpers – von den Füßen und Beinen über Becken, Bauch und Rücken bis zu den Armen und dem Kopf – bewusst und möglichst wertfrei wahr. Es geht dabei um einfache Empfindungen wie zum Beispiel, dass der kleine Zeh krabbeln, der rechte Fuß sich warm anfühlt, der Rücken kaum zu spüren ist, der Nacken sich verspannt hat und der Kopf sich schwer anfühlt. Das kann – praktiziert man die Übung abends – bei Einschlafproblemen helfen. Über Tag führt der Body Scan zu mehr Wachheit, mehr Körperverbundenheit, mehr Erdung und Gelassenheit. Das funktioniert auch beim Sitzen im Zug oder in der Straßenbahn. Wir nehmen unseren eigenen Körper meistens nicht ausreichend ernst. Er hat es aber verdient, aufmerksam und respektvoll wahrgenommen zu werden. Das ist ein Stück Selbstfürsorge. Dafür ist der Body Scan die perfekte Übung. Schon der alte Buddha hat ihn regelmäßig praktiziert!

#### Glauben Sie, man kann durch Achtsamkeit zufriedener leben? Wie kann man sie im Alltag integrieren?

Zehn Minuten Atem-, Körper-, Geh- oder Naturmeditation pro Tag genügen schon. Wenn wir Achtsamkeitsübungen genauso selbstverständlich in unseren Tagesablauf integrieren wie Zähneputzen oder Duschen, verändert sich bereits nach ein paar Wochen unsere Selbstwahrnehmung ebenso wie die Art und Weise unserer Kommunikation und unser Verhältnis zur Natur. Qigong oder Hatha-Yoga sind ein großer Schritt in die richtige Richtung. Wir können aber auch viel kleiner anfangen, indem wir einfach unsere Wahrnehmung schulen, unseren Körper wertschätzen, den Atem spüren und mitten im Stress einfach mal kurz loslassen. Die moderne Gehirnforschung hat gezeigt, dass das eine wichtige Grundlage für ein glückliches Leben ist. Versuchen Sie es doch mal!



Mehr zur Achtsamkeit, Übungen und Hinweise gibt es in unserem Blog unter [www.swefuererfurt.de](http://www.swefuererfurt.de).

INTERVIEW: ANKE ROEDER-ECKERT FOTO: STEVE BAUERSCHMIDT

## Fit durch die BUGA

Auch die AOK PLUS ist zur BUGA mit dabei. Am AOK Pavillon gibt es viele Gesundheitsangebote rund um Bewegung, Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit.

#### ERNÄHRUNG

montags  
Natürlich süßen/Richtig trinken  
10:00 Uhr und 15:00 Uhr  
egapark Erfurt; AOK Pavillon  
dienstags  
Natürlich süßen/Richtig trinken  
10:00 Uhr und 15:00 Uhr  
egapark Erfurt; AOK Pavillon

#### BEWEGUNG

mittwochs  
Lauf dich fit  
Lauftraining Anfänger/  
Fortgeschrittene  
8:00 Uhr und 9:00 Uhr  
Großsporthalle, Essener Str. 16,  
Erfurt

#### GESUNDER RÜCKEN

montags  
11:00 Uhr und 12:00 Uhr  
egapark Erfurt; AOK Pavillon

#### ENTSPANNUNG

donnerstags  
Qigong  
16:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
(Start jeweils zur halben und vollen Stunde)  
egapark Erfurt; AOK Pavillon

#### YOGA

freitags  
11:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
(Start jeweils zur halben und vollen Stunde)  
egapark Erfurt; AOK Pavillon

Alle Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit finden Sie, wenn Sie diesen QR-Code scannen.

