

# Mit allen Sinnen

Berenice Boxler lebt im Augenblick. Meistens jedenfalls. Warum das viel schwieriger ist, als man annehmen könnte, erklärt die Achtsamkeitstrainerin im Interview mit revue.

**Was ist ein(e) AchtsamkeitstrainerIn und wie wird man dazu?**

Wie bei den meisten Menschen, die als Trainer tätig sind, ist der Wunsch auch bei mir aus einer persönlichen Krise erwachsen. Ich steckte zu einem Moment in reaktiven Verhaltensmustern und Gewohnheiten fest. Ich habe dann nach einem Achtsamkeitskurs in Brüssel gesucht, damals wohnte ich noch dort, habe mir viel zum Thema angelesen und Podcasts gehört. So habe ich gelernt, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Ich habe aufgehört, die Erwartungen anderer erfüllen zu wollen und bin dankbarer und freundlicher zu mir selbst geworden. Das Training hat mein Leben einfacher, lebenswerter, authentischer gemacht – diese Erfahrungen möchte ich weitergeben.

**„Der Körper befindet sich stets in der Gegenwart, allerdings ist der Kopf fast immer woanders.“**

**Achtsamkeit soll Stress, Depressionen, Burn-out vorbeugen. Wie?**

Sie ist keine Stressreduktion in dem Sinne, dass sie das Entstehen von Stress und so weiter verhindert, sondern sie verändert den Umgang damit. Der erste Schritt ist die Akzeptanz. Eine Situation ist, wie sie ist, ob das einem nun gefällt oder nicht. Anfangs ist das natürlich sehr schwer. Jeder hat seine eigenen Schutzmechanismen, lenkt sich mit Essen, Medien,

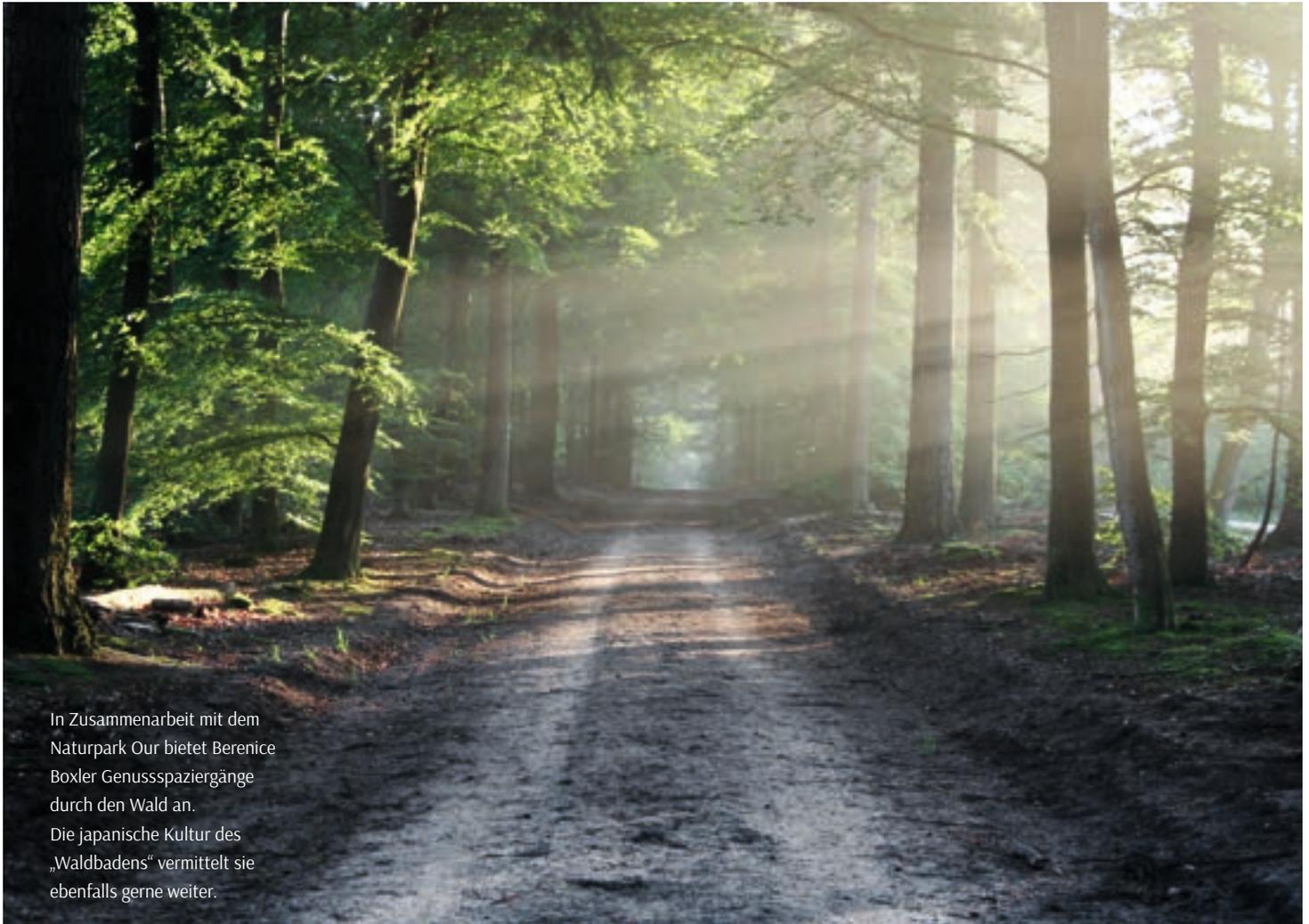
Arbeit oder Feiern ab – und irgendwann kann der Körper nicht mehr. Stress entsteht im Überlebensmodus, ist ein Automatismus des Körpers. Achtsamkeit ist eine Chance zum besseren Umgang damit. Den Stress kann man nicht stoppen, doch man kann verändern, wie man darauf reagiert. Das Leben besteht aus Schwierigkeiten, deswegen muss man sich nicht gleich aus der Ruhe bringen lassen. Achtsamkeit heißt, alle Körperempfindungen, Gedanken oder Emotionen – auch Wut und Schmerz – wahrzunehmen und damit zu leben. Das ist sehr intensiv, dafür aber sehr befriedigend.

**Auf Ihrer Webseite schreiben Sie: „Achtsamkeit bedeutet, die bewusste Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten, ohne zu bewerten“. Können Sie das näher erklären?**

Das Zitat stammt vom amerikanischen Wissenschaftler und Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn, der schon 1979 ein Programm zur „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ (MBSR) entworfen hat. Es ist so, dass wir ständig dabei sind, alles und jeden zu bewerten. Das komplett zu unterlassen ist unmöglich. Das menschliche Gehirn ist eben so konzipiert, dass man Situationen, Menschen und Dinge automatisch einordnet. Wenn man sich dessen jedoch bewusst ist, kann das alles verändern. Man sollte dem ersten Impuls zu einer Handlung oder einer Äußerung nicht gleich folgen, sondern ihn hinterfragen, feststellen, was wirklich dahinter steckt.

**Muss man lernen, achtsam zu sein? Beziehungsweise, kann man es verlernen?**

Absolut. Der Körper befindet sich stets in der Gegenwart, allerdings ist der Kopf fast immer woanders. So ist die Grundeinstellung des Gehirns. Mit Achtsamkeitstraining kann man lernen, mehr im Hier und



A portrait of Berenice Boxler, a woman with short dark hair, wearing a blue top, looking slightly to the right. The background is a blurred green outdoor setting. The text is overlaid on the left side of the image.

## Berenice Boxler

Jahrgang 1979, studierte englische Sprache, Keltologie und Geschichte in Bonn und Aberdeen. Nach ihrem Masterstudium war die Schwarzwälderin zunächst als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Bonn und Bamberg tätig. In Luxemburg arbeitete sie sowohl als Assistentin bei der deutschen Botschaft sowie als Projektmanagerin beim Naturpark Our. In Deutschland absolvierte Boxler ihre Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin. 2017 machte sie sich selbstständig.

Jetzt zu leben. Ohne Training ist das kaum möglich, da übernimmt der Autopilot meist das Steuer und wir tun und sagen Dinge aus Gewohnheit oder ohne darüber nachzudenken. Zum Glück ist das menschliche Gehirn durch seine Neuroplastizität bis zum Lebensende formbar: Je öfter wir bestimmte Denkmuster verwenden, desto automatischer werden sie. Und das kann man bewusst nutzen. Pausen einzulegen ist sehr wichtig – erst ankommen, sich hinsetzen und durchatmen. Ich würde nicht sagen, dass man verlernen kann, achtsamer zu sein, aber man kann es vergessen. Wenn man sich im Alltag dabei ertappt, wie man denkt, „ich habe keine Zeit für dies und jenes“, ist das meistens der Fall. Dann hängt man in den Gedanken fest und ist nicht in der Gegenwart. Schlimm ist das nicht. Es ist ein bisschen so wie Fahrradfahren: Wenn man es einmal gelernt hat, fällt es einem nicht so schwer, wieder neu anzufangen.

### Wie eng sind Achtsamkeitstraining und Meditation miteinander verbunden?

Recht eng. In der Praxis muss man zwischen formellen und informellen Übungen unterscheiden. Bei ersterem handelt es sich um Meditationen, die man in der Regel im Sitzen durchführt. Dabei handelt es sich um ein richtiges Hirntraining: Äußerlich geschieht nichts, aber innerlich arbeiten wir mit den Gedanken, mit Emotionen, mit Körperempfindungen, etc. Im Alltag denken wir oft über unsere Figur nach. Damit wir fit bleiben, gehen wir ins Fitness-Studio, aber der Kopf braucht ebenfalls sein Training. Unter informeller Achtsamkeitspraxis versteht man den ganzen Rest. Das klingt jetzt banal, doch sie bezieht sich auf quasi alles, was wir wahrnehmen: Es geht darum, äußere und innere Vorgänge zu beobachten, nicht nur bei uns selbst, sondern ebenfalls bei unseren Mitmenschen. Für die meisten sind die Übungen zunächst sehr ungewohnt – es gibt verschiedene thematische Ausführungen und Längen. Dabei sind die Sinne wichtig, mit denen wir die Welt wahrnehmen. Am Ende kommt es darauf an, dass man einen Augenblick innehält, die äußere Landschaft wahrnimmt und in sich hineinhört: Was ist gerade los? Wenn man das in der Theorie hört, wirkt es immer sehr abstrakt (lacht).

### Viele Menschen streben nach Selbstfindung, Glück, Perfektion. Wie lernt man, dass es dieses Ziel eigentlich gar nicht gibt, beziehungsweise, dass es nicht endgültig ist?

Glück ist so ein großes Wort. Man sollte das Leben mit allen Höhen und Tiefen wahrnehmen, einfach das Leben leben, und zwar dann, wenn es stattfindet: jetzt. Dieses typische Hinleben auf das Wochenende, die Ferien, den Auszug der Kinder, den neuen Job oder die Rente – wer auf die Zukunft hinlebt, verpasst die Gegenwart. Meine

Kursteilnehmer wollen etwas in ihrem Leben verändern. Dann erfahren sie, dass es eigentlich kein Ziel gibt, sondern dass ein achtsames Leben ein Prozess ist, der nie endet. Ich versuche, ihnen unter anderem näherzubringen, dankbar für das zu sein, was sie haben und nicht nach dem zu schauen, was die anderen haben und sie vielleicht noch nicht. Das versuche ich übrigens auch gerade, meinen beiden Kindern beizubringen (lacht).

### Welche Bereiche sind Ihnen besonders wichtig?

Insbesondere Achtsamkeit für Eltern und Lehrer bzw. Erzieher liegt mir am Herzen. In dem Bereich biete ich einen „Innerer Kompass“-Kurs an, für alle, die mit Kindern leben oder arbeiten. Zunächst arbeite ich mit den Erwachsenen, denn das Umfeld muss erst stimmen, bevor die Kinder damit beginnen. Ich versuche, den Erwachsenen Hilfestellung zu geben, um sich selbst besser kennenzulernen. Wenn sie ruhiger, selbstreflektiver sind, sind es die Kinder oft automatisch auch.

## „ Wer auf die Zukunft hinlebt, verpasst die Gegenwart. “

### Niemand kann 24/24 Stunden achtsam sein, oder doch?

Nein. Eine Studie besagt, dass wir fast 50 Prozent unserer Wachzeit in Gedanken versinken – im Kopf reisen wir in die Vergangenheit, in die Zukunft, nur an einem Ort sind wir kaum: in der Gegenwart. Bei Stress macht das menschliche Gehirn keinen Unterschied, ob er im Jetzt ausgelöst wird oder ob es sich um eine Erinnerung oder eine Sorge für die Zukunft handelt. Die Anspannung existiert zu jedem der drei Zeitpunkte und ist real. Adrenalin wird ausgeschüttet. Den Stress erlebt man nicht nur aufs Neue, sondern oft sogar in verstärkter Form. Achtsamkeit beginnt, wenn man bemerkt, dass man in Gedanken verloren war – und dann zur Gegenwart zurückkehrt. Durch das Training werden diese Phasen der Abwesenheit jedoch kürzer, und es wird einfacher zurückzukehren. Um auf die erwähnte Studie zurückzukommen: Im Schnitt verpassen wir also fast 50 Prozent unseres Daseins. Das will ich nicht für mich. Ich möchte mich an meinem Lebensabend nicht fragen, was ich eigentlich gemacht habe und dann feststellen, dass es zu spät ist. \

Interview: **Françoise Stoll**

Fotos: **Anne Lommel (1) (Editpress), Pixabay**

■ Weitere Infos unter [www.being-mindful.lu](http://www.being-mindful.lu)