

Achtsamkeit und Behinderung – meine persönlichen Erfahrungen

Inhalt

Einleitung.....	2
Was ist Achtsamkeit und wie lerne ich das?	3
Was bringt mir Achtsamkeit für meinen Alltag?	5
Was bringt mir Achtsamkeit für meine Gesundheit?.....	7
Was bringt mir Achtsamkeit für meine Arbeit als Peer- und EUTB-Beraterin?	8
Praxis im Alltag	8
Fazit	10
Literatur	10

Autorin: Anonym

12.02.2020

Einleitung

Das Thema Achtsamkeit und Behinderung habe ich gewählt, weil mir Achtsamkeitsübungen und Meditation sehr geholfen haben, mit meiner Behinderung umzugehen, sie zu akzeptieren und aus einer Depression wieder rauszukommen. Da diese Übungen und Lebenseinstellung mir so gut tun, praktiziere ich sie weiterhin.

Ich gehöre zu den Menschen, die eine erworbene Behinderung haben. Mit 38 Jahren erwaachte ich nach einer Rückenoperation, bei der das Rückenmark verletzt wurde, mit einer inkompletten Querschnittslähmung und bin seitdem Paraplegikerin und Rollstuhlfahrerin. Im Krankenhaus, wo ich viereinhalb Monate im Vierbettzimmer verbrachte, sollte ich alles Mögliche lernen, um mit einer Querschnittslähmung zu leben. Da ich dort eine unter vielen Querschnittsgelähmten war und regen Austausch hatte, kam ich einigermaßen zurecht. Im Nachhinein denke ich, dass ich damals lange unter einer Art Schock stand und mir Mühe gab, irgendwie zu funktionieren.

Der nächste Schock kam, als ich nach Hause entlassen wurde. Notdürftig war unser Zuhause für mich vorbereitet. Mir kam alles so eng und vollgestellt vor, im Vergleich zu dem Leben im Krankenhaus, wo viel Platz war, der Fußboden eben und die Türen breit und automatisch zu öffnen waren. Zwei wesentliche Veränderungen gab es: 1. Alles erinnerte mich an die Zeit „vorher“, als ich noch laufen konnte und 2. Ich war alleine. Es gab keine anderen Rollifahrer*innen mehr um mich herum, mit denen ich zusammen Sport machen konnte und reden konnte. Da ich auf dem Land wohne, ist die Wahrscheinlichkeit, anderen Menschen mit Rollstuhl zu begegnen, eher gering.

Die ersten Monate zu Hause war ich gut abgelenkt durch Kämpfe mit der Krankenkasse, der weiteren barrierefreien Umstrukturierung des Hauses und der Wiedereingliederung in die Arbeit. Weil ich nun bei vielen Dingen auf Hilfe anderer angewiesen war, setzte in meinem Kopf ein Gedankenprozess ein. Ich war frustriert, weil ich nicht mehr so selbständig das machen konnte, was ich gewohnt war. Bekam ich Hilfe, passierte es immer mal wieder, dass mir geholfen wurde, aber nicht so, wie ich mir das vorgestellt habe. Meine Lieben, die für mich zum Beispiel im Garten Arbeiten erledigten, machten die Aufgaben so, wie sie es (gut) meinten, aber nicht so, wie ich es gemacht hätte, wenn ich es selbst gekonnt hätte. Das Zauberwort, dass ich erst spät verstand, war: Selbstbestimmung.

Als ich meine Arbeit, in die ich mich mühsam mit Rollstuhl wieder eingearbeitet hatte, verlor, weil mein Arbeitsvertrag nicht verlängert wurde, fiel ich gefühlt in ein tiefes Loch. Mir war so ziemlich alles egal. Es folgte eine Depression. Nach ein paar Monaten Wartezeit konnte ich eine Therapie beginnen. Dort lag der Schwerpunkt auf einem mehrwöchigen Achtsamkeitsprogramm, das ich mit Hilfe des Buches „Stressfrei durch Meditation“ von Maren Schneider absolvierte. In der Hausarbeit möchte ich von meinen Erfahrungen mit Meditation und Achtsamkeit berichten, da mir das Programm sehr viel gebracht hat und mir half, selbstbestimmt und selbstbewusst mit meiner Behinderung zu leben.

Was ist Achtsamkeit und wie lerne ich das?

Es gibt verschiedene Definitionen von Achtsamkeit. Bei Wikipedia steht: „Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Moment passiver Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach den gegenwärtigen Zustand seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“

Nachdem ich schon viele Artikel über Achtsamkeit gelesen hatte, vor allem in dem Magazin „Flow“, hatte ich einen ersten Eindruck bekommen, was Achtsamkeit und diese seltsame Abkürzung „MBRS“ überhaupt bedeuten. Das Buch „Stressfrei durch Meditation“ von Maren Schneider ist angelehnt an die acht Wochen dauernde MBSR-Methode, die Jon Kabat-Zinn entwickelt hat mit Elementen aus buddhistischen und hinduistischen Meditationstechniken. MBRS steht für Mindfulness-Based Stress Reduction (auf Deutsch heißt das Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Solche MBSR-Kurse werden eher in größeren Städten als im ländlichen Raum angeboten. Ich hätte gerne so einen Kurs mitgemacht, doch die Entfernung ist einfach zu groß. Das Buch von Maren Schneider bietet die Gelegenheit, mit Hilfe des Buches und den zwei dazugehörigen Audio-CDs zu Hause ein ähnliches, achtwöchiges Programm zu absolvieren. Woche für Woche gibt es Übungen, Hausaufgaben und einen genauen Zeitplan. Mit Beginn der nächsten Woche erfolgt immer ein Rückblick auf die gerade gemachten Übungen der vergangenen Woche. Ich war sehr erstaunt, weil die Autorin genau die Schwierigkeiten beschrieb, mit denen ich auch so meine liebe Not hatte bei den Übungen. Die Übungen sind auf der einen Seite per Audio-CD angeleitete Übungen wie Atemmeditationsübungen, Achtsamkeits-Yoga und Body-Scan (eine Art Körpermeditation), auf der anderen Seite Übungen für den Alltag, bei denen es auf Selbstbeobachtung ankommt

oder bei denen man bestimmte Tätigkeiten achtsamer durchführen soll. Zum Beispiel kann man einen Apfel achtsam essen, indem man ihn befühl, ansieht, an ihm riecht, hört, wie man hineinbeißt, den Geschmack im Mund wahrnimmt und spürt, wie sich mit dem Kauen der Geschmack und die Konsistenz verändern.

Zusätzlich wird in dem Buch ein Theorieteil vermittelt, indem auf verschiedene Themen wie zum Beispiel der Umgang mit Störungen (das können Schmerzen oder auch Lärm sein) erklärt werden. Die theoretischen Teile des Buches haben einen guten Bezug zum Alltag. Zum Beispiel soll man in Situationen, in denen man in Stress gerät, bewusst darauf achten, wie der Körper dann reagiert, was man wahrnimmt. Das kann Herzklopfen sein, aber auch Zittern oder Muskelanspannung. Es geht hierbei nur um die Wahrnehmung, nicht um die Wertung, dass es mir gerade nicht gut geht, ich gestresst bin und mich das ärgert.

Pro Woche gibt es bestimmte Übungen. Ein Tag pro Woche darf, wenn man möchte, übungsfrei sein. Nach Beendigung des Programms wird empfohlen, weiter regelmäßig Übungen zu machen, gerne nach einem selbst zusammen gestellten Plan.

Für mich war das ganze Programm eine Herausforderung. Manche Übungen fielen mir leicht, manche sehr schwer. Die Yoga-Übungen habe ich, da ich nicht stehen kann, im Bett liegend so gut es ging gemacht. Wenn eine Übung für mich gar nicht zu schaffen war, habe ich mir sie vorgestellt. Das ging dann doch ganz gut. Zuerst war ich versucht, den Yoga-Teil zu überspringen. Dann war ich doch froh, dass ich es versucht hatte und es an meine Behinderung anpassen konnte. Die Autorin schlägt vor, die Übungen im Geiste zu machen oder stattdessen die Body-Scan-Übung zu machen, wenn man nicht in der Lage ist, Yoga zu praktizieren.

Für das ganze Programm habe ich 12 statt 8 Wochen gebraucht. Das kam, weil ich in manchen Wochen das Gefühl hatte, mit der aktuellen Woche noch nicht fertig geworden zu sein. Irgendwann hatte ich auch mal einen Hänger und übte zu wenig. Das Üben ist das Wichtigste. Auch wenn ich manchmal auf dem Zahnfleisch ging und mich die Übungen sehr anstregten, bin ich froh, das Programm durchgezogen zu haben. In mir hat sich viel bewegt und verändert. Die Übungen bewirken, dass sich im Gehirn neue Verknüpfungen bilden. Um Gewohnheiten zu verändern, braucht das Gehirn rund drei Monate lang ein Training.

Pro Tag werden 45 bis 60 Minuten Zeit für das Programm veranschlagt. Das klingt auf den ersten Blick recht wenig. Aber an Tagen mit vielen Terminen oder wenn man müde ist, kann das sehr schwer sein, sich diese Zeit wirklich zu nehmen.

Da das Buch sehr ausführlich und mit vielen guten Anregungen geschrieben ist, werde ich das Programm irgendwann noch einmal machen, weil ich denke, dass es mir gut tun wird und ich mir beim ersten Mal nicht alle hilfreichen Anregungen merken konnte.

Da das Thema Achtsamkeit seit einigen Jahren eine Art Trend geworden ist, gibt es im Handel inzwischen sehr viele Bücher, Zeitschriften und CDs dazu. Ich möchte nicht, dass die Leser*innen denken, ich mache hier nur Werbung für das Buch „Stressfrei durch Meditation“. Es ist einfach das Buch, das mir empfohlen wurde und das ich durchgearbeitet habe. Am besten ist es, sich selbst einen Überblick zu verschaffen und das für sich passende Material zu finden. Es gibt viele Übungs-CDs im Angebot. Die Stimme von der CD sollte den Hörer*innen schon gefallen, da es sonst anstrengend wird, eine unangenehme Stimme wieder und wieder hören zu müssen.

Ich habe bei bisherigen stationären Reha-Aufenthalten alle Angebote mitgemacht, bei denen es um Entspannungs- und Meditationstechniken ging. Sei es Qi Gong, progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training – nichts hat mir bisher so gut gefallen, wie das Programm von Maren Schneider. Die verschiedenen Techniken aus der Reha habe ich zu Hause leider nicht lange weiter geübt. Aber nach dem Durcharbeiten des Buches hat sich bei mir ein automatisches Bedürfnis nach Meditationsübungen und Achtsamkeit im Alltag eingestellt. Dass ich meinen „inneren Schweinehund“ einmal so in den Griff bekommen würde, hätte ich nicht gedacht.

Was bringt mir Achtsamkeit für meinen Alltag?

Eine wichtige Erkenntnis ist, dass ich (im Vergleich zu der Zeit vor der Querschnittslähmung) immer noch „funktioniere“, nur eben anders als vorher. Mein Leben geht weiter, aber etwas anders. Ich sehe mich nach einigen Höhen und Tiefen wieder als Teil der Gesellschaft, bin aktiv und neugierig auf die Umwelt. Durch die Achtsamkeitsübungen habe ich gelernt, wahrzunehmen, was ist, was gerade in diesem Augenblick los ist. Warum soll ich in die Vergangenheit blicken, die ich nicht ändern kann? Warum in die Zukunft blicken, die ungewiss ist? Ich habe gelernt, mich und meine Behinderung zu akzeptieren. Mit der Achtsamkeit fiel mir das leichter. Die ersten Jahre nach der Querschnittslähmung musste ich mich neu orientieren. Dabei setzte ich mich sehr unter Druck, um mit Menschen ohne Behinderung mithalten zu können. Diese Art von Leistungsdruck tat mir natürlich nicht gut. War ich mal krank und hatte eine Erkältung oder Blasenentzündung, hat mich das gleich umgeworfen. Ich

wollte, aber konnte nichts leisten. Trotzdem bin ich dann zur Arbeit gefahren, um die Fehlzeiten klein zu halten.

Mittlerweile sehe ich mich einfach als „Heldin des Alltags“, die auch mal nichts muss. Ich bin nun wesentlich gelassener und reagiere bei Problemen ruhiger, weil ich erst mal versuche zu erfassen, was das Problem ist und was ich tun kann. Ein paar Mal tief und bewusst einatmen hilft dabei auch ganz gut. Mir ist bewusst, was ich jeden Tag „leiste“ mit meiner Behinderung. Mein Umfeld kann das wohl nicht so nachvollziehen, aber mir reicht es, zu wissen, dass ich klar komme. Da ich mir selbst gegenüber toleranter geworden bin, bin ich es anderen gegenüber auch. Wenn mir das, was mein Gegenüber sagt, nicht gefällt, versuche ich, nicht gleich ein Urteil zu fällen und den Stempel draufzudrücken. Ich höre zu und frage nach und versuche zu verstehen, was mein Gegenüber bewegt, so zu agieren oder zu denken. Das ist eine neue Erfahrung in Bezug auf Kommunikation. Ich gönne mir in Gesprächen nun auch die Zeit, inne zu halten, etwas länger zu überlegen und dann erst zu antworten. Das ist gerade heute in der digitalen Zeit, in der alles immer schneller gehen muss, eine sehr interessante Erfahrung.

Durch die Achtsamkeitsübungen bin ich konzentrierter, glaube ich. Es fällt mir auch leichter, mich zu entscheiden, was für mich wichtig ist. Mir bringt die Achtsamkeit eine angenehme Entschleunigung, Ruhe und Besinnung. Früher war ich fast panisch, wenn ich zum Beispiel einen wichtigen Termin hatte und das Auto nicht ansprang. Wenn mein Auto heute Probleme macht, Sorge ich erst mal dafür, dass ich ruhig bleibe. Dann kann ich konzentriert alle Möglichkeiten, die ich habe, durchgehen und mich dann entscheiden, wie ich das Problem angehe.

Bei sozialen Beziehungen kommt man immer mal wieder in Konfliktsituationen. Durch die Achtsamkeitsübungen habe ich gelernt, mich im Gespräch zu sammeln und gedanklich einen Schritt zurückzugehen, um eine andere Perspektive einzunehmen. Das kann sehr spannend werden, aber mein Gegenüber auch verwirren. Es kam schon zu Situationen, in denen mein Gesprächspartner oder -partnerin immer aggressiver und aufgebrachter wurde, je ruhiger ich wurde.

Ich bin schon immer ein ruhiger Mensch gewesen. Aber dieses Mehr an Gelassenheit macht mich noch ruhiger, was ich im Inneren spüre. Damit kann ich in Konflikten ruhig und sachlich meinen Standpunkt vertreten, ohne emotional zu werden. Neulich kam in einer Sitzung, bei der mein Vorschlag (es ging um mehr Barrierefreiheit) abgeschmettert wurde, von mir der

Satz: „Ich bin mit dem Ergebnis nicht zufrieden.“ Damit war ich mit mir zufrieden und hatte, anstatt mich in meiner Niederlage zu grämen und mich persönlich angegriffen zu fühlen, den Kopf frei, um weiter an einer Lösung zu arbeiten.

Was bringt mir Achtsamkeit für meine Gesundheit?

Bei vielen Meditationsübungen kommen die Fragen „Wie geht es mir gerade?“, „Was denke ich gerade?“ und „Was fühle ich gerade?“ vor. Bei den Achtsamkeitsübungen habe ich gelernt, die Antworten in Gedanken kurz und knapp zu fassen und vor allem nicht zu werten. Wenn ich also gerade Kopfschmerzen habe, unter Zeitdruck stehe oder müde bin, nehme ich den Zustand einfach so hin, ohne mich zu bedauern oder unter Druck zu setzen. Als ich mit dem Programm anfang, war das Wahrnehmen noch etwas schwierig, weil ich oft in die Denkweise, dass ich doch Leistung bringen muss, reinrutschte. Auf der CD ist zu hören, dass es bei den Übungen nicht wichtig ist, wie es mir gerade geht und mein Zustand einfach sein kann, wie er gerade ist. Da ich mich dank der Achtsamkeitsübungen gut auf mich und meinen Körper konzentrieren kann, fällt es mir leichter zu erkennen, wenn irgendwas mit meinem Körper nicht stimmt, sich zum Beispiel eine Erkältung ankündigt. Ich vertraue nun mehr auf meinen Körper, der mir sagen wird, ob ich z.B. noch mal auf die Toilette muss, bevor ich das Haus verlasse oder nicht (das klappt nicht immer, aber meistens).

Da ich mehr versuche, in meinen Körper hinein zu horchen und zu fühlen, wie es mir geht, denke ich, dass ich ein besseres Gefühl für mich und meinen Körper bekomme. Ich kann leichter Entscheidungen treffen mit Hilfe der Frage, ob es mir gut tut oder nicht. Ich passe besser auf mich auf und kann genauer meine Energie einschätzen und sagen, wenn etwas zu viel oder zu anstrengend für mich ist.

Beim Essen kann ich nun oft der Versuchung widerstehen, z.B. während des Frühstücks Zeitung nebenbei zu lesen. Ich versuche, so oft wie möglich, langsam und genussvoll zu essen. Somit bin ich schneller satt und esse nicht zu viel. Das Essen schmeckt so einfach intensiver. Es gibt unter den Achtsamkeitsübungen die bekannte „Rosinen-Meditation“, eine Übung mit zwei Rosinen, die mich sehr erstaunte. Sie wird oft als Einstieg in die Achtsamkeit gemacht. Anleitungen dazu findet man auch im Internet.

Dem MBSR-Programm nach sollen sich die Übungen positiv auswirken u.a. bei chronischen Erkrankungen, Depressionen und Schmerzen. Die Achtsamkeitsübungen unterstützen mich wohl dabei, nicht wieder in eine Depression zu geraten. Eben weil ich mehr auf mich achtgebe

und nicht mehr auf Biegen und Brechen versuche, zu funktionieren und es meinem Umfeld recht zu machen.

Was bringt mir Achtsamkeit für meine Arbeit als Peer- und EUTB-Beraterin?

Ich arbeite seit 2018 als Beraterin in einer EUTB (Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung). Bei mir sehen Ratsuchende gleich, dass ich eine Behinderung habe, da ich in einem Rollstuhl sitze. Mir haben die Achtsamkeitsübungen geholfen, mich mit meiner Behinderung so anzunehmen, wie ich bin. Mit dieser Einstellung gehe ich auf die Ratsuchenden oder Angehörigen zu und vermittele: Wir können uns auf Augenhöhe nun der Fragestellung der Ratsuchenden zuwenden.

Durch Achtsamkeit kann ich den Fokus auf die Ratsuchenden legen, weg von meiner Behinderung und der Frage, wie es mir im Augenblick geht. Ich kann gut und konzentriert zuhören, kann trotzdem bei Bedarf meine eigenen Erfahrungen einbringen, wenn es mir sinnvoll erscheint. Die Achtsamkeit hilft mir, sachlich und nicht zu emotional zu reagieren. Das ist gerade in Fällen hilfreich, in denen es sich um psychische Erkrankungen und Suizidgefahr dreht oder mir sehr traurige, verzweifelte Menschen gegenüber treten.

Praxis im Alltag

Wenn möglich, meditiere ich jeden Tag. Wenn der Tag vollgepackt ist, nutze ich gerne eine Kurzmeditation, die knapp 4 Minuten lang ist. Die kann ich überall machen. Die längeren Meditationen, die eine Dauer von 20-40 Minuten haben, plane ich bewusst in den Alltag ein. Bei mir funktioniert das nicht spontan. Da ist die Gefahr, gar nicht zu meditieren, einfach zu groß.

Schnell kommt es vor, dass ich denke, dass ich keine Zeit zum Meditieren habe. Aber wenn ich mich in genau diesen Momenten entschieße, trotz Zeitdruck mir die Zeit zum Meditieren zu nehmen, bin ich hinterher zufrieden, ruhig und kann die „verschwendete“ Zeit gut hinnehmen. Wenn ich frei habe und gerade am Überlegen bin, was ich als nächstes tue und mich nicht so schnell entschließen kann, was ich machen soll, nutze ich diesen Moment der Planlosigkeit und meditiere. Danach bin ich wieder frisch im Denken und weiß, was ich als nächstes tun möchte.

Es ist auch ohne angeleitete oder gelernte Meditation möglich, Achtsamkeit in den Alltag zu bringen. Es reicht im Prinzip, sich ein paar Minuten nur auf den Atem zu konzentrieren. Um aus Gedanken-Karussells auszusteigen, finde ich auch Jonglieren toll. Ich kann es nicht besonders gut, aber wenn ich mit drei Bällen hantiere, kann ich an nichts denken.

Mich zwischendurch zu fragen „Wie geht es mir gerade?“, „Was nehme ich wahr?“, „Was fühle ich gerade?“ kann den Stress im Alltag abbauen. Unser menschliches Gehirn liebt einfach Fragen. Ich versuche so, in mich hinein zu horchen. Ich bin keine Ärztin, aber wenn ich auf die Signale meines Körpers etwas bewusster achte, merke ich leichter, wenn etwas nicht stimmt. Bin ich schlapp und müde, kann es sein, dass ich z.B. eine Blasenentzündung habe.

Im Jetzt zu leben, macht mir den Umgang mit meiner Behinderung leichter. Natürlich kann ich mir Sorgen machen, dass sich mein Gesundheitszustand früher oder später verschlechtern kann. Aber ich lebe heute, was morgen ist, weiß ich nicht. Daher versuche ich, den Moment zu genießen, mich zu freuen, wenn ich gerade keine Schmerzen habe. Trotzdem sind Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit wichtig und sollten nicht vernachlässigt werden. Aber die Gedanken ins Jetzt zu führen, ist für mich hilfreich im Alltag. Das führt mich weg von den Gedanken an die Vergangenheit, warum ich eine Querschnittslähmung habe, was ich damals hätte anders machen können, wie schrecklich die Krankenschwestern damals im Krankenhaus waren als Beispiel.

Früher liebte ich Multitasking und war fest der Meinung, das besonders gut zu können. Irgendwann bekam ich dann Migräneattacken als Quittung. Mittlerweile vermeide ich das, soweit es geht. Es fällt mir nicht immer leicht, mich nur auf eine Sache zu konzentrieren, aber nach ein paar Minuten Beschäftigung mit nur einer Sache, bin ich vom Kopf her drin. Und kann das auch genießen.

Bewusst Pausen zu machen, ist auch eine gute Art, achtsam mit sich umzugehen. Ich muss dabei immer aufpassen, dass ich dann zum Beispiel einen Becher Tee bewusst trinke und genieße – und nicht nebenbei die Zeitung lese oder im Internet surfe. Also richtig Pause machen, mit quasi Nichtstun. Mit etwas Übung gelingt mir das auch immer besser.

Ich lese gerne das Achtsamkeitsmagazin „Flow“, in dem es unter anderem um positive Psychologie geht. Da sind Achtsamkeitsübungen drin, interessante Berichte über Psychologie und Themen wie Freundschaft, Offline-sein und Tipps zum Wohlfühlen und gutes Miteinander. Aus den Heften bekomme ich viele verschiedene Anregungen für ein achtsameres Leben.

Fazit

Es gibt viele Möglichkeiten, etwas zu tun, um das Leben genießen zu können oder sich wohl zu fühlen. Bei mir sind es vor allem das Achtsamkeitstraining und die Meditation, die mich immer wieder daran erinnern, im Jetzt zu leben. Ich lebe mein Leben nun (selbst-) bewusster und achte mehr darauf, dass es auch möglichst selbstbestimmt ist. Das ist nicht immer einfach, aber auch hier gilt: Üben!

Ich denke, dass mir die Achtsamkeitsübungen sehr geholfen haben, meine erworbene Behinderung und mein Leben mit der Behinderung zu akzeptieren. Zu wissen, dass ich so, wie ich bin, gut genug bin, tut mir gut und nimmt mir viel Druck.

Als Peer unterstützt mich die Achtsamkeit mit Ruhe und Konzentration. Ich kann so mit allen Sinnen bei den Ratsuchenden sein, ohne mich gleichzeitig zu sehr mit meiner eigenen Behinderung zu beschäftigen. Meine Behinderung ist immer bei mir, kann mir im Beratungsgespräch nutzen, aber will gut an den richtigen Stellen eingesetzt werden. Ich bringe meine Erfahrungen als Peer da ein, wo ich sie für sinnvoll halte und versuche ein Zuviel zu vermeiden.

Früher war ich ein Mensch, der ohne doppelte Absicherung nichts machte und schnell gestresst war. Ich wollte immer auf Nummer sicher gehen, hatte immer Plan B, Plan C und Plan D im Gepäck. Ein paar Vorkehrungen für die Zukunft zu treffen, macht Sinn. Zum Beispiel rechtzeitig Medikamente zu bestellen. Aufgehört habe ich, mir Sorgen über das weitere Leben zu machen. Wenn ich an meine Altersrente denke, weiß ich, dass es damit alles andere als rosig bestellt ist. Bis zur Rente sind es noch ein paar Jahre und da muss ich erst mal hinkommen. Kein Mensch weiß, was morgen ist. Daher möchte ich intensiv das Heute erleben und das ohne Stress.

Literatur

- [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness)) (Zugriff 20.01.2020)
- Schneider, Maren (2012), Stressfrei durch Meditation: Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn, O.W. Barth; Auflage: 8 (1. März 2012)
- Gruner + Jahr GmbH (Herausgeber), Flow: Eine Zeitschrift ohne Eile, über kleines Glück und das einfache Leben, Südwest Verlag