

7 Regeln für den Neustart

Starten Sie ausgeglichen ins neue Jahr!

Sie wollen ausgeglichen ins neue Jahr starten? Dann sollten Sie wissen: Bewegung, Lärm, Fürsorge oder Stress sind Erfahrungen, die sich der Organismus merkt. Wie sich das Körpergedächtnis positiv beeinflussen lässt.

Zuwendung: Sich berühren lassen

Das merkt sich unser Körper: Was wir instinktiv wissen, haben Studien inzwischen vielfach belegt: Die Zuwendung und Fürsorge, die wir in den ersten Lebensjahren bekommen, stellt Weichen für die weitere Entwicklung und seelische Stabilität. Kinder, die nur ungenügend betreut werden, fangen nicht nur später an zu greifen, zu laufen und zu sprechen, sie zeigen auch depressive Züge und tun sich schwer, mit anderen in Kontakt zu kommen. Babys, die von der Mutter liebevoll gestreichelt werden, kommen als Erwachsene besser mit Stress klar, wie eine aktuelle Studie bestätigt.

So starten wir ausgeglichen ins neue Jahr: Die Heilkraft der Berührung wirkt auch auf Erwachsene. Massage lindert erwiesenermaßen nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch Angst, Aggressionen und depressive Verstimmungen. Ein weiteres Studienergebnis: Auch das Immunsystem wird gestärkt. Effekte lassen sich schon nach 45 Minuten Massage feststellen. Damit sie anhalten, sollte man sich regelmäßig durchkneten lassen, etwa einmal in der Woche.

Auch gut: sich selbst gegenüber fürsorglich sein und liebevolle Aufmerksamkeit schenken. Dabei helfen z. B. Achtsamkeitsübungen. Bewusst auf Dinge zu achten lässt sich gut in den Alltag einbauen. Etwa beim Gehen: Wie rollt der Fuß ab, wie fühlt sich der Boden an? Den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken, das wird auch in Kursen nach der Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Methode (**MBSR**) geübt, der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, die der amerikanische Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn in den späten 70er-Jahren entwickelt hat und die heute vielerorts angeboten wird. Ein nach Postleitzahlen sortiertes Verzeichnis zertifizierter MBSR-Trainer in Deutschland finden Sie unter www.mbsr-verband.org

Zum Weiterlesen: Linda Lehrhaupt, Petra Meibert: "Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR" (16,95 Euro, Kösel). Maren Schneider: "Der Weg der Achtsamkeit. Bewusstheit und Meditation im täglichen Leben" (19,95 Euro, Knauer)