

CHRISTA SPANNBAUER

# Achtsamkeit im Großstadtschungel

100 ÜBUNGEN  
FÜR PRAKTISCH JEDEN ORT –  
VON A WIE AUTO  
BIS S WIE SUPERMARKT

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

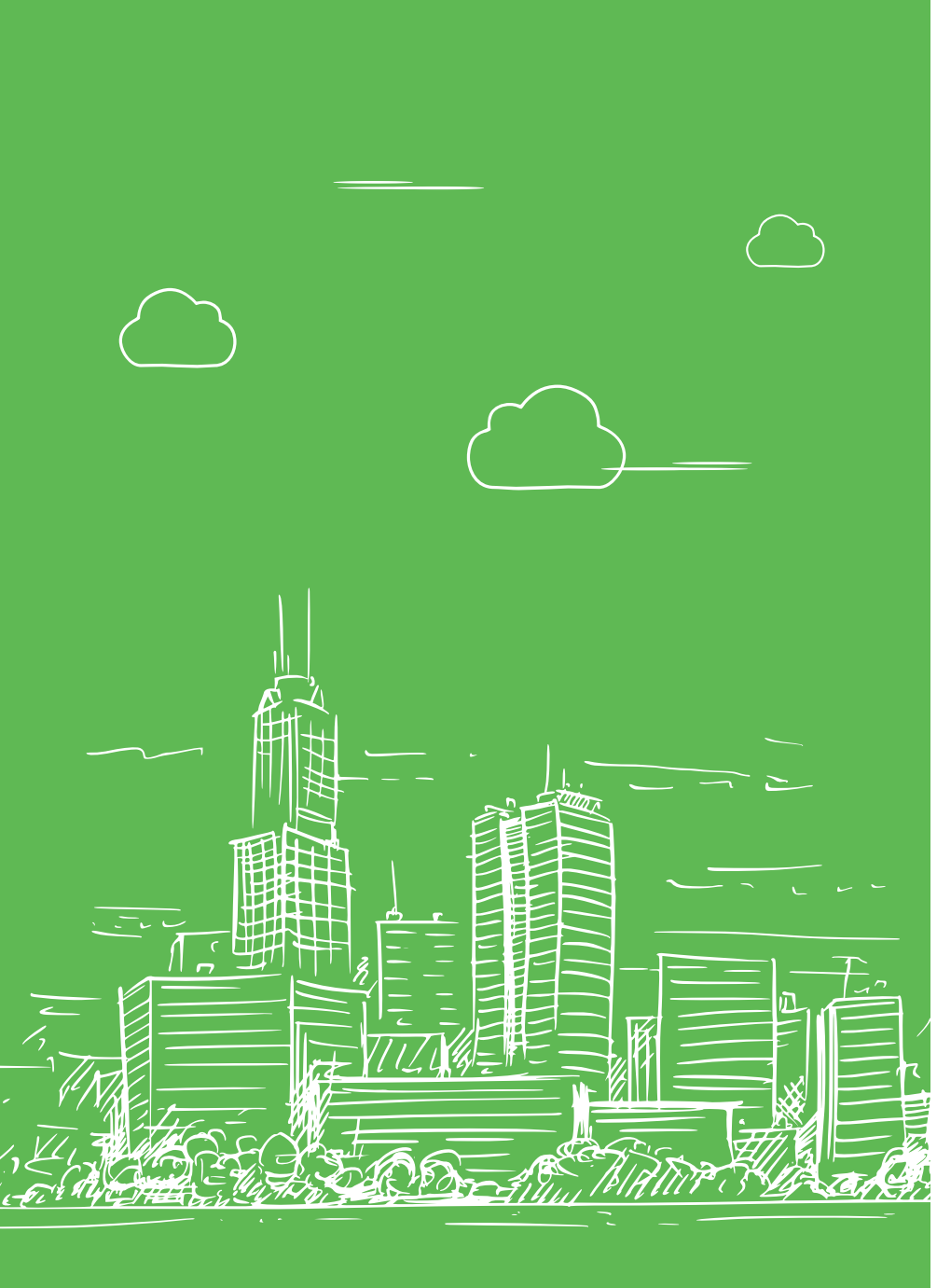
## Zur Autorin:

Christa Spannbauer lebt als Autorin, Referentin und Filmemacherin in Berlin. In ihren zahlreichen Publikationen und Vorträgen beschäftigt sie sich mit der Frage nach dem guten Leben und zeigt die Alltagstauglichkeit der Weisheitswege aus West und Ost für den modernen Menschen auf. Ihre jahrelange Zen- und Achtsamkeitspraxis unterstützen sie darin.  
[www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)



# Inhalt

Der Himmel über Berlin: Mit Achtsamkeit durch die Stadt .....	7
Stress in the City .....	11
Unterwegs mit Bus, Bahn & Bike .....	31
Die Stadt JETZT .....	41
Die Stadt als Kopfkino .....	51
Casablanca – die großen Gefühle .....	59
Selbstfürsorge in der Stadt .....	67
Home sweet home .....	73
Menschen in der Stadt .....	79
La dolce vita .....	95
Grüne Oasen .....	109
Zum Abschluss: Drei Achtsamkeitsexpeditionen in das Herz der Stadt .....	119





# Der Himmel über Berlin: Mit Achtsamkeit durch die Stadt

Seit jeher sind die Städte Orte der Sehnsucht und der Hoffnung, Orte, an denen die Träume erblühen. Es wurden Lieder für sie komponiert, cineastische Liebeserklärungen gemacht und Gedichte geschrieben. Große Romane der Weltliteratur wurden ihnen gewidmet. Die Städte inspirieren, vitalisieren, irritieren und provozieren. Doch ganz gleich, wie unterschiedlich sie auch sind, eines eint sie alle: Sie stellen die Menschen, die in ihnen wohnen, vor große Herausforderungen. Denn trotz all der Freuden und Vergnügungen, die sie ihren Bewohnern und Besuchern bieten, tun sie alle auch eines: Sie stressen!

Ich selbst lebe in Berlin. Mitten drin. Vor zehn Jahren zog ich aus den stillen Gefilden eines Meditationszentrums hierher. Standen die Jahre auf dem Land im Zeichen der Selbstfindung, läutete mein Umzug in die Stadt eine neue Lebensphase der Selbstverwirklichung ein. Alles schien in dieser Stadt möglich zu sein. Ich war betört. Fasziniert. Und stürzte mich Hals über Kopf in das Stadtleben hinein.

Doch so begeistert ich auch war von der Fülle der Möglichkeiten, die mir Berlin bot, so stellten sich mit der Zeit doch erste

Anzeichen von Erschöpfung ein. Ich schien nicht mehr so locker mithalten zu können mit dem ständig schneller werdenden Pulsschlag der Stadt. Hektik, Enge und Lärm gingen mir zunehmend auf die Nerven. Und immer öfter traf ich auf Menschen, die ähnliche Stress- und Erschöpfungssymptome zeigten.

Werde ich nun auch in das um sich greifende Berlin-Bashing einstimmen?, fragte ich mich. Oder mache ich mich auf, um meine Liebe zur Stadt neu zu entdecken? Ich entschloss mich zu Letzterem. Und begab mich voller Neugier auf eine ausgiebige Achtsamkeitsexpedition ins Herz der Stadt. Denn nun wollte ich es wissen: Welche Möglichkeiten gibt es, das Leben in der Stadt so zu gestalten, dass es belebt, statt erschöpft und dass es erquickt, statt stresst?

## Achtsam durch die Großstadt

Achtsamkeit fördert das, was wir in der hektischen und reizüberfluteten Stadt so oft und so schmerzlich vermissen: Ruhe, Gelassenheit und innere Balance. Hierfür bietet die Achtsamkeitspraxis einfache und zugleich hochwirksame Übungen, um den Stresspegel inmitten des Trubels der Stadt niedrig zu halten. Sie unterstützt uns darin, die eigenen Ressourcen und Kraftquellen immer wieder aufzufüllen und Oasen der Ruhe in den Stadtalltag einzubauen, so dass uns die Superstressoren Lärm, Hektik und Enge nicht aus dem Gleichgewicht katapultieren.

Das macht die Achtsamkeit zum Schlüssel für ein gelingendes Stadtleben. Die Frage, die sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht, lautet daher: Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich, um mit den Herausforderungen der Stadt so umzugehen, dass ich das Leben intensiv und in all seiner Fülle wahrnehmen und auskosten kann?

Hierfür werden Sie in diesem Reiseführer durch die City viele hilfreiche Methoden und praktische Übungen kennenlernen. Einige kommen aus dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und dem MBCL (Mitgefühl durch Achtsamkeit), andere aus dem ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie). Die meisten sind auf meinen eigenen Achtsamkeitsexpeditionen durch die Stadt entstanden. Viele der wirksamen Übungen und Methoden wende ich selbst in meinem Alltag an und habe sie eigens an die Bedürfnisse der Stadt angepasst.

Ich bin davon überzeugt, dass die meisten von uns über profunde Fähigkeiten verfügen, um die Herausforderungen des Stadtlebens zu bewältigen. Häufig verlieren wir aber in der Hektik und Zerstretheit des Alltags den Zugang zu diesen Ressourcen. Der erste Schritt ist daher immer, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und sich zu fragen: Lebe ich diesen Augenblick?

Ich werde Sie daher in diesem Buch immer wieder anstupsen und Sie daran erinnern: Sehen Sie hin! Lauschen Sie! Schnuppern und schmecken Sie! Entdecken Sie mit allen Sinnen und mit einem offenen Herzen die wundervollen Möglichkeiten, die Ihnen die Stadt in jedem Augenblick bietet.







## Stress in the City

**I**n der Stadt kommen jede Menge Faktoren zusammen, die Stress auslösen: der überfüllte Bus, in dem wir auf der morgendlichen Fahrt zur Arbeit keinen Sitzplatz finden, der Lärm des Straßenverkehrs um uns herum, die hetzenden Menschen in der Fußgängerzone, das Anstehen in der Supermarktschlange nach einem langen Arbeitstag, der Stau, in dem wir mit dem Auto feststecken ebenso wie die riskanten Situationen, denen wir beim Radeln ausgesetzt sind.

Stress versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Wir wollen fliehen oder kämpfen. Ersteres können wir in der Enge der Menge meist nicht und Letzteres ziemt sich nicht. Unser Körper reagiert aber trotzdem und schüttet Stresshormone aus, die er für Flucht oder Kampf benötigt: der Blutdruck steigt, das Herz rast, der Adrenalinpiegel steigt. Die Folgen für uns sind Nervosität, Anspannung, Aggression und Angst.

Gelingt es uns nicht, diesen Stress wieder abzubauen, kann es zu chronischen Stresssymptomen wie Müdigkeit, Energiemangel, Überforderung, Depressionen und Schlafstörungen kommen.

Was wir dagegen tun können? Nun, zuerst einmal ist es wichtig, herauszufinden, auf welche Stressoren wir besonders empfindsam reagieren.

## REFLEXION:



### Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

- Ich gerate im Stadtalltag in Stress, wenn ...
- Normalerweise reagiere ich auf Stress, indem ich ...



## ERSTE-HILFE BEI STRESS

### TIEFENATMUNG: BERUHIGEN

Mit einigen tiefen Atemzügen signalisieren Sie Ihrem Gehirn, dass es aus dem Stressmodus aussteigen und in den Ruhemodus eintreten kann. Einige bewusste Atemzüge können Sie sich überall und jederzeit gönnen. Gerade an den Stoppstellen des Stadtalltags, die einen normalerweise mit Ungeduld und Nervosität erfüllen: an der roten Ampel ebenso wie in der Supermarktschlange oder beim Warten auf den Bus. Machen Sie sich bewusst: Der Atem ist Ihr verlässlicher Begleiter durch den Stadtstress.

Ahme den Gang der Natur nach.  
Ihr Geheimnis ist Geduld.

Ralph Waldo Emerson

Mit ihm können Sie sich jederzeit stabilisieren und innerlich zentrieren, wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten.

### **DAMPFKESSELATMUNG: DRUCK ABLASSEN**

Wenn Sie spüren, dass Sie wie ein Dampfkessel unter Druck geraten, dann lassen Sie als erstes Druck ab. Atmen Sie achtsam ein und lassen Sie beim Ausatmen die Luft durch Ihre gespitzten Lippen mit einem Pfeiflaut ausströmen. Schon nach wenigen Atemzügen können Sie den erleichternden Effekt spüren.

### **HUMMELATMUNG: ENTSPANNEN**

Atmen Sie ein und summen Sie beim Ausatmen tief wie eine Hummel. Der Summlaut hat etwas sehr Beruhigendes und Entspannendes. Nehmen Sie wahr, wie Ihr ganzer Kopf von dem Laut erfüllt wird und wie der Lärm um Sie herum verstummt. Eine Minute summen ist Entspannung pur!

## **Den Stress im Körper orten**

Viele Stresssymptome zeigen sich zuerst im Körper: mit Verspannungen, flacher Atmung, Schwitzen, Herzrasen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühlen. Indem Sie die Frühwarnsymptome aufmerksam wahrnehmen, verhindern Sie es, in die Stressspirale hineingezogen zu werden. Um Ihre Körperempfindungen inmitten des Trubels wahrnehmen zu können, empfiehlt sich der folgende kleine Check:

## ACHTSAMKEITSCHECK DES KÖRPERS



Mittels des Achtsamkeitschecks können Sie Frühwarnsymptome besser erkennen. Sie verschaffen sich zudem eine kleine, doch entscheidende Pause zwischen Stressauslöser und Stressreaktion:

- Halten Sie einen Moment lang inne.
- Nehmen Sie drei achtsame Atemzüge, um zur Ruhe zu kommen.
- Führen Sie dann einen kurzen Körpercheck durch: Wie fühlt sich Ihr Körper an? Gibt es Körperempfindungen, die auf Stress hinweisen?
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mitfühlend auf diese Körperbereiche oder legen Sie eine Hand sanft auf diese Stelle.
- Fragen Sie Ihren Körper, was ihm jetzt guttun würde: vielleicht eine kleine Pause, eine Streck- oder Dehnübung, ein paar ruhige Atemzüge?