



Begehrtes Ehrenamt

„Der Andrang war kaum zu bewältigen“, berichtet Johannes Stephan (r.) von der Volkshilfe Wien. Mehr als 80 InteressentInnen meldeten sich bei ihm und Emil Diaconu von der Jungen Volkshilfe bei der Freiwilligenmesse am 12. und 13. Oktober 2013 im Wiener MAK. Auch Sozialminister Rudolf Hundstorfer (l.) und GRⁱⁿ Ingrid Korosec ließen sich über die VHW-Einsatzbereiche informieren.



Informationen für SeniorInnen

Die Vorsitzende der Volkshilfe Wien, Prof.ⁱⁿ Erika Stubenvoll (l.), ließ es sich nicht nehmen, gemeinsam mit Eleonora Suchacek (r.) von der VHW-Bezirksorganisation bei der Floridsdorfer SeniorInnenmesse am 19. September 2013 Info-Material über Pflege und Betreuung auszugeben. Unter den MessebesucherInnen: Sozialminister Rudolf Hundstorfer und Sozialstadträtin Mag.^a Sonja Wehsely.

Gesund mit der Volkshilfe Wien

Von Betriebsärztin Dr.ⁱⁿ Gabriele Strobl

Der Herbst ist für viele von uns eine besonders arbeitsintensive Zeit. Umso wichtiger ist es, immer wieder zu sich zu kommen und sich Inseln der Ruhe zu schaffen. Als Anregung dafür möchte ich Ihnen eine Übung aus dem Bereich des Achtsamkeitstrainings vorstellen.

einfach.sein – Miniurlaub im Alltag

Für das Gehirn und den Geist ist es anstrengend, wenn wir die ganze Zeit mit etwas beschäftigt sind. Das kann, wenn es zu lange dauert, zu innerer Dauerspannung führen. Die Qualität der Leistung fällt dabei ab. Das Gespür für die eigenen Belastungsgrenzen kann verloren gehen, ebenso der Kontakt zur eigenen Sensitivität und zu den Gefühlen. Beeinträchtigt werden also nicht nur unsere Leistungen, sondern auch Lebensqualität und Genussfähigkeit.

Aber es muss nicht so sein. Wir sind nicht darin gefangen. Wir sind in der Lage uns da raus zu holen und zurück zu kommen, nach Hause, zu einem Zustand einfachen, erholsamen Seins, zu einem Miniurlaub im Alltag, der ungefähr eine Minute dauert. Eine Minute können wir uns leisten, selbst wenn wir gerade sehr belastet sind – eine Minute für unser Wohlbefinden ist zu schaffen!

Die Übung:

Strecke Dich einmal durch und atme dann einmal tief ein und aus. Beim Ausatmen lasse in den Schultern los und bringe Deine



Aufmerksamkeit, neugierig wie ein Kind, zurück in die Gegenwart. Es ist wie nach Hause kommen, zurück vom Denken in die Zukunft oder in die Vergangenheit, zurück in die Gegenwart. Zurück zum offenen Sein und neugierig sein und zum Spüren.

Was ist jetzt gerade gegenwärtig? Welche Empfindungen? Welche Geräusche, Gerüche, Farben, Formen ... Was sich auch immer im Moment im Feld des Gewahrseins befindet, ist wert beachtet und erspürt zu werden.

Befreit vom Denken-müssen, ruhe Dich auf diese Weise etwa eine Minute in der Fülle der gegenwärtigen Sinneseindrücke aus. Es ist nicht ein „Abschalten“, eher ein „Anschalten“. Es ist wie ein Bad im hören, sehen, riechen, spüren ... ein erholsamer Miniurlaub im Alltag.

Eine Minute „nixtun, nixdenken, nixmüssen“, als Medizin, stündlich eingenommen schon mit beträchtlichen Effekten und garantiert ohne schädliche Nebenwirkungen. Sei großzügig: Schenke dir ein Sechzigstel deiner Zeit, von Stunde zu Stunde, vom Aufwachen bis zum schlafen gehen. Und wenn Du Dir Luxus leisten willst, schenke Dir ab und zu zwei Minuten.

Autor: Dr. Hans Kaufmann, Psychotherapeut in freier Praxis, Achtsamkeitstrainer; www.gewahrsein.at; **Literatur:** Williams, Mark u. a.: *Meditation im Alltag, Gelassenheit finden in einer hektischen Welt*, Arkana 2011; www.mbsr-mbct.at