

# «Achtsamkeit kann trainiert werden»

**MARTHALEN** Einen Augenblick innehalten auf der Autobahn des Alltags – auch zu Corona-Zeiten. Christine Grieger-Wehrli zeigt, was uns dazwischenfunkt und wie sich Achtsamkeit trainieren lässt – gerade im Frühling.

**Frau Grieger-Wehrli, Sie lehren Achtsamkeit. Was verstehen Sie darunter?**

Achtsamkeit bedeutet für mich, auf eine freundliche und offene Weise aufmerksam zu sein auf das, was gerade geschieht. Und zwar indem ich mir der eigenen Gedanken, Gefühle, Handlungen und auch des äusseren Geschehens bewusst bin.

**Nennen Sie uns ein Beispiel?**

Vom Kochen über das Sprechen mit den Kindern bis zum Schnürsenkel-Binden. Alles kann achtsam gestaltet werden. Ich nehme einfach wahr: Welche Gedanken sind da? Welche Gefühle habe ich? Was spüre ich im Körper? Was geschieht im Aussen?

**Das klingt simpel, lässt mich aber vermuten, dass noch mehr dahinter steckt ...**

Achtsamkeit ist wie ein Muskel, der in uns allen angelegt ist, und trainiert werden kann. Dafür reichen zu Beginn täglich zehn Minuten. Trinken wir einen Tee achtsam, spüren wir das Gewicht der Tasse, riechen den Duft, nehmen wahr, wie der Dampf über unser Gesicht streicht. Je mehr Sinne ich in die Übung integriere, umso leichter fällt es mir, achtsam dabeizubleiben.

**Was genau ist es, das uns herausfordert?**

Das Prinzip ist einfach, nicht aber die Umsetzung. Denn unser Geist, der fürs Denken und Probleme lösen gemacht ist, springt allzu gern hin und her. Während wir also in den Tee schauen, kann es sein, dass wir vergessen, dass wir uns auf diesen besinnen wollten, da unser Geist sich stattdessen überlegt, was wir noch einkaufen wollen. Dann sind wir im Tun- statt im Sein-Modus.

**Sehen Sie eine Verbindung zur Pandemie?**

Ich stelle fest, dass diese ganze Situation wirklich Spuren in der Seele und in der Gesundheit hinterlässt. Viele in



Für Christine Grieger-Wehrli ist Achtsamkeit eine Verbündete, auch ohne Allheilmittel zu sein.

Bild: hay

«Das Prinzip ist einfach, nicht aber die Umsetzung.»

Christine Grieger-Wehrli

meiner Praxis und in den Kursen vermissen die Kontakte, den natürlichen Austausch und die Familie. Auch Aktivitäten, die Vereinskultur, Musik sowie das Reisen fehlen. Einsamkeit, Ängste um die eigene Gesundheit oder die von anderen sind ebenfalls Thema. Ich glaube, die meisten vermissen dieses ganz normale Leben, wie es vorher war. Und noch etwas: Es treten auch ungesunde Bewältigungsstrategien auf wie der Konsum von Suchtmitteln oder sich in eine negative Abwärtsspirale zu grübeln. Wenn man innerlich nicht mehr zur Ruhe kommt, dann gelangt unser Gehirn in einen chronischen Stress-Zustand.

**Und was hilft dann?**

Unsere Vorstellungen darüber, wie etwas zu sein hat, loslassen. Dann können wir uns darauf einlassen, was ist. Das müssen wir immer wieder üben – nicht

nur in Corona-Zeiten. Und Geduld kultivieren, denn Ungeduld löst die Situation nicht schneller, sie versetzt uns nur in einen unruhigen Geisteszustand.

Auch der Körper spielt eine Rolle. Wenn wir mit ihm verbunden sind, können wir Stress, Gefühle und unsere Belastungsgrenze eher spüren. Dann warnt er mich frühzeitig, und ich kann klarer entscheiden, wie ich sorgsamer mit mir umgehen kann.

**Dem Konzept der Achtsamkeit wird zuweilen vorgeworfen, passiv im Jetzt zu verharren und keine Lösungen zu suchen.** Meiner Meinung nach hilft die Achtsamkeit, angemessen zu reagieren. Das Ziel ist ja nicht, sich zurückzulehnen, sondern handlungsfähig zu bleiben. Das geschieht, indem man hinspürt, wahrnimmt und bewusst entscheidet. Das ist das Gegenteil von Nichtstun.

**Wie könnte Achtsamkeit in der aktuellen Zeit helfen?**

Indem man sich Inseln des Jetzt schafft: Pausen, um ganz im Moment zu sein, ohne die Nachrichten zu lesen, die Sonne geniessen, das Gute kultivieren. Oder beim Spazierengehen bewusst den Kontakt der Füsse zum Boden, die Bewe-

gung seines Körpers oder die Geräusche in der Umgebung wahrnehmen.

Es ist auch eine Zeit, andere Dinge auszuprobieren, zu experimentieren, neue Ideen zu entwickeln, kreativ zu werden ...

**Nehmen Sie einen Unterschied wahr zwischen dem ersten und zweiten Lockdown?**

Der Lockdown vor einem Jahr hat uns alle komplett unvorbereitet und mit sehr grossen Einschränkungen getroffen. Der zweite war viel weicher, und wir kannten uns damit aus: Das Homeoffice war eingerichtet, die Schulen und mehr Geschäfte blieben offen. Es gibt aber Branchen wie die Gastronomie, für die es gleich hart ist. Ich glaube auch, dass das Mitgefühl für all die, die unter dieser Zeit leiden, ungebrochen da ist.

**Wie kann Achtsamkeit helfen?**

Seine Gefühle wahrnehmen und annehmen, auch die Ungeduld und den Unmut. Und milde und freundlich mit sich sein. Das heisst nicht, dass wir jetzt Partys feiern sollen, aber den Wunsch nach Normalität und nach Begegnung anerkennen, und trotzdem noch vorsichtig bleiben.

«Achtsamkeit bedeutet nicht, dass wir perfekter werden, sondern ganz menschlich.»

Christine Grieger-Wehrli

Auch wenn Achtsamkeit kein Allheilmittel ist, kann sie doch eine starke Verbündete sein, um sich in dieser Corona-Situation besser zurechtzufinden. Und dazu gehört auch das Vertrauen, dass wir die ganze Situation auch wieder hinter uns lassen können. Dass das Leben weitergehen, sich eine neue Normalität für uns alle ergeben wird, und auch, dass wir das als Gesellschaft schaffen. Achtsamkeit hilft, mit Mitgefühl und Freundlichkeit bei sich und seinen Mitmenschen zu bleiben und sich mit ihnen verbunden zu fühlen.

**Was ist Achtsamkeit nicht?**

Achtsamkeit bedeutet nicht, dass wir perfekter werden, sondern dass wir ganz menschlich werden.

**Etwas nimmt mich wunder: Womit haben Sie den ersten Lockdown verbracht?**

Ich habe mich dem Aus-Samen-Pflanzen-Grossziehen gewidmet, was eine sehr schöne und neue Erfahrung für mich war. Jetzt steige ich wieder ein – mit neuen Erkenntnissen (lacht).

**Was nehmen Sie dabei wahr?**

Die Aufbruchstimmung im Frühling. Alles das, was sich zurückgezogen hat, treibt jetzt wieder nach aussen. Es ist auch die Vorahnung dessen, was noch kommen kann.

**Interview: Evelyne Haymoz**

10-Minuten-Übungen für Erwachsene und Kinder: [www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen/](http://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen/)

Christine Grieger-Wehrli (53) meditiert seit rund dreissig Jahren. Sie suchte nach einfachen Übungen für ihre Klienten und stiess auf die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) des Amerikaners Jon Kabat-Zinn, die sie seit 2007 unterrichtet. Daneben arbeitet sie auch als Therapeutin. [www.praxis-cgw.ch](http://www.praxis-cgw.ch)

## Mit dem Foodtruck durch die Pandemie

**REGION** Fleischlose Burger mit Gewürzen aus aller Welt: Jeanette Burton bietet in ihrem Foodtruck vegane Küche für jedermann. «Missionieren» will die gebürtige Dänin dabei aber nicht.

**JASMINE BEETSCHEN**

Mitten in der Pandemie einen Foodtruck eröffnen? Jeanette Burton aus Unterstammheim hat es gewagt. Bereits vor einem Jahr reifte in ihr die Idee, ein veganes Restaurant zu eröffnen. Das wäre in dieser Zeit aber so gut wie unmöglich gewesen. «Also musste eine Alternative her», erklärt sie.

Sie entschied sich für einen fahrbaren Untersatz, den Truck erwarb sie als Occasion, ursprünglich kommt er von der Firma Tartaruga in Kleinandelfingen: «Er stand da als Ausstellungsmodell, für mich war er sofort der perfekte Begleiter.» Über andere Foodtruck-Betreiber in den USA fand sie eine Grafikerin, die ihren Truck mit



Jeanette Burton wird im Foodtruck von ihrem Mann George unterstützt. Bild: jbe

farbenfrohen Blumen und herumfliegenden Bienen verzierte, passend zum Namen «JayBees». Es sei auch ein

Wortspiel mit ihren Initialen, erklärt sie, denn oftmals wurde sie von Freunden genauso genannt.

Im Herbst konzentrierte sich Jeanette Burton vor allem auf das Marketing und die Menüplanung für ihren Essensstand. An den Rezepten für ihre Burger und Saucen hat sie rund ein Jahr lang getüftelt und dabei vor allem mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern aus aller Welt experimentiert.

Mit veganer Ernährung hat sie sich bereits vor drei Jahren auseinandergesetzt, als ihr Mann eine Laktoseintoleranz entwickelte. «Vegane Ernährung muss nicht langweilig sein, so ziemlich jedes Rezept lässt sich veganisieren», ist sie überzeugt. In die Veganer-Schublade möchte sie aber nicht gesteckt werden: «Wir möchten nicht missionieren, sondern einfach leckeres und vielfältiges Essen für jedermann zubereiten.»

Kurz vor Weihnachten öffnete Jeanette Burton die Klappe am Truck für das erste Test-Essen in Unterstammheim. Nachbarn und Freunde durften gestaffelt die neuen Kreationen testen, bis alle die Zusammensetzung der Burger für gut befanden. Bei Jeanette Bur-

ton gibt es fünf individuelle Burger aus hausgemachten Zutaten. Nur die Brötchen, die teils mit Randen rot gefärbt sind, werden geliefert, «alles dazwischen kommt von uns.»

**Immer Freitags im Weinland**

Seit Januar steht sie nun jeden Freitagabend in Unterstammheim, unterstützt wird sie von ihrem Mann George Burton und einer Mitarbeiterin. Bald schon erweiterte sie ihr Gebiet. Mittlerweile steht der «JayBees»-Foodtruck auch jeden Freitagmittag bei der Grillen Garage in Kleinandelfingen und am Donnerstagmittag jeweils beim Siegelturm in Diessenhofen. «Wir geniessen den Kontakt zu den Leuten hier in der Region», sagt sie.

Gerne würde sie – sobald wieder möglich – auch in Winterthur bedienen. Doch erst müssen alle Handgriffe sitzen, bevor sie sich in die Stadt aufmacht. «Solange geniessen wir das Lokale hier im Weinland», meint Jeanette Burton lachend.