

# „Schenken Sie, worauf es ankommt“

Achtsamkeitstrainer Jan Eßwein beim Auftakt der Expertenforen zu den HAZ-Gesundheitswochen

Von Jan Sedelles

Der erfolgreiche Buchautor und Trainer für Stressabbau und Resilienz, **Jan Eßwein**, hat auf der Suche nach erfolgreichen Methoden für mehr Achtsamkeit viele Reisen unternommen. Er lernte bei Yoga-Lehrern in Asien, den USA und in Europa. Und er verbrachte sogar sechs Monate lang voller Trainingseinheiten zu Achtsamkeitsmeditation in einem Schweigekloster in Nepal – samt 14 bis 16 Stunden Meditation täglich. Nun war der Physiotherapeut und Experte für ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsschulung im Pressehaus der HAZ-Redaktion zu Gast und sprach zum Auftakt der HAZ-Gesundheitswoche mit Unterstützung durch das RedaktionsNetzwerk Deutschland vor etwa 100 Besuchern über Auslöser und Folgen von Stress.

Unter dem Titel „Aufhören zu rennen, achtsam werden, mehr erreichen“ ging Eßwein dabei auf den persönlichen Autopiloten ein – einen Zustand des Funktionierens, in dem man Dinge wie automatisch erledigt. „In diesem Zustand verpassen wir aber Momente, die das Leben ausmachen“, sagte Eßwein. Gemeinsam mit dem Publikum führte Eßwein Entspannungsübungen durch, ließ Atmung nachspüren, auf Körperzonen achten. „Solche kleinen Übungen machen etwas mit den Menschen.“ Achtsam zu sein, sei das Gegenteil des Autopiloten. „Man nimmt wahr, was geschieht, und ist ganz bei sich.“ Achtsamkeit reduziere Stress, steigere die Hirnaktivität im Bereich für positive Emotionen und sensibilisiere für Körpersignale und Umwelt. Eßwein plädiert für die



„Üben Sie auch digitales Detox“: Jan Eßwein spricht bei den Gesundheitstagen im Pressehaus.

FOTO: SCHAARSCHMIDT

Konzentration auf nur eine Tätigkeit. Unitasking – so nennt er das Gegenteil von Multitasking. Denn dieses beschleunige nicht die Geschwindigkeit erfolgreich gemeisterter Abläufe; im Gegenteil. „Üben Sie darum auch digitales Detox.“ Man sollte Ablenkung durch Handynachrichten vermeiden und sich bei Unterhaltungen voller Respekt auf den Gesprächspartner einlassen. „Schenken Sie, worauf es ankommt: wertschätzende Aufmerksamkeit.“ Das Publikum schenkte großen Applaus.

#### Weitere Foren im Pressehaus

Das HAZ-Forum zum Thema Achtsamkeit war Teil der HAZ-Gesund-



heitswochen „Fit & Gesund“. Am morgigen Freitag schon wird die Reihe fortgesetzt mit einem Themenabend mit dem Titel „Immer in Bewegung – das richtige Maß für die Gesundheit“. Dann diskutieren der Leistungssportler **Simon Wald**, Prof. **Bernd Schönhofer**, Chefarzt am KRH Klinikum Siloah, Prof. **Reinhard Fremerey**, Chefarzt am KRH Klinikum Lehrte, Dr. **Bernhard Vierogge**, Chefarzt am KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge, und Dr. **Jörg Geletnky**, Sportmediziner am KRH Klinikum Robert Koch Gehrden.

Am Montag, 12. März, geht es abschließend um die Frage: „Warum hat mein Arzt immer weniger Zeit

für mich?“ Zu Gast sind **Barbara Schulte**, KRH-Geschäftsführerin im Bereich Finanzen und Infrastruktur, Prof. **Hans-Jürgen Weikoborsky**, Chefarzt am KRH Klinikum Nordstadt, **Erika Jaeger**, KRH-Pflegedirektorin Mitte, und Dr. **Regina Klakow-Franck**, unparteiisches Mitglied im gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem obersten Beschlussgremium der Selbstverwaltung von Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten, Krankenhäusern und Krankenkassen. Die Foren im Pressehaus an der August-Madsack-Straße sind kostenlos und beginnen um 19.30 Uhr. Sie werden von HAZ-Redakteurin **Jutta Rinas** moderiert.