

# Von Autopilot ins Hier und Jetzt

Der Verein Emmaus bietet seit 2014 kostenlose Achtsamkeitskurse an. Die bewusste Selbstwahrnehmung ist nicht nur Therapie für Klienten, sondern Hilfe im Alltag für jeden.

Von Nikolaus Paumgarten

**Innsbruck** – Stress im Alltag, ein Streit unter Kollegen – oder auch einfach nur das Ende eines harten Arbeitstages, an dem man unter der brütenden Sonne geschwitzt hat. Plötzlich ist er da: der Gedanke an ein kühles Bier. Und plötzlich steht es auch schon auf dem Tisch – und wird getrunken. „Ich weiß nicht, warum“, ist dann ein Satz, den

den Suchtdruck oft mit Ablenkung bekämpft, setzt der Verein Emmaus bereits seit Jahren auf das Thema Achtsamkeit als Rückfallprophylaxe. Dabei geht es darum, dass sich die Betroffenen ihrer aktuellen Situation bewusst werden und nicht dem Autopiloten im Gehirn folgen, der sich in Stresssituationen einschaltet und eine schnelle Reaktion verlangt. „Wenn mir meine Reaktionsweisen bewusst werden und ich erkenne, was jetzt gerade bei mir los ist, kann ich auch sagen: Ich will das aber nicht“, erklärt Zecha. Und statt plötzlich ein Bier vor sich stehen zu haben, könne man sich bewusst dagegen entscheiden, eines zu bestellen.

„Achtsamkeit bedeutet, den Autopiloten auszuschalten und sich auch in Stresssituationen des Alltags einen Entscheidungsspielraum zu verschaffen“, erklärt Markus Felder. Der Psychotherapeut und Psychologe betreut gemeinsam mit Benedikt Zecha und anderen Ehrenamtlichen eine Achtsamkeitsgruppe, die der Verein Emmaus 2014 ins Leben gerufen hat (siehe Box rechts). „Forscher sagen, dass wir zu 70 Prozent in Vergangenheit und Zukunft leben – und nur zu 30 Prozent im Jetzt“, so Felder. Dazu komme, dass der Mensch so programmiert ist, dass auf einen Reiz



Kleine Pausen mit großer Wirkung: Kurze Übungen können helfen, wieder zu sich zu finden.

Foto: iStock

eine Reaktion folgt. Das sei in Gefahrensituationen nicht nur nützlich, sondern sogar lebensrettend. Im Alltagsstress führe der Autopilot aber dazu, dass man rasch in ungewollte Handlungs- oder Denkmuster ver falle. „Kann ich da sein, wo ich bin? Kann ich wahrnehmen, welche Gedanken, Gefühle und Körperregungen da sind? Achtsamkeit bedeutet, geistesgegenwärtig zu sein und damit die innere Freiheit zu bekommen, zu wählen, was ich jetzt tue“, erklärt Markus Felder.

Achtsamkeit lässt sich lernen und trainieren – in Form von kurzen alltagstauglichen Übungen, die dabei helfen, vom Tun-Modus in den Sein-Modus zu schalten. Die Emmaus-Achtsamkeitsgruppe stand während der Coronapandemie kurz vor dem Aus, erfreut sich jetzt aber wieder wachsender Beliebtheit. „Das hat uns gezeigt, dass wir dieses Angebot auf jeden Fall weiterführen möchten“, sind sich Markus Felder und Benedikt Zecha einig – und freuen sich über Interessierte.

## Achtsamkeit im Alltag

**Offene Gruppe** für Interessierte und Erfahrene. Wo: Haus der Begegnung in Innsbruck, Rennweg 12. Jeden Dienstag von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, außer an Feiertagen. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenlos bzw. freiwillige Spenden. Kontakt: Benedikt Zecha: 0650/2617671.

**Inhalte:** Körperwahrnehmungsübungen, Übungen zum Lenken der Aufmerksamkeit, theoretische Inputs, Übungen für den Alltag, Reflexionsrunden.



„Forscher sagen, dass wir zu 70 Prozent in Vergangenheit und Zukunft leben – und nur zu 30 Prozent im Jetzt.“

Markus Felder  
(Psychotherapeut, Psychologe)

Benedikt Zecha, Gründer und Geschäftsführer des Vereins Emmaus in Innsbruck, immer wieder zu hören bekommen hat. Emmaus unterstützt und begleitet Menschen nach Entzug oder Entwöhnung und bietet ihnen Arbeit sowie einen Platz in einer Emmaus-Wohngemeinschaft.

Während man im Rahmen der Entwöhnung aufkeimen-