

# Gegen die innere Unruhe

## Yogalehrerin rät zur ungeteilten Aufmerksamkeit und zur Tagesplanung

**G**abriele Hirschvogel, Yogalehrerin aus Schluchsee, hilft mit einer einfachen Übung, das Nervensystem zu stärken: Sie rät zur bewussten Tagesplanung. „In den Yoga-Kursen merke ich, dass viele Leute nervlich erschöpft sind, unter innerer Unruhe und Schlafstörungen leiden.“ Deswegen ist für sie die Tagesplanung wichtig: „Sich eine Aufgabenliste für den Tag zu erstellen, ist für viele Menschen eine bekannte und normale Tätigkeit. Sie notieren sich dabei, was sie wann ausführen möchten und wie viel Zeit sie dafür verwenden wollen. Trotzdem merken sie oftmals, dass sie sich am Abend erschöpft und ausgezehrt fühlen. Dies liegt nach meiner Beobachtung im Wesentlichen daran, dass es uns zunehmend schwerer fällt, unsere Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was wir tun.

Das heißt, unsere Gedanken sind nicht bei der Tätigkeit. Fast jeder kennt das Phänomen, dass wir aus dem Haus gehen und nicht mehr wissen, ob wir den Herd ausgeschaltet haben.

Gabriele Hirschvogel rät einen wesentlichen Gedanken des Yoga – die Schulung der Aufmerksamkeit – bewusst in die Tagesplanung zu integrieren. „Wenn Sie zum Bei-



### GESUNDHEITSTIPP



Was tun Sie, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken?

„Grundsätzlich versuche ich, mich abwechslungsreich zu ernähren. Außerdem gehe ich einmal wöchentlich in die Sauna.“ (glu)

**Steffen Fischer** (40), Rheinfelden,

diese Begegnung. Wenn Sie am nächsten Morgen aufwachen, werden Sie erstaunt sein, wie konkret Ihnen diese Begegnung noch im Gedächtnis ist. Unser Gedächtnis ist auch ein Ausdruck unserer Lebenskraft. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sie können einen Arbeitskollegen, eine Nachbarin, oder ein Telefonat mit einem Freund aufmerksam wahrnehmen.“

Weiterhin empfiehlt sie, gerade Routinearbeiten einmal aufmerksam auszuführen. So können Sie sich z.B. vornehmen, dass sie das Blumengießen mit besonderer Aufmerksamkeit ausführen (beispielsweise mit der anderen Hand als gewöhnlich). „Gerade bei Routinearbeiten“, erklärt sie, „können wir unsere Aufmerksamkeit konkret schulen und dadurch nervlich stabiler werden.“

LARS FREUDENTHAL

Yogalehrerin Gabriele Hirschvogel, Giersbühlstraße 7, 79859 Schluchsee, Tel. 07656/ 987656  
www.spiritualitaet-heute.de



**Yogalehrerin Gabriele Hirschvogel rät zu mehr Aufmerksamkeit.** Bild: fre

### ANZEIGE

**Gesund schlafen.** RELAX

RELAX 2000 *Der beste Schlaf-Komfort für Ihr Wohlbefinden.*

Für Gesundheit und Wohlbefinden.  
Hauptstraße 28  
D-79790 Küssaberg-Kadelburg  
Telefon 077 41/2990 · Fax 077 41/5273  
[www.schreinerei-bergmann.de](http://www.schreinerei-bergmann.de)

**BERGMANN**  
Möbel- und Innenausbau

MARGARETE BLARER

- Seniorenzentrum „Im Paradies“  
Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege
- Evangelische Sozialstation  
Ambulante Pflege, hauswirtschaftliche Versorgung, betreutes Seniorenwohnen

Wir sind ein starkes Team für respektvolle und menschliche Pflege und Betreuung im Auftrag der Diakonie.

Margarete Blarer gGmbH, Gartenstr. 62, 78462 Konstanz, Tel. 07531 9096-0, Fax 9096-666, info@blarer.de, www.blarer.de

siel von 10 bis 11 Uhr zum Einkaufen gehen möchten, können Sie sich bereits bei Ihrer Tagesplanung vorstellen, wie Sie diese alltägliche Arbeit mit dem Gedanken der Aufmerksamkeit erweitern können.“

Die 48-jährige Yogalehrerin empfiehlt, sich beispielsweise vorzustellen, eine Person im Laden bewusst wahrzunehmen. Hierbei sei es egal, ob einem die Person bekannt ist oder nicht. Die Aufmerksamkeit sollte dabei so konkret wie möglich werden: Wie groß ist die Person, welche Haarfarbe beziehungsweise Frisur trägt sie, wie sieht die Kleidung aus, wie ist die Mimik, die Gestik? „Wenn Sie im Gespräch mit jemandem sind, prägen Sie sich einige der gesprochenen Worte ein.“

Auf die Frage, was uns diese Schulung der Aufmerksamkeit bringe, erklärt sie: „Sie werden bemerken, wie sich dadurch ihr Gedankenleben konzentriert. Die Gedanken springen nicht mehr wild hin und her. Dieses unruhige Hin- und Herspringen der Gedanken ist es, das unser

Nervensystem in eine zunehmende Auszehrung führt. Durch ein aufmerksames Hinschauen auf einen anderen Menschen beruhigt sich das Nervensystem, wir verspüren mehr innere Ruhe und auch die Atmung wird dadurch tiefer und ruhiger.“ Eine konkrete Wahrnehmung stärkt auch das Gedächtnis.

Sie gibt folgenden Tipp: „Praktizieren Sie doch einmal das oben genannte Beispiel im Supermarkt und erinnern Sie sich am Abend noch einmal für ein bis zwei Minuten an