



Quelle: Yogis Choice vom 05.03.2020:

Als ich vor Gabriela von Arx's Praxisraum stehe, muss ich lachen: Es handelt sich nicht weniger als um den früheren Ort des Daya Yoga. Die Yogawelt in Bern ist klein, denke ich und erfreue mich auch ein wenig daran. An der Allmendstrasse im Breitenrain treffe ich die Achtsamkeitstrainerin zum ersten Mal.

Liebe Gabriela, kannst Du mir kurz beschreiben, wer Du bist und was Du in diesen Räumlichkeiten anbietest?

Gabriela: Ich biete einen Rahmen für Menschen, die Bedürfnis und Interesse daran haben irgendetwas in ihrem Leben zu verändern oder zu vertiefen. Seien dies Einzelpersonen, Teams oder Gruppen. Dabei möchte ich hier einen Ort des Vertrauens bieten, der Menschen das Gefühl vermittelt, dass sie genauso sein können, wie sie sind. Ich weiss, dass das Wissen in den Menschen selbst liegt. Oft fehlt jedoch der Zugang zu diesen Ressourcen. Darauf aufbauend schauen wir gemeinsam, was und wie ich einen Beitrag leisten kann. Manchmal sind die Bedürfnisse ganz klar. Es gibt beispielsweise Führungspersonen, die zu mir kommen, weil sie in ihrem beruflichen Umfeld vor Herausforderungen in Bezug auf Mitarbeitende stehen. Es können Kommunikationsthemen sein, Abgrenzungsschwierigkeiten oder Muster und Glaubenssätze, die automatisiert sind und somit oftmals wenig Handlungsalternativen zulassen. In jedem Fall muss ich individuell prüfen, was ich abdecken kann und wo ich vielleicht auch weiterverweisen muss.

Katrin: Gibt es ein Thema, das besonders hervorsteht?

Gabriela: Das Wort «Stress» steht sehr oft im Raum. Viele Menschen kommen zu mir, weil sie den Herausforderungen in ihrem Alltag anders begegnen wollen. Derartige Anliegen sind oft an Unzufriedenheit im Leben geknüpft. Wie kann ich wieder zu mehr Freude im Leben finden? Zudem gibt es viele Menschen, die mit der Geschwindigkeit und Flut von Informationen und Veränderungen – auch in Bezug auf die Digitalisierung und den damit einhergehenden Reizen – überfordert sind. Diese Personen suchen nach neuen Tools, um in einer solchen Welt gesund bleiben zu können. Hat das Smartphone mich im Griff oder ich das Smartphone? Hier geht es darum wieder zu bewussten Entscheidungen und Handlungen zu kommen.

Katrin: Arbeitest Du innerhalb deiner Coachings mit der sprachlichen und der körperlichen Ebene?

Gabriela: Dies erarbeite ich mit dem Gegenüber je nach Bedürfnis. Es fällt mir auf, dass Personen, die bei mir schon einen MBSR-Kurs (Link Info MBSR) oder andere Angebote besucht haben, den Einbezug des Körpers schon kennen oder genau deswegen zu mir kommen. Bei anderen frage ich manchmal, ob sie offen für ein Experiment seien. Wichtig ist mir dabei die innere und äussere Haltung: Wie begegne ich mir, anderen Menschen oder bestimmten Situationen?

Katrin: Du hast den MBSR-Kurs erwähnt. Hier spielt vor allem das Thema Achtsamkeit eine grosse Rolle. Seit wann setzt du Dich mit dem Thema auseinander?

Gabriela: Ich denke das hat schon als Kind begonnen, denn ich war schon in jungen Jahren sehr suchend und bin über meine Eltern mit Alternativmedizin oder Menschen, die auf andere Art und Weise an gesundheitliche Geschichten herangehen in Kontakt gekommen. Auch habe ich mich früh mit dem Thema Sterblichkeit auseinandergesetzt. Die Begegnungen mit Menschen, die spirituelle Wege gehen, haben mich stets fasziniert. Sie haben mich dazu gebracht mich selbst mit forschenden Fragen auseinanderzusetzen. Als ich meine Arbeit als Physiotherapeutin angefangen habe, fing ich auch mit Qi Gong an, meditierte und praktizierte Yoga. Auf MBSR bin ich per Zufall gestossen. Damals arbeitete ich als Coach und Organisationsentwicklerin in einer Beratungsfirma. Mein ehemaliger Chef ist zu mir gekommen und hat mir die Kontaktdaten eines Freundes gegeben, der damals als einer der ersten in der Schweiz die Ausbildung zum MBSR-Lehrer gemacht und Kurse angeboten hat. Dabei hat er mich gefragt, ob ich als Physiotherapeutin, dieses Angebot kennen würde. Er hat also sogleich erkannt, dass ich mich für die Verbindung von Körper und Geist interessiere. So bin ich vor 14 Jahren zum MBSR gekommen, habe zwei Jahre lang sehr intensiv darauf praktiziert und später die Ausbildung zur Lehrerin gemacht.

Katrin: Damals gab es also noch sehr wenige MBSR-Angebote. Wie nimmst Du die MBSR-Szene in der Schweiz heute wahr?

Gabriela: Sie wächst und wächst. Heute gibt es sehr viele Anbieter*innen. Ich engagierte mich sehr früh schon im Verband (link), war im Vorstand und später auch als Präsidentin tätig. Zu Beginn waren wir 15 Personen, heute sind es 240 Personen schweizweit. Und nicht alle MBSR-Anbieter*innen sind im Verband registriert.

Katrin: Aus welchem Grund denkst Du, ist das Interesse heute daran so gross?

Gabriela: Das Thema Achtsamkeit ist in aller Munde. Und ich glaube, dass es das Bedürfnis in der heutigen Gesellschaft ist wieder neue Wege zu finden. Zudem ist das achtwöchige Programm von MBSR, das von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde, sehr gut wissenschaftlich erforscht. MBSR ist durch diese stark wissenschaftlich geprägte Auseinandersetzung mit der Wirkung von Achtsamkeitsübungen grundsätzlich frei von einem esoterischen Touch, vor dem sich viele Menschen fürchten und somit sehr zugänglich. In den acht Wochen lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Formen der Meditation kennen. Sei dies achtsames Bewegen, Sitzmeditation, Bodyscan und so weiter. MBSR bietet also eine Möglichkeit Unterschiedliches kennenzulernen und einfach einmal zu prüfen, ob eine oder mehrere davon Bestandteil des eigenen Lebens werden könnten.

Neben MBSR biete ich aber auch andere Kurse an wie MBCT (Mindful Based Cognitive Therapy und MBCL (Mindful Based Compassionate Living – beides sind auch 8-wöchige Kurse.

Katrin: Du begleitest also über längere Zeiträume hinweg unterschiedliche Menschen. Welche Erfahrungen hast Du dabei machen können?

Gabriela: Was mich besonders berührt sind Schilderungen von Aha-Erlebnissen. Das ist für mich ein wunderschönes Geschenk. Ein auf den ersten Blick banal klingendes Beispiel: Eine Teilnehmerin hat mir kürzlich berichtet, dass ihr zum ersten Mal aufgefallen ist, dass sie bei Anstrengungen automatisch die Schultern zu den Ohren hochziehe und sich dabei fest verkrampfe. Aufgrund meiner Anleitungen von Bewegungsabläufen ist sie sich diesem Autopiloten plötzlich bewusst geworden.

Anhand dieses Wissens über sich selbst, kann das Verkrampfen der Schultern für sie nun wie ein Warnsignal wirken und sie kann dadurch vielleicht eher merken, dass sie gerade gestresst ist.

Katrin: Worin erkennst Du Die grösste Herausforderung in Deinem Beruf?

Gabriela: Vor allem darin, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht mit einem Leistungsanspruch an die Meditation herangehen. In unserer Leistungsgesellschaft passiert es sehr schnell, dass auch im Bereich der achtsamen Übungen sich immer wieder ein Perfektionismus einschleicht: Möglichst genau der Übung folgen, die vorgegebene Haltung perfekt einnehmen oder aber auch die tägliche Meditation als ein weiterer Punkt auf der «To Do»-Liste setzen. Einen Rahmen zu bieten, der das Liebevollle und das Forschende ins Zentrum rückt, bei dem auch das «Nicht-üben» kein Versagen, sondern Teil der Praxis ist, das ist mir ein grosses Anliegen und auch die grösste Herausforderung. Dazu sind die Feedback-Runden in der Gruppe ein wichtiges Instrument. Hier kann alles geteilt werden, ohne dass bewertet wird.

Katrin: Du gibst nicht nur Kurse und machst Coachings, sondern Du bist auch Geschäftsführerin des Instituts für Identität und Selbsterkenntnis. Wie schaffst Du es innerhalb Deiner vielen Aufgaben Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren?

Gabriela: Dies fängt schon bei der Jahresplanung an, bei der ich bewusst sehr viel Zeit für mich sperre – für Urlaub, Weiterbildungen, Retreats oder andere Inseln, auf denen ich auftanken kann. Zudem habe ich meine Meditationsgruppen. Jeden Mittwochmorgen biete ich mit zwei Kolleg*innen eine Meditation am Morgen an. Das ist ein wunderbarer Einstieg in den Tag. Auch das Treffen von gleichgesinnten Menschen ist mir wichtig, sowie Intervisionsgruppen oder Bewegung in der Natur, frische Bergluft.

Katrin: Hast Du auch bestimmte Rituale im Alltag, die Dir dabei helfen?

Gabriela: Schon beim Aufwachen versuche ich auf meinen Atem zu achten. Während des Tages gönne ich mir immer wieder Zeiten, um bei mir selbst einzuchecken, wie geht es mir, was für Gefühle sind da. Dazu gehört beispielsweise auch ein Bodyscan oder ein Selbstmitgefühls-Mantra, wenn ich etwas gerade sehr anstrengend finde. Vor den Kursen achte ich darauf, dass ich mir genügend Zeit nehme und vor allem auch den Raum bewusst einrichte. Ich bereite die Matten und Kissen vor, ich schliesse die Türe eine halbe Stunde vor dem Kurs auf oder ich begrüsse jede Person ganz bewusst. Nach dem Kurs den Raum lüften und mit dem Besen den Raum wischen: Ein achtsames Abrunden des Tages.

Vielen Dank, liebe Gabriela, für das spannende Gespräch.