

Die erholsamsten Atempausen



«Der Atem hilft uns, innerlich einen Schritt zurückzutreten, um die Perspektive zu erweitern.»

Barbara Zähringer

Beraterin für Achtsamkeit und Stressbewältigung,
Lehrerin von Mindfulness-Based Stress Reduction

Wo kommen Sie zur Ruhe?

Zuhause, mit meiner Familie, auf dem Meditationskissen, in der Natur, bei Spaziergängen, beim Lesen, in Kunstmuseen und beim Kaffeetrinken.

Was bringt Sie auf die Palme?

Mich hat schon lange nichts mehr richtig auf die Palme gebracht. Was mich aber ärgert, sind systematische Ungerechtigkeiten und kurzfristige Nutzenoptimierung auf Kosten der Umwelt. Oder Menschen, die ihre Überzeugungen niemals hinterfragen.

Wie kann man die Zeit im ÖV zum Abschalten nutzen?

Mit einer kleinen Sitzmeditation: Augen schliessen, Aufmerksamkeit auf den Körper bringen, dem Atemfluss folgen. Geräusche, Bewegungen, aufkommende Gedanken oder Gefühle bemerken. Oder: Die Menschen freundlich ansehen und lächeln. So können sich schöne Gespräche ergeben.

Was können Sie besonders gut?

Zuhören, träumen, Pläne schmieden, Zeit geniessen, Ziele verfolgen.

Was ist Ihre grösste Versuchung?

Bücher und die Krimiserien «Tatort» und «Polizeiruf».

Worauf verzichten Sie zugunsten des Klimaschutzes?

Fleisch- und Fischspeisen, viel Fliegen, eigenes Auto.

Welches Talent hätten Sie gerne?

Gitarre spielen und schön singen können.

Was war Ihre beste Lebensschule?

Meine Zeit in China. Ich habe ein halbes Jahr dort gelebt und gearbeitet. Dabei habe ich mich manchmal wie auf dem Mond gefühlt – und dabei sehr viel über mich selbst erfahren.

Welchen Wunsch würden Sie sich gerne erfüllen?

Für eine Weile in New York zu leben.

Was ist Ihr persönlicher Geheimtipp in der Region?

Eine Wanderung von Sihlbrugg zum Restaurant Sihlmatt der Sihl entlang.

Über Barbara Zähringer

Sie studierte Management & Economics und ist Lehrerin für Wirtschaft und Recht. Gleichzeitig lehrt sie Achtsamkeit nach MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). «Es ist erstaunlich, wie eine derart unkomplizierte Praxis einen so positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann», sagt sie. achtsam-beraten.ch