

# Mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe

**Geschäfts-Bericht:** Stresstrainerin Sabine Schmidt-Crosecck erklärt, wie man mit einfachen Übungen entspannt

VON LARS KÖPPLER

**Fischerhude.** Stress ist bei vielen Menschen ein ständiger Begleiter im Alltag. Einer aktuellen Studie des Meinungsforschungsinstitutes Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse zufolge stehen 60 Prozent von 1200 befragten Menschen ab 18 Jahren unter Strom, mehr als ein Drittel davon fühlt sich demnach häufig gestresst. Doch wie lässt sich der Stress bewältigen? Einen Ausweg aus dieser Misere kennt die Fischerhuder Stresstrainerin Sabine Schmidt-Crosecck.

Die 42-Jährige, die hauptberuflich in der Personalabteilung eines Unternehmens aus der Luftfahrtbranche arbeitet, bietet Achtsamkeitstraining in ihrem Schulungsraum an der Molkereistraße an. An zwei Tagen in

„Den Atem zu beobachten, ist die einfachste Übung.“

Sabine Schmidt-Crosecck, Stresstrainerin

der Woche coacht die zweifache Mutter in Einzelsitzungen stressgeplagte Menschen. Innehalten – den Alltag für einen Moment unterbrechen. Einfach nur die eigene Aufmerksamkeit auf die Atmung richten und beobachten, ohne Einfluss auf den Atemvorgang zu nehmen. Wer diesen Rat der Expertin befolgt, der hat laut Sabine Schmidt-Crosecck schon einen großen Schritt in die richtige Richtung gemacht.

Yoga und Pilates haben sich im Bereich der Stressbewältigung bei den Menschen schon seit vielen Jahren bewährt. Aber was ist Achtsamkeit? „Es geht darum, sich Freiräume zu verschaffen, um das Unperfektsein und die Fähigkeit, auch mal Nein sagen zu können“, erklärt der Stresscoach das komplexe Thema in Kurzform. Ihren Schützlingen versucht Sabine Schmidt-Crosecck in den rund zwei Stunden dauernden Sitzungen unter anderem zu vermitteln, wie wichtig effektive Zeiteinteilung nach eigenen Prioritäten ist. Bevor es jedoch überhaupt zu der ersten Achtsamkeitstrainingseinheit kommt, lernen sich Coach und Klient in einer kostenlosen Orientierungsstunde kennen. „Wenn die Chemie stimmt, klären wir alle weiteren Punkte, die für den Prozess wichtig sind und vereinbaren einen Termin für die erste Sitzung“, erklärt Schmidt-Crosecck den Ablauf eines Achtsamkeitstrainings.

Eine erfolgreiche Stressbewältigung besteht für die 42-Jährige aus mehreren Bausteinen. Zum einen geht es darum, durch eine optimistische Grundhaltung eine förderliche Einstellung zu entwickeln und den Blick auf das Wesentliche zu richten. Zudem



Sabine Schmidt-Crosecck hat ihren Weg zur inneren Gelassenheit gefunden. Ihr Wissen vermittelt sie in Achtsamkeitskursen.

FOTO: BJÖRN HAKE

sollen entlastende Verhaltensweisen angewandt und Entspannungstechniken erlernt werden. Tägliche Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab. „Man kann Tiere beobachten, im Garten arbeiten oder mit allen Sinnen genießen“, nennt Sabine Schmidt-Crosecck nur einige Methoden und zählt auch ausreichend Schlaf und gute Ernährung als entspannende Faktoren auf.

Achtsamkeit lässt sich nach den Erfahrungen des Coaches in allen erdenklichen Momenten schulen, ob beim Duschen oder beim Warten auf den Bus. Ziel ist es immer, Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit zu erhalten. „Den Atem zu beobachten ist die einfachste Übung“, erklärt Schmidt-Crosecck. Den Weg zur Achtsamkeit hat die Fischerhuderin, die auch Kurse an der Kreisvolkshochschule gibt, derweil während ihrer ers-

ten Schwangerschaft gefunden. Die erlernte Fähigkeit, Momente ohne Widerstand zu akzeptieren und damit die inneren Kräfte zu stärken, hat sie schon bald darin beflügelt, aus alten Verhaltensmustern auszubrechen. „Ich bin zum Beispiel viel zu lange in einem Job geblieben, der mich nicht zufriedengestellt hat“, gesteht sich die gelernte Bankkauffrau selbstkritisch ein.

Mittlerweile hat Schmidt-Crosecck ihre Berufung gefunden und sich mit dem Achtsamkeitstraining ein zweites Standbein aufgebaut. Ihre Seminare hätten sich bis nach Oldenburg und Hannover herumgesprochen. Und im vergangenen Herbst hat sie sogar ein Gastspiel in Wolfenbüttel gegeben. Acht Frauen hatte Sabine Schmidt-Crosecck dort kurzerhand in Stressprävention und Achtsamkeit gecoacht, weil das Seminar in Fischerhude schon ausgebucht war.

## Stressreduktion durch Achtsamkeit

**Sabine Schmidt-Crosecck trainiert** Achtsamkeit nach dem MBSR-Prinzip. Dieses Programm hat Dr. Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren an einer amerikanischen Universität entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm für den Geist und beinhaltet meditative Übungen. Weitere Infos zu den Fischerhuder Seminaren gibt es unter Telefon 0 42 93 / 7 89 06 86 und im Internet unter [www.sc-coaching.de](http://www.sc-coaching.de). LKÖ

ANZEIGE

WESER  
KURIER

Leserreis

Tagesspiegel