



Im Schlossgarten Karlsruhe bewusst entspannen und genießen.

Foto: wikipedia

FEUILLETON DIE KRAFT DER NATUR

## Beim Achtsamkeitsspaziergang im Karlsruher Schlosspark die Sinne wieder aktivieren

Von Iris Lindenmaier | 1. März 2023



0 Kommentare

**Mit voller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt sein – Mindcoach Alexandra Mayer nimmt Interessenten mit auf eine dreistündige Reise zu sich selbst.**

In einer aus dem Buddhismus überlieferten Geschichte fragt ein Schüler seinen Meister, warum er trotz seiner vielen Aufgaben so glücklich sein könne. Der Meister entgegnet ihm: „Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich spreche, dann spreche ich ...“. Der Schüler erwidert: „Aber das mache ich doch auch.“ Daraufhin antwortet sein Meister wiederum: „Nein, wenn du sitzt, dann stehst du schon; wenn du stehst, dann läufst du schon; wenn du läufst, dann bist du schon am Ziel.“

Die Haltung aus oben genannter Erzählung ist bereits seit Tausenden von Jahren unter dem Begriff Achtsamkeit bekannt: im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Mittlerweile setzen sich immer mehr Menschen mit dem Thema auseinander. Denn gerade in der heutigen Gesellschaft stehen viele unter hohem Leistungs- und Zeitdruck – egal ob es sich um Familie, Arbeit oder Freizeit handelt.

Im Genussjahr 2023 bietet die KTG Karlsruhe Tourismus GmbH mit Achtsamkeitstrainerin Alexandra Mayer erstmals die Möglichkeit, auf einem Spaziergang durch den Schlosspark Karlsruhe bewusst zu lernen, wie man entschleunigen und dabei seine Sinne nachhaltig in den Genuss bringen kann. „In dieser schnelllebigen Zeit ist es wichtig, vom Multitasking zum Monotasking zu wechseln und das ist genau das, was wir beim Spaziergang erreichen möchten“, erklärt Alexandra Mayer.

### REDAKTIONSEMPFEHLUNG

CORONA-URSPRUNG

**Stammt COVID-19 aus einem Labor?**  
**US-Sicherheitsberater: „Keine endgültige Antwort“**

GEFUNDENES FRESSEN FÜR SOZIALE MEDIEN

**Baerbocks 360-Grad-Spruch sorgt für viel Häme**

UNEINGESCHRÄNKTE KRIEGSFÜHRUNG

**„Der leise Killer“: Chinas militärisches Ballonprogramm – einige Einblicke**

PLÖTZLICH UND UNERWARTET

**Investor zum Anstieg der Todeszahlen:**  
**„Die Daten sehen noch schlimmer aus, als wir dachten“**

RICHTIG HEIZEN

**Ofendilemma: Neue Technik sollte nicht die einzige Lösung sein**

KRITIK AN MERKELS RUSSLANDPOLITIK

**Woher kommt Gaucks schwieriges Verhältnis zu Russland?**

LIZENZGEBÜHREN

**US-Regierung erhält 400 Millionen Dollar für Moderna-Impfstoff**

DIE BRANDMAUER DES PRIVATEN ÜBERSCHRITTEN

**Der Angriff auf die Unverletzbarkeit der Wohnung kommt ganz harmlos über den Funk-Feuermelder daher**

AUF DER SUCHE NACH DEN TÄTERN

**Nord-Stream-Sabotage: China macht der UNO Druck**

### MEISTGELESEN

**Vor dem 1. März: Maskenmahner kritisieren Lockerungen**



1

**Niederösterreich: 26.000 Abmahnungen wegen Google Fonts – Volkszorn...**



2

**Habeck will Einbau von Öl- und Gasheizungen ab 2024 verbieten**



3

**Witz von Harrelson geht viral: Hollywood-Stars lehnen sich gegen Corona...**



4



Achtsamkeitstrainerin Alexandra Mayer.

Foto: Alexandra Mayer

## Die Sinne wieder aktivieren – riechen, fühlen, schmecken

Für die Wellnesstrainerin trägt jeder Mensch die Lösungen zum persönlichen Wohlergehen bereits in sich. Für sie selbst ist die Achtsamkeit zu einer Lebenshaltung geworden. Im Gespräch gegenüber Epoch Times erklärt die 53-Jährige, dass dies aber auch nicht von heute auf morgen funktioniert.

Der Sinn des Spazierganges durch die Karlsruher Schlossanlagen bestehe erst einmal darin, bei den Teilnehmern wieder alle Sinne zu aktivieren – hören, riechen, schmecken und fühlen, so Alexandra Mayer. Bei den meisten Menschen seien diese durch die heutige Überflutung digitaler Medien bereits ziemlich abgestumpft.

Auf den Spaziergängen zeige sie den Teilnehmern gewisse Achtsamkeitsübungen, damit diese ihren Körper besser wahrnehmen könnten. Sie lege auch Wert darauf, besonders langsam zu gehen, auch die Fußsohle zu spüren. „Und dann gehen wir wirklich anders durch den Wald, als man das vielleicht vom Spazieren gehen kennt. Wir achten viel mehr auf die Pflanzen drumherum“. Laut der Gesundheitstrainerin müsse man sich richtig darauf einlassen können.

„Ganz oft ist es ja so, dass wir in unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben“. Sie versuche dagegen, die Gäste wirklich in das Hier und Jetzt zu verankern, in diesem Wald wahrzunehmen oder zu hören, was jetzt ist“, führt Alexandra Mayer weiter aus. Spaziergänge dieser Art bietet sie bereits seit rund drei Jahren an, auch im Zuge pädagogischer Programme sowohl für Kinder und Erwachsene.



Der See im Schlosspark Karlsruhe.

Foto: Wikimedia Commons

### Österreich im Kreuzfeuer der Diplomatie



5

### So wird über Friedensdemonstrationen in Deutschland berichtet



6

### Baerbocks 360-Grad-Spruch sorgt für viel Häme



7

### Tragödie in Trieben: Polizeikommandant stirbt nach Aussprache durch dr...



8

### Entführung vor 15 Jahren: Polin könnte vermisste Maddie McCann sein



9

### Leopard 2 – Einweg-Panzer für die Ukraine?



10

Im Schlosspark Karlsruhe will die Gesundheitstrainerin ihre Teilnehmer nicht nur an einer wunderschönen Kulisse vorbeiführen, sondern auch durch duftende Kräutergärten, wo diese bewusst ihren Geruchssinn schärfen könnten.

Eine weitere Übung sei zudem, langsam und bedacht eine Rosine oder Praline zu essen. „Die Rosine wird erstmal angefühlt und angeschaut. Dann legt man sie auf die Zunge und schaut, was da alles im Mund passiert“. So würde man genau überlegen, was man da schmecke, ergänzt die Achtsamkeitstrainerin.

Mit dieser kleinen Übung wolle sie, dass die Teilnehmer das Essen wieder bewusst wahrnehmen, langsam essen, nochmals kauen – dieses Riechen und Schmecken wieder bewusst in ihren Alltag aufnehmen. „Ich finde es immer ganz schlimm, wenn ich auf der Straße sehe, wie viele Menschen während des Gehens irgendetwas essen“, so Mayer.

## Positive Wirkung der Natur wissenschaftlich bewiesen

Dass die Natur – und vor allem der Wald – eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat, wurde bereits in unterschiedlichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Daraus ging unter anderem hervor, dass der Aufenthalt in einem Wald zu Stressabbau durch einen verringerten Kortisol-Spiegel führen kann. Weitere Effekte waren die Senkung des Blutdrucks und damit ein gesenktes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch Angela Schuh, Akademische Direktorin am Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität in München [bestätigt](#): „Wir wissen, dass Menschen im grünen Umfeld schneller gesund werden“.

In Japan ist „Shinrin-Yoku“, das Waldbaden, bereits eine anerkannte Therapieform. Ärzte verschreiben ihren Patienten oftmals einen mehrtägigen Aufenthalt im Wald. Das bewusste Erleben und Genießen des Waldes soll das Immunsystem stärken und zu mehr körpereigenen Killerzellen führen. Japanische Forscher vermuten, dass Botenstoffe der Bäume, sogenannte Terpene, dafür verantwortlich sind.

Und dass schon allein der bloße Anblick von Wiesen, Bäume und Wäldern heilsam sein kann, fand 1984 ein schwedischer Arzt heraus. Demnach seien Patienten nach einer Operation schneller gesund geworden, wenn der Blick durch das Fenster ihres Spitalzimmers ins Grüne gerichtet war.

## Den Kaffee wirklich mit Genuss und voller Aufmerksamkeit trinken

Achtsamkeitstrainerin Alexandra Mayer glaubt auch, dass „uns die Natur in Zukunft unterstützen kann, in dem ganzen Chaos, wo wir ja gerade erleben.“ Wie sie gegenüber Epoch Times weiter erzählt, kommen verstärkt Klienten zu ihr, die unter mentalen Problemen leiden.

Oft hört sie: „Ich bekomme meinen Kopf nicht mehr ruhig. Ich habe so viel Gedanken. Da oben in meinem Kopf gibt es keine Aus-Taste mehr und es macht mich fast verrückt.“ So könnten viele Menschen die an sie gestellten Anforderungen nicht mehr bewältigen und würden sich selbst dabei verlieren.

Wie die Krankenkasse [DAK](#) kürzlich berichtete, seien Arbeitsausfälle durch psychische Erkrankungen auf einen neuen Höchststand gestiegen. Im Zehn-Jahres-Vergleich gab es einen Anstieg um 48 Prozent. Depressionen seien dabei der häufigste Krankschreibungsgrund – bei allen Altersgruppen.

Auch bei Burnout-Erkrankungen ist in Deutschland laut [Statistischem Bundesamt](#) von 2004 bis 2021 ein stetiger Anstieg zu verzeichnen. So zählte die AOK im Jahr 2021 durchschnittlich sechs Arbeitsunfähigkeitsfälle je 1.000 Mitglieder durch Burnout.

Wohl ganz im Sinne des oben erwähnten buddhistischen Meisters empfiehlt Mindcoach Alexandra Mayer ihren Klienten deshalb: „Versucht doch mal morgens euren Kaffee wirklich mit Genuss und voller Aufmerksamkeit zu trinken – ohne Fernseher, ohne Radio. Also ohne Ablenkung“.

Man könne auch die Geschirrspülmaschine achtsam ein- und ausräumen. Je öfter man solche Übungen auch im Alltag integriere, desto öfter komme man auch wieder in diese Genussfähigkeit rein.

Termine zu den Achtsamkeitsspaziergängen im Karlsruher Schlosspark finden Sie hier: <https://www.karlsruhe-erleben.de/karlsruhe/experience/detail/FIT00020071293753504#/>



## **Die neue Epoch Times.** **3 Wochen gratis.**

Fakten, Standpunkte, Werte.

Überparteilich und unabhängig für Sie recherchiert.

## **Lesen Sie den Unterschied!**

ZUM PROBEABO

Gerne können Sie EPOCH TIMES auch durch Ihre Spende unterstützen:

Jetzt spenden!

## Kommentare

Liebe Leser,

vielen Dank, dass Sie unseren Kommentar-Bereich nutzen.

Bitte verzichten Sie auf Unterstellungen, Schimpfworte, aggressive Formulierungen und Werbe-Links. Solche Kommentare werden wir nicht veröffentlichen. Dies umfasst ebenso abschweifende Kommentare, die keinen konkreten Bezug zum jeweiligen Artikel haben. Viele Kommentare waren bisher schon anregend und auf die Themen bezogen. Wir bitten Sie um eine Qualität, die den Artikeln entspricht, so haben wir alle etwas davon.

Da wir die Verantwortung für jeden veröffentlichten Kommentar tragen, geben wir Kommentare erst nach einer Prüfung frei. Je nach Aufkommen kann es deswegen zu zeitlichen Verzögerungen kommen.

Ihre Epoch Times - Redaktion

# THE EPOCH TIMES

[? Help Center](#)

[Abonnement](#)

[Spenden](#)

[Newsletter](#)

[Epoch Shop](#)

[Ticker](#) [Sonderberichte](#) [Epoch Bücher](#)

[Über uns](#)  
[Help Center](#)

[Impressum](#)  
[RSS Feeds](#)

[CHINA](#)  
[Politik](#)

[WIRTSCHAFT](#)  
[Unternehmen](#)

[LIFESTYLE](#)  
[Unterhaltung](#)

[PANORAMA](#)  
[Geniale Geschichte](#)

[Abonnement](#)  
[Cookies & Tracking](#)

[Datenschutzerklärung](#)

[Wirtschaft](#)  
[Kultur](#)

[Finanz](#)  
[Börse](#)  
[Verbraucher](#)

[Kulinaria](#)  
[Wohnen](#)

[Geniales Wissen](#)

### **36 LÄNDER, 22 SPRACHEN**

[Englisch](#)

[Spanisch](#)

[Japanisch](#)

[Indonesisch](#)

[Deutsch](#)

[Portugiesisch](#)

[Niederländisch](#)

[Ukrainisch](#)

[Tschechisch](#)

[Polnisch](#)

[Persisch](#)

[Chinesisch](#)

[Hebräisch](#)

[Koreanisch](#)

[Französisch](#)

[Italienisch](#)

[Schwedisch](#)

[Russisch](#)

[Rumänisch](#)

[Slowakisch](#)

[Türkisch](#)

[Vietnamesisch](#)

### **MEINUNG**

[Gastkommentar](#)

[Essay](#)

[Kommentar](#)

[Satire](#)

### **POLITIK**

[Deutschland](#)

[Ausland](#)

### **GESUNDHEIT**

[Medizin](#)

[Fitness](#)

[Ratgeber](#)

### **FEUILLETON**

[Kultur](#)

[Poesie & Musik](#)

[Bücher](#)

[Menschen](#)

### **WISSEN**

[Gesellschaft](#)

[Forschung](#)

[Universum](#)

[Geschichte](#)

### **TECHNIK**

[Innovation](#)

[Digital](#)

[Humor](#)

[Kunst](#)

[Natur](#)

[Selbstgemacht](#)

[Sport](#)

[Technik](#)

[Tiere](#)

[Videos](#)

[Viral](#)

### **BLAULICHT**