

Du bist hier: [Home](#) » [Magazin](#) » [Magazinarchiv](#) » [Lebe den Moment!](#)

LEBE DEN MOMENT!

Ob umtriebige Großstädter, gestresste Manager oder berufstätige Eltern – die meisten von uns wünschen sich mehr Entschleunigung und Ruhe im Alltag. Für den bekannten Zukunftsforscher Matthias Horx ist Achtsamkeit DER Trend, der unsere Gesellschaft künftig nachhaltig prägen wird. Hat das auch positive Auswirkungen auf die Naturkosmetik-Branche?



Mal ehrlich – wie oft ertappen wir uns dabei, in einem Moment der Ruhe doch noch schnell die neueste WhatsApp-Nachricht einer Freundin zu checken? Ruhige Momente zu erleben fällt uns zunehmend schwerer: Jeder von uns erledigt täglich mehrere Aufgaben gleichzeitig – „Multi-Tasking“ nennen wir das dann stolz. Aber genau dieses „immer und überall“ macht uns unruhig. Im schlimmsten Fall sogar ernsthaft krank. Dem modernen Menschen scheint zunehmend die Fähigkeit abhanden zu kommen, sich auf den Augenblick einzulassen. Kein Wunder also, dass sich das Thema Achtsamkeit gerade in der westlichen Welt wachsender Beliebtheit erfreut.

ACHTSAMKEIT – DER SUPER-TREND

Fast jeder von uns hat den Begriff schon mal gehört oder darüber gelesen. Ob im Fernsehen, in renommierten Medien oder in einem der zahlreichen Ratgeber und Übungshefte. Achtsamkeit ist überall DAS Thema. Gibt man bei Google den Begriff ein, erhält man rund 3 Millionen Treffer, bei dem englischen Pendant „mindfulness“ sind es sogar knapp 40 Millionen. Deutschlands bekanntester Zukunftsforscher Matthias Horx, hält Achtsamkeit für einen der prägendsten Trends der kommenden Jahre. In der Einleitung zu seinem **Zukunftsreport 2016** schreibt er: „Achtsamkeit ist auf dem besten Weg, den faden Begriff der Wellness abzulösen. Er wird auch – so unsere Prognose – langfristig das derzeitige Lieblingsnebelwort ersetzen: Nachhaltigkeit. Anders als Wellness und Nachhaltigkeit ist Achtsamkeit nicht so einfach korrumpierbar. Achtsamkeit ist Handlung – ein innerer Prozess mit vielen Konsequenzen und Bedingungen. Und mit harten Ausgangslagen.“

Als solche nennt Horx unsere medial überflutete Welt mit Nachrichten, Terrorwarnungen und Negativ-Meldungen. „Die Gesellschaft, so scheint es, hysterisiert sich täglich. Die Angst scheint immer mehr Diskurse zu beherrschen“, fügt Horx hinzu. Somit ließe sich Achtsamkeit auch als eine Art Gegen-Trend beschreiben. Als eine Art Übung in unruhigen Zeiten bei sich zu bleiben, ohne dabei das äußere Geschehen zu ignorieren.

ACHTSAMKEIT – WAS VERBIRGT SICH DAHINTER?

Worum geht es eigentlich bei Achtsamkeit? Um Ruhe und Gelassenheit – oder steckt vielleicht noch mehr dahinter? „Achtsamkeit bedeutet, mit Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein und Erfahrungen mit einer offenen, freundlichen und nicht-verurteilenden Haltung zu begegnen“, erklärt die bekannte Psychologin und Achtsamkeitslehrerin Dr. Britta Hölzel. Jahrelang erforschte sie an der Harvard Medical School und an der Universität Gießen die positiven Effekte einer regelmäßigen Meditations- und Yogapraxis und stellte fest: Der Stresslevel der Probanden senkte sich. Auch fanden strukturelle Veränderungen im Gehirn statt, so erweiterte sich zum Beispiel das limbische System, das die Emotionen steuert und unter anderem für das Mitgefühl zuständig ist.

Achtsamkeit scheint das Allheilmittel für gestresste Menschen zu sein. Spürbar ist dieser Trend auch daran, dass immer mehr Menschen Yogakurse oder spezielle Achtsamkeitstrainings buchen. Dabei genügt es schon, immer wieder im Alltag innezuhalten. Vor allem auch in Momenten von Hektik und Stress. Denn darin besteht die eigentliche Kunst der Achtsamkeit: Sowohl positive als auch negative Gefühle wahrzunehmen – ohne diese zu bewerten.

ACHTSAMER KONSUM

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst führt selbstverständlich auch dazu, dass wir mit unseren Mitmenschen und unserer Umwelt besser umgehen. Wer achtsam lebt, kauft automatisch häufiger Bio-Produkte, versucht weniger Müll zu produzieren oder stellt seine Ernährung um. Und natürlich profitiert auch die Naturkosmetik-Branche vom Mega-Trend Achtsamkeit, wie die Zahlen für den deutschen Markt zeigen: Laut Naturkosmetik-Verlag und den beiden Marktforschungsinstituten GfK und IRI konnte der grüne Schönheitsmarkt 2015 ein Umsatzplus von zehn Prozent verzeichnen. Dies entspricht einem Marktanteil von 8,3 Prozent. Zum Vergleich: Der konventionelle Kosmetikmarkt erreichte lediglich ein Plus von 2,4 Prozent. Vor allem anspruchsvolle und zunehmend jüngere Konsumenten greifen im Regal immer häufiger zu natürlicher Kosmetik.

Auch Biggi Renner, die seit über 15 Jahren in der Münchner Innenstadt ein Fachgeschäft für Naturkosmetik betreibt, beobachtet die steigende Nachfrage nach natürlichen Schönheitsprodukten: „Für junge Menschen geht es bei Achtsamkeit nicht nur um die persönliche Gesichts- und Körperpflege, sondern auch um die Pflege und Erhaltung einer gesunden Pflanzen- und Tierwelt. Bei den „alten“ Naturkosmetik-Nutzern geht es immer mehr um den ganzheitlichen Aspekt der Nachhaltigkeit. Diese integrieren den Begriff Achtsamkeit auch in die Gespräche, die wir miteinander führen. Vor allem junge Mütter, die nicht nur in der Pflege ihrer Babys achtsam sind, sondern auch sehr genau darauf achten, welche Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel sie benutzen.“

ZWEI KLASSIKER DER ACHTSAMKEITSMEDITATION:

Zehn Minuten täglich reichen schon um einen langfristigen positiven Effekt zu spüren.

ATEMBEOBACHTUNG

Setze oder stelle dich aufrecht hin, dein Rücken ist dabei lang und aufgerichtet. Schließe die Augen und atme nun bewusst und langsam durch den Bauch ein. Die Bauchdecke hebt sich bei jeder Einatmung, und senkt sich bei der Ausatmung. Lasse den Atem fließen und nimm dabei wahr, wie du atmest.

GEHMEDITATION

Diese kleine Übung lässt sich auch auf dem Weg zur Arbeit ausführen. Setze ganz langsam einen Fuß nach dem anderen auf den Boden. Fühle dabei, wie dein Fuß den Boden berührt, wie er sich beim Laufen abrollt. Fühle auch was in deiner Beinmuskulatur geschieht. Durch dieses aufmerksame Beobachten konzentrieren wir uns auf den gegenwärtigen Moment und schalten unser ständig drehendes Gedankenkarussell vorübergehend aus.

ALLE KATEGORIEN

Beautynotes (51)
 Store-Check (2)
 We Love (49)
 Blog (132)
 Blogarchiv (132)
 Brands (5)
 Markenportraits (5)
 Fakten (84)
 Du kommst hier nicht rein (34)
 Inhaltsstoffe von A-Z (2)
 Naturkosmetik (38)
 Qualitätssiegel (10)
 Magazin (333)
 Buchtipps (27)
 Magazinarchiv (306)

ALLE BEITRÄGE DIESER KATEGORIE

Juli 2018 (1)
 Juni 2018 (3)
 Mai 2018 (3)
 April 2018 (3)
 März 2018 (4)
 Februar 2018 (4)
 Januar 2018 (4)
 Dezember 2017 (3)
 November 2017 (5)
 Oktober 2017 (5)
 September 2017 (4)
 August 2017 (3)
 Juli 2017 (4)
 Juni 2017 (6)
 Mai 2017 (5)
 April 2017 (7)
 März 2017 (10)
 Februar 2017 (4)
 Januar 2017 (6)
 Dezember 2016 (8)
 November 2016 (8)
 Oktober 2016 (5)
 September 2016 (8)
 August 2016 (7)
 Juli 2016 (6)
 Juni 2016 (3)
 Mai 2016 (5)
 April 2016 (5)
 März 2016 (7)
 Februar 2016 (3)
 Januar 2016 (3)
 Dezember 2015 (5)
 November 2015 (2)
 September 2015 (3)
 August 2015 (3)
 Juli 2015 (4)
 Juni 2015 (4)
 Mai 2015 (1)
 April 2015 (4)
 März 2015 (2)
 Februar 2015 (2)
 Januar 2015 (3)
 Dezember 2014 (9)
 November 2014 (3)
 Oktober 2014 (5)
 September 2014 (6)
 August 2014 (5)
 Juli 2014 (11)
 Juni 2014 (4)
 Mai 2014 (5)
 April 2014 (7)
 März 2014 (6)
 Februar 2014 (5)
 Januar 2014 (4)
 Dezember 2013 (4)
 November 2013 (3)
 Oktober 2013 (5)
 September 2013 (6)
 August 2013 (7)
 Juli 2013 (4)
 Juni 2013 (2)
 April 2013 (4)
 März 2013 (3)
 November 2012 (1)
 August 2012 (1)
 Juli 2012 (1)
 Mai 2012 (1)
 Februar 2012 (2)
 Januar 2012 (2)
 November 2011 (1)
 September 2011 (1)
 August 2011 (1)
 Juni 2011 (1)
 April 2011 (1)