



«go for monday» in Rheinfelden  
Seite 4



Bilder als Spiegelbild der Seele  
Seite 17

## Fridolins Satzkiste

Wussten Sie schon, dass die Durchschnittstafel Schokolade 8 Insektenbeine enthält?



Sende mir deine Weisheit:  
fridolin@fricktal.info



U15 wieder Schweizermeister  
Seite 21

**MAYA**  
Umzüge GmbH  
In- und Ausland

- Transporte
- Möbellift
- Räumungen
- Möbellager
- Endreinigungen

Telefon 061 871 09 23 / 076 384 09 23  
www.maya-umzuege.ch

**ParaMediForm**  
Institut für Gesundheit, Wohlbefinden  
Gewichtsreduktion und Ernährungsberatung

**ERFOLGREICH ABNEHMEN**

Geissgasse 13, 4310 Rheinfelden  
Tel. 061 831 10 55 / www.pmf-rheinfelden.ch

# Achtsam durchs Leben gehen

Mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude durch Achtsamkeit

Kennen wir doch alle: Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, erledigen dies und das und sind dabei nie ganz bei der Sache. Unsere Gedanken kreisen um die unerledigten Dinge von gestern und die anstehenden von morgen - und dabei verpassen wir den Moment. Ein Hamsterrad, aus dem es kein Entkommen gibt.

## MARIANNE VETTER

Oder doch? «Achtsamkeit zielt darauf ab, wieder mehr im Jetzt und Hier zu leben, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken und mehr Gelassenheit zu entwickeln», so die Psychologin Cora Burgdorfer der Ökumenischen Paarberatung Rheinfelden. Es gehe darum, das Gedankenkarussell zu stoppen. «Entspannung fängt im Kopf an. Stress ist nicht selten hausgemacht. Wie sehr man sich selbst stresst und wie sehr man darunter leidet, das kann man auch selbst beeinflussen.» Auch in der Paartherapie gewinnen Achtsamkeitsübungen immer mehr an Bedeutung. Ohne Achtsamkeit ist eine Beziehung zum Scheitern verurteilt, ist sich Cora Burgdorfer sicher.

Mit dem neuen Kursangebot der Ökumenischen Paarberatung Rheinfelden «Achtsamkeit in der Partnerschaft» spreche man Paare an, die sich und der Beziehung Gutes tun wollen. «Achtsamkeit in der Partnerschaft zu üben und zu pflegen bedeutet, herauszufinden, was dem Anderen und einem selbst wichtig ist, ohne es gleich zu bewerten.» Für Paare in einer akuten Krise sei der Kurs jedoch ungeeignet, so Burgdorfer, denn es handle sich hierbei nicht um eine Therapiegruppe. «Wir wissen alle, eine harmonische Beziehung zu führen, ist nicht immer leicht. Was ist Stress, was Achtsamkeit? Wie reagiert der Mensch auf Reize von aussen? Wie kann man bewusster reagieren, und nicht nach alten, festgefahreten Mustern? Im Kurs lernen die Teilnehmer, ihre eigene Reaktionsweise zu reflektieren. «Konflikte in Beziehungen und Partnerschaften entstehen oftmals durch Missverständnisse. Die Regeln sind einfach: Gut zuhören, nachfragen, positive statt negative Formulierungen verwenden, nicht im Schlafzimmer oder zwei-



Von rechts: Die Psychologinnen, Cora Burgdorfer, Rheinfelden, und Margrit Schmidlin, Brugg, der Ökumenischen Beratungsstelle bieten Achtsamkeitskurse für Paare an  
Foto: Marianne Vetter

schen Tür und Angel streiten.» Besser sei es, einen Termin zu vereinbaren, denn dann könne sich auch der andere auf das Gespräch einstellen. «Wird gestritten, dann fair», so Cora Burgdorfer, denn oft komme etwas beim Gegenüber an, was gar nicht so gemeint war. Wir sollten mit dem Partner wie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund reden. «In unseren Kursen verbinden wir das Wissen und die Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) mit Erkenntnissen aus der Paartherapieforschung», informiert Margrit Schmidlin, Fachpsychologin der ökumenischen Beratungsstelle in Brugg. «Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms und dokumentieren eindrucksvoll die verschiedensten Veränderungen, wie Verbesserung der Immunabwehr, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu

entspannen, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz. Kurzum: mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Vitalität.» Achtsamkeitsmeditation habe nichts mit Religion oder mit Esoterik zu tun, sondern könne als mentales Training verstanden werden, in Stress- oder Konfliktsituationen gelassener, konstruktiver und besonnener zu reagieren. Achtsamkeit fängt im Kleinen an: Bewusst innehalten, spüren, schmecken, riechen. Was mache ich gerade? Wie mache ich es? Und wie fühle ich mich dabei? «Wenn Sie Kaffee trinken, dann trinken Sie ihn bewusst, wenn Sie sich morgens von ihrem Partner verabschieden, dann bewusst, wenn Sie sich eine Pause gönnen, dann bewusst», so Cora Burgdorfer. Sätze wie, das ist ja alles gut und schön, aber dafür habe ich leider keine Zeit, haben die beiden in ihren Kursen schon oft gehört. «Falsch», so Cora Burgdorfer, «mit Achtsamkeit verliert man keine Sekun-

de.» Im Gegenteil, es steigere die Effizienz. Menschen die zehn Stunden am Tag arbeiten, leisten nicht mehr wie in acht Stunden. Multitasking funktioniert nicht, denn der Mensch kann nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig erfüllen. Weder Frauen noch Männer beherrschen das. «Unser Gehirn kann das nicht». Das Hin- und Herschalten strengt enorm an. «Wir vergeuden Energie. Dies führt zu Fehlern und Stress. Fehler zu korrigieren kostet Zeit, letztlich mehr Zeit, als die Aufgaben nacheinander zu erledigen. Personelle Ausfälle, Burnout und Krankheit verursachen immense Kosten.» Hier finde ein Umdenken statt. Viele Unternehmen bieten mittlerweile Achtsamkeitskurse für ihre Mitarbeiter an. Denn Stress sei oft durch einen Tunnelblick gekennzeichnet. «Wer kurz innehält und einen Schritt zurück geht, sieht klarer.» Weitere Informationen zum Kursangebot  
www.oekberatung.ch

MÄNNERCHOR EIKEN  
**Konzert & Theater**

KULTURELLER SAAL, EIKEN

Freitag, 22. April 2016, 20 Uhr  
Samstag, 23. April 2016, 20 Uhr

Eintritt: Fr. 15.- Erwachsene - Moderation: Bettina Huber

Ab jeweils 18.30 Uhr können Sie sich von uns kulinarisch «verwöhnen» lassen!

Menü:  
Schweinegeschnetzeltes «Hausmacherart», Teigwaren und grüner Salat, zubereitet durch die bekannte Männerchorküche. Attraktives Kuchenbuffet und Tombola.

Platzreservierungen nimmt entgegen:  
Telefon 062 871 32 53, K. Ries, von 17.00 bis 19.00 Uhr

**Schüssler – Salz**  
Grundkurs Di 26. April  
Aufbaukurs Di 24. Mai

Homöopathische Mineralien für Ihre Gesundheit

**Zeit**  
19.15 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

**Wo**  
TopPharm Center Apotheke  
4460 Gelterkinden

**Referentinnen**  
Monika Werthmüller  
Regula Flückiger  
(Schüssler Master Ausbildung)

**Kosten**  
Fr. 15.- pro Kursabend

Jetzt anmelden! 061 985 84 00

**toppharm**  
Center Apotheke

Im Migros Markt  
Badweg 2 4460 Gelterkinden  
Tel/Fax 061 985 84 00/01

**mobus ag**

Flyer-Aktion\*  
1000 A6 Fr. 127.-  
1000 A5 Fr. 178.-  
exkl. MwSt.  
\*digital ab geliefertem PDF

**Mobus AG**  
Druck- und  
Medienzentrum  
Brotkorbstrasse 3  
4332 Stein  
062 866 40 10  
info@mobus.ch

**OTTO'S**

Kenzo Flower Femme EdP Vapo 30 ml **29.90** Konkurrenzvergleich 78.-

Giorgio Armani Si Femme EdP Vapo 50 ml **64.90** Konkurrenzvergleich 125.-

s.Oliver Selection Superior Femme EdT Vapo 30 ml **17.90** Konkurrenzvergleich 27.-

J. Lo. Glow Femme EdT Vapo 30 ml **24.90** Konkurrenzvergleich 44.10

Yves Saint Laurent Paris Femme EdT Vapo 30 ml **39.90** Konkurrenzvergleich 69.-

**Markenparfums extrem günstig.**  
Auch im **Webshop** erhältlich.

**Riesenauswahl. Immer. Günstig.**

ottos.ch