

# Raus aus dem Gedankenkarussell

## Achtsamkeitstraining mit MBSR-Lehrerin Andrea Walter

Rosbach (pm). Raus aus dem Gedankenkarussell ist nicht so einfach, weiß Andrea Walter, Kommunikationsfachwirtin und seit über 20 Jahren selbstständig. Auf der Suche nach einer Methode zu mehr Ruhe und Gelassenheit ist sie auf MBSR (Mindfulnessbased Stress Reduction) gestoßen und hat damit vor einigen Jahren ihre Berufung gefunden. Sie ist zertifizierte MBSR-Lehrerin, im Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT und bietet MBSR-8-Wochen-Kurse und individuelle Achtsamkeits-Kurse privat und in Unternehmen an – als Präsenz- und Online-Veranstaltungen.

MBSR, Mindfulnessbased Stress Reduction, bedeutet übersetzt achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, das heißt, den Moment bewusst wahr-



MBSR-Lehrerin Andrea Walter verhilft zu mehr Achtsamkeit im Alltag.

FOTO: PV

nehmen, wenn das Gedankenkarussell im Kopf Fahrt aufnimmt, um rechtzeitig auszuweichen, so Walter: »Denn jeder kennt ihn, den inneren Denker. Schon direkt nach dem Aufwachen fängt er an, sich zu kümmern. Er hilft uns, zu strukturieren und Entscheidungen auf Grundlage von Erfahrungen zu treffen. Ohne ihn wären wir ziemlich planlos. Aber die Kehrseite ist, dass der Denker nicht sortiert, sondern sich vielmehr in Sorgen, Selbstzweifeln oder unsinnig wiederholenden Gedanken verliert. Mit MBSR kann man den Denker trainieren und das ist für mich und für meine Teilnehmer immer wieder faszinierend.«

MBSR ist ein Achtsamkeitstraining für Körper und Geist. Mit verschiedenen Meditationsformen aus dem MBSR-Programm gelinge es, immer wieder aus dem Kopf in den Körper zu kommen: »Wer einmal erfahren hat, was MBSR an verlorenem Lebensgefühl zurückgibt, wird keine Motivationsprobleme haben, das Erlernete dauerhaft anzuwenden. Das Besondere an der Methodik ist, dass der Automatismus der unliebsamen Karussellfahrten bereits nach wenigen Anwendungen durchschaut und damit unterbrochen werden kann.«

Der MBSR-8-Wochen-Kurs ist ein strukturiertes ganzheitliches Programm, bei dem nicht nur alltagstaugliche Meditati-



MBSR ist ein Training für Körper und Geist.

FOTO: PV

onsformen an die Hand gegeben werden, sondern die Teilnehmer auch mehr über sich selbst erfahren können, zum Beispiel Verhaltensmuster und Automatismen, Wahrnehmung, auch die eigene Körperwahrnehmung und wie sie diese durch Perspektivwechsel verändern können. Die hohe Wirksamkeit des MBSR-Programms liege, meint Walter, sicher auch an der Vielseitigkeit der Techniken, denn jeder Mensch sei anders und lerne anders. MBSR biete eine Auswahl. »Achtsamkeit kann eben noch viel mehr als Stress reduzieren, es öffnet auch das Herz für uns selbst und für andere. Wir neigen oft dazu, Dinge, Menschen, uns selbst anders

haben zu wollen. MBSR lädt dazu ein, alles und uns so anzunehmen wie es ist, ohne zu

urteilen oder es ändern zu wollen. Und auch so kann Veränderung passieren.«

### INFO

#### MBSR-8-Wochen-Programm

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-8-Wochen-Programm (Mindfulnessbased Stress Reduction) an der Klinik in Massachusetts, USA, ursprünglich für Schmerzpatienten entwickelt, es wird seither an Kliniken weltweit eingesetzt. Entstanden ist ein Programm, das fernöstliche Erfahrungen und medizinisches Wissen vereint. Im Mittelpunkt steht ein verantwort-

ungsvoller und achtsamer Umgang mit sich selbst, inmitten von Stress-Situationen, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des täglichen Lebens. Die Wirksamkeit von MBSR sei wissenschaftlich mit zahlreichen Studien belegt und auch von den Krankenkassen anerkannt, sagt MBSR-Lehrerin Andrea Walter, die diese Kurse jetzt in Friedberg anbietet. pm

### Agent Provocateur

(pm). Bei Hinweisen auf ein erhebliches vertragswidriges Verhalten kann es dem Vermieter einer Wohnung erlaubt sein, einen sogenannten Agent Provocateur (eine Art Spitzel) einzusetzen, um die Pflichtverletzung nachzuweisen. So entschied es nach Auskunft des Info-Dienstes Recht und Steuern der LBS ein Gericht in der Bundeshauptstadt.

(Landgericht Berlin, Aktenzeichen 63 S 309/19)

Der Fall: Eine Mieterin hatte ohne Rücksprache mit dem Eigentümer Teile ihrer Wohnung an Touristen untervermietet. Nach einer Abmahnung löschte die Betroffene zwar ein entsprechendes Profil im Internet, betrieb aber trotzdem weiterhin ihre Untervermietung. Daraufhin setzte der Eigentümer verdeckt eine Person an, die ein Zimmer buchte. Anschließend sprach er der Mieterin die Kündigung aus.

Das Urteil: Eine Zivilkammer billigte das Auftreten des Agent Provocateur und ebenso die anschließende Kündigung des Mietverhältnisses. Von dem in Frage stehenden Hausfriedensbruch könne keine Rede sein, denn diese Person habe sich mit Wissen und in Anwesenheit der Mieterin in der Wohnung aufgehalten.

### Luftfilter gespendet

Münzenberg-Gambach (pm). Alle Vorbereitungen für ein gutes Hygienekonzept sind getroffen, die Betreuerinnen und Betreuer sind geimpft und motiviert, wieder für die Kinder da zu sein.

Mit diesem Resümee geht der Vorstand des DRK Münzenberg in die erste Schulwoche und Teamleiterin Erika Huslik wird diese Woche nutzen, um mit den Schülern und den Eltern die neuen Stundenpläne abzustimmen.

Was die Ausstattung der Betreuungsräume angeht, freut sich DRK-Vorstandsmitglied Frank Metz über die Spende der Firma Eckhard Mohr aus Gambach. Die Experten für Heizungs- und Lüftungsbau haben dem DRK drei mobile Luftfilter zur Verfügung gestellt. Frank Metz dankt der Firma Mohr, aber auch der Firma Jörg Becker Haustechnik und vielen privaten Spendern: »Alle Spendengelder werden zur Deckung der laufenden Kosten unserer Hausaufgabenbetreuung verwendet.«

## Fest für den guten Zweck

### 420 Euro für den Hospizverein

Bad Nauheim (pm). Das Platanenhof-Fest 2020 fand zugunsten des Fördervereins Hospiz Wetterau statt. Dabei gingen 10 Prozent aus den gesamten Speisen- und Getränkeumsätzen und vom Ticketverkauf sowie Spenden während des Events an den Förderverein. Insgesamt kamen 420 Euro zusammen. Zur Spendenübergabe trafen sich coronabedingt erst jetzt Jesse Jansen, Hotel Dolce by Wyndham, die Dolce-Mitarbeiterinnen Miriam Haag und Chantal Valentin, Petra Michel und Bernhard Birkenfelder/Mr. Starlight, EVENTaria, sowie Stefan Fuchs, Vorsitzender des Fördervereins Hospiz Wetterau.



Scheckübergabe (v.l.): Bernhard Birkenfelder, EVENTaria/Mr. Starlight, Miriam Haag, Hotel Dolce, Petra Michel, EVENTaria, Stefan Fuchs, Förderverein Hospiz Wetterau, Chantal Valentin und Jesse Jansen, beide Hotel Dolce.

FOTO: PV

## Erhaltungskosten absetzen

(pm). Ein Steuerpflichtiger kann größere Aufwendungen für die Erhaltung von Gebäuden gegenüber dem Fiskus auf mehrere Jahre verteilen. Doch was geschieht, wenn der Betroffene während dieses Zeitraumes stirbt? Damit musste sich laut Auskunft des Info-Dienstes Recht und Steuern auch Doris Prokosch, Eurobaustoff-Bereichsleiterin Personal, Willkommensworte an den jüngsten Zuwachs des Azubi-Teams richtete, diente in erster Linie dem persönlichen Austausch. In den darauffolgenden Einführungstagen stellten die erfahrenen Auszubildenden im zweiten und dritten Lehrjahr die verschiedenen Kooperationsbereiche vor und schulten die Neunkömmlinge nach gemeinsam verbrachter Mittagspause und Kennenlernspielen in relevanten IT-Themen.

Der Fall: Werbungskosten aus Vermietung und Verpachtung sind in dem Veranlagungszeitraum abzusetzen, in dem sie geleistet wurden. Bei Erhaltungskosten ist jedoch eine Verteilung auf zwei bis fünf

Jahre möglich. Letzteres hatte ein Eigentümer getan, dann verstarb er allerdings vor dem Ende der Frist. Die Rechtsprechung musste nun darüber entscheiden, wie die Erben mit den noch nicht verbrauchten Erhaltungsaufwendungen umgehen können.

Das Urteil: Der Bundesfinanzhof beschloss, dass der noch nicht berücksichtigte Teil der Erhaltungsaufwendungen im Veranlagungszeitraum des Versterbens als Werbungskosten abzusetzen ist.

Die Verteilung der Erhaltungsaufwendungen auf die Folgejahre kann von den Erben nicht fortgesetzt werden.

## Ausbildungsstart bei der Eurobaustoff

### Vielfältige Aufgaben im »Dienstleistungscampus«: Neun Neulinge im Azubi-Jahrgang 2021

Bad Nauheim (pm). In Zeiten der Corona-Pandemie ist vieles eine echte Herausforderung – so auch ein Ausbildungsstart unter Berücksichtigung von

stoffe, Holz und Fliesen begrüßte in diesem Jahr insgesamt acht neue Auszubildende und dual Studierende am Standort Bad Nauheim. Eine Wiederholungstätlerin entschied sich nach ihrer Ausbildung ebenfalls für ein anschließendes duales Studium im Haus und komplettiert damit die Neunerrunde des diesjährigen Azubi-Jahrgangs.

Das passgenaue Recruiting der Personalreferentinnen Nadja Fuchsberger und Carina Mündel hatte offensichtlich Früchte getragen und so konnten je drei Ausbildungsplätze für die Ausbildungsberufe Kaufmann/-frau für Büromanagement und Kaufmann/-frau für Groß- und Außenhandelsmanagement sowie drei duale

Studienplätze mit dem Schwerpunkt »Mittelstandsmanagement« vergeben werden. Der Begrüßungstag, an dem auch Doris Prokosch, Eurobaustoff-Bereichsleiterin Personal, Willkommensworte an den jüngsten Zuwachs des Azubi-Teams richtete, diente in erster Linie dem persönlichen Austausch. In den darauffolgenden Einführungstagen stellten die erfahrenen Auszubildenden im zweiten und dritten Lehrjahr die verschiedenen Kooperationsbereiche vor und schulten die Neunkömmlinge nach gemeinsam verbrachter Mittagspause und Kennenlernspielen in relevanten IT-Themen.

Auch der Vorsitzende der Geschäftsführung, Dr. Eckard

Kern, und Geschäftsführer Hartmut Möller ließen es sich nicht nehmen, die Neulinge persönlich bei der Kooperation willkommen zu heißen. »Unsere Aufgaben im Dienstleistungscampus werden immer vielfältiger. Wir decken nahezu alle Bereiche der klassischen Geschäftsprozesse im Baufachhandel ab und freuen uns umso mehr, wenn wir junge Menschen für die unterschiedlichen Berufsbilder und die zukunftssträchtige Branche begeistern können«, so der Vorsitzende der Eurobaustoff-Geschäftsführung: »Als Kooperation mittelständisch geführter Traditionsunternehmen legen wir besonders großen Wert auf die Ausbildungsarbeit und greifen dabei gerne

auf qualifizierten Nachwuchs aus den eigenen Reihen zurück«, betonte Geschäftsführer Hartmut Möller, der selbst seit über 30 Jahren für die Euro-

baustoff tätig und mit seinem Werdegang immer wieder ein beeindruckendes Vorbild für die jungen Berufseinsteiger ist.



Hygieneregeln, Abstandhalten und Maske tragen. Allen erschwerten Bedingungen auf beiden Seiten zum Trotz kann die Eurobaustoff einer Pressemitteilung zufolge als Ausbildungsbetrieb dennoch einen Rekord verzeichnen. Die Fachhandelskooperation für Bau-



Der Vorsitzende der Geschäftsführung, Dr. Eckard Kern, und Geschäftsführer Hartmut Möller (beide rechts im Bild) begrüßen den neuen Azubi-Jahrgang.

FOTO: PV