



PRESSEMITTEILUNG

Berlin, den 30.07.2021

Achtsamkeit zwischen Neptungras und Seesternen

Capo Sant'Andrea auf der Insel Elba ist ein Tauch- und Schnorchel-Paradies. Einatmen-, Ausatmen – Fischen nachschauen: Wer es mal ausprobiert hat, weiß, wie meditativ-entspannend der kleine Ausflug in die Unterwasserwelt sein kann.

Maurizio Testa bezeichnet sich augenzwinkernd als „Elbano DOC“. Sinngemäß übersetzt heißt das: Er ist waschechter Insulaner und auf Elba, dem Eiland im toskanischen Archipel, zuhause. Dort lebt der Hotelier und umtriebige Unternehmer am Capo Sant'Andrea, einer Halbinsel mit Bergen, Kastanienwäldern, Sandstrand und einer Bucht, deren Wasser so glasklar ist, dass man auch an ihren tiefsten Stellen bis auf den Grund blicken kann. Schon lange pflegt Testa dort tagtäglich ein Ritual. Er steht um sieben Uhr auf, geht ans Meer, schwimmt einmal durch die Bucht. Etwa einen Kilometer legt der vielbeschäftigte Manager zurück. Mit Schwimmflossen, Taucherbrille und Schnorchel. Denn erst mit diesen Hilfsmitteln wird der morgendliche Wassersport zu einem tiefenentspannenden Erlebnis, das einer Meditation gleichkommt. „Beim Schnorcheln tauche ich vollständig ein in die Welt unter Wasser“, sagt Testa. „Und jedes Mal, wenn ich das tue, habe ich das Gefühl, einen Stecker zu ziehen und mich komplett abzukoppeln von der Welt an Land und den Herausforderungen des Alltags.“

Schnorchelnd zu mehr Achtsamkeit

Dass seine morgendliche Schnorchelrunde das perfekte Achtsamkeitstraining ist, weiß Testa, seitdem er verschiedenen Medienberichten immer wieder auf das Thema „Mindfulness“ oder „Achtsamkeit“ gestoßen ist. Achtsamkeit – das ist ein inzwischen vielbeschworener Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand, in dem das Erleben des Augenblicks weder von Gedanken an die Zukunft noch von Erinnerungen gestört wird, weder von Zeitdruck noch von Pflichtgefühl. Ein Zustand, in dem sich das Ich vollkommen aufs Hier und Jetzt fokussiert, auf die unmittelbare Umgebung, den Körper, den Atem. Dass „Mindfulness“ ein erstrebenswerter Zustand ist und eine nicht zu unterschätzende Quelle für physische und mentale Energie, wissen Anhänger der buddhistischen Lehre und alle, die regelmäßig meditieren, längst. In der westlichen Medizin hingegen wurde das Thema lange Zeit nicht ernst genommen, wurden Anhänger des Achtsamkeits-Gedankens belächelt und in die Esoterik-Ecke gestellt.

Inzwischen aber ist praktizierte Achtsamkeit ein anerkanntes verhaltenstherapeutisches Verfahren, das von Medizinern, Therapeuten und Coaches angewandt wird. Die positive Wirkung bei chronischen Schmerzen, Depressionen und anderen körperlichen und seelischen Leiden ist vielfach belegt. Auch der rational orientierte Westen hat verstanden, dass Achtsamkeits-Meditation Stress reduziert und das Immunsystem stärkt.

Auf den Atem kommt es an

Was das Schnorcheln zu einer Form der Meditation macht, ist die richtige Atemtechnik. Tief und regelmäßig ein- und auszuatmen, ist das A und O. Erst dadurch wird der Ausflug in die Wasserwelt zu einem entspannenden und genussvollen Vergnügen. Beim intensiven Atmen die Umgebung mit all ihren Besonderheiten wahrzunehmen, fällt umso leichter, wenn diese Umgebung aus glasklarem Wasser besteht, in dem sich unzählige Meerestiere tummeln zum Beispiel Blauschimmernde Brassen und gierig jagende Barrakudas. Beim Blick auf den Grund ziehen Seesterne und Edle Steckmuscheln die Aufmerksamkeit auf sich. Auch die Unterwasservegetation am Capo Sant'Andrea hat etwas Magisches. Hier, wo das maritime Ökosystem noch erfreulich intakt ist, wiegt sich üppiges Neptungras in der Strömung. Zwischen seinen leuchtendgrünen Blättern wachsen Fische auf, verstecken sich Schnecken vor hungrigen Feinden.

Für weitere Informationen: www.caposantandrea.it

Pressekontakt: **Susanne Kilimann**
presse@maggioni-gretz.de