

# editorial

## Mindful ist das neue Cool!

Dieser Sommer hat uns die Leichtigkeit zurückgebracht. Wir sind gereist, haben gefeiert, das Leben hat sich bunt und das böse „C“-Wort gaaanz weit weg angefühlt.

**Wir haben aufgeholt**, was lange nicht möglich war, und innere Vorräte angelegt. Ein bisschen in der Hüft- und Bauch-Gegend, vor allem aber im Herz, im Hirn und in der Seele.

Genau dieses „Dreier-Gespann“ rückt jetzt bei vielen Menschen in den Fokus. Und damit auch die Achtsamkeit, ein Begriff, der als „Mindfulness“ gerade Einzug in den globalen Wortschatz hält. „Mindful“, also achtsam zu sein, heißt, bewusst mit sich, mit anderen und mit allen Situationen des Lebens umzugehen.

**Ohne diesen begrüßenswerten Zugang** schmälern zu wollen, aber die neue Achtsamkeit treibt auch schon hübsche Marketing-Blüten: „Mindful Yoga“, „Mindful Eating“ und „Mindful Shopping“ klingen wunderbar und wichtig. „Mindful Cleaning“ auf dem Prospekt einer Reinigungsfirma macht mich zumindest neugierig auf visionäre Putztechniken ... Vielleicht sollte man statt Bäumen ja öfter mal den Besen umarmen? :-)

**Bauchgefühl.** So haben unsere Eltern die im Körper spürbare Emotion genannt, die uns warnt und hilft, Entscheidungen zu treffen. „Mindfulness“ klingt frischer, heißt aber doch das Gleiche: Auf die innere Stimme hören und sorgfältig mit unserem Leben – und dem der anderen – umgehen.

**Und während da und dort** eine 4. „C“-Welle auf uns zurollt und die Leichtigkeit des Sommers verfliegt, hole ich mir meine angesparten „Mindful Moments“ der letzten Wochen zurück. Ins Herz, in die Seele, ins Hirn. Sie tragen mich achtsam durch den Herbst, da bin ich mir sicher.

Haben Sie einen „Mindful September“ und passen Sie gut auf sich auf! Herzlich, Ihre

*Uschi Pöttler-Fellner*

USCHI PÖTTLER-FELLNER,  
HERAUSGEBERIN UND CHEFREDAKTEURIN

*Ist das schön! Virginia Ernst und ihre Frau Dorothea mit Baby!*



”

„MINDFUL EATING“ KLINGT VERNÜNFTIG. MIT „MINDFUL CLEANING“ MUSS ICH MICH NOCH ANFREUNDEN ...

Sigrid Mayer-Elisabeth, Lechner, Stefan Jöbner



**STYLE AWARDS AM 9. 9., 19 UHR.**  
Das große Finale in WIEN MITTE The Mall, freier Eintritt. „Miss Europa“ Beatrice Körner moderiert die tolle Catwalk-Show!

