

# Raus aus dem Hamsterrad

Stress ist zu einem allgegenwärtigen Problem geworden. Überbelastung bei der Arbeit, Angst um die Sicherheit des Arbeitsplatzes, Überforderung in der Familie, schlechte Ernährungsgewohnheiten und mangelnde körperliche Aktivität fordern ihren Tribut



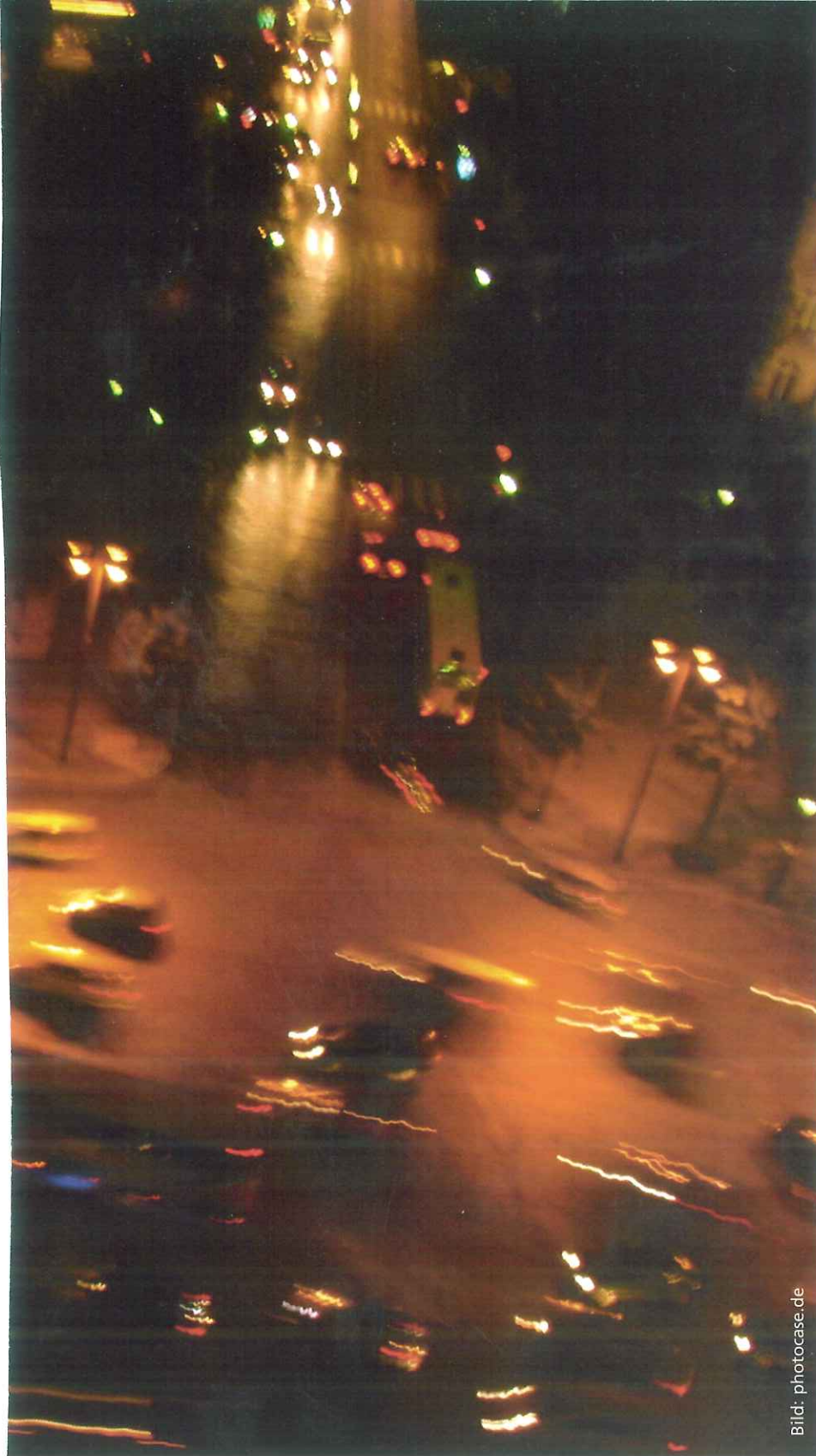


Bild: photocase.de

**S**tressbedingte Erkrankungen steigen in den Industrienationen sprunghaft an. Entsprechend groß ist die Anzahl von Stressbewältigungsprogrammen. Eines, das auf dem Prinzip basiert, die Achtsamkeit (Mindfulness) zu schulen, heißt „Mindfulness-based stress Reduction“ (MBSR). Entwickelt wurde es von dem amerikanischen Verhaltensmediziner und Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn Ende der 70er

Jahre an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester. Kabat-Zinn hatte sich zuvor mit den Lehren Buddhas und dem Hatha-Yoga beschäftigt. In der molekularbiologischen Forschungsabteilung der Universitätsklinik erfuhr er, dass Ärzte den chronischen Beschwerden vieler ambulanter Patienten ratlos gegenüberstanden und nicht wussten, wie sie ihnen helfen konnten. Kabat-

Zinn suchte daraufhin nach einem Weg, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu mobilisieren. Er stellte ein Übungsprogramm zusammen, das die in der Lehre Buddhas beschriebene Achtsamkeit mit Yogaübungen und den wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Entstehung von Stress verband. Hinzu kamen Grundlagen aus der zwischenmenschlichen Kommunikation und der Ernährungslehre. Alles zusammen bündelte er zu „Mindfulness-based stress Reduction“ und wandte es auf scheinbar hoffnungslose Fälle an. Dazu gehörten Patienten mit chronischen Schmerzen, Depressionen und Angsterkrankungen.

### Studien zeigen verblüffende Erfolge

1979 wurde die Stress Reduction Clinic in Massachusetts gegründet. Von Anfang an wurden die medizinisch relevanten Daten der Patienten systematisch gesammelt. Befragungen zur eigenen Wahrnehmung vor und nach der Behandlung führten zu der verblüffenden Erkenntnis, dass die Hälfte der Kursteilnehmer nach Anwendung des Gelernten ihre Symptome um mehr als 50 Prozent verringern konnten. Einer zweijährigen Studie zufolge gingen bei 1.200 an Kabat-Zinns Zentrum in Massachusetts überwiesenen Patienten die körperlich-medizinischen Symptome um 25 Prozent zurück, die psychischen um 32 Prozent. Die Liste positiver Wirkungen ist lang: Von der Normalisierung des Blutdrucks über eine Stärkung der Immunabwehr bis zur Verringerung der Herz- und Atemfrequenz. Inzwischen werden in den USA an rund 240 Kliniken und Gesundheitszentren MBSR-Kurse angeboten.

In Deutschland wird MBSR zur Zeit von rund hundert Trainern unterrichtet. Häufig verfügen diese über eine heilende, soziale oder pädagogische Ausbildung und haben eine Zusatzausbildung als MBSR-Lehrer gemacht. Manche von ihnen sind von den Krankenkassen anerkannt.

### In acht Wochen das Leben ändern

In einem achtwöchigen MBSR-Kurs lernen die Teilnehmer, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Au-



genblick zu richten. Dabei können auch schmerzhaft empfundene oder unangenehme Gedanken auftauchen, die als solche betrachtet aber nicht bewertet werden. Im Gegensatz zu anderen Meditationsformen geht es nicht darum, den eigenen Gedanken eine bestimmte Richtung zu geben, sondern einfach das wahrzunehmen, was gerade da ist. Nach Jon Kabat-Zinn ist Achtsamkeit eine besondere Form der gelenkten Aufmerksamkeit. Sie ist absichtsvoll, nicht wertend und zielt auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks. Die Teilnehmer lernen, sich selbst zu beobachten und eine Art zweite Ebene einzunehmen. Bei Schmerzpatienten kann

so das Schmerzempfinden an Deutlichkeit gewinnen, genauso aber die schmerzfreie Zeit. Die Teilnehmer öffnen sich gegenüber dem Leben und akzeptieren es so, wie es gerade ist, in dem Bewusstsein, dass sich die Gegebenheiten auch schnell wieder ändern können. Diese Haltung ermöglicht ihnen, gewohnte und erlernte Handlungs- und Empfindungsmuster in Frage zu stellen und anstatt automatisch zu reagieren, bewusst andere Verhaltensmöglichkeiten zu erproben. Ziel



### Lebensberatung

Sie haben schon alles versucht? Ihre Schmerzen und Sorgen sind geblieben?

[www.leben-heilen.de](http://www.leben-heilen.de)

Tel. 0221 - 23 26 927

Mobil 0170 - 54 54 255

ist es, jeder Lebenserfahrung mit mehr Gelassenheit und Verständnis zu begegnen und angemessen zu reagieren.

### Aufkommende Gedanken wertfrei wahrnehmen

Durch die Praxis der Achtsamkeit entwickelt man eine Haltung der Akzeptanz, die Zugang zu einer liebevollen, entspannten und wertfreien Begegnung mit sich selbst, mit dem Körper, den Gefühlen und Gedanken ermöglicht. Das wird von vielen Teilnehmern als sehr heilsam und entlastend erlebt und reduziert Stress. Durch das Üben einer nicht wertenden Präsenz des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick wird die Fähigkeit kultiviert, die Dinge klarer zu sehen und bewusster zu erleben", sagt Dr. Linda Lehrhaupt, die seit 2002 MBSR-Lehrer ausbildet. Zu Beginn des Kurses wird mit den Teilnehmern in einem Vorgespräch die persönliche Ausgangslage untersucht. Innerhalb der acht Wochen finden

Gedanken sollen nicht gelenkt, sondern wertfrei wahrgenommen werden. Mit Achtsamkeit betrachtet, verlieren viele Dinge ihre Bedrohlichkeit

dann in jeweils zweistündigen Gruppensitzungen die praktischen Trainings statt. Hinzu kommt ein Tag des Schweigens, und in einem Abschlussgespräch erörtern Lehrer und Schüler das Erreichte und geben einen Ausblick zur weiteren Anwendung. Oft sind es kleine, einfache Übungen, die helfen sollen, das Bewusstsein im Umgang mit dem Leben zu ändern. „Am Anfang eines längeren Seminars schicke ich die Kursteilnehmer häufig auf ihre Zimmer, wo sie sich die Zähne putzen sollen. Nicht umherlaufen, nicht Radio hören, einfach Zähneputzen und sich der aufkommenden Gedanken gewahr werden“, sagt Silke Kraayvanger, Heilpraktikerin und MBSR-Lehrerin. Das MBSR-Programm besteht formal aus einer Körperbetrachtungsübung, dem Body Scan, einer traditionellen Sitzmeditation und Hatha-Yoga-Übungen. Hinzu kommt Wissen aus der Stressforschung, der Psychologie und der Kommunikationslehre. Beim





In MBSR-Kursen lernen die Teilnehmer, sich selbst zu beobachten und dabei wie von einer zweiten Ebene auf sich zu schauen. Dabei soll geübt werden, nicht immer automatisch zu reagieren, sondern bewusst andere Verhaltensweisen auszuprobieren

Bild: photocase.de

Body Scan wird der Körper in einer liegenden Position unter Anleitung geistig abgetastet („gescannt“). Traditionellerweise beginnt man damit am linken Zeh und endet mit der Wahrnehmung des Atems. Jedes entdeckte „Nicht-Empfinden“ wird genauer untersucht. Die Übung dauert circa 30 bis 40 Minuten. Bei der Sitzmeditation steht der Geist im Vordergrund und wird in seinem gegenwärtigen Zustand beobachtet. Eine Wertung, das Vertreiben unangenehmer oder das Festhalten angenehmer Gedanken wird dabei vermieden. Auch bei den Yoga-Übungen kommt es auf das Verweilen im gegenwärtigen Moment an.

### Achtsamkeit spart Zeit

Die Gruppensitzungen fördern den Austausch der Erfahrungen und die Überwindung von Problemen. Um MBSR im Alltag zu verankern, werden von Anfang an Hausaufgaben gegeben. Zum Beispiel, eine Mahlzeit ohne Ablenkung einzunehmen oder eine ungeliebte Aktivität, wie Staubsaugen, in Achtsamkeit zu erleben. Die entsprechenden Erfahrungen werden dann in einem Tagebuch festgehalten. Das MBSR-Programm ist mit einem gewissen Zeitaufwand verbunden. „Zuerst dachte ich, das kostet mich viel zu viel Zeit. Die habe ich einfach nicht“, sagt Kursteilnehmer Hans Schürmann. Der

52-jährige Journalist suchte einen Weg den berufsbedingten Stress in seinem Leben zu reduzieren. „Doch dann habe ich festgestellt, dass ich in Wahrheit Zeit spare, weil ich anders mit ihr umgehe. Mit Achtsamkeit betrachtet, verlieren die Dinge ihre Bedrohlichkeit“, sagt er. Kursleiterin Silke Kraayvanger zitiert in diesem Zusammenhang gerne eine Geschichte: Ein Meister beobachtete einen Mann, der sich abmühte, mit der Hand Fische zu fangen. Schließlich sagte er zu ihm: „Ich kann dir zeigen, wie man mit der Hilfe eines Netzes einfacher und mehr Fische fangen kann.“ Der Angesprochene entgegnete darauf: „Keine Zeit. Ich muss Fische fangen.“ Auf den am Anfang hohen zeitlichen Aufwand werden die Teilnehmer im ersten Gespräch hingewiesen. Dennoch brechen nur wenige den Kurs ab. Das starke Interesse am Achtsamkeitstraining versucht Dr. Lehrhaupt so zu begründen: „Das hat meiner Ansicht nach im Kern mit einer tiefen Sehnsucht nach Frieden und Harmonie zu tun. Es ist die gleiche Sehnsucht, die Menschen zur Meditation hinzieht. In dem Maße wie das Stressniveau in der modernen Gesellschaft steigt und wie auch die Wissenschaft aufzeigt, dass viele Krankheiten und andere Konflikte durch Stress verursacht sind, suchen viele Menschen nach Wegen, die ihnen helfen können, mit den alltäg-

lichen Herausforderungen umzugehen ohne dabei krank zu werden.“

### Wirkung geklärt, Ursachen nicht

Dass MBSR viele positive Wirkungen hat, ist unumstritten. Das beweisen zahlreiche Studien. Wie es hingegen wirkt, wurde noch nicht genau herausgefunden. „Bringt man Achtsamkeit in automatische Prozesse, wie Gefühls- oder Verhaltensmuster, bewirkt das, dass die Unbewusstheit verschwindet. Das ist so, als ob wir in einem dunklen Raum das Licht anmachen würden. Ich glaube, das heilende Potenzial der Achtsamkeit liegt im Zusammenspiel von Einsicht, Selbstverantwortlichkeit und Freundlichkeit zu sich selbst“, sagt Dr. Linda Lehrhaupt. Die Ursachenforschung steht noch am Anfang. Eine erste Hypothese ist, dass die Entkopplung von Wahrnehmungen und Bewertungen die positiven Effekte hervorbringt. Dabei stellt sich die Frage, ob die Meditation, der Austausch in der Gruppe oder die Beschäftigung mit Körper, Gedanken und Gefühlen der Grund für den Erfolg von MBSR sind. Wahrscheinlich sind es alle drei Bestandteile.

*Richard Lamers*

Weitere Informationen zum Thema unter [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)