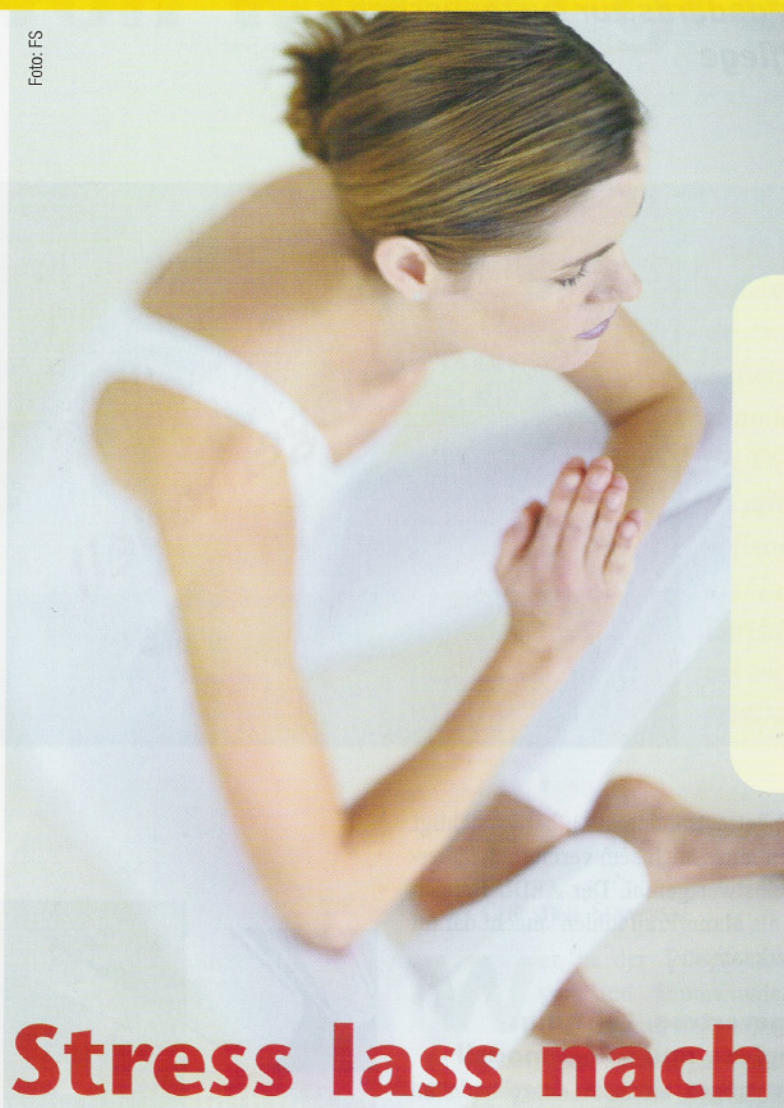


Üben, aufmerksam zu sein: Mindfulness-Based Stress Reduction

Foto: FS



Stress leichter bewältigen, die Arbeit mit Elan schaffen und sich vor Burnout schützen – das kann man lernen und die Methoden dazu sind gefragt. Die aus der buddhistischen Tradition kommende Achtsamkeitsmeditation fördert Ruhe, Bewusstheit, Konzentration und Einsicht. Das bereits vor Jahren in den USA entwickelte Programm Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) stellt Susann Kiehne vor.

Stress lass nach !

VON SUSANN KIEHNE

Mindful, das heißt achtsam zu sein, heißt den Moment zu erleben, die Gegenwart, ohne Gedanken, Sorgen oder Sehnsüchte daran zu knüpfen, heißt einverstanden zu sein, mit dem was gerade ist. Nicht leicht für Menschen, die ständig damit beschäftigt sind, zu planen, zu analysieren, nachzudenken, Erklärungen zu suchen oder Dialoge zu führen und so in einen Strudel assoziativer Gedanken geraten.

Wer sich in Achtsamkeit übt, kann aus dem Strudel heraustreten und seinen

Stress verringern. Stress ist eine komplexe und gleichwohl wichtige körperliche Reaktion. Sie sorgt dafür, dass wir bei besonderen Herausforderungen hell wach und handlungsfähig sind. Problematisch wird es für uns, wenn wir anhaltend so angespannt sind, und uns diesem Zustand ausgeliefert fühlen. Gründe können berufliche oder familiäre Belastungen sein, Krankheit, Schmerzen, Trauer, seelische Konflikte oder auch nur ständige Ärgernisse.

Nicht selten entstehen Augenblicke größten Stresses aus übertriebenen

Reaktionen auf eigentlich unbedeutende Geschehnisse, die subjektiv jedoch bedrohlich erscheinen (z.B. man sucht etwas oder muss warten obwohl man es sehr eilig hat). Die Kunst, solchen Stress zu vermeiden und ein ausgeglichenes Leben zu führen besteht darin, gerade auch das Negative bewusst wahrzunehmen, unverhältnismäßige Reaktionen aber im Zaum zu halten. Stressbewältigung durch Achtsamkeit will dazu verhelfen und tut das durch Methoden wie Bodyscan, Yoga sowie Sitz- und Gehmeditation.



Susann Kiehne, Krankenschwester und Heilpraktikerin (klassische Homöopathie) ist MBSR-Kursleiterin in Berlin



Fotos (3): Kiehne

Der Bodyscan ist eine im Liegen durchgeführte Körperwahrnehmungsübung von 30 bis 40 Minuten. Die Teilnehmenden werden dazu angeleitet, auf die Gedanken, Bilder, Gefühle oder Empfindungen zu achten, die sie gerade spüren. Sie konzentrieren sich dabei auf Teile ihres Körpers, Hand, Unterarm, Ellenbeuge, Oberarm, und durchwandern mit ihrer Wahrnehmung nach und nach den ganzen Körper, von der linken Großzehe bis zum Scheitel. Dies erfordert ungeteilte Aufmerksamkeit für das, was jetzt gerade da ist. Das, was wahrgenommen wird, soll nicht beurteilt werden, sondern „nur“ registriert werden. Das klingt einfach, erfordert aber einige Übung im „Hier-und-Jetzt-Sein“.

Wird der Bodyscan regelmäßig angewendet, wird er zu mehr Akzeptanz und Gleichmut sich selbst und den Dingen des Lebens gegenüber führen. Besonders Menschen mit chronischen Schmerzen empfinden die Übung als wohltuend, weil sie die Wahrnehmung dafür schult, dass sich alles wandelt und verändert. Ihre Gedanken kreisen oft um den Schmerz und die Angst davor. Durch den Bodyscan nehmen sie sich und den Schmerz differenzierter wahr. Sie bemerken vielleicht, dass sie ihren Schmerz nicht rund um die Uhr oder in immer gleicher Intensität spüren.

Die Sitzmeditation: Eine weitere Methode, Stress durch Achtsamkeit zu bewältigen, ist die Sitzmeditation. Auch hierbei geht es darum, sich der Gegenwart bewusst zu sein, zu spüren und wahrzunehmen, was im Moment passiert. Man lernt dabei, sich in seinen Gedanken nicht zu verstricken, sondern aus dem endlosen Kreislauf von inneren

Geschichten herauszutreten. Man lernt, einen Gedanken zu Ende zu denken und nicht wie ein hüpfender Floh von einem Gedanken zum anderen zu springen. Die Wahrnehmung der Atmung und des Atmens hilft dabei. So zur Ruhe kommend hat man anfangs oft den Eindruck, so viele Gedanken wie nie zuvor zu haben. Bei regelmäßigem Üben nimmt aber die Beruhigung des Geistes zu. Es geht bei der Sitzmeditation nicht darum, mit dem Denken aufzuhören, sondern darum, nicht vom Strudel der Gedanken, Gefühle oder Empfindungen mitgerissen zu werden.

Fühlen, was gerade ist: klingt einfach, erfordert aber einige Übung.



Yoga: Als dritte Methode wendet MBSR Yoga an. Auch hier wird die Präsenz im Augenblick geübt, im Rhythmus von Bewegungen von Spannung und Entspannung. Schwerpunktthemen sind der

Bodyscan: den Körper von Kopf bis Fuß durchwandern.

Bestellen: siehe Karten im Heft oder online www.forumsozialstation.de

Kultur von den Praktikern ums Grab



◆ Gegen den Trend zu anonymen Bestattungsformen setzen hier die Praktiker ums Grab – Floristen-, Bestatter-, Bildhauer – interessante Beobachtungen wie „Ersatzgräber“ am Rande anonymer Gräberfelder. Das Buch will in Bild und Text in Gedanken hinein führen, die vorschnelle Entscheidungen vermeiden helfen und zum Beispiel führen zur Planung einer Grabanlage mit wandelbarem Pflegeaufwand. Wirklich fundiert und ansprechend gemacht.

Du fehlst mir...
Ebner Verlag, 5,50 EUR

Profi-Besuch



◆ Für den gelingenden Einsatz der Pflegevisite zur Einbeziehung von Patienten, als Führungs- oder Qualitätssicherungs-Instrument wird in diesem Buch alles theoretisch und praktisch Wichtige ausgearbeitet. Meist mit

Beispielen und Erfahrungen aus Krankenhaus- und stationärer Pflege werden Pflegediagnosen, -interventionen, evaluationen dargestellt und begleitende Methoden wie Fallbesprechung und reflektierte Pflegepraxis vorgestellt.

Das Pflegevisiten-Buch
Verlag Hans Huber, 28,95 EUR

Vorsorgeberater



◆ Jeder kann der Gefahr vorbeugen, dass Gerichte und Behörden gegen den Willen eines Menschen über dessen Schicksal, Leben und Sterben entscheiden. Die juristisch fundierten Tipps dieses Buches, seine Checklisten

und Formulierungshilfen für Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung verhelfen dazu.

Patientenverfügung und andere Vorsorgemöglichkeiten
Walhalla Fachverlag, 8,95 EUR

■ Persönlichkeitsentwicklung



Foto: FS

Umgang mit Stress, mit schwierigen Gefühlen und mit der Selbstachtung.

Jon Kabat-Zinn, ein amerikanischer Verhaltensmediziner, und sein Team haben das MBSR Programm 1979 an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester/USA eingeführt. Entwickelt wurde es zunächst für chronisch Kranke, bei denen die konventionell medizinische Behandlung an ihre Grenzen stieß. PatientInnen mit Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Krebs, Aids, Schlafstörungen, Depressionen, Antriebsschwäche und einer Vielzahl anderer Beschwerden lernten, verantwortungsvoll mit sich umzugehen. Sie übten MBSR nicht an Stelle einer medizinischen Behandlung, sondern als Ergänzung dazu. MBSR führt zu Selbsthilfe und setzt auf die Ressourcen eines Menschen.

Das MBSR Programm wird inzwischen in über 250 Kliniken und Gesundheitszentren der USA angewendet. Auch in Deutschland und anderen europäischen Ländern wird MBSR seit einigen Jahren erfolgreich eingesetzt. Im Knappschaftskrankenhaus Essen gehört MBSR seit 1999 zum regulären Therapieprogramm. Eine deutsche MBSR-Studie (Achtsamkeitsmeditation als therapeutischer und präventiver Beitrag zur Gesundheit) wurde 1999 an der Universität Freiburg von den Psychologen Marcus Majumdar und Harald Wallach durchgeführt. Sie wollten wissen, ob sich die in Amerika

festgestellten positiven Auswirkungen von MBSR auch bei deutschen PatientInnen einstellen. 21 ProbandInnen, die an chronischen Krankheiten litten, wie Krebs, Migräne, chronischen Schmerzen, Schilddrüsenerkrankungen, Depressionen und Stresssymptomen, nahmen an einem achtwöchigen MBSR-Kurs teil. Nach Kursende konnte eine durchschnittliche Symptomreduktion von 33% bis 55% ermittelt werden, und außerdem eine deutliche Erhöhung der subjektiv empfundenen Lebensqualität.

Weitere Informationen

→ www.mbsr-netz.de

Lernen, verantwortungsvoll mit sich umzugehen.

