

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Eine häufig unterschätzte Ursache für Einschlafstörungen sind Grübeleien und nicht endende Gedankenspiralen. Das Szenario kennt wohl jeder: Man liegt im Bett und ist eigentlich müde, der vergangene Tag zieht noch mal an einem vorbei, bei dieser und jener Sache gab (oder eigentlich gibt) es ein Problem, hmm, vielleicht sollte ich dies oder doch jenes tun – und schon ist man wieder hellwach, und die Gedanken oder Probleme haben einen im Griff. An Schlaf ist dann nicht mehr zu denken. Der „Knopf zum Abschalten“ fehlt.

von Susann Kiehne

Professor Dr. Jon Kabat-Zinn, ein amerikanischer Verhaltensmediziner, und sein Team haben 1979 das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction Program, auf Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester eingeführt. Entwickelt wurde das Programm in erster Linie für chronisch Erkrankte, bei denen die konventionelle medizinische Behandlung an ihre Grenzen stieß. Jon Kabat-Zinn versteht es als aktive Selbsthilfe mit Blick auf die Ressourcen der PatientInnen und nicht mit Blick auf die Krankheit.

Das MBSR-Programm wurde von Anfang an wissenschaftlich begleitet. Es liegen eine Reihe von Untersuchungen vor. Die Ergebnisse sind:

- erhöhte Fähigkeit, im Alltag mit Stress umzugehen,
- gesteigertes Vermögen, sich zu entspannen,
- daraus resultierende Steige-

rung der Lebensqualität durch wiederhergestelltes Wohlbefinden, Energie und Lebenskraft.

Das MBSR-Programm wird in über 250 Kliniken und Gesundheitszentren der USA angewendet. Im Knappschafts-Krankenhaus Essen gehört es seit 1999 zum regulären Therapieprogramm.

Eine deutsche MBSR-Studie wurde 1999 an der Universität Freiburg von den Psychologen Markus Majumdar und Harald Wallach durchgeführt („Achtsamkeitsmeditation als therapeutischer und präventiver Beitrag zur Gesundheit“). Diese wollten prüfen, ob sich die in Amerika festgestellten positiven Auswirkungen von MBSR auf deutsche PatientInnen übertragen lassen.

21 ProbandInnen, die an chronischen Krankheiten wie Krebs, Migräne, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, Depressionen und Stresssymptomen litten, nahmen an dem 8-wöchigen MBSR-Kurs teil. Nach Kursende konnte eine durchschnittliche Symptomreduktion von 33 bis 55% und außer-

dem eine deutliche Erhöhung der Lebensqualität ermittelt werden.

Endlich abschalten lernen...

Der Kursus Stressbewältigung durch Achtsamkeit vermittelt eine wirksame Methode, um Stress abzubauen und Wohlbefinden sowie Gesundheit zu fördern.

Stress ist eine komplexe und wichtige körperliche Reaktion. Sie sorgt dafür, dass wir bei besonderen Herausforderungen hellwach und handlungsfähig sind. Problematisch wird es für uns allerdings, wenn wir anhaltend angespannt sind und uns diesem Zustand ausgeliefert fühlen – sei es durch berufliche oder familiäre Belastungen, Krankheit, Schmerzen, Trauer, seelische Konflikte oder auch nur durch ständige Ärgernisse.

Nicht selten entstehen Augenblicke allergrößten Stresses aus übertriebenen Reaktionen auf unbedeutende Geschehnisse, die uns zu bedrohen scheinen.

Die Kunst, ein ausgeglichenes Leben zu führen, besteht darin, auch das Negative bewusst wahr-

Susann Kiehne
(MBSR-Trainerin
und Heilpraktikerin;
klassische
Homöopathie)
Gritznerstr. 32
12167 Berlin
Tel.: 030-79746060
E-Mail: info@stress-
los.info
www.stresslos.info

Weitere
Informationen:
www.mbsr-netz.de
www.arbor-
verlag.de
www.lehrhaupt.com

zunehmen und damit umgehen zu können.

MBSR wird als Einzeltraining und in der Gruppe angeboten. Der Kurs geht über acht Wochen. Im Vorfeld findet ein Einzelgespräch statt, ein zweites Gespräch im Anschluss an den Kurs. Im Mittelpunkt des Trainings steht eine intensive Achtsamkeitsschulung.

Achtsamkeit

Achtsam zu sein heißt, diesen gegenwärtigen Moment zu erleben – ohne Gedanken, Sorgen, Sehnsüchte –, einverstanden zu sein mit dem, was gerade ist.

Achtsamkeit ist außerordentlich schwer mit Worten zu beschreiben, nicht weil sie so komplex ist, sondern weil sie so einfach ist.

Normalerweise ist unser Geist ständig damit beschäftigt, zu planen, sich zu erinnern, zu analysieren, nachzudenken, Erklärungen zu suchen oder Dialoge zu führen. Ein Gedanke entsteht im Geist, und das führt dazu, dass wir letztendlich in einem Strudel von weiteren assoziativen Gedanken weggetragen werden.

Aufkommende Gefühle können uns überwältigen. In einem Moment sind wir schwer betroffen, im nächsten empfinden wir große Freude. Wir laufen dem nach, was uns wünschenswert erscheint, und ziehen uns von dem zurück, was wir nicht als wünschenswert erachten. So gehen wir in der Vergangenheit oder der Zukunft verloren. Wir sind verstrickt in unserer eigenen Urteilsbildung und von besorgten Vermutungen hin- und hergerissen. Wir reagieren ständig auf irgendetwas. Achtsamkeit zielt darauf ab, den Geist zu läutern. Sie bringt den Geist in ein Stadium von Ruhe, Bewusstheit, Konzentration und Einsicht.

Bodyscan, Sitzmeditation und Yoga

Dies wird mithilfe verschiedener Methoden wie beispielsweise Bodyscan, Yoga und Sitz- und Gehmeditation vermittelt.

Der Bodyscan ist eine im Liegen durchgeführte Körperwahrnehmungsübung. Dabei werden die TeilnehmerInnen dazu angeleitet,

das, was im Augenblick da ist, wahrzunehmen, seien es Gedanken, Bilder, Gefühle oder Empfindungen. Der Bodyscan dauert ca. 30–40 Minuten. Die TeilnehmerInnen 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 unbedingte Aufmerksamkeit, um zu spüren, was jetzt in diesem Augenblick ist. Was man dabei wahrnimmt, sollte nicht beurteilt werden. Man soll es einfach nur registrieren und weiter den Anweisungen der Kursleiterin folgen, z.B. „Spüre das Knie!“ Dies klingt sehr einfach, erfordert jedoch die Kunst des „Im-Moment-Seins“.

Resultat des Bodyscans und auch der anderen Methoden ist bei regelmäßiger Übung eine zunehmende Akzeptanz und Gleichmut sich selbst und den Dingen des Lebens gegenüber – in dem Wissen, dass sich alles wandelt und ändert. War der Bodyscan gestern teilweise unangenehm, weil hier und da negative Empfindungen auftraten, kann es heute schon wieder ganz anders sein. Gerade Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, empfinden den Bodyscan oft als sehr wohltuend. Bei ihnen kreisen sehr viele Gedanken um den Schmerz und die Angst davor. Durch den Bodyscan nehmen sie sich selbst differenzierter wahr und bemerken, dass sie nicht kontinuierlich 24 Stunden am Tag Schmerzen haben.

Eine weitere Methode ist die Sitzmeditation. Auch hierbei geht es um das Im-Augenblick-Sein, um das Spü-

ren und Wahrnehmen dessen, was in diesem Moment passiert. Was für Gedanken habe ich, was für Gefühle und Empfindungen? Die Kunst ist es, sich in seinen Gedanken nicht zu verstricken, sondern aus diesem endlosen Kreislauf herauszutreten. Nachdem ich bemerkt habe, dass ich einen Gedanken habe, denke ich ihn zu Ende und kehre dann zur Betrachtung meines Atems zurück. Unser Geist ist wie ein hüpfender Floh; wir springen oft von einem Gedanken zum anderen und sind manchmal sehr unachtsam, ohne genau zu wissen, warum. Immer wenn ich denke, mache ich mir dies klar und kehre zur Atembetrachtung zurück.

Auch bei der dritten Methode (Yoga) wird die Präsenz im Augenblick geübt – diesmal in Bewegung. Schwerpunktthemen des Kurses sind Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen und Selbstachtung. Die TeilnehmerInnen sollen zu Hause üben und werden dazu angehalten, alltägliche Dinge wie Essen, Duschen und Müllheraustragen achtsam zu tun. ■

Kurze Sitzmeditation

Nehmen Sie sich 5–7 Minuten Zeit, in der Sie nicht gestört werden. Ziehen Sie den Telefonstecker heraus; sagen Sie eventuell Ihrer Familie, dass Sie 10 Minuten Ruhe benötigen. Am besten stellen Sie sich den Wecker oder eine Küchenuhr.

- Setzen Sie sich aufrecht, aber trotzdem bequem hin.
- Kopf, Nacken und Rücken sollen eine Gerade bilden, sodass der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann.
- Die Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß.
- Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
- Der Unterkiefer kann sich lösen.
- Erlauben Sie Ihren Schultern, nach hinten und unten zu sinken.
- Spüren Sie den Kontakt zum Stuhl.
- Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn verändern zu wollen.
- Spüren Sie, wie der Atem einströmt – und wie er wieder ausströmt.
- Wenn Gedanken, Gefühle oder Bilder auftauchen, nehmen Sie sie wahr – ohne Beurteilung – und kehren einfach wieder zur Beobachtung Ihres Atems zurück.
- Kommen Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück, zur Einatmung – und zur Ausatmung.
- Ihre ungeteilte, ganze Aufmerksamkeit liegt auf der Beobachtung des Atems.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch – es gibt auch nichts zu erreichen.
- Strecken Sie sich, wenn Ihnen danach ist. Öffnen Sie die Augen und seien Sie sich Ihrer Umgebung wieder bewusst. Spüren Sie der Meditation noch einen Augenblick nach.