

Gelassen wie ein Buddha

Ein amerikanischer Mediziner hat die **asiatische Meditation** der westlichen Zivilisation angepasst. Hiesige Wissenschaftler staunen über die positiven Ergebnisse.

Text **Ginette Wiget**

Das Tram zieht die Trittbretter ein. Die Türen schliessen sich. Claudia Thalmann drückt auf den roten Knopf. Zu spät. Früher hätte sie sich aufgeregt, hätte über den rücksichtslosen Tramführer geschimpft. Heute bleibt sie die Ruhe selbst und nutzt die Wartezeit. Nicht, um eine SMS zu schreiben. Sie steht einfach nur da, konzentriert sich darauf, wie sie ein- und ausatmet. Wie sich ihr Körper gerade anfühlt.

Diese Gelassenheit hat sich nicht von alleine eingestellt. Die 48-jährige Pflegefachfrau hat vor zwei Jahren ein Anti-stress-Training besucht, das Meditation, Körperwahrnehmung und Yoga miteinander verbindet. Entwickelt wurde es vom US-Mediziner Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts. Der Name des Programms lautet

MBSR, «Mindfulness-Based Stress Reduction». Die komplizierte Bezeichnung meint etwas ganz Einfaches: dass die Menschen ruhiger und gelassener werden, wenn sie sich in Achtsamkeit üben. Achtsamkeit ist eine seit Jahrtausenden geübte Form der Meditation, die ihre Wurzeln in den buddhistischen Traditionen Asiens hat. Jon Kabat-Zinn hat diese Methode an westliche Bedürfnisse angepasst.

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, jeden Augenblick bewusst zu erfassen, ohne ihn vorschnell zu bewerten. Klingt einfach, ist aber schwer zu praktizieren. «Wir Menschen denken ständig daran, was gewesen ist und was sein wird, anstatt uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren», sagt Kursleiter und Psychotherapeut Ruedi Irminger aus

Zürich. Affengeschnatter nennen die Buddhisten das ständige Plappern unseres Geistes.

«Achtsamkeit hilft zu erkennen, was ist – und befreit vom Stress, dem nachrennen zu müssen, was sein sollte», sagt Ruedi Irminger. Dem kann Esther Haas (Name von der Redaktion geändert) nur zustim-

Meditation gegen den Stress: Wer erkennt, was ist, rennt nicht dem nach, was sein sollte.

men. Die 45-jährige Lehrerin litt vor zwei Jahren an einer Erschöpfungsdepression. Die Folgen waren schmerzhaft Verspannungen in Nacken und Schulter. Ihr Körper kribbelte vor Unruhe, nachts konnte sie nicht schlafen. «Ich fühlte mich abgespalten von meinem Körper, der nicht mehr funktionierte», sagt sie.

Die ersten Kurswochen waren schwierig für Esther Haas. «Die Achtsamkeit, die wir üben sollten, ging mir gegen den Strich. Ich empfand es als Zeitvergeudung, mir bewusst die Hände zu waschen. In Gedanken war ich bei dem, was ich noch zu tun habe.» Im Laufe des Kurses änderte Esther Haas ihre Haltung. «Ich habe ge-

merkt, was für ein Wohlgefühl sich einstellt, wenn ich zum Beispiel achtsam dusche. Zu beobachten und zu spüren, wie das warme Wasser über meine Haut läuft, entspannte mich. So konnte ich langsam wieder Kraft aufbauen.»

Dass MBSR bei Stress und bei stressbedingten Krankheiten wie Depressionen, ►

Was Meditation im Körper bewirken kann

Herz/Kreislauf Das Herz schlägt langsamer, Blutdruck und der Blutzuckerspiegel sinken. Arme und Beine werden besser durchblutet.

Gehirn Die Hirnstrommessungen zeigen mehr langsame Alpha- und Theta-Wellen im Hirn an, die bei Entspannung auftreten. Wird über längere Zeit meditiert, können sich sogar geistige Fähigkeiten verbessern.

Immunsystem Das Immunsystem wird angekurbelt. Weniger Stresshormone zirkulieren im Blut, die unsere Abwehr schwächen können.

Lunge Die Atmung wird langsam und tiefer.

Muskeln Die Muskeln entspannen sich, Verhärtungen werden gelockert. Allfällige Schmerzen verringern sich.

Meditation für Anfänger

Der Alltag bietet die beste Therapie



Innehalten:
Kursleiter Ruedi Irminger im Hauptbahnhof Zürich.

→ **Machen Sie** sich am Ende des Arbeitstages kurz eine Liste für den nächsten Tag und legen Sie sie dann weg. Für heute haben Sie genug getan. Versuchen Sie auf dem Nachhauseweg vom Büro, in der Gegenwart zu bleiben. Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr. Wie riechen die Bäume? Welche Farbe hat der Himmel? Wie hören sich Ihre Schritte auf dem Kiesweg oder Asphalt an?

→ **Wenn im Alltag** ein schwieriges Gefühl wie Ärger, Wut oder Traurigkeit auftritt, wenden Sie sich diesem zu. Versuchen Sie, das Gefühl nicht gleich als etwas Schlechtes anzusehen, und beobachten Sie, ob es sich verändert.

→ **Versuchen Sie** jeden Tag, sich für zehn Minuten auf Ihren Atem zu konzentrieren. Wählen Sie dazu eine angenehme, aufrechte Sitzhaltung. Wenn Gedanken aufkommen, registrieren Sie kurz ihren Inhalt und kehren Sie wieder zum Atem zurück.

→ **Sie warten** im Supermarkt in der Schlange oder stehen mit dem Auto im Stau? Nutzen Sie die Zeit, um Ihren Atem zu beobachten. Ist er stockend oder fließend? Spüren Sie, wie das Einatmen in der Nase kühler ist und das Ausatmen wärmer.

→ **Wenn es** im Büro hektisch wird, halten Sie einen Moment inne. Achten Sie darauf, was Sie jetzt gerade empfinden. Versuchen Sie herauszufinden, ob es Spannungen in Ihrem Körper gibt, vielleicht im Kiefer oder Nacken? Wenn ja, versuchen Sie, die Spannung loszulassen.

In der Schlange im Supermarkt: «Spüren Sie den Moment!»



→ **Versuchen Sie** alltägliche Verrichtungen achtsam zu erledigen. Wenn Sie zum Beispiel den Abwasch machen, tun Sie es bewusst. Wenn Sie eine Mahlzeit zu sich nehmen, machen Sie ein Ritual daraus. Essen Sie langsam – und mit

allen Sinnen. Wie riecht das Essen, das auf den Tisch kommt, wie schmeckt es auf der Zunge? Spüren Sie auch, ob es sich hart oder weich, warm oder kalt anfühlt. Versuchen Sie zudem, das Essen nicht gleich zu bewerten.

Ängsten oder Hautkrankheiten hilft, beweisen inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen. So ergab etwa eine Versuchsreihe, die Jon Kabat-Zinn an Patienten mit Schuppenflechte durchführte, dass sich ihre Haut viermal rascher erholte, wenn sie

während der schulmedizinischen Lichttherapie meditierten. Am Universitätsspital Basel leitet Paul Grossman von der Abteilung Psychosomatik zurzeit eine MBSR-Studie mit Patienten, die an multipler Sklerose leiden. Die ersten Resultate zeigen,

dass die Teilnehmer am Ende des Trainings weniger depressive Neigungen hatten und weniger an Erschöpfungszuständen, wie sie für die Krankheit typisch sind, litten.

MBSR verspreche keine Heilung von chronischen Krankheiten und sei auch kei-

ne schnelle Hilfe, betont Experte Grossman. In erster Linie gehe es darum, eine neue Sichtweise auf sich und das Leben zu erlangen. «Die Leute lernen, bewusster zu leben und anders mit den Folgen ihrer Krankheit umzugehen. Sie sind gelassener und zufriedener, trotz körperlichen Beschwerden.»

Neue Untersuchungen deuten darauf hin, dass Meditation sogar die Struktur des Hirns verändern kann. So berichtete das Magazin «Der Spiegel» kürzlich über eine amerikanische Studie am Massachusetts General Hospital. Wissenschaftler untersuchten die Gehirne stressgeplagter Menschen vor und nach dem MBSR-Kurs. Am Ende hatte sich die Dichte der grauen Substanz in einigen Arealen des Hirns deutlich erhöht.

Der Rosinen-Test

Den Atem zu beobachten, ist die einfachste Form, um Achtsamkeit zu üben. «Der Atem ist unser Anker in der Gegenwart», sagt Ruedi Irminger. Sich auf ihn zu konzentrieren, erfordert Wachheit, denn der Atem verändert sich ständig. Im MBSR-Kurs wird geübt, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, ihn genau so fließen zu lassen, wie er sich gerade zeigt, ob das nun flach, tief, unregelmässig, langsam oder schnell ist. «Vom Atem aus können wir uns dann auch unseren schwierigeren Gefühlen und Gedanken öffnen und sie zulassen, ohne von ihnen fortgetragen zu werden», sagt Kursleiter Irminger.

Bei ihm erfahren wir, wie so ein Kursabend aussehen kann. Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Alle kriegen eine Rosine auf die Hand. «Schauen Sie sich die Rosine so an, als hätten Sie noch nie eine gesehen», sagt Ruedi Irminger zu seinen Teilnehmern. Es wird plötzlich ganz still im Raum. Während der nächsten zwanzig Minuten entdecken die Leute unter der Anleitung von Irminger, in welchen Farbtönen die Rosine schimmert, wie weich sich ihre Haut auf der Zunge anfühlt und was für ein Geschmack die Frucht im Mund entfaltet.

Claudia Thalmann kann sich noch gut an diese Übung erinnern. «Am Anfang dachte ich, diese Übung schaffe ich nie.



«Der Atem ist unser **Anker in der Gegenwart**. Von ihm aus können wir uns auch schwierigeren Gedanken und Gefühlen öffnen.» Ruedi Irminger, Kursleiter

Am liebsten hätte ich die Rosine gleich runtergeschluckt. Doch nach einer Weile merkte ich, dass ich stundenlang so hätte weitermachen können. Die Rosine eröffnete mir eine ganz neue Welt.»

In den Vereinigten Staaten wird das Achtsamkeitstraining in über 200 Kliniken und Spitälern angewandt, und auch in Europa verbreitet sich das Programm immer mehr. In der Schweiz bieten mehrere psychiatrische Kliniken und psychosomatische Abteilungen von Spitälern das Achtsamkeitstraining an. Ein Beispiel ist die Rehabilitations-Klinik Gais. Torsten Berghändler, Chefarzt der Abteilung Psychosomatik, hat MBSR vor gut einem Jahr in seiner Abteilung eingeführt. Die Patienten, die den Kurs besuchen, leiden an Krankheiten wie Burn-out, Depressionen, Reizdarm oder Krebs. «Die grosse Mehrheit findet, dass sich ihre Lebensqualität durch den Kurs verbessert hat», sagt Torsten Berghändler.

Der Trick mit einem Blatt Papier

Achtmal treffen sich die Kursteilnehmer zu wöchentlichen Gruppensitzungen, die zweieinhalb Stunden dauern. Die Teilnehmer meditieren nicht nur im Sitzen, sondern lernen auch einfache Yoga-Übungen und praktizieren im Liegen den sogenannten Body-Scan. In einer halben Stunde wandern die Leute im Geist durch ihren gesamten Körper und beobachten, was sie empfinden. «Gestresste Menschen spüren ihren Körper oft nicht mehr und nehmen Warnsignale nicht wahr», sagt Ruedi Irminger. «Die Übungen im Kurs helfen ihnen, den Körper wieder besser wahrzunehmen und eine andere Beziehung zu ihm aufzubauen.»

Seit der Kurs zu Ende ist, meditiert Claudia Thalmann regelmässig in einer Gruppe. «Das hilft mir, dranzubleiben.»

Früher fühlte sie sich ihren Problemen häufig ausgeliefert. Heute ist das anders. «Ich habe ein Grundvertrauen ins Leben gewonnen.»

Auch Esther Haas hat durchs Meditieren den Zugang zu ihrer inneren Stärke wieder gefunden. «Wenn mich jemand zum Beispiel kritisiert, verletzt mich das nicht mehr so wie früher. Ich verurteile mich und andere weniger.» Auch schwierige Gefühle kann sie besser zulassen. «Jahrelang habe ich Angst, Unsicherheit und Ärger weggeschoben. Heute weiss ich, dass diese Gefühle normal sind und wieder weggehen, wenn ich sie nur beobachte.»

Ihre Hoffnung, die Schmerzen durch Meditation zu lindern, haben sich nicht erfüllt. «Aber sie stören mich nicht mehr so wie früher.» Esther Haas arbeitet wieder als Lehrerin. Obwohl es hektisch zugeht, fühlt sie sich nicht überfordert. Und in der Freizeit kann sie sich besser erholen. «Wenn ich merke, dass ich zu Hause an einem beruflichen Problem herumgrübele, nehme ich ein Blatt Papier, schreibe es auf und lege es weg.» Das hilft ihr, den Gedanken abzuschliessen. Und wieder zum Hier und Jetzt zurückzukehren. ■

BUCHTIPP: Jon Kabat-Zinn, «Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung», Fischer Verlag 2006, 18.90 Franken. Mehr über MBSR sowie Kurse:

www.mbsr-verband.ch

GRATIS-E-BOOK: Wer mehr darüber erfahren will, wie man Stress mit natürlichen Methoden wie Meditation, Yoga oder Bewegung besser bewältigt, kann kostenlos das E-Book «Stress natürlich bewältigen» von Eload24.com und der «Schweizer Familie» herunterladen.

www.schweizerfamilie.ch/stress