


# Mit Achtsamkeit den Stress bekämpfen

A photograph of a lighthouse on a rocky island, surrounded by crashing waves. The lighthouse is a tall, white, cylindrical tower with a lantern room on top. The waves are large and white, crashing against the rocks. The sky is overcast and grey. The overall mood is dramatic and powerful.

Es scheint, dass wir im Zeitalter des Stresses leben. Kaum jemand, der nicht hin und wieder darüber klagt, dass ihm alles zuviel wird. Eine wirksame Methode zur Verminderung von Stress ist das mbsr-Programm von Jon Kabat-Zinn. Sein Achtsamkeitstraining fördert das innere Gleichgewicht von Geist und Körper.

«**W**ieder habe ich nicht nein sagen können zum Chef, dabei hab ich schon so zu viel auf dem Buckel!» «Ich habe einfach keine Energie mehr, schon das Aufstehen am Morgen ist zu viel, und wenn dann die Gedanken anfangen zu rasen, was alles auf mich wartet, steigt Panik auf!» «Ich sehe einfach nur noch dunkle Wolken, alles ist mir zu viel, dabei bin ich doch eigentlich ein fröhlicher, aufgestellter Mensch...» «Ich bin eben aus der Klinik entlassen worden, wohin ich wegen eines Burnout gekommen bin, jetzt will ich meinen Lebensstil ändern!» «Ich habe im Moment so viel um die Ohren, aber irgendwie schaffe ich es schon...» «Ich habe diese chronischen Schmerzen, mein ganzes Leben ist davon bestimmt, ich bin wie in einem Käfig. Leben kann man das ja nicht mehr nennen!»

Es scheint, etwas salopp gesagt, dass wir im Zeitalter des Stresses leben. Wer nicht gestresst ist, ist irgendwie kein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft, und es sind nur wenige Menschen auszumachen, die offenbar ihr Abbiegen in den Stress bemerken und die Kurve auf den weniger rasanten Weg erwischen. Tatsache aber ist, dass allzu viele Menschen an gesundheitlichen und psychischen Folgen von Stress leiden und immer öfter Hilfe bei Ärzten, Therapeuten, in Kliniken und Reha-Institutionen suchen.

Eine äusserst wirksame Methode zur Reduktion von Stress und seinen Symptomen wird in Form der mbsr-Kurse vermittelt. Das mbsr-Programm wurde von Prof.

Jon Kabat-Zinn 1979 am Center for Mindfulness der Universitätsklinik von Massachusetts in den USA entwickelt. **Es wird seit dreissig Jahren gelehrt** und wird an unzähligen Kliniken und Gesundheitszentren auch in Europa erfolgreich angewendet. Die Resultate sind erstaunlich, die Wissenschaft kann sie durch gross angelegte Studien beweisen.

mbsr steht für mindfulness based stress reduction, was übersetzt werden kann mit: Stressreduktion durch die Praxis der Achtsamkeit. Es ist ein Geistesstraining, das ausserhalb jedes religiösen Zusammenhanges steht. Es trainiert die allen Menschen innewohnende Achtsamkeit, das klare, vorurteilslose Wahrnehmen des jetzigen Moments

«Der Körper meldet allerlei an Wohlsein und Unwohlsein oder schweigt auch ganz, weil er schon lange vergebens Signale gesendet hat.»

in einer wohlwollenden, nicht wertenden Haltung.

Als Methoden verwendet werden die aus der buddhistischen Vipassana-Tradition stammende Sitz- und Geh-Meditation, der sogenannte Bodyscan und achtsames Hatha-Yoga, das heisst einige seiner einfach auszuführenden Asanas und seiner kurzen Sequenzen. Dabei wird die Yogapraxis als eine Achtsamkeitsmeditation angewandt.

### Stress in allen Facetten

Ziel dieser Art von Yogapraxis ist ein inneres Gleichgewicht von Geist und Körper mit allen von Moment zu Moment auftretenden Empfindungen, Emotionen und Gedanken. Der Gewinn ist Einsicht in persönliche Verhaltensmuster und mehr Wohlbefinden mit und trotz des momentanen

«Das Trainieren der Achtsamkeit ermöglicht, Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und die Welt um uns herum zu betrachten, ohne sie bewerten zu müssen.»

Zustandes des Körpers und der herrschenden äusseren Umstände.

Wen treffen wir an in solchen mbsr-Kursen? Es sind Menschen mit den

verschiedensten Problemen, sie kommen aus allen Schichten der Gesellschaft, sind mehr oder weniger gesund, leiden aber alle irgendwie in ihrer momentanen Lebenssituation: Sie

berichten über einzelne oder mehrere Belastungen durch

Stress im Berufsalltag

Stress in familiären Situationen

Stress durch akute und chronische sowie psychosomatische Erkrankungen

Stress durch Schmerzen

Stress unbekannter Ursache in Form von diffusem Unwohlsein, Angst, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und allgemein verminderter Lebensqualität.

Erfahrungen im Stuhlkreis

Sie kommen als Kursteilnehmende und setzen sich während acht Wochen je zweieinhalb bis drei Stunden zusammen in einem Stuhlkreis und tauschen ihre Erfahrungen mit den verschiedenen Übungen aus; sie liegen auf Matten und wandern mit

ihrer Achtsamkeit durch den Körper, der allerlei meldet an Wohlsein und Unwohlsein oder auch ganz schweigt, weil er schon lange vergebens Signale gesendet hat, die unterdrückt und nicht wahrgenommen wurden. Sie sitzen in Meditationshaltung und beobachten den Atem und was alles daneben an Körpersignalen, Emotionen und Gedanken aufsteigt. Und sie üben sich, allem mit Akzeptanz und einer Haltung zu begegnen, die ja sagt zu dem, was jetzt gerade ist, weil es ja schon da ist. Die Achtsamkeit lehrt diese Menschen, auf bestimmte Art wach, gegenwärtig und akzeptierend im Augenblick zu sein und so wieder in Kontakt mit sich selber zu kommen. Sie schauen genauer hin und fragen immer wieder mit freundlicher Neugier: Was ist das jetzt? Wie ist das jetzt genau?

Das Trainieren der Achtsamkeit ermöglicht, Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und die Welt um uns herum zu betrachten, ohne sie bewerten zu müssen. Achtsamkeit macht wach für das Erfreuliche, das Gute und Schöne. **Gleichzeitig befähigt sie uns, gelassen mit dem Unangenehmen umzugehen**, wenn dies unabänderlich ist.

Achtsamkeit lässt erkennen, dass wir nicht Opfer von stressverursachenden Situationen werden müssen, sondern durch bewusstes Wahrnehmen und selbst gewähltes Reagieren

unser Leben und Befinden direkt mitgestalten können. Achtsamkeit verhilft zu verbessertem Wahrnehmen innerer Zusammenhänge und Verhaltensweisen.

### Den Körper spüren

Viele Menschen, die unter Stress und seinen Folgen leiden, sind teilweise oder ganz abgetrennt von ihrem Körper, entweder weil er nur in Form von Schmerzen und Unwohlsein empfunden wird, oder weil der Geist und das Bewusstsein so dominant sind, dass man wie im Autopilot-Modus von der einen Aufgabe zur nächsten rennt, den Körper nur als selbstverständliches Werkzeug benutzt und automatisch reagiert auf alles, was auftaucht. So gerät man immer wieder in dieselben leidvollen Muster und Situationen und verpasst die Abzweigung aus dem Stress in ein ruhigeres Fahrwasser.

**Yoga ist eine ideale Methode, um mit Hilfe des Körpers immer wieder ins Hier und Jetzt zu kommen.** Er entwickelte sich ursprünglich in Nordwest-Indien als ein Weg, mit Hilfe des Körpers still sitzend oder in Bewegung in wacher Achtsamkeit zu Einsichten über sich selber zu gelangen, die Zusammenhänge des Seins zu erkennen und die Befreiung aus den weltlichen Leiden sowie den Unzulänglichkeiten des menschlichen Lebens zu erreichen.

In den Yogasequenzen der mbsr-Kurse werden die Teilnehmer angeleitet, ihren Körper in achtsamer Weise in verschiedene der grundlegenden Asanas zu bringen und dabei, mit dem Atem verbunden, achtsam und nicht wertend wahrzunehmen, wie sich das anfühlt. Sie werden aufgefordert, wach die momentan gültige Grenze der Bewegung oder Stellung auszuloten, sie zu testen, festzustellen, was unangenehm ist, und ihre Reaktion darauf wahrzunehmen. Sie entdecken dabei eigene Verhaltensmuster, wie sie auch im Alltag vorkommen: «Nein, das ist unangenehm, das halte ich nicht aus!»

### Beobachten lernen

Aggression, Vermeidung, Wegschieben wird ausgelöst, Stress entsteht. Wir fragen dann: stimmt diese Aussage? Ist es jetzt gerade nur in meiner Angst oder Voreingenommenheit nicht auszuhalten oder könnte ich freundlich untersuchen, wie sich das genau anfühlt? Es gibt auch das

Umgekehrte: «Das schaffe ich schon, nur noch ein wenig weiter heben, die Nachbarin kann das auch und ich bin doch kein Weichei!» Da bemerkt dann die Achtsamkeit: Wer sagt, dass das Bein höher gehen muss, was ist der Massstab, hörst/spürst du nicht, was der gedehnte Muskel zu dir sagt?

**«Das Trainieren der Achtsamkeit ermöglicht, Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und die Welt um uns herum zu betrachten, ohne sie bewerten zu müssen.»**

Eine weitere Entdeckung im achtsamen Yoga ist für viele der Kursteilnehmenden die Freude, im Körper zu sein, seine Möglichkeiten auszuloten, Stellen zu spüren, die sie sonst nie wahrgenommen haben. Sie erleben, dass man **Verspannungen frühzeitig selber entdecken** und

in sie hineinatmen kann und dabei Ruhe und ein Gleichgewicht sogar innerhalb einer nicht zu lösenden Spannung oder in einem Schmerz zu finden sind. Sie bekommen ein Instrument in die Hand, sich selber um das Wohlbefinden ihres Körpers kümmern zu können. Sie berichten von Erfahrungen wie «Ich fühle mich erfrischt, wie herausgeputzt und belebt.»

Untersuchungen am Center for Mindfulness, Health Care and So-





Meoto-Iwa: «Viele Kursteilnehmer erfahren im Verlauf des Kurses auch eine zunehmende Verbundenheit mit sich selber und anderen Menschen.»

«Viele Untersuchungen an europäischen Universitäts-Spitälern belegen die Erfolge der Achtsamkeitspraxis.»

ciety in Massachusetts (USA) und an europäischen Universitäts-Spitälern belegen die Erfolge der Achtsamkeitspraxis: Reduktion von Stress-Symptomen, Verbesserung des körperlichen und psychischen Gesundheitszustandes, Stärkung des Immunsystems, bewusstes, stressverminderndes Verhalten im Alltag, **Verbesserung der Lebensqualität durch wachere Wahrnehmung des**

**Augenblicks**, vertiefte Einsicht in die eigenen Verhaltensweisen, gestärktes Selbstvertrauen und Mitgefühl.

Und wie sieht das nach dem Kurs aus? Die Teilnehmenden berichten wie schon im Verlauf der acht Wochen von ihren Erfolgen:

«Ich glaube nicht mehr alles, was mein Geist den ganzen Tag an Gedanken produziert.»

«Ich kann jederzeit zu meinem Atem zurückkommen und weiss dann, wo ich bin.»

«Wenn ich spüre, wie die altbekannte Angst in mir aufsteigt, lege ich die



Hand auf den Bauch, spüre meinen Atem und kann sie von da aus einfach als Engegefühl wahrnehmen und zusehen, wie sie sich verändert, ohne dass ich etwas tue. Und plötzlich hat es Platz daneben für mich.»

«Wenn meine Schmerzen und Anspannungen zu gross werden, mache ich Yoga und kann durch die sanften Dehnungen wieder den ganzen Körper spüren und nicht nur den Schmerz.»

«Ich kann meine Wut als ein lodernes Feuer in meinem Bauch beobachten und nehme dabei wahr, wie

sie sich verändert. Ich kann immer öfter die «Stop-Tafel hochheben» und innehalten, bevor ich ausraste.»

«Ich kann nun auf die Schlaftabletten verzichten. Wenn's nicht schläft, mache ich einfach den Bodyscan und plötzlich schlafe ich ein.»

«Ich habe gelernt, freundlich nein zu sagen, wenn's mir zuviel wird.»

.....  
\*\*Die Autorin Brigitte Huber-Jordi ist Apothekerin und mbsr-Kursleiterin. Informationen unter: [www.mbsr-zuerich.ch](http://www.mbsr-zuerich.ch)

Literatur:

Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*

Frank Jude Boccio: *Achtsamkeits-Yoga*

Für Kurse siehe *mbsr-verband schweiz*