

Ganz einfach hier sein. Eine Grundlage des Achtsamkeitstrainings ist die traditionelle Sitzmeditation. Dabei spielt die Wahrnehmung des Atems eine zentrale Rolle. Foto Colourbox

Atem holen gegen den Stress

Achtsamkeitstraining entspannt nicht nur – es trainiert auch das Gehirn

KATHRIN KRAMER

Die uralte Yogatechnik Meditation findet wissenschaftliche Bestätigung durch die moderne Hirnforschung: Wer lernt, achtsam zu sein, kommt wieder zu Atem. Eine Entdeckung, von der auch Multiple-Sklerose-Patienten des Universitätsspitals Basel profitieren.

Yvonne Hilbe (40) erzählt vom Erwachen. Jeden Morgen öffnet sie das Fenster, egal wie das Wetter ist, und schaut, «wie der Tag riecht». Jeden Morgen, seit sie mit dem Training angefangen hat. Ein kleines Ritual. Nicht um festzustellen, ob sie einen Schirm brauchen wird, sondern um wahrzunehmen, was ist.

Gesine Schuler (53) zieht ein Stück Stoff aus der Hosentasche. Auf den bunten Streifen sind Glasperlen gezogen, sie sitzen fest auf einer Seite. Immer wenn sie etwas Schönes erlebt, schiebt sie eine Perle ans andere Ende des Bands, das sie vor dem Schlafengehen noch einmal betrachtet. Am nächsten Morgen beginnt sie von vorn.

Annette Kleiber (42) ist ein Kopfmensch. Sie durchdenkt Zurückliegendes, sie plant, sie organisiert, das ist Teil ihrer Arbeit, das ist Teil ihres Wesens. Sich nur auf den Atem zu konzentrieren, bedeutet für sie eine schwierige Reduktion. Sie tut es dennoch täglich und ausführlich. Sie sagt: «Was gibt es Ehrlicheres als den Atem? Jetzt im Moment meinen Atem zu spüren und den Regen zu hören, der aufs Dach fällt. Es ist eine Methode, die stark macht.»

EINE ART DES IN-DER-WELT-SEINS. Alle drei Frauen haben in Wirklichkeit andere Namen. Alle drei sind seit vielen Jahren an Multipler Sklerose (MS) erkrankt. Alle drei haben an einem Kursprogramm des Universitätsspitals Basel teilgenommen, «zur Verbesserung der Lebensqualität für MS-Patienten». Das Programm nennt sich MBSR, was «Mindfulness-Based Stress Reduction» bedeutet, zu Deutsch «achtsamkeitsbasierte Stressreduktion», kurz «Achtsamkeitstraining».

Es ist keinesfalls neu und keinesfalls nur für MS-Patienten konzipiert. Und es nützt. Das sagen jedenfalls die meisten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, das sagen die ersten Ergebnisse einer begleitenden Studie, die Paul Grossman von der Abteilung Psychosomatik und Ludwig Kappos von der Neurologisch-Neurochirurgischen Poliklinik des Universitätsspitals leiten. Und das belegen die Ergebnisse der vielen wissenschaftlichen Studien, die im Laufe der vergangenen 30 Jahre im Zusammenhang mit MBSR erstellt worden sind. Wie der Tag riecht, wie viele Perlen er vorrätig hält, wie stark er macht – alles eine Frage der Achtsamkeit.

Achtsamkeit heisst das neue Zauberwort und ist zurzeit in aller Munde. Eigentlich klingt es ein bisschen altdümmlich, nach weisser Bluse und feinem Porzellan, nach spitzen Fingern und Glacéhandschuhen, ein bisschen betulich mit sich und der Welt, ein bisschen moralisch. Der Begriff passt

auf alles und nichts. Die Achtsamkeit jedoch, die das MBSR-Programm meint, ist eine sehr spezifische und tiefgehende Form der Aufmerksamkeit. Sie ist keine mentale Gymnastik, keine zu erlernende Technik der Lebenshilfe, sondern eine Haltung, eine Art des In-der-Welt-Seins, eine Lebensform. Ihre Wurzeln gehen zurück auf Jahrtausende alte Erfahrungen.

BUDDHISTISCHE WURZELN. Das Anapanasati Sutra, was so viel bedeutet wie «Diskurs über das volle Bewusstsein beim Atmen», beschreibt eine Technik der buddhistischen Meditation und ist mindestens 2300 Jahre alt. Es gilt als erste überlieferte Anweisung für das Vorgehen bei einer Meditation und bildet die Grundlage zur Entwicklung von Achtsamkeit. Wobei das, was die buddhistische Auslegung des Wortes «sati» umfasst, gar nicht mit einem Begriff zu übersetzen ist. Aus buddhistischer Sicht meint Achtsamkeit ein fortwährendes, unmittelbares Bewusstsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, Vorstellungen, das idealerweise einher geht mit Geduld, Freundlichkeit, Grosszügigkeit, Akzeptanz.

Es muss deshalb nicht Buddhist sein, wer Achtsamkeit erlernen will. Jeder hat die Fähigkeit. Allerdings bleibt ihm die Einsicht nicht erspart, dass das Einfachste, das Selbstverständlichste oft auch das Schwerste ist: die Wahrnehmung des Atems.

«Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einziehen, sich ihrer entladen; jenes bedrängt, dieses erfrischt; so wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt!» So dichtete Johann Wolfgang von Goethe im «West-östlichen Divan».

Im Achtsamkeitskurs des Unispitals Basel nimmt sich das zunächst ganz prosaisch aus: Die Teilnehmer liegen auf ihren Matten am Boden. Ulrike Kesper-Grossman, Yoga- und MBSR-Lehrerin, spricht mit gleichmässiger Stimme in einem sachlichen und zugleich warmen Ton: «Erlauben Sie sich, ganz einfach hier zu sein.»

Ganz einfach! Der Körper liegt da, aber die Gedanken machen sich selbstständig, schwirren und kreisen. Die Kunst ist, sie zu betrachten und weiterziehen zu lassen – «wie Wolken am Himmel», sagt die Lehrerin. Ohne Groll und Selbstvorwürfe soll man die Aufmerksamkeit immer wieder zurückholen zum Zentrum des Seins, zum Atem. Jede Übung beginnt damit, dass die Teilnehmer ihr Bewusstsein auf die Tatsache richten, dass sie atmen. Dann wandert es hinab zu den Empfindungen im linken Fuss. «Was immer Sie wahrnehmen», sagt Ulrike Kesper-Grossman, «es ist nicht wichtig. Wichtig ist allein die Qualität Ihrer Aufmerksamkeit.» So durchquert die Wahrnehmung nach und nach, «Augenblick für Augenblick», den ganzen Körper, von Fuss bis Kopf. «Body-Scan» nennt sich die Leibarbeit auf gut Amerikanisch.

Das Achtsamkeitstraining, das zunehmend in der Schweiz angeboten wird, erstreckt sich über acht Wochen mit wöchentlich zweieinhalbstündigen Gruppensitzungen und einem Schweigetag. Grundlage des Übungsprogramms sind die traditionelle Sitzmeditation, sanfte Yogahaltungen und eben Body-Scan. Dabei spielt die Wahrnehmung des Atems immer eine zentrale Rolle. Er verankert die Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Die Teilnehmer verpflichten sich, täglich 45 Minuten den vorgegebenen Übungen zu widmen und darüber hinaus ihre Achtsamkeit immer wieder auf ganz alltägliche Vorgänge zu richten. Bei Beendigung des Programms haben viele Teilnehmer die Praxis der Achtsamkeit bereits in ihren Alltag integriert.

Wie Yvonne Hilbe, Gesine Schuler und Annette Kleiber: MBSR verspricht ihnen keine Heilung von Multipler Sklerose. Aber sie haben die Fähigkeit erworben, äussere und innere Vorgänge zu betrachten, immer wieder Distanz zu nehmen, nicht mehr Opfer zu sein. Das kräftigt sie Tag für Tag neu.

HIRNFORSCHUNG. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress als eine der derzeit grössten Gefahren für die Gesundheit ausgemacht. Er kann seelische wie körperliche Leiden verursachen, zu Depressionen und Angststörungen führen, zu Herzversagen, Asthma, Migräne oder Fettsucht, um nur einige der möglichen Folgen zu nennen. In vielen Ländern Europas sind stressbedingte Krankheiten inzwischen die Hauptursache für Arbeitsausfälle.

Stress verursacht Krankheiten. Krankheiten verursachen Stress. Diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist Ziel des MBSR-Programms. Es richtet sich nicht nur an Menschen, die an Multiple Sklerose erkrankt sind, sondern an jeden, der unter irgendeiner Art von Stress leidet, sei es durch Krankheit, zu viel Arbeit, zwischenmenschliche Konflikte, Verlust Erfahrung oder andere Lebenskrisen. All diese Stressgeplagten kann jenes nicht wertende Gewahrsein dabei unterstützen, besser mit den Herausforderungen ihres Lebens umzugehen. Das interessiert inzwischen auch die Neurowissenschaft, für die wiederum der Dalai Lama eine grosse Neugier entwickelt hat.

Denn die Neurowissenschaft kommt mittels Kernspintomograf zu der gleichen Erkenntnis wie die buddhistischen Mönche mittels Meditation: Achtsamkeit weckt die Lebensgeister, gibt Energie zurück – und verhilft, was lange keiner für möglich hielt, sogar verloren geglaubten Gehirnzellen zu neuem Leben. Das Nachrichtenmagazin «Der Spiegel» berichtete jüngst über eine Studie am Massachusetts General Hospital in Boston. Dort wurden die Gehirne von 26 Frauen und Männern, die sich alle äusserst gestresst fühlten, aber noch nie meditiert hatten, zu Beginn und nach Beendigung des achtwöchigen Achtsamkeitstrainings mit dem Kernspin untersucht. Die Hirnforscher massen die Dichte der grauen Substanz – sie hatte in einigen



Winkeln des Gehirns deutlich zugenommen: «Verschrumpelte Neuronen wurden offenbar wieder grösser und haben vermutlich neue Fortsätze ausgebildet», schreibt «Der Spiegel». «Im Hippocampus, der für das Lernen und für das Gedächtnis zuständig ist, sind womöglich sogar zusätzliche Nervenzellen herangereift.»

In der Zeitschrift «Psychologie Heute» war bereits vor drei Jahren von einer anderen Studie aus Boston zu lesen, aus der hervorging, dass regelmässiges Meditieren Veränderungen im Grosshirn bewirkt – «und zwar in jenen Teilen der cerebralen Rinde, die an Wahrnehmung und emotionalen Prozessen beteiligt sind». Die Schäden, die wie auch immer gearteter Stress im Gehirn anrichtet, scheinen also – zumindest teilweise – beherrbar. Zweite verblüffende Erkenntnis: Fernöstliche Er-

fahrung und schulmedizinische Forschung trennen nicht mehr Welten. Mehr noch: Sie ergänzen einander.

WENIGER AUSGELIEFERT. Gesine Schuler, Annette Kleiber und Yvonne Hilbe machen seit vielen Monaten Aufmerksamkeitsstraining. Alle leiden sie nach wie vor unter Multipler Sklerose, alle haben sie nach wie vor wechselnde Beschwerden. Und doch hat sich für jede einzelne etwas Wichtiges verändert: Sie fühlt sich wohler.

Gesine Schuler sagt, sie sei «nie der Yogatyp» gewesen. Doch geht sie jetzt anders durchs Leben: Wie wenn noch eine andere Welt für sie aufgegangen wäre. Ihr hat das Bild vom «Autopiloten», den man viel zu oft das eigene Leben steuern lässt, so fort eingeleuchtet. Den Autopiloten hat sie nun aus-

geschaltet. Jetzt hat sie selbst in schweren Krisen das Gefühl, eine Hand am Lenkrad zu haben.

Annette Kleiber sagt, sie wisse ja gar nicht, ob das Leben ohne MS wirklich besser wäre. Auf jeden Fall sei sie unabhängiger geworden vom Urteil anderer. «Natürlich macht so was wie Gleitschirmfliegen mehr her. Aber ich bin so glücklich, auch wenns blöd klingt, mit unserem kleinen, romantischen Schrebergarten. Den hätten wir uns niemals angeschafft, wenn ich weit laufen könnte.»

Yvonne Hilbe weiss, dass sie die Krankheit nicht im Griff hat. Aber sie kann jetzt die Symptome beeinflussen. «Wenn ich bewusst atme, geht zum Beispiel das Krabbeln in den Füssen weg.» Das Wichtigste dabei ist, dass sie sich seither nicht mehr so ohnmächtig, so ausgeliefert fühlt. Achtsam sein heisst für sie: heimkommen zu sich selbst.

«Die Menschen werden gelassener und zufriedener»

Der Psychologe Paul Grossman über Achtsamkeitstraining

INTERVIEW: KATHRIN KRAMER

Paul Grossman ist einer der beiden Leiter des Programmes «Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung» (MBSR), das das Universitätsspital Basel Menschen mit Multipler Sklerose anbietet. Er ist Forschungsleiter der Abteilung Psychosomatik.

BaZ: Warum ist «Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung» in Amerika und inzwischen auch hier so zum Trend geworden?



PAUL GROSSMAN: Das Besondere an MBSR ist die breite Anwendungsmöglichkeit für das gesamte Spektrum chronischer Krankheiten. Und nicht allein dafür: MBSR kann auch hilfreich sein für andere Herausforderungen des Lebens, wie ganz «normale» Stresszustände. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass das Programm bei chronischen Erkrankungen, unabhängig von der Diagnose und der Art der Beschwerden, helfen kann, das allgemeine Wohlbefinden von Patienten zu verbessern. Viele Krankheiten sind nach wie vor nicht heilbar. Hier hat die Medizin bisher wenig anzubieten, um Patienten dabei zu helfen, mit der Krankheit und mit den bisweilen unvermeidlichen Behandlungsfolgen besser zu leben. Möglicherweise bietet MBSR ein wichtiges Angebot in dieser Richtung.

Kann die Therapie heilen?

MBSR ist keine Therapie, sondern ein Interventionsprogramm, mit dessen Hilfe Menschen lernen können, bewusster zu leben. Das heisst, es verspricht nicht die Heilung der Krankheit, sondern ermöglicht einen veränderten Umgang mit ihr. Dazu gehört auch die Entwicklung grundlegender Qualitäten wie Freundlichkeit sich selbst gegenüber, Geduld und sogar Mut angesichts der Herausforderungen, die eine chronische Krankheit oder sonstige Belastungen an Menschen stellen.

Worin besteht die Wirksamkeit von MBSR?

Das Achtsamkeitstraining befasst sich mit einer präzisen und offenen Wahrnehmung und Beobachtung des gegenwärtigen Moments.

«Die Ängste und Sorgen verschwinden nicht, aber sie werden möglicherweise handhabbarer.»

So scheint es einen verbesserten Umgang mit Emotionen zu fördern. Die Menschen werden gelassener und zufriedener, trotz andauernder körperlicher Beschwerden. Dadurch stärkt es das Vertrauen, das eigene Schicksal aktiv beeinflussen zu können.

Warum wendet sich die Studie an Patienten mit Multipler Sklerose?

Gerade Menschen, die unter MS leiden, müssen sich mit äusserst vielfältigen Herausforderungen auseinandersetzen. Dazu gehören die Ungewissheit über den weiteren Verlauf der Krankheit, natürlich körperliche Einschränkungen, aber auch soziale, berufliche und finanzielle Sorgen. Hier kann das Achtsamkeitstraining ihnen eine praktische und konkrete Hilfe an die Hand geben, selbst etwas zu tun, um die inneren Ressourcen im Umgang mit diesen Herausforderungen zu fördern. Die Belastungen, die Ängste und Sorgen verschwinden dadurch zwar nicht, aber sie werden möglicherweise handhabbarer, weniger überwältigend. Ganz allgemein gesagt kann das Training Patienten einen Zuwachs an Lebensqualität ermöglichen.

Was hat die Studie bisher ergeben?

Wir haben eine Studien- und eine Kontrollgruppe mit insgesamt 140 Teilnehmern vor und nach Ablauf des achtwöchigen Trainings befragt. Diejenigen, die am Achtsamkeitskurs teilgenommen hatten, berichteten über einen deutlichen Rückgang depressiver Tendenzen und litten auch weniger an jenem unwillkürlichen Erschöpfungszustand, «Fatigue» genannt, der für die Krankheit oft typisch ist. Insgesamt gab die grosse Mehrheit der Teilnehmer, die Achtsamkeit geübt hatten, zu Protokoll, dass sich ihre Lebensqualität verbessert habe.

Sind die Ergebnisse auch wissenschaftlich eindeutig?

Nein. Erstens wissen wir noch nicht, was von den Erfolgen sechs Monate nach Ende des Trainings geblieben ist. Die Langzeitergebnisse stehen noch aus. Und zweitens ist schwer einzuschätzen, inwiefern andere Faktoren neben der Achtsamkeit das verbesserte Wohlbefinden der Übenden bewirkt haben.

Gibt es Menschen oder Lebenslagen, für die das Training nicht zu empfehlen wäre?

MBSR ist keine schnelle Hilfe in einer akuten Krise. Die Methode ist, wie gesagt, auch keine Therapie. Sie kann Menschen helfen, die unter Stress leiden und sie kann psychotherapeutische wie medizinische Behandlungsmethoden tiefgreifend ergänzen. Die Teilnehmer müssen nur Eigenverantwortung übernehmen können. Ansonsten kann jeder davon profitieren, der aus welchen Gründen auch immer bereit ist, die täglichen Übungen auf sich zu nehmen.

Von östlicher Meditation zu westlicher Wissenschaft

PIONIERARBEIT. Jon Kabat-Zinn war Professor für Anatomie an der Universität von Massachusetts, als ihm aus Gesprächen mit Kollegen klar wurde, dass den meisten chronisch Kranken trotz aufwendiger medizinischer Behandlung nicht zu helfen ist. Auf dem Hintergrund seiner eigenen intensiven Erfahrung mit buddhistischer Meditations- und Yoga-Praxis entwickelte er in den 70er-Jahren ein Programm, das er Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nannte. Es war der Versuch, die heilende und gesundheitsfördernde Wirkung der Achtsamkeitspraxis Menschen mit hohem Leidensdruck, aber ohne Interesse an östlicher Spiritualität zugute kommen zu lassen. Nachdem Kabat-Zinn die Krankenhausverwaltung davon überzeugt hatte, chronisch Kranken neben der regulären Behandlung sein Programm anzubieten, war der Grundstein für die Stress Reduction Clinic gelegt, die er 1979 eröffnete und die inzwischen Modellcharakter erreicht hat.

MEHR GELASSENHEIT. Bis heute nahmen dort über 17 000 Patienten an dem Gruppenprogramm teil. In den Vereinigten Staaten bieten inzwischen über 250 medizinische Zentren Kabat-Zinns Kurse an. Die Teilnehmer leiden an chronischen Schmerzen, Krebs, Herzkrankheiten, Depressionen, Angst- und Panikzuständen. Auch Spitzensportler und Medizinstudenten, Schüler, Manager und Strafgefängnisse lernen mithilfe veränderter Selbstwahrnehmung auf Stresssituationen gelassener zu reagieren.

> Infos über Kurse am Universitätsspital Basel in «Achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung» gibt Claudia Steiner (Abteilung Psychosomatik), Telefon 061 265 20 59, E-Mail: steinercl@uhbs.ch