

Achtsamkeit: Was im Augenblick ist

CLAUDIA ROHR | Achtsamkeit bezeichnen wir als die Form von Aufmerksamkeit, welche wahrnimmt, was jetzt im Augenblick passiert in uns und um uns herum, aber ohne dass ich es bewerte.



Béatrice Heller

Das tönt einfach – aber: ist es das wirklich? Im Gespräch mit Béatrice Heller (*), MBSR-Lehrerin in Zürich, wird klar, dass wohl ganz viele von uns noch viel lernen können. Das Gute

darin: Es gibt ein Training dafür. Und es dauert nur acht Wochen: Das Achtsamkeitstraining. Das Kernelement dieser für alle zugänglichen Ausbildung: die systemische Schulung der Achtsamkeit. Die positiven Wirkungen dieses Trainings auf Körper und Psyche sind wissenschaftlich erforscht.

Eine Pionierstudie stammt aus dem Jahr 1988 und hat mit Psoriasis zu tun: Jon Kabat-Zinn (siehe Box) praktizierte damals mit Schuppenflechte-Patienten, welche in einer langwierigen UV-Licht-Therapie waren, einfache Meditationsübungen. «Wie sich zeigte, genasen die meditierenden Personen viermal so

schnell wie die Kontrollgruppe», schreibt er in seiner Studie. Und weiter: «Auch die Quote der Hauttumore, eine häufige Nebenwirkung der Bestrahlung, war geringer.»

Mittlerweile ist immer mehr Menschen klar, dass Stress einen grossen Einfluss auf das Immunsystem hat. Jede/r von uns kommt einmal an die Grenzen der Belastbarkeit. Jede Grenze zeigt sich unterschiedlich: In Form von Hautproblemen oder Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Essstörungen um nur einige zu nennen.

Das Kritische ist der Umgang mit diesen Herausforderungen. Wie gehen wir damit um? Wie handle ich mit dem, was auf mich zukommt? Welche Emotionen sind da? Wie fühle ich mich dabei? Und nicht: wie ist die Reaktion? Sondern: wie beschäftige ich mich im Hier und Jetzt damit? Und deshalb ist es beim Achtsamkeitstraining weniger von Bedeutung was jemand hat, sondern wichtig, den Zusammenhang zwischen krankma-

chendem Stress und körperlichen Symptomen zu sehen. Für Menschen mit Hautproblemen also den Zusammenhang zwischen dem Stress und der «Hautgeschichte» zu erkennen.

Lernen anzunehmen

Es ist also, etwas salopp gesagt, eine Form von annehmen was ist, was sowieso schon da ist. Das entspricht aber eben meistens nicht so unserer Gewohnheit. «Wir sind alle Meister im Verdrängen und im anders haben wollen als es im Augenblick ist, weil wir irgendwelche Vorstellungen haben wie es sein sollte», sagt Béatrice Heller. Das braucht viel Energie und Aufwand. Achtsamkeitsübungen sind eine gute Methode um wieder voll und ganz ins Hier und Jetzt zurück zu gelangen oder gar nicht erst abzudriften.

Die Aufmerksamkeit macht uns bewusst auf das, was gerade jetzt passiert. Denn jetzt ist der einzige Moment, den wir erleben können. Erkennen. Lernen. Erfahren. Wenn wir aber beschäftigt sind mit wegstossen, wegzudenken, fragen warum und wieso, dann geht das Leben an uns vorbei. Wir können keinen Einfluss mehr nehmen und werden so etwas wie überschwemmt. Quasi: Ich habe es nicht mehr in der Hand, ich werde gesteuert, ich werde gelebt. Und nicht: Ich lebe! Der lernbare achtsame Umgang mit sich

selbst schärft den Blick für die Gegenwart, für die angenehmen Sachen.

Indem wir Achtsamkeit praktizieren haben wir im Hier und Jetzt die Gelegenheit liebevoll mit dem in Verbindung sein, was uns entgegenkommt an Freude und an Schmerz (physischer oder psychischer). Die heilsamen Kräfte in sich pflegen und die Regeneration und Neuordnung der Selbstheilungskräfte entfalten lassen.

Das 8-Wochen-Programm

Eine geleitete Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Liegen und Gehen, sanfte Bewegungs- und Dehnungsübungen aus dem Hatha-Yoga, einmal wöchentlich Kurzvorträge und Diskussionen, eine Übungs-CD für daheim: dies ist ganz kurz zusammengefasst der Kursinhalt.

Etwas ausführlicher erklärt: Acht Wochen lang wird immer wieder ganz streng geübt, in die Gegenwart zurückzukommen. Das tönt einfacher als es ist, aber man muss gegen die üblichen Gewohnheiten arbeiten. Es beginnt mit einem so genannten Body-scan: auf dem Boden liegend, versucht man erst, mit der Aufmerksamkeit in die Zehen zu gehen. Dann die Fußsohlen spüren, das Gelenk. Und so wird durch den ganzen Körper hindurch gegangen. Die Aufmerksamkeit bewusst in dieser Weise

Was ist MBSR?

Die vier Buchstaben MBSR sind die Abkürzung von «**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction» und dies wird am besten übersetzt mit «Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit». MBSR wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) eingeführt und wird an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen innerhalb der USA und zunehmend auch in Europa mit grossem Erfolg angeboten. Durch die Achtsamkeitsübungen wird ein bewussterer Umgang mit Stress im Alltag gelehrt.

MBSR wird grundsätzlich im Rahmen eines 8-Wochen-Kurses unterrichtet. Andere Kursformen (z.B. Wochenendkurse, Einzeltage) sind ebenfalls möglich.

Die Kernelemente des Kurses sind:

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsame Körperarbeit
- Meditation im Sitzen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

«Die Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit beschäftigt sich mit Fragen des täglichen Lebens und kann von Menschen jeglichen Alters unabhängig von Beruf und Weltanschauung besucht werden. So eignet sich der Kurs zum Beispiel für Menschen welche mit einer akuten oder chronischen Krankheit (wie Psoriasis, siehe Artikel) leben oder an chronischen Schmerzen leiden. Menschen, die eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen oder einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten. MBSR ist wissenschaftlich gut untersucht, die Pionierstudie aus dem Jahr 1988 wurde mit Psoriasis-Patienten durchgeführt (siehe Artikel).

zu lenken wird geübt. Wir lernen, dass wir einen Körper mit Empfindungen oder auch Schmerzen haben, diese aber nicht immer gleich sind. Die Verbindung zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen zu spüren – und dann wieder loszulassen. Ein wichtiger Prozess, eine

wichtige Erkenntnis in diesen acht Wochen: Ich kann loslassen!

Weitere Themen: Wahrnehmung, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Umgang mit Schmerzen. Umgang mit anderen Menschen (einer der Haupt-

stressfaktoren im Leben), Stressreaktion versus bewusste Stressaktion. Die täglichen Übungen daheim (ca. 30–45 Min.) und die gemachten Erfahrungen fliessen dann in die wöchentlichen Begegnungen ein.

Wie geht's meinem grossen Zeh?

Die beiden folgenden Beispiele von Frau Heller liessen mich beim ersten Selbstversuch zwar schmunzeln, waren aber nichtsdestotrotz sehr wirkungsvoll:

«Wenn Sie irgendwann mal ein «Gedankenpuff» haben fragen Sie sich doch einfach: «Oh, wie geht es meinem grossen Zeh?» Oder auch wenn man spürt, dass einen die Gedanken wegtragen und man es nicht schafft, aus diesen Gedanken heraus zu kommen. Dann sich kurz fragen: Wo ist meine Fusssohle? Und man ist sofort im Jetzt. Es ist ein Mittel, um in die Gegenwart zu kommen. Und ist quasi Anfang des Anfangs aller Achtsamkeitsübungen: Annehmen was man empfindet.»

Achtsamkeitstraining ist nichts Mystisches und keine Zauberei. Es ist Präsenz. Während den Meditationen lernt man dass alles kommt, eine gewisse Zeit hier ist und wieder geht. Oder dass es kommt und sich verändert. Das Training steht allen Menschen offen, unabhängig von Alter, körperlichen oder seelischen Beschwerden. Es hat nichts Obskures und ist keiner speziellen Religion verpflicht-

et. Es braucht dazu kein Vorwissen oder eine gewisse Sportlichkeit. Einzig die Bereitschaft, einen anderen Umgang mit dem was ist, anzunehmen. Achtsam in sich hören und annehmen ohne zu werten.

Ich danke Beatrice Heller (Psychophysiognom CHA und MBSR-Lehrerin) herzlich für ihre Zeit und die Bereitschaft, den Hautsache-LeserInnen achtsam dieses Thema näher zu bringen.

www.achtsamkeit-ch.ch

www.mbsr-verband.ch

(auch für französischsprachige Anfragen)

Literatur:

- *Psychomatic Medicine*, 60: 625–632, Jon Kabat-Zinn et al, 1998
- *Jon Kabat-Zinn: zur Besinnung kommen – die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Arbor-Verlag, 2006
- *Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger, Buch und Audio-CD*, Arbor-Verlag
- *Thich Nhat Than: Jeden Augenblick genießen: Übungen zur Achtsamkeit*, Theseus-Verlag, 2007

Wer ist: Jon Kabat-Zinn

John Kabat-Zinn (*5.6.1944) war Professor für Anatomie an der Universität von Massachusetts (USA), als ihm aus Gesprächen mit Kollegen klar wurde, dass den meisten chronisch Kranken trotz aufwändiger 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 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.

Bis heute nahmen dort über 17 000 Patienten am Gruppenprogramm teil. In den USA bieten inzwischen über 250 medizinische Zentren Kabat-Zinn Kurse an. Die Teilnehmenden leiden an chronischen Schmerzen. Krebs, Herzkrankheiten. Depressionen, Angst- und Panikzuständen. Auch Spitzensportler und Medizinstudenten, SchülerInnen, ManagerInnen u.a. lernen mithilfe veränderter Selbstwahrnehmung auf Stresssituationen gelassener zu reagieren.

*Du musst genau das machen,
wovon du glaubst:
Das kann man nicht machen.*

(Eleanor Roosevelt)