

MIT ACHTSAMKEIT DEM STRESS BEGEGNEN

Viele Burnout-gefährdete Menschen gönnen sich keine Pause, ignorieren ihre Bedürfnisse, verleugnen ihre negativen Gefühle und missachten Warnsignale ihres Körpers. Ihnen kann die Achtsamkeitspraxis zu einem inneren Freiraum verhelfen, der ihnen erlaubt, sich bewusster wahrzunehmen und zu leben, statt gelebt zu werden.

Von Stephan Ebner

MBSR steht für Mindfulness Based Stress-Reduction oder zu Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR Programms, versteht unter Achtsamkeit Folgendes: „Achtsamkeit bedeutet im Wesentlichen, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein. Es ist eine Methode, mit der man tief ins eigene Innere schaut, um sich selbst und die Art unseres Bestehens zu erforschen.“ (Kabat S. 27)

Achtsam zu sein heisst auch, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen klar zu erkennen und zu akzeptieren. Menschen, die ein Burnout erleiden, überschreiten die eigenen Möglichkeiten und Grenzen in krankmachendem Ausmass.

„I've done too much for too many for too long with too little regard for myself.“ (‘‘Ich habe mit zu wenig Rücksicht auf mich selbst zu lange zu viel für zu viele andere getan.“ www.burnout-info.ch)

Achtsamkeit reduziert die Gefahr, sich selber zu verlieren, sich zu überfordern und auszubeuten. Der Arzt Jon Kabat-Zinn entwickelte das MBSR-Programm Anfang der 80er-Jahre. Während acht Wochen treffen sich dabei die Teilnehmenden wöchentlich für rund zweieinhalb Stunden. In der sechsten Kurswoche findet zusätzlich ein ganzer Kurstag statt. Gemeinsam werden Meditationsarten im Liegen, im Sitzen und in Bewegung eingeübt. Die Meditationen dienen der Stärkung von Sammlung und Achtsamkeit. Die dabei gemachten Erfahrungen werden besprochen und durch Kurzvorträge vertieft. Die

Teilnehmenden erhalten Übungs-CDs mit nach Hause. Während der Kurswochen müssen sie, über den Tag verteilt, rund 45 Minuten für die Übungen und sonstigen Hausaufgaben einsetzen. Alle Aufgaben haben zum Ziel, die Achtsamkeit zunehmend in den Alltag hineinzutragen und im Tag zu verankern. Die meisten Teilnehmenden sind beruflich tätig, haben Familie, sind also in einen ganz normalen Alltag eingespannt. Es ist für alle sehr unterstützend, bereichernd und motivierend, während dieser acht Wochen als Gruppe unterwegs zu sein und von und miteinander zu lernen. Die Teilnehmenden erarbeiten sich im Kurs ein Set von verschiedenen Übungen und Ideen und erproben sie im Alltag. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie die Achtsamkeitspraxis im Alltag nach dem Ende des Kurses selbstständig weiterführen. Viele Lehrerinnen und Lehrer bieten aber in lockerer Folge Ergänzungskurse und/oder Übungsabende an. Auch wenn das MBSR-Programm aus der buddhistischen Tradition schöpft, hat es keinerlei esoterischen, religiösen oder spirituellen Touch. Es steht allen offen, auch Menschen, die mit Religiösen Schwierigkeiten haben.

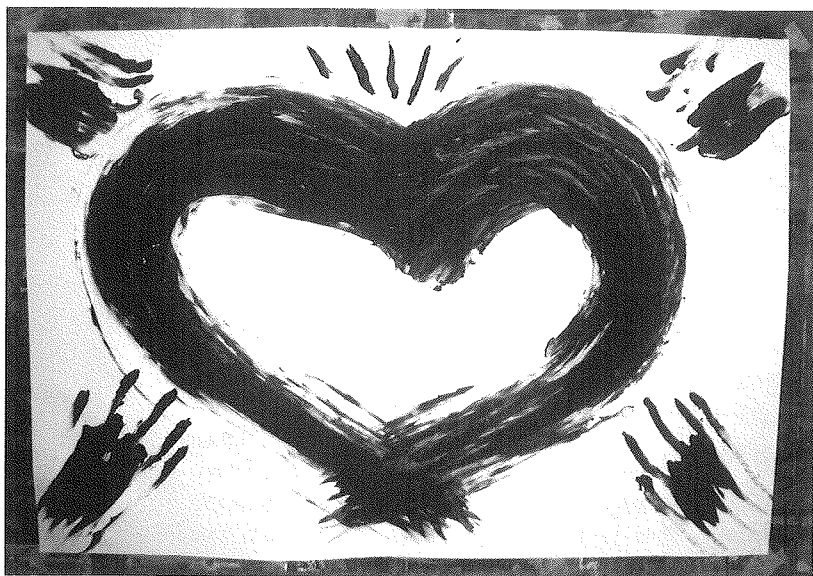
Wie kann nun ein solches Programm konkret Burnout verhindern? Um dies zu veranschaulichen, möchte ich einige (fett gesetzte) Aussagen zum Burnout aus Sicht des MBSR kommentieren und ehemalige Kursteilnehmende zu Wort kommen lassen (grau hinterlegt):

Menschen mit drohendem Burnout gönnen sich keine Pause und kommen körperlich und geistig nicht zur Ruhe.

Im MBSR-Kurs werden verschiedene Methoden eingeübt und im Alltag erprobt, die dabei helfen, zur Ruhe, Sammlung und Achtsamkeit zu kommen. Die acht Wochen sind eine Zeit, um andere Verhaltensweisen zu erproben und Prioritäten neu zu setzen.

Menschen mit drohendem Burnout haben die Tendenz, die eigenen (Regenerations-) Bedürfnisse zu ignorieren, Überdruß und Unzufriedenheit zu verleugnen und Warnsignale des Körpers zu missachten.

Die Praxis der Achtsamkeit lehrt, genau hinzuschauen. Wir haben die Tendenz, Unangenehmes auszublenden. In der Achtsamkeitspraxis wird geübt, dabei zu bleiben und nicht nur das Angenehme, sondern auch das Unangenehme genau zu erfassen. MBSR hat deshalb nichts



mit Wellness zu tun. Ein wichtiger Teil der Übungen besteht darin, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen und wahrzunehmen, wie sich verschiedene Geisteszustände im Körper ablesen lassen.

C.P.: Ich schätze am MBSR-Kurs, dass er mir zu mehr Sensibilität mir selber und meiner Umwelt gegenüber verholfen hat. Das Übungsfeld scheint unermesslich gross zu sein. Aber schon eine kurze Achtsamkeitsübung mitten in einem vollen Arbeitstag kann Wunder vollbringen und mich in die innere Ruhe führen. Vielen Dank!

Burnout gefährdete Menschen haben oft einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst, Idealismus, den Willen zur Perfektion und damit einhergehende Versagensängste.

In der Achtsamkeitspraxis wird geübt, die Beweggründe für das eigene Handeln in den Blick zu bekommen: zu erkennen, warum ich tue, was ich tue. In der Achtsamkeitsmeditation wird deutlich, dass wir dauernd auf etwas zu- oder von etwas wegstreben. Damit sind wir aber nie da, wo wir eigentlich sind – nämlich im Jetzt. Dieses ununterbrochene Streben führt zu Stress und Leid. Dies bewusst zu erfahren, ermöglicht eine Neuorientierung. Ganz wichtig ist, dass die Achtsamkeitspraxis selbst nicht in einer idealisierten und leistungsorientierten Art und Weise betrieben wird. Um das zu verhindern, ist der Austausch im Kurs sehr wichtig.

E.N.: Ich habe in den acht Wochen gelernt, Dinge stehen zu lassen: einfach die erlernten Übungen zu machen und dann zu schauen, was daraus entsteht. Für einmal nichts anzustreben, nichts erfüllen zu müssen, nur zu beobachten, was geschieht, wenn ich regelmässig übe. Dies hat mir einen Freiraum eröffnet.

Menschen mit Burnout-Gefahr funktionieren oft in einer Art „Autopilot-Modus“.

Vieles was wir tun – wie etwa Autofahren, Treppensteigen aber auch Gespräche führen – können wir tun, ohne ganz präsent zu sein, gleichsam nebenher. Burnout gefährdete Menschen werden gelebt. Sie sind nicht mehr präsent in dem, was ist, sondern immer schon im Nächsten. Im Kurs versuchen wir schädliche, Leid bringende Automatismen und Verhaltensmuster zu erkennen. Schon durch das reine Bemerkten ergeben sich andere Handlungsoptionen und ein neues Mass von Freiheit. „Der Pfad der Achtsamkeit macht das ganze Leben zu einer bewussten Erfahrung. Sie werden nicht gelebt, Sie leben.“ (Kabat S. 326)

Burnout gefährdeten Menschen fehlt ein innerer Freiraum. Sie sind gefangen in ihren Vorstellungen und Gedankenwelten.

Wir denken oft, wir seien das, was wir denken. Im Kurs wird deutlich, dass Gedanken Sinneswahrnehmungen

sind, genau so wie zum Beispiel Geräusche, Gerüche oder Geschmäcker. Die Achtsamkeitspraxis führt zu einem inneren Freiraum, der es uns ermöglicht, bewusst zu entscheiden, ob wir unseren Gedanken Aufmerksamkeit zukommen lassen (das heisst sie weiterdenken), oder ob wir uns anderem zuwenden möchten. Achtsamkeit zeigt uns die Möglichkeiten zur freien Entscheidung auf, die wir immer haben, auch wenn wir zuerst denken, dass es keine gebe.

C.W.: In diesem Kurs war für mich die Erkenntnis sehr wichtig, dass ich nicht meine Gedanken und Gefühle bin. (...) Ich konnte dies nicht nur theoretisch annehmen, sondern durch die täglichen Übungen, durch das Abwandern in Gedanken und dann wieder zurückkommen, auch erfahren.

Durch Achtsamkeit kommen und bleiben wir in Kontakt mit uns und unserer Umwelt. Dieser Kontakt ermöglicht es, adäquat und in einer heilsamen Art und Weise auf eigene Bedürfnisse und auf diejenigen Anderer zu antworten und uns selbst und Anderen Sorge zu tragen. Damit trägt Achtsamkeit dazu bei, ein Ausbrennen zu verhindern.

Ein MBSR-Kurs ist eine Möglichkeit, mit dieser speziellen Art der Achtsamkeit in Berührung zu kommen. Für den Erfolg ist es wichtig sich bewusst zu sein, dass die Schulung der Achtsamkeit Arbeit bedeutet, Zeit braucht und nach acht Wochen nicht abgeschlossen ist. Sie ist jedoch ein spannender und lohnender Weg.

„Achtsamkeit ist ein lebenslanger Weg, der letztendlich nirgendwohin führt – ‚nur‘ in Ihr innerstes Sein. Der Pfad der Achtsamkeit ist immer da, er liegt stets vor Ihnen, hier und jetzt, in diesem Augenblick.“ (Kabat S. 327)

Zitate: Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, O.W. Barth, 2005.

Weiterführende Websites:

www.mindfulness.ch

www.mbsr-verband.ch

Wie schützen Sie sich vor Erschöpfung?

Ich achte darauf, dass ich möglichst täglich eine Zeit der Stille, des Innehaltens und der Meditation habe. In dieser Zeit kann ich einfach nur sein, dankbar auf Erreichtes und Abgeschlossenes zurückschauen, Gedanken und Gefühle ordnen und klar erkennen, was prioritär als nächstes zu tun ist.



Stephan Ebner ist stellvertretender Spitaldirektor am St. Claraspital in Basel. Als MBSR-Lehrer gibt er seit mehreren Jahren Kurse, u.a. auch für von Burnout Betroffene.