

Stress laß nach! Bloß wie?

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit / MBSR (mindfulness based stressreduction)

"Je weniger Sinn wir im Leben sehen, desto schneller eilen wir." (Viktor Frankl).

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass Zeitmanagement-Seminare zwar hilfreich sind, dass der Stress aber trotzdem kaum abnimmt. Da weiß man nun viel über den Umgang mit äußere Stressoren wie z.B. ständig klingelnde Telefone und setzt regelmäßig Prioritäten und plant Pufferzeiten ein. Warum erleben wir das Leben trotzdem weiterhin als so stressig?

Wie entsteht Stress in uns?

Zum einem liegt das Gestresst-Sein sicher an der starken Arbeitsverdichtung unter der heutzutage viele Menschen leiden. Wenn nur drei von neun Stellen in einer Abteilung besetzt sind, wie ich es kürzlich von einer Coachingklienten hörte, dann kann man soviel und so effektiv arbeiten wie man will – es reicht nie.

Warum machen viele Menschen Überstunden bis zum – im wahrsten Sinne des Wortes – Umfallen? Warum kommen sie nicht aus ihrem Hamsterrad raus? Und was kann helfen?

In vielen Zeitmanagement und Anti-Stressseminaren werden die inneren Ursachen vom Stresserleben, wie beispielsweise innere Antreiber oder die Angst, nicht gut genug zu sein, ausgeklammert. Außerdem wird die gleiche Situation von Menschen – je nach Persönlichkeit, Erfahrungen und Tagesform - sehr unterschiedlich als Herausforderung oder Überforderung erlebt werden. Bei diesen Themen kann ein NLP-Coaching, das die Muster aufarbeitet und neue Wege erarbeitet häufig sehr gut weiterhelfen.

Bei vielen Menschen liegt das Problem auch darin, dass sie sich als hilflos erleben, weil sie nicht wissen, was sie an ihrer Situation ändern können. „Friß oder stirb“ und „Zähne zusammenbeißen und durch“ sind hier die Durchhalteparolen, als Folge eines stresstypischen Tunnelblicks. Alternativen werden nicht gesehen. Dahinter steht oftmals das Problem, dass der moderne Mensch mangels Muße, gar keinen Raum hat, sich und seine Wünsche und Bedürfnisse zu spüren. Außerdem leiden viele Menschen daran, dass sie – nach einem hochtourigen Arbeitstag – auch Zuhause nicht Abschalten können.

Hier setzt MBSR (mindfulness based stressreduction), auf deutsch Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit an. Es hilft die inneren Antreiber und Muster zu erkennen und mehr innere Gelassenheit zu entwickeln. Das Deutsche Ärzteblatt (9/2005) schrieb: „Mindfulness“, zu deutsch „Achtsamkeit“, gilt als eine bedeutende therapeutische Neukonzeption aus den USA. Zu den derzeit wichtigsten achtsamkeitsbasierten Ansätzen zählt die „Mindfulness-based Stress Reduction“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn.“

Was ist MBSR „Mindfulness-based Stress Reduction“?

Entwickelt wurde MBSR von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, dem Gründer der Stressreduktionsklinik an der University of Massachusetts Medical School. In den

letzten 20 Jahren haben dort ungefähr 12 000 Menschen an Kursen teilgenommen, die von Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern durchgeführt wurden.

Kabat-Zinn entwickelte MBSR auf der Basis seiner eigenen Erfahrungen mit Hatha-Yoga und buddhistischen Übungen, wobei er betont, dass er keinen Buddhismus lehrt, sondern bloß dessen Kern — die "Kunst des Lebens".¹ Ausgangspunkt seiner Arbeit war die Erfahrung, dass die normale Schulmedizin Patienten manchmal nur bis zu einem gewissen Grad helfen kann und dass es auch darum gehen muß, dass Patienten aktiv Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen.

Sein MBSR-Programm umfasst acht wöchentliche Sitzungen von etwa zwei Stunden Dauer sowie einem „Tag der Achtsamkeit“. Von den Teilnehmern wird aktive Mitarbeit gefordert, zu der gehört, dass sie während des 8-Wochen-Kurses täglich ca. 45 Minuten zuhause zu üben und zusätzliche kleinere Übungen durchzuführen. Die Achtsamkeitsmeditation ist keine Wunderdroge, sondern erfordert regelmäßige Praxis über das Achtwochen-Programm hinaus.

Die Meditationsübung im Sitzen bildet dabei den Kern des Übungsprogramms. Neben der traditionellen Sitzmeditation, gehören sanfte und achtsam ausgeführte Yogahaltungen und der sogenannte Bodyscan zum Programm. Beim Bodyscan wird der Körper von innen mit annehmender Aufmerksamkeit systematisch "abgescannt". Jede Sitzung hat zudem einen Themenschwerpunkt, in dem verschiedene stressrelevante Themen, wie z.B. die inneren Antreiber, besprochen werden.

Warum Bodyscan und Yoga?

Viele gestresste Menschen haben den Kontakt zu ihrem Körper verloren – sie spüren sich nicht mehr und merken es daher auch nicht, wenn der Körper Warnsignale sendet. Der Bodyscan² und die einfachen Yoga-Übungen helfen die Körperwahrnehmung zu verbessern. Außerdem helfen diese Übungen dabei sich körperlich zu entspannen. Da einige Menschen besser mit den körperaktiven Yoga-Übungen klarkommen und andere mit dem Bodyscan, ist das Kennenlernen beider Methoden Bestandteil vom MBSR.

Achtsam ausgeführte Yoga-Übungen, helfen zudem den Körper dabei Verspannungen zu lösen und sich zu regenerieren. Kabat-Zinn betrachtet „Hatha Yoga und Meditation als unterschiedliche, aber komplementäre Wege zum letztendlich gleichen Ziel - nämlich zu lernen, weise zu leben.“³

Beim BodyScan lässt man die möglichst ungeteilte, Aufmerksamkeit von einer Stelle des Körpers zur nächsten wandern, wobei die Einatmung bewusst von der Nase durch den Körper bis in die jeweilige Stelle hineingeführt wird. Mit der Ausatmung wird dann Spannung abgegeben. Dadurch entspannt sich der Körper, von Übung zu Übung mehr

¹ In einem Interview antwortete Kabat-Zinn auf die Frage „Sind sie Buddhist?“. „Ich beantworte diese Frage grundsätzlich nicht.“ Man solle besser über seine Arbeit sprechen, denn dann würde sich „diese Frage von selbst beantworten“. Das folgende Interview macht dann deutlich, dass er so tief im Buddhismus verwurzelt ist. (Vgl. Ursache & Wirkung 9/ 2006, S.57)

² Der Body-Scan beruht auf dem von U Ba Khin (1899-1971) gelehrt "Körperkehren" (Body Sweeping) in Verbindung mit einer Ganzkörperatmung. Beide Techniken sind Vipassanâ-Ansätze und gehören zur buddhistische Tradition des Theravada.

³ Jon Kabat-Zinn „Yoga, Bewegung und Meditation in Achtsamkeit“ Artikel gefunden im www.

und mehr. Außerdem erfolgt ein erster Schritt in Richtung Achtsamkeit, als Vorbereitung auf die eigentliche Achtsamkeitsmeditation.

Warum Meditation?

Ohne die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu spüren ist es schwer aus der Stressfalle zu entkommen. Die Meditationslehrerin Sylvia Wetzel bringt es auf den Punkt „Wer im Laufschrift durch die Welt rennt, hat keine Chance eigene Muster zu erkennen. Wer unter Druck steht und keine Zeit hat, kann und wird immer nur alte Ansichten, emotionale Muster und Gewohnheiten reproduzieren. Damit man ein Problem lösen kann, muß man aber wissen, was nicht funktioniert. Um zu verstehen, was nicht funktioniert, muß man sich Beziehungen und Arbeitsverhältnisse, emotionale Muster und eigene Ansichten genau anschauen. Wir haben auch deshalb keine Zeit zum Hinschauen und Nachdenken, weil das mühsam und manchmal verstörend ist und als unproduktiv gilt. Es ist nicht leicht, in diesen arbeitssüchtigen Zeiten den Mut zur Muße zu finden. Es wird einfacher, wenn wir begreifen, dass ohne Muße alles beim Alten bleibt oder nur noch schlimmer wird. Veränderungen sind ohne Muße nicht möglich. Buddhistische Meditation kann der Einstieg zu einem Leben der Muße sein.“⁴

Äußere Stressoren sind „nur“ die Aufhänger oder Auslöser für unser Stresserleben. Unsere inneren Antreiber (z.B. Perfektionismus) und individuellen Muster sind unabdingbare Faktoren für unser Stresserleben.⁵ Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen nur die Schultern zucken.

Meditation läßt uns wahrnehmen, was da in uns passiert und hilft, vertraut zu werden mit dem, was uns gut tut und heilt. Außerdem üben wir uns beim Meditieren darin, uns nicht in negativen Gedankenmustern zu verstricken. Wie das funktioniert, wird im Folgenden erklärt.

Wie funktioniert Achtsamkeitsmeditation?

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine in allen buddhistischen Traditionen gängige Meditationsmethode. Kabat-Zinn beschreibt die Methode so: „In der Achtsamkeits-Meditation macht man anfangs Gebrauch von einer einsgerichteten Aufmerksamkeit, um Ruhe und Beständigkeit zu kultivieren. Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen. Ironischerweise führt diese umfassende Wahrnehmung der Gedanken, die im Geist entstehen und vergehen, dazu, dass man sich weniger in ihnen verstrickt. Der Beobachter erhält einen tieferen Einblick in seine Reaktionsweisen auf alltäglichen und auf Schwierigkeiten. Indem die Gedanken und Gefühle aus einem gewissen Abstand heraus betrachtet werden, kann klarer erkannt werden, was tatsächlich im Geist abläuft.“⁶

4 Leicht gekürzt zitiert aus Sylvia Wetzel „Mut zur Muße“, zu finden auf ihrer Homepage www.sylvia-wetzel.de. Sylvia Wetzel unterrichtet Entspannung, Meditation und (tibetischen) Buddhismus.

⁵ Wahrnehmung ist immer subjektiv. Wie wir das Wahrgenommene verarbeiten, ist eine Frage unserer Tagesform und unserer Prägungen, Erfahrungen, Glaubenssysteme unserer Persönlichkeit. Vgl.

hierzu meine beiden Wahrnehmungs-Artikel zu finden unter www.nlp-hh.de

⁶ Jon Kabat-Zinn (1999) Streßbewältigung durch Achtsamkeit

Wie das genau funktioniert, wird im Folgenden auf Basis eines Vortrags der Meditationslehrerin Dr. Sylvia Kolk beschrieben⁷. Ein erster Schritt bei der Achtsamkeitsmeditation ist zu erkennen „ich bin nicht meine Gedanken“ – ähnlich, wie wir im NLP erkennen, daß ich nicht mein Verhalten bin. In der Meditation geht es dann darum zu üben, dass ich meine Gedankenketten unterbrechen kann, statt mich damit zu identifizieren, d.h. reinzusteigern. Und genau dies ist eine Voraussetzung dafür, dass ich mich nicht selber mit endlosen Gedankenketten (z.B. „Das schaffe ich sowieso nicht“) stresse oder runterziehe. Nach Lösungen kann ich nur suchen, wenn ich aus dem Problemdenken, d.h. aus negativen Gedankeketten aussteige.

Wie funktioniert dieses Nichtidentifizieren mit den eigenen Gedanken? Wie kann ich Gedankenketten unterbrechen? Wenn Gedanken in der Meditation auftauchen erkennen wir sie einfach als solche, sagen innerlich „Gedanke“ ohne ihn zu bewerten und kehren sanft zur Atembeobachtung zurück. Immer wieder. Immer wieder. Immer wieder. Vielleicht einhundert Mal in einer Meditationssitzung. Dadurch lernen wir Gedanken nicht festzuhalten, uns nicht in Gedanken zu verstricken und werden nach und nach ruhiger. Mit leichten Emotionen verfährt man genauso. Erkennen. Benennen. Annehmen und nicht bewerten. Und zurück zur Atembeobachtung. Dadurch lässt das Festhalten an Gedanken und leichten Emotionen automatisch los.

Menschen tendieren im allgemeinen zu einer der folgenden Umgangsweisen mit unangenehme Emotionen, wie z.B Traurigkeit oder Angst:

- Verdrängen oder sich ablenken, z.B. durch Fernsehen kucken oder Flucht in noch mehr Arbeit
- Überidentifikation und Ausagieren, d.h. sie lassen sich von ihren Gefühlen überwältigen und versinke z.B. in Traurigkeit.

Beide Verhaltensmuster stressen uns, verhindern, dass wir erkennen, was uns wirklich gut tun würde und blockieren unsere Fähigkeit zu angemessenen, klugen Handeln.

Durch Meditation eröffnen wir uns eine dritte Alternative. Liebevolle Akzeptanz. Wir nehmen uns Zeit das Gefühl urteilsfrei wahrzunehmen, indem wir in unseren Körper hinein spüren. Wo im Körper spüre ich die Traurigkeit oder den Ärger? Wie fühlt es sich an? Wir nehmen einfach nur wahr, was da ist. Kämpfen nicht gegen das Gefühl an und wir tadeln uns auch nicht dafür, dass es da ist. Analysieren es auch nicht bis zurück in die Kindheit. Es ist wie es ist. Und genauso ist es ok. Und dann kehren wir sanft zur Atembeobachtung zurück.

Meditation an sich erzeugt keine Ruhe. Aber unser zärtliches Interesse an dem, was in uns da ist, unsere liebevolle Selbstakzeptanz führt nach und nach zu mehr Ruhe. Und weil wir nicht mehr so viel gegen die äußere Welt und uns selber ankämpfen, haben wir mehr Energie und erleben letztlich auch mehr Glück.

Diese Herangehensweise bedeutet für die meisten Menschen einen riesigen Perspektivwechsel. Nicht die Kollegin, der Chef oder sonst wer ist Schuld an meinem Stress, daran wie es mir geht. Auch ich bin nicht Schuld. Die Dinge sind, wie sie sind und es geht darum, damit klug umzugehen. Die äußere Welt kann ich nicht (oder nur

⁷ Der Vortrag wurde im Oktober 2006 im Rahmen ihres Seminars „Stadtpraxis - Einführung in die Streßbewältigung durch Meditation“ gehalten. Dr. Sylvia Kolk hat ihre geistige Heimat in der Vipassana-Tradition, auf die sich auch Kabat-Zinn bezieht. www.sylvia-kolk.de

wenig) verändern. Ich beginne stattdessen bei mir selber. In meiner Art mit dem was da ist, umzugehen. Ich gebe die Opferrolle auf und gewinne dadurch Freiheit.

Funktioniert das auch im Alltag?

Schritt für Schritt befreien wir uns durch regelmäßige Meditation aus eingefahrenen Reiz-Reaktionsmechanismen. All das was wir auf dem Meditationskissen üben, schwappt nach einer Weile mehr und mehr auch in unseren Alltag über. Das braucht Geduld. Aber dann merken wir plötzlich, dass z.B. Ärger auf die Kollegin in uns aufsteigt und statt ihn wie früher auszuagieren (auch das ist Stress!), können wir ihn dissoziiert wahrnehmen und klug mit der Situation umgehen. Wir nehmen die Dinge nicht mehr so persönlich und dadurch entsteht Raum. Oder wir merken, dass wir gerade damit anfangen uns selber runterzuziehen, in dem wir immer wieder mantramäßig denken, „das kann ich nicht“, wenn wir eine anspruchsvolle Aufgabe übertragen bekommen. Wir erkennen es und halten den Gedanken einfach nicht mehr fest, indem wir uns für eine Weile ganz auf unseren Atem konzentrieren – das geht auch im Alltag. Und irgendwann entdecken wir, dass wir über unsere Muster immer öfter liebevoll lächeln können, statt uns über uns selbst zu ärgern. Aus dieser Entspannung heraus ist es dann möglich einfach das zu tun was zu tun ist und was möglich ist. Und wir selber und unser Handeln sind dann einfach „gut genug“.⁸

Welche gesundheitlichen Wirkung hat Achtsamkeitsmeditation / MBSR?

Durch regelmäßige Praxis nimmt der Stress ab, wir gewinnen Energie, Freiheit und Lebensfreude. Darüber hinaus fördert Meditation die körperliche Entspannung und man hat festgestellt, „dass die Immunkraft bei Meditierenden deutlich höher war, sie hatten signifikant mehr Abwehrkräfte.“⁹

„Laut einer Reihe von wissenschaftlichen Studien ist es gegen psychosomatische oder stressbedingte Krankheiten wie Hauterkrankungen, Bluthochdruck oder Herzprobleme, gegen chronischen Schmerz, Depressionen oder Altersleiden, sowie gegen Ängste bei unheilbaren Krankheiten besonders wirksam. Drei Viertel aller Teilnehmer berichten von einer merklichen bis starken Besserung ihrer Symptome. In einer zweijährigen Untersuchung wurden 1200 an Kabat-Zinns Zentrum überwiesene Patienten begleitet. Währenddessen gingen ihre medizinischen Symptome um 25 Prozent und ihre psychologischen Symptome um 32 Prozent zurück. Nach der achtwöchigen Achtsamkeitspraxis stieg bei den Patienten das Kohärenzgefühl um sieben und die Stressresistenz um sechs Prozentpunkte.“¹⁰

Wie erlerne ich Stressbewältigung durch Achtsamkeit / MBSR?

Wer jetzt neugierig geworden ist und Stressbewältigung durch Achtsamkeit erlernen will, dem sei empfohlen zum Einstieg einen 8-Wochen-Kurs¹¹, der mittlerweile in vielen Städten angeboten wird, mitzumachen. Wie nach dem Kurs dann die eigene Praxis aussieht, welche Anteile Bodyscan, Yoga und Meditation darin dann haben, ist jedem selber überlassen. Wichtig ist nur regelmäßig weiter die Achtsamkeitsmeditation auszuüben, denn die Achtsamkeitspraxis ist eine Lebensweise und ohne regelmäßige Praxis, übernehmen die alten Gewohnheiten

⁸ Weitere praktische Tipps und Übungen für den Alltag bietet Sylvia Wetzel in Ihren Büchern – siehe Literaturliste.

⁹ Kabat-Zinn in einem Interview mit dem Hamburger Abendblatt, 2006.

¹⁰ „Alles in Buddha“ Psychologie Heute vom Juli 2001

¹¹ Einige Krankenkassen zahlen ein Teil der Kursgebühr im Rahmen der Prävention.

und Muster wieder das Ruder. Das Buch mit Praxis-CD von Kabat-Zinn ist für das Weitermachen zu Hause eine gute Basis. Das lebenslange Üben findet dann nicht nur auf dem Kissen, statt, sondern überall im Leben. Und dazu bieten die Bücher von Sylvia Wetzel vielfältige Anregungen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dieser Entdeckungsreise zu sich selbst und ein glückliches Leben!

Buchtipps

Jon Kabat-Zinn

- „Gesund durch Meditation - Das große Buch der Selbstheilung“ *Dieses Buch bietet eine umfassende und praktische Darstellung der Möglichkeiten, die eigene Gesundheit durch MBSR zu stärken.* 10. Aufl. 2003 bei O.W. Barth + Fischer (Tb.), - Oktober 2006
- „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ *Diese CD mit kleinem Begleitbuch enthält eine Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation und zum Bodyscan.* 1999, Arbor-Verlag

Sylvia Wetzel

- (1999) „Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde - Meditationen über Liebe, Beziehungen und Arbeit“ Theseus-Verlag
- (2002) „Leichter leben - Meditationen zum Umgang mit Gefühlen“ Theseus-Verlag

Beide Bücher beschreiben, wie wir unnötigen Ballast abwerfen und neue Wege für uns entdecken können. Sie enthalten viele kleine praktische Übungen.

Weitere Informationen, insbesondere eine Auswahl amerikanischer und deutscher Pressestimmen finden Sie unter www.mbsr-hamburg.de.

Dr. Maren Franz

NLP-Lehrcoach (DVNLP) & Hypnotherapeutin (MEG)

Freiberuflich tätig mit Schwerpunkt auf NLP-Ausbildungen, Trainings, Coaching und Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Wacholderweg 19

22335 Hamburg

Tel. 040-51318330

maren.franz@hamburg.de

www.dr-maren-franz.de