Linda Lehrhaupt / Petra Meibert

# Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Linda Lehrhaupt / Petra Meibert

# Stress bewältigen
## mit Achtsamkeit

### Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR*

* Mindfulness-Based Stress Reduction

Kösel

***Hinweis:*** Um die Inhalte und die Möglichkeiten, die einen MBSR-Kurs ausmachen, lebendig und alltagsnah zu vermitteln, enthalten die einzelnen Kapiteln Erfahrungsberichte von KursteilnehmerInnen. Diese Texte entstammen unserer freien Erinnerung und sind keine wörtlichen Zitate. Um die Anonymität zu wahren, wurden Namen und Details geändert.

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Praximatt liefert die »Deutsche Papier Vertriebs GmbH«

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Fuchs Design
Umschlagmotiv: getty images/Tim Gainey
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30847-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren
Programm finden Sie unter
www.koesel.de

# Inhalt

Vorwort . . . . . 7

1

Stressbewältigung durch Achtsamkeit . . . . . 11

Was MBSR ist und für wen es sich eignet . . . . . 11
Entstehung, Erforschung und Verbreitung . . . . . 17

2

Was ist Achtsamkeit? . . . . . 19

Die ganze Welt in einer Rosine . . . . . 19
Was uns die Rosinen-Übung über unser Leben erzählt . . . . 24

3

Mit Stress und den Herausforderungen des Lebens konstruktiv umgehen . . . . . 35

Das Glück in weiter Ferne . . . . . 38
Erholung aus dem Stresskreislauf – aber wie? . . . . . 39
Wenn die Stressreaktion zur Gewohnheit wird . . . . . 52
Wie Achtsamkeit hilft, mit Stress konstruktiver umzugehen . . . . . 54

4

Das Acht-Wochen-Programm . . . . . 57

Der Beginn der Reise: Der Achtsamkeits-Kompass . . . . . 57
Überblick über die Kursinhalte . . . . . 68

Woche 1: Achtsamkeit erforschen . . . . . 71
Woche 2: Wie wir die Welt wahrnehmen . . . . . 76
Woche 3: Im Körper beheimatet sein . . . . . 90
Woche 4: Stress mit Achtsamkeit begegnen . . . . . 97
Woche 5: Umgang mit stressverschärfenden Gedanken . . . 104
Woche 6: Gefühle willkommen heißen . . . . . 113
Tag der Achtsamkeit: Ein Übungstag in Stille zur Vertiefung der Praxis . . . . . 120
Woche 7: Achtsame Kommunikation . . . . . 125
Woche 8: Für sich Sorge tragen . . . . . 132

5

Weiterführende Informationen zu MBSR . . . . . 141

Wissenschaftliche Evaluation von MBSR . . . . . 141
Alternative MBSR-Angebote . . . . . 141
Wie finde ich eine qualifizierte MBSR-Lehrerin? . . . . . 144
Wer übernimmt die Kosten für einen MBSR-Kurs? . . . . . 144
Aus MBSR abgeleitete Verfahren . . . . . 145

Anhang . . . . . 147

Danksagung . . . . . 147
Quellennachweise . . . . . 149
Weiterführende Bücher und CDs . . . . . 150
Hilfreiche Adressen und Internetseiten . . . . . 153
Das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung . . . . . 156
Die Autorinnen . . . . . 157

# Vorwort

Wenn Sie diese Zeilen lesen, dann hat etwas an dem Thema des Buches Sie angesprochen. Vielleicht setzt Ihnen das Leben gerade zu und Sie hoffen, dass dieses Buch Ihnen Wege aus der Krise zeigen kann. Vielleicht sind Sie im Dauerstress und tun sich schwer, einen Gang herunterzuschalten. Oder es ist genau andersherum. Vielleicht hat ein dramatisches Ereignis Sie dazu gezwungen, die Notbremse zu ziehen, und Ihr Leben ist plötzlich mit kreischenden Bremsen zum Stillstand gekommen: Eine schwerwiegende Erkrankung wurde diagnostiziert, Ihr Arbeitsplatz ist bedroht oder ein Feuer hat Ihr Zuhause vernichtet.

Aber es sind nicht nur die »großen Ereignisse«, die Stress verursachen. Schwierigkeiten mit der Familie, die Heizung, die auch nach der dritten Reparatur immer noch nicht funktioniert, der Teenager des Nachbarn, der wieder und wieder sein Versprechen bricht, nach 22.00 Uhr keine laute Musik mehr zu spielen, all diese alltäglichen Ereignisse können das Fass zum Überlaufen bringen. Wir sind schneller gereizt, leiden häufiger unter Spannungskopfschmerzen oder Verdauungsproblemen. Oder wir hetzen durch den Tag, schaffen zwar alles, was nötig ist, sind aber abends müde und ausgelaugt und haben ein schales Gefühl. Es fühlt sich vielleicht so an, als ob wir unser Leben »erledigen«, aber nicht wirklich lebendig sind.

Eine solche Lebensweise kann gesundheitliche Probleme nach sich ziehen: Der Blutdruck steigt, wir essen oder trinken zu viel, unerklärliche Schmerzen und andere körperliche und seelische Symptome setzen uns zu. Neben solchen akuten Stresssituationen steht chronischer Stress: Probleme in der Beziehung, bei der Arbeit oder die Pflege eines Angehörigen sind gängige Alltagsumstände, die unsere Lebensqualität einschränken. All solche Ereignisse bringen Menschen dazu, sich für einen Kurs in »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« anzumelden.

Häufig geht dieser Entscheidung die nüchterne Feststellung voraus: »So kann es nicht mehr weitergehen.« Wir spüren die Notwendigkeit, anzuhalten und die Richtung zu ändern. Oder wir haben den Kontakt zu uns selbst verloren verbunden mit dem Gefühl, dass unser Leben an uns vorbeistreicht, und einer großen Sehnsucht danach, bei uns anzukommen und wieder durchatmen zu können. Zwar wissen wir in solchen Situationen oft nicht, was wir genau brauchen und in welche Richtung wir uns bewegen sollen. Nur eines ist klar: Der alte Weg kann es nicht mehr sein.

Achtsamkeit üben bedeutet, sich mit seinem eigenen Leben zu verbinden, präsent zu sein, wach und bewusst, in Kontakt mit dem Fluss des Lebens von einem Moment zum nächsten, und dies in einer nicht wertenden, uns und

dem Leben gegenüber freundlichen Haltung. Statt vor schwierigen Situationen wegzulaufen oder den Kopf in den Sand zu stecken, unterstützt uns Achtsamkeit dabei, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen, während sie entstehen.

Dieses Buch ist eine Einführung in MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Abkürzung der englischen Bezeichnung für »Mindfulness-Based Stress Reduction« hat sich auch hierzulande durchgesetzt. Das Buch bietet sowohl Hintergrundinformationen als auch Übungen aus dem MBSR-Programm. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Drei Ziele verfolgen wir mit dem Buch:

- Ihnen die Hauptelemente des MBSR-Programmes vorzustellen, welches in der Regel einen achtwöchigen Kurs mit wöchentlichen Treffen von zweieinhalb bis drei Stunden umfasst,
- genaue Anleitungen zu geben, wie einige der Übungen, die MBSR ausmachen, ausgeführt werden können,
- sowie wichtige Aspekte aus der Stresstheorie gut verständlich vorzustellen und zu zeigen, wie Achtsamkeit Ihnen helfen kann, auf eine gesündere Weise mit Stress umzugehen.

Lässt sich MBSR aus einem Buch lernen? Darauf gibt es eine wunderbare Antwort: »Jein.« MBSR alleine zu üben ist möglich. Viele Menschen haben über die Lektüre eines Buches den ersten Zugang zur Achtsamkeitspraxis gefunden. Auch die Informationen über die Beziehung zwischen Körper, Geist und Stress, die Sie in Kapitel 3 lesen werden, sind sicher hilfreich, ebenso die Hinweise, wie die Achtsamkeitsübungen uns helfen können, mit Stress umzugehen.

Dieses Buch kann jedoch keinen MBSR-Kurs ersetzen. Es ist von unschätzbarem Wert, in einer Gruppe mit einer qualifizierten Lehrerin zu üben. Eine Gruppe kann Inspiration, Motivation und durch den stattfindenden Austausch einen erweiterten Blick auf das Thema bieten. Eine MBSR-Lehrerin unterstützt Sie in der Vertiefung der Übungen und kann die Diskussion in eine Richtung lenken, die zu mehr Verständnis führt. Obwohl dieses Buch sicher ein guter Einstieg ist, möchten wir Sie dennoch dazu ermuntern, MBSR in einer Gruppe zu lernen. Informationen über LehrerInnen in Ihrer Nähe finden Sie im Anhang.*

* Hinweis: Wir verwenden in diesem Buch die doppelte Pluralform (z.B. LehrerInnen), jedoch im Singular der einfacheren Lesbarkeit halber die weibliche Form, statt beispielsweise von »Teilnehmer/Teilnehmerin« oder »MBSR-Lehrer/MBSR-Lehrerin« zu sprechen. Natürlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Vielleicht denken Sie gerade darüber nach, sich zu einem Kurs anzumelden. Dieses Buch gibt Ihnen eine Vorstellung davon, was Sie erwartet. Wir zeigen Ihnen auf, welche innere Haltung für die Praxis hilfreich ist und wie Achtsamkeit Sie dabei unterstützen kann, neu gewonnene Einsichten in den Alltag zu integrieren.

Vielleicht nehmen Sie bereits an einem MBSR-Kurs teil oder haben schon einen Kurs hinter sich. Dieses Buch bietet vertiefende Hintergrundinformationen zu den Themen und Erfahrungen, die während eines Kurses aufkommen.

Wenn Sie sich aus welchen Gründen auch immer aktuell nicht für einen Kurs entscheiden, können Sie aber dennoch einige der hier vorgestellten Übungen ausprobieren. Ebenso wie ein Buch über das Schwimmenlernen die Freude darauf vermitteln sollte, ins Wasser zu steigen und es auszuprobieren, möchten wir mit diesem Buch die Vorfreude auf die Übung der Achtsamkeit in Ihnen erwecken.

Wenn Sie die Übungen zu Hause alleine machen möchten, können Sie CDs mit Übungsanleitungen im Handel erwerben (siehe Anhang).

*Wenn wir mit der Übung der Achtsamkeit beginnen, ist dies wie der Anfang einer langen Reise, die nie endet. Wenn wir uns die Praxis zu Herzen nehmen, wird sie unser gesamtes Leben auf unzählige Arten und Weisen bereichern. Unzählig deshalb, weil sich das Leben in zahllosen Augenblicken beständig neu entfaltet.*

Die Praxis der Achtsamkeit bringt uns nach Hause – in den Augenblick, so wie er ist. Egal, ob wir den Augenblick als angenehm, unangenehm oder als nichts Besonderes wahrnehmen: Es ist möglich, dass wir lernen, seine Lebendigkeit und unsere eigene Wachheit von Moment zu Moment wertzuschätzen. Seien Sie willkommen in diesem Moment … und in diesem … und in diesem.

# 1 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Was MBSR ist und für wen es sich eignet

In diesem Buch geht es uns darum, einen lebendigen Einblick in die Inhalte und Anwendungsmöglichkeiten des Programms »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« zu präsentieren. Bevor wir in den weiteren Kapiteln die Übungen vorstellen und auf die spezifischen Themen eingehen, möchten wir vorab kurz etwas darüber sagen, wie und von wem MBSR entwickelt wurde und wer von diesem Programm besonders profitieren kann.

MBSR bedeutet »Mindfulness-Based Stress Reduction« und wird ins Deutsche übersetzt als »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« oder auch »Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit«. Die wörtliche Übersetzung lautet »achtsamkeitsbasierte Stressreduktion«. Diese Begriffe stehen für ein Schulungsprogramm, das bereits Ende der Siebzigerjahre in den USA entwickelt wurde und mittlerweile weite Verbreitung auch im europäischen und im deutschsprachigen Raum findet. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine Selbsthilfemethode, bei der der (möglichst) täglichen Praxis von Achtsamkeitsübungen eine wichtige Bedeutung beigemessen wird. Parallel zur Übungspraxis lernen die TeilnehmerInnen Stresstheorien kennen und erarbeiten gemeinsam Wege für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress. Wie das genau aussieht, erläutern wir im Verlauf des Buches.

## Für wen ist ein MBSR-Kurs geeignet?

Menschen nehmen aus ganz unterschiedlichen Gründen an einem MBSR-Kurs teil. Im Folgenden finden Sie einige typische Aussagen aus den Vorgesprächen zu unseren Kursen.

- «Wenn ich in Stress gerate, dann werde ich leicht von negativen Gedanken bestimmt, die meine Stimmung dermaßen beeinflussen, dass ich gar nicht mehr leistungsfähig bin. Ich möchte gelassener und ruhiger mit Herausforderungen umgehen.»
- «Ich möchte eine freundschaftlichere Beziehung zu meinem Körper entwickeln.»
- «Ich möchte einen anderen Ansatz erlernen für den Umgang mit Stress als den, den ich bisher kenne, nämlich mich hilflos und handlungsunfähig zu fühlen und anderen die Schuld zu geben.»
- «Ich möchte meine Grenzen besser spüren können, bei mir bleiben, auch wenn es emotional schwierig wird, und ich möchte mich selbst besser wahrnehmen können.»
- «Ich möchte lernen, früher wahrzunehmen, wenn bei mir Stress aufkommt, und dann auch Möglichkeiten an der Hand haben, wie ich da wieder aussteigen kann.» «Ich möchte lernen, im Stress entspannt zu bleiben.»
- «Mich spricht an dem Kurs an, dass ich lerne, mir täglich Zeit für mich zu nehmen und mich so wieder mehr wertzuschätzen.»
- «Ich suche einen Ausgleich zu meinem stressigen Berufsalltag und möchte lernen, mich wieder zu entspannen.»
- «Ich möchte Wege finden, wie ich mit Paniksituationen in meinem Alltag besser umgehen kann.»
- «Ich bin durch meine chronischen Schmerzen so sehr eingeschränkt, dass ich nur noch mit meinen Schmerzen beschäftigt bin. Ich möchte einen anderen Weg finden, damit umzugehen.»
- «Bis vor kurzem hatte ich keine Probleme mit Stress, eigentlich habe ich sogar Stress gebraucht, um mich gut zu fühlen. Aber jetzt habe ich das Gefühl, das funktioniert nicht mehr, und ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich werde zunehmend unruhiger, nervöser und meine Familie sagt, ich bin in letzter Zeit sehr gereizt.»
- Es gibt aber auch diejenigen, die sagen: «Ich habe keinen Stress. Ich bin etwa zehn Stunden täglich beruflich unterwegs und das macht mir auch Spaß. Aber ich kann abends schlecht abschalten, bin immer in Aktion und habe das Gefühl, dass das auf die Dauer nicht gut ist. Ich möchte einen Weg finden, wie ich besser abschalten kann.»

In der Medizin ebenso wie in der Psychotherapie gehört Stressbewältigung durch Achtsamkeit zu den sogenannten achtsamkeitsbasierten Interventionen. Hierunter fallen verschiedene Ansätze, bei denen die Übung der Achtsamkeit und die Vermittlung einer Haltung von Achtsamkeit im Alltag einen großen Teil der Behandlung einnehmen. (Hinweise zu weiteren Anwendungsformen in medizinischen und therapeutischen Bereichen bzw. zur wissenschaftlichen Evaluation von MBSR finden Sie in Kapitel 5 und im Anhang.)

MBSR ist geeignet für Menschen, die lernen wollen, mit dem Alltagsstress so umzugehen, dass sie dadurch nicht krank werden. Durch die Übung der Achtsamkeit können Sie Ihre Lebensqualität verbessern und die Sichtweise auf Ihre Probleme hinterfragen, sodass Sie auf neue Lösungsmöglichkeiten kommen. Auch Menschen, die bereits unter Krankheitssymptomen leiden und einen ergänzenden Weg suchen, wie sie sie mildern oder einen anderen Umgang damit erlernen können, profitieren von einer Teilnahme an dem Kurs.

Die Reduzierung von Krankheitssymptomen und Stress ist ein wichtiger Aspekt und ein verständliches Anliegen. Doch die Übung und Integration der Achtsamkeitspraxis in unser Leben geht weit über die Beseitigung von Krankheitssymptomen hinaus. Achtsamkeit ist mehr als eine Technik, mit der man Probleme lösen kann. Sie hilft uns vielmehr, nach und nach in Kontakt zu kommen mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten, ja mit dem heilsamen Potenzial, das in uns allen schlummert. Dies wiederum schafft eine gute Voraussetzung für eine gesundheitsförderliche Lebensführung. Achtsamkeit ist in diesem Sinne sowohl eine

## Für welche Beschwerden eignet sich MBSR besonders?

Neben dem vorbeugenden und unterstützenden Charakter für die Bewältigung von Alltagsstress – beruflich oder privat – gibt es spezifische Erkrankungen und Probleme, bei denen wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Achtsamkeitspraxis hilfreich ist, um mit der Krankheit umzugehen oder auch die Symptomatik abzumildern:

- Chronische Schmerzerkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck)
- Schlafstörungen
- Depression und Ängste
- Fibromyalgie
- Begleitend zu einer Psoriasis-Behandlung (Schuppenflechte)
- Umgang mit chronischen Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Multiple Sklerose)
- Umgang mit einer Krebserkrankung
- Allgemeine Stresssymptome und Burn-out-Prophylaxe

Haltung als auch eine Methode, um unseren Geist zu schulen und mit unseren Gedanken und Gefühlen hilfreich umzugehen.

Dabei ist die Entwicklung einer Haltung von Freundlichkeit und Mitgefühl uns selbst gegenüber ein wichtiger Faktor für die heilsame Wirkung von Achtsamkeit, bei der wir üben, in unserem Körper und bei uns selbst »zu Hause zu sein«.

Karin, eine an Multipler Sklerose (MS) erkrankte Teilnehmerin, die auch heute noch, nachdem sie den MBSR-Kurs besucht hat, regelmäßig an Vertiefungstagen teilnimmt, drückt den Wert der Achtsamkeitspraxis für ihr Leben mit folgenden Worten aus:

*»Mir wird immer deutlicher, was der MBSR-Kurs in Bezug auf den Umgang mit der MS-Erkrankung bei mir bewirkt hat. Am Anfang des Achtsamkeitsweges habe ich mich als ›Ich leide an MS‹ vorgestellt. Durch das Achtsamkeitstraining sage ich heute: ›Ich lebe mit MS.‹ Vielleicht ist diese Fähigkeit und Erfahrbarkeit der Unterscheidung, aber auch der möglichen Gleichzeitigkeit von Leiden und Leben der für mich interessanteste Punkt der Achtsamkeitspraxis.«*

Am Universitätshospital in Basel hat erst jüngst eine Studie gezeigt, dass MS-Erkrankte, die an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben, über eine verbesserte Lebensqualität verfügen, mehr Lebensfreude spüren und weniger unter Depressionen leiden.

Auch ältere oder alte und sogar demente Menschen profitieren von den Achtsamkeitsübungen, wenngleich ihre Aufmerksamkeitsspanne sicherlich nicht mehr so groß ist wie in jungen Jahren und man die Dauer der Übungen verkürzen muss. Lucia McBee, die über einen Zeitraum von mehr als sieben Jahren in den USA MBSR-Gruppen mit älteren Menschen durchgeführt hat, berichtet, dass die in Pflegeheimen durchgeführten Kurse Trost, Unterstützung, Schmerzlinderung und sogar einen Rückgang der Unruhe bei Demenzkranken bewirken.[1]

Ebenso hilfreich kann die Teilnahme an einem MBSR-Kurs für pflegende Angehörige sein, um zu lernen, mit der Doppelbelastung von Arbeit/Haushalt und Pflege konstruktiv umzugehen. Dasselbe gilt für Pflegekräfte in Psychiatrien, Pflegeheimen und Akutkliniken. Allgemein kann die Achtsamkeitsmeditation im Umgang mit jeglichem berufsbedingten Stress helfen, wieder mehr zu sich selbst und seinen inneren Kräften zu finden.

Und auch für Kinder und Jugendliche kann die Achtsamkeitsschulung eine Bereicherung darstellen. Es gibt mittlerweile großes Interesse an der Frage, wie Achtsamkeit in das Schulwesen integriert werden kann und wie Eltern achtsam mit Kindern leben und sie erziehen können. (Im Anhang finden sich einige weiterführende Literaturhinweise zu diesem Thema.)

## Wann ist die Teilnahme an einem MBSR-Kurs nicht angezeigt?

Bei akuten Suchterkrankungen, akuter schwerer Depression oder schwerwiegenden psychischen Problemen wie z.B. einer Schizophrenie ist die Teilnahme an einem MBSR-Kurs nicht zu empfehlen.

Wenn Sie gerade mit einer Chemotherapie behandelt werden, kann die Teilnahme an einem MBSR-Kurs eine körperliche Überforderung sein. In diesem Fall wäre zunächst eine Stabilisierung hilfreich.

Auch wenn Sie in einer sehr schweren akuten Lebenskrise stecken, ist es sinnvoller, sich zunächst seelisch zu stabilisieren und sich dazu die entsprechende Hilfe zu holen, z.B. in einer Beratungsstelle oder bei einer Psychotherapeutin, einer Ärztin oder Psychiaterin, bevor Sie die Teilnahme an einem Kurs in Stressbewältigung durch Achtsamkeit erwägen. Im Anschluss an eine solche Stabilisierungsphase kann ein Achtsamkeitskurs jedoch sehr hilfreich sein. Auch wirkt MBSR hilfreich als ergänzende Maßnahme parallel zu einer psychotherapeutischen Behandlung.

Ansonsten spricht nichts gegen die Teilnahme an einem Achtsamkeitskurs, vorausgesetzt Sie bringen die nötige Eigenmotivation mit und sind daran interessiert, aktiv etwas für ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu tun.

## Was unterscheidet Achtsamkeitspraxis von üblichen Entspannungsmethoden?

Übt man, die Welt und die Erfahrungen, die man macht, mit einer Haltung der Achtsamkeit wahrzunehmen, dann hat dies häufig eine entspannende Wirkung auf den Geist. Und wenn der Geist entspannt ist, wirkt sich das in der Regel auch positiv auf den Körper aus.

Das muss aber nicht so sein. Achtsamkeit auf alle Bereiche unseres Lebens zu lenken – auch auf die schwierigen –, kann auch bedeuten, dass wir Unzufriedenheit oder Stress erst einmal viel deutlicher wahrnehmen als bisher. Einfach, weil wir bewusst unsere Aufmerksamkeit darauf lenken. So erklärt sich auch folgendes Phänomen:

Wenn TeilnehmerInnen mit den Übungen beginnen, erzählen sie häufig, dass sie sehr deutlich wahrnehmen, wie unruhig der Geist eigentlich ist und wie häufig sie mit den Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen. Wenn Sie mögen, können Sie einmal folgendes Experiment machen (siehe Kasten nächste Seite).

## *Übung*

### Achtsamkeit auf den Körper und den Atem

Setzen Sie sich bequem und möglichst aufrecht hin, wo immer Sie auch gerade sind. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper und die Sitzhaltung des Körpers. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, den Körper und die Körperempfindungen, die gerade präsent sind, zu spüren. Dabei müssen Sie nichts an Ihren Empfindungen verändern. Schauen Sie, ob es möglich ist, alles einfach so wahrzunehmen, wie es jetzt ist.

Und nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und verweilen Sie dort, so gut es geht. Sie spüren das Einatmen, Sie spüren das Ausatmen und vielleicht auch die Pause zwischen den Atemzügen. Nun möchten wir Sie bitten, einmal zu registrieren – und das können Sie tun, indem Sie zählen –, wie oft Ihr Geist abschweift und sich mit anderen Dingen befasst, als den Atem zu spüren.

Wenn wir eine solche Übung in einem MBSR-Kurs oder an einer Informationsveranstaltung machen, würde jetzt die Frage folgen: »Was haben Sie herausgefunden?«

Sie haben vermutlich erlebt, dass die Gedanken mehrfach, vielleicht ständig, zu anderen Objekten oder Inhalten gesprungen sind. Sofern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit nicht geschult haben, werden Sie in einer Minute vielfach abschweifen. Das ist ganz normal und zeigt uns zunächst einmal, wie wenig unsere Aufmerksamkeit von selbst im gegenwärtigen Moment verankert ist. Und genau das ist es, was zu Beginn des Übungsweges bewusst wahrgenommen werden sollte, um die Erkenntnis zu gewinnen, dass dieser unruhige Geist geschult werden muss und eben auch kann.

In diesem Sinne sind Achtsamkeitsübungen keine *Entspannungs*übungen, sondern Übungen der Geistes- und Bewusstseinsschulung, die mitunter auch eine entspannende Wirkung haben. Und wenn wir Anspannung erleben, dann beinhaltet die Übung der Achtsamkeit zunächst einmal das bewusste Erleben unseres gegenwärtigen Zustandes von Unruhe und Anspannung. Dies tun wir so weit

wie möglich mit einer wohlwollenden, akzeptierenden inneren Haltung uns selbst gegenüber. Das Interessante dabei: Wenn wir auf diese Weise üben, ist plötzlich die Anspannung nicht mehr so relevant und verliert ihren stressauslösenden Charakter. Vielleicht sind wir anschließend in der Lage, etwas zu tun, was die Anspannung ein wenig mindert. Wir tun das, was immer wir tun, um mit der Anspannung umzugehen – nun aber mit Achtsamkeit und nicht mit Schuldgefühlen oder innerer Abwertung. Wir sind uns der Anspannung bewusst und auch der Tatsache, dass wir möglicherweise im Moment nichts daran verändern können. Vielleicht können wir uns auf diesem Wege sogar die innere Erlaubnis geben, uns so zu fühlen, wie wir uns fühlen, d.h. unseren Zustand zu akzeptieren. Und diese Haltung der Akzeptanz ist in sich schon wieder entspannend und heilsam – für den Geist wie für den Körper.

# Entstehung, Erforschung und Verbreitung

## Wie MBSR entstanden ist

Entwickelt wurde die MBSR-Methode von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester (»Division of Preventive and Behavioral Medicine«). Inspiriert durch seine eigenen Erfahrungen mit der Zen- und Vipassana-Meditation sowie mit Yoga, entwickelte Kabat-Zinn 1979 ein achtwöchiges Schulungsprogramm im Gruppenformat, das komplementärmedizinisch (d.h. bei verschiedenen Krankheiten ergänzend zu anderen therapeutischen Verfahren) angewendet werden kann.

Ziemlich bald nach dem Start der ersten MBSR-Programme in den USA gründete Jon Kabat-Zinn die Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts, deren Direktor er bis vor einigen Jahren war. In der Klinik wurden in der einjährigen Testphase Kurse mit bis zu 30 TeilnehmerInnen abgehalten, insbesondere mit Menschen, die unter chronischen Schmerzen litten. Es zeigte sich eine gute Wirkung der Achtsamkeitsmethode in dem Sinne, dass die TeilnehmerInnen besser mit ihren Schmerzen umzugehen lernten, ihr persönliches Leid sich reduzierte und sogar teilweise die Schmerzen abnahmen.

Von Anfang an erforschten Kabat-Zinn und seine MitarbeiterInnen die MBSR-Methode. Heute gibt es Nachweise für die heilsame Wirkung der Praxis der Achtsamkeit sowohl im präventiven Bereich als auch bei zahlreichen Erkrankungen wie z.B. bei Angststörungen, stressbedingten Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fibromyalgie, Aids, Hauterkrankungen, Krebserkrankungen, Depressionen, zur Reduzierung allgemeiner Stress-Symptome sowie zur Verbesserung des körperlichen Allgemeinbefindens und damit einhergehend einer Verbesserung der Lebensqualität. Auch gibt es eine Studie, die belegt, dass die Teilnahme an einem MBSR-Kurs helfen kann, parallel zur Raucherentwöhnung besser mit dem Stress umzugehen, der dabei entsteht (Hinweise zu den Studien siehe Anhang).

Die MBSR-Methode ist mittlerweile weltweit das meistverbreitete und am umfangreichsten untersuchte Programm zur Achtsamkeitsschulung und sie hat zusammen mit anderen achtsamkeitsbasierten Ansätzen auch im deutschsprachigen Raum sowohl in Kliniken als auch in ambulanten Settings (wie Praxen, Erwachsenenbildungseinrichtungen oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung) weite Verbreitung gefunden. Auch gibt es neue Anwendungsfelder für die Integration der Achtsamkeit in die Psychotherapie (Literaturhinweise hierzu finden sich im Anhang).

Mittlerweile gibt es verschiedene Ausbildungsmöglichkeiten in Deutschland, Österreich und der Schweiz und im Jahre 2005 wurde der MBSR-MBCT Verband e.V. gegründet. Er versteht sich als Berufsverband der MBSR- und MBCT- (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) LehrerInnen und hat sich die Vernetzung sowie die Interessenvertretung der Mitglieder in der Öffentlichkeit, die Verbreitung von MBSR und daraus abgeleiteter Verfahren in den Medien sowie die Qualitätssicherung zur Aufgabe gemacht. (Hilfreiche Links und weitere Infos zu den Instituten und dem Verband finden Sie im Anhang dieses Buches; Hintergründe über die Verbandsarbeit in Kapitel 5).

# 2 Was ist Achtsamkeit?

## Die ganze Welt in einer Rosine

Dieses Kapitel beginnt mit einer Achtsamkeitsübung, genauso wie der erste Abend eines MBSR-Kurses. Das Ziel der praktischen Übung ist, Ihnen Achtsamkeit als eine lebendige Erfahrung nahezubringen. Natürlich kann man viel über Achtsamkeit reden, und wir tun das auch – im Kurs und ebenso in diesem Buch. Aber letzten Endes sind all die Worte nur eine Beschreibung. Achtsamkeit selbst kann nur erfahren werden. Um Achtsamkeit genauso zu erforschen, wie wir es in der ersten Sitzung eines MBSR-Kurses tun, möchten wir Sie daher zu folgender Übung einladen. Sie können sich diese entweder vorlesen lassen oder Sie lesen die Anleitung und probieren parallel dazu die Übung aus.

Normalerweise machen wir die Übung mit Rosinen. Wir möchten Sie ermuntern, die Übung selbst dann mit Rosinen zu probieren, wenn Sie sie nicht mögen. Häufig berichten die KursteilnehmerInnen, dass sie seit ihrer Kindheit keine Rosinen mehr gegessen haben und sich entschieden haben, für diese Übung noch einmal welche zu probieren. Was sie nach der Übung zu sagen haben, möchten wir Ihnen später berichten.

Wenn Sie keine Rosinen vorrätig haben oder allergisch dagegen sind, können Sie aber auch Trauben, Pflaumen oder Apfelschnitze nehmen.

# Eine *Übung*
## in achtsamem Essen

1. Schritt

Legen Sie drei Stück des Objektes, das Sie ausgewählt haben (Rosinen oder etwas anderes) vor sich auf eine saubere Unterlage. Stellen Sie sich vor, Sie sehen die drei Objekte zum ersten Mal und Sie haben keine Ahnung, was da vor Ihnen liegt. Nun beginnen wir, sie mit unseren fünf Sinnen zu untersuchen: Wir sehen, hören, tasten, riechen und schmecken. Wenn einer der Sinneskanäle für Sie nicht optimal zugänglich ist, nehmen Sie dennoch zur Kenntnis, was Sie stattdessen wahrnehmen. Es ist z.B. möglich, dass Sie nicht gut hören können, dafür aber der Geruchssinn sehr ausgeprägt ist. Nehmen Sie dies einfach wahr.

*Fangen wir mit dem Sehen an*

Nehmen Sie bitte eines der Objekte in die Hand und betrachten Sie es genau. Stellen Sie sich vor, Sie würden es jemandem am Telefon beschreiben. Was würden Sie über die Oberfläche sagen?

Einige Fragen können bei der Übung helfen, wenn Sie sie alleine machen:

Welche Farbe hat das Objekt? Ist die Farbe einheitlich oder gibt es Schattierungen?

Glänzt es oder ist es matt? Vielleicht beides, jedoch an verschiedenen Stellen? Gibt es Streifen auf der Oberfläche? Sind die Streifen glatt, gewellt oder gar beides?

Was passiert, wenn Sie das Objekt ins Licht halten? Können Sie durchschauen? Sehen Sie etwas im Inneren? Mit welchen Worten würden Sie das Innere beschreiben?

Können Sie noch etwas wahrnehmen, das wir nicht erwähnt haben? Bitte nehmen Sie sich die Zeit, um das Objekt noch genauer zu betrachten.

*Gehen wir weiter zum Tastsinn*

Wie würden Sie die Oberfläche beschreiben, wenn Sie den Gegenstand zwischen Ihren Fingern reiben? Ist sie rau, weich, feucht, trocken oder klebrig?

Fühlt sich das Objekt prall an? Ist es dick, dünn, elastisch oder spröde? Wie fühlt es sich noch an? Gibt es weitere Wahrnehmungen, die wir nicht angeführt haben?

*Kommen wir nun zum Hören*

Was für Geräusche macht Ihr Objekt? Halten Sie es an Ihr Ohr und reiben Sie es zwischen den Fingern. Entsteht ein Geräusch? Wenn Sie etwas hören, ist es ein scharfer oder ein dumpfer Ton? Ist er laut oder leise?

Nehmen Sie nun das Objekt an Ihr anderes Ohr. Was hören Sie jetzt? Sind es die gleichen Geräusche oder andere?

*Widmen wir uns dem Riechen*

Halten Sie sich das Objekt unter ein Nasenloch. Nehmen Sie den Geruch wahr. Ist er scharf, sauer, bitter, fettig, süß oder modrig?

Schließen Sie das eine Nasenloch und riechen Sie durch das andere. Dann wechseln Sie wieder die Seite. Riecht das Objekt durch jedes Nasenloch gleich oder verschieden? Ändert sich die Intensität des Geruchs? Bewegen Sie das Objekt ein paar Mal zwischen den Nasenlöchern hin und her und schnuppern Sie.

*Widmen wir uns dem Geschmackssinn*

Nehmen Sie das Objekt langsam hoch. Berühren Sie damit Ihre Lippen und bewegen Sie das Objekt langsam von einem Mundwinkel zum anderen. Regt sich etwas in Ihrem Mund?

Bitte nehmen Sie das Objekt nun langsam in den Mund. Beißen Sie jedoch erst zu, wenn wir Sie dazu auffordern.

Wenn Sie die Frucht im Mund haben, untersuchen Sie mit der

Zunge die Oberfläche. Dann bewegen Sie die Frucht im Mund hin und her, an den Gaumen, unter die Zunge. Seien Sie offen für die entstehenden Sinneswahrnehmungen. Bleibt die Frucht fest, wird sie weich oder scheint sie gar zu schmelzen?

*Der erste Bissen*

Platzieren Sie die Frucht zwischen den Backenzähnen rechts oder links. Halten Sie inne und nehmen Sie sie zwischen den Zähnen wahr. Entstehen irgendwelche Absichten oder Impulse? Vielleicht gibt es das starke Bedürfnis zuzubeißen?

Seien Sie sich zuerst der Absicht zu kauen bewusst und beißen Sie dann ganz bewusst und sanft zu. Kauen Sie so langsam, wie Sie können, zerkleinern Sie die Frucht zwischen den Zähnen. Beachten Sie die Geschmacksnoten, die entstehen. Wie würden Sie sie beschreiben? Kauen Sie sorgfältig weiter, bis der letzte Bissen zerkleinert ist. Nehmen Sie dann zuerst die Absicht zu schlucken wahr. Während Sie schlucken, spüren Sie die Bewegung hinten am Rachen und weiter unten an der Speiseröhre und noch weiter unten, wenn es geht. Sind noch Speisereste im Mund?

Nehmen Sie sich Zeit und verweilen Sie bei all den Sinneseindrücken, den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, die auftauchen können. Stellen Sie fest, ob Sie überhaupt Gedanken, Gefühle oder andere Sinneseindrücke wahrnehmen und ob Ihre Achtsamkeit wandert. Beobachten Sie nur, ohne etwas zu verändern oder einzugreifen. Verweilen Sie einige Zeit in der Stille, bevor Sie zum nächsten Teil der Übung gehen.

2. Schritt

Wiederholen Sie die Übung selbstständig ohne Anleitung. Untersuchen Sie das zweite Objekt wie das erste mit den fünf Sinnen. Sie sehen, hören, tasten, riechen und schmecken.

Im Kurs entsteht beim selbstständigen Üben eine große Stille und Konzentration. Die TeilnehmerInnen machen die Übungen in ihrem eigenen

Tempo. Manche sind schon lange fertig, während andere noch schmecken. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Erkennen Sie jeden Impuls, schneller oder langsamer werden zu wollen. Bemerken Sie, wenn Ihre Gedanken abschweifen.

3. Schritt

Nun essen Sie die Frucht, wie Sie sie normalerweise essen würden. Achten Sie darauf, wie Sie sie in den Mund nehmen. Haben Sie schon etwas im Mund, ohne dass Ihnen bewusst war, dass Sie etwas aufgenommen haben? Kauen Sie schnell oder langsam? Ist Ihnen überhaupt bewusst, dass Sie kauen? Vielleicht müssen Sie wie viele unserer KursteilnehmerInnen an dieser Stelle über sich lachen.

Zum Abschluss der Übung möchten wie Sie bitten, noch einen Moment über das Objekt zu reflektieren. Bitte halten Sie nach jedem Absatz des folgenden Textes inne.
Eine Rosine ist eine getrocknete Frucht, die wild wachsen kann, aber in der Regel angebaut wird. Die Anbaufelder können hügelig oder flach sein. Die Frucht braucht viel Sonne für die Reifung und noch mehr für das Trocknen. Zur Erntezeit biegen sich die Zweige vom Gewicht der prallen Früchte.
Viele Menschen hatten Kontakt mit der Frucht, nur dadurch wurde es möglich, dass wir nun eine in unseren Händen halten können. Die Früchte wurden von Menschen oder Maschinen gepflückt. Menschen haben die Reben, die Setzlinge oder den Samen gepflanzt, die später die Früchte tragen. Jemand hat die Felder gewässert, die Früchte geerntet, in Container gepackt und auf ein Transportgerät verfrachtet. Später wurden die Früchte abgepackt, in Ladenregale gestellt und wir haben einer Kassiererin Geld gegeben, um sie zu kaufen.
Ein ganzes Universum von Menschen und Orten steht in Verbindung mit dieser Frucht. Der gegenwärtige Augenblick beinhaltet ihre Vergangenheit und ihre Zukunft.
Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit, um über diese Worte zu reflektieren.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Linda Lehrhaupt, Petra Meibert

**Stress bewältigen mit Achtsamkeit**
Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR*
*Mindfulness-Based Stress Reduction

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 16,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-466-30847-7

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2010

Achtsamkeit – das effektive Anti-Stress-Mittel

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (auch bekannt als MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt. Die eindrucksvollen Effekte in Bezug auf körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden sind wissenschaftlich belegt. In diesem Buch wird die von Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-Wochen-Methode praxisnah vermittelt. Zwei der bekanntesten Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum beantworten die wichtigsten Fragen und zeigen, wie man MBSR lernen und üben kann. Geeignet für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Übende.