



„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein.“

Thich Nhat Hanh

Foto: Adobe Stock

PSYCHOSOMATIK

# Stressreduktion durch MBSR

**Die Welt um uns herum wird immer hektischer: Der Arbeitsalltag peitscht uns voran, und auch zu Hause können wir oft nicht richtig abschalten, wenn die Gedanken um den Haushalt kreisen – ich muss noch Wäsche machen, kochen, und der Hund muss auch noch raus. Dabei sollten wir alle mal einen Gang zurückschalten. Mit der richtigen Methode ist Stressbewältigung gar nicht so schwer.**

## STRESS IST ALLGEGENWÄRTIG

„Bin gerade im Stress“ oder „Stress mich nicht“ – das Stressphänomen ist allgegenwärtig und dringt heute in alle Lebensbereiche bis zum Schulkind vor. Eine repräsentative Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK) aus dem Jahr 2016 hat ergeben, dass sich über 60 Prozent der Deutschen gestresst fühlen. Permanente Erreichbarkeit,

Reizüberflutung, Hektik, Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung, Unsicherheiten, Doppelbelastung durch Arbeit und Familie, perfektionistische Anspruchshaltungen und unzählige Gedanken im Kopf sorgen für Zündstoff im Stressgeschehen. Gelingt es nicht, für den notwendigen Ausgleich zu sorgen und genügend Erholung und Ruhe zu finden, belastet das den ganzen Organismus

Text: Anya Barock, Vera Schürhüh-Vetter

und die Gesundheit. Häufige stressbedingte Beschwerden sind Bluthochdruck, Herz-/Kreislauf- oder Magenprobleme, Schmerzen, Immunschwäche, Konzentrations- und Schlafstörungen, Überforderungsgefühle, innere Unruhe und Reizbarkeit oder Resignation und innere Leere. In der Folge von Dauerstress entwickeln sich dann nicht selten typische organische Zivilisationskrankheiten, sowie Burn-out bzw.

Depression, Angststörungen oder Suchtprobleme.

## MBSR WIRKT

Mindfulness-Based Stress Reduction heißt das weltweit etablierteste Begleit- und Präventionsprogramm zur Stressbewältigung des Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, das Hilfe verspricht. Er entwickelte das Programm 1979 an der medizinischen Hochschule der >>

## „Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“

Thich Nhat Hanh

>> University of Massachusetts in den USA. Das MBSR-Programm ist wissenschaftlich umfangreich und gut erforscht.

Zahlreiche Forschungsarbeiten und Metastudien dokumentieren die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR<sup>1</sup>. Diese umfassen ein breites Spektrum und zeigen Effekte beim Umgang mit chronischen Schmerzen und Krankheiten, bei psychischen Leiden wie Depressionen oder Angststörungen bis hin zum Einfluss von Achtsamkeit auf Kinder in Kindergärten und Schulen sowie auf Mitarbeiter in Unternehmen beim Umgang mit Stress, Konflikten oder Burn-out.

### KURSSINHALTE

Ein klassischer MBSR-Kurs ist ein intensives und ganzheitliches Trainingsprogramm über acht Wochen. Er umfasst neben einem persönlichen Vor- und

Nachgespräch acht wöchentliche themenzentrierte Gruppensitzungen mit einer Dauer von jeweils 2,5 Stunden sowie ein ganztägiges Praxisseminar zur Vertiefung („Tag der Achtsamkeit“) und erfordert eine eigene tägliche Übungspraxis zu Hause von 30 bis 45 Minuten. Vorerfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation sind nicht erforderlich. Zur Abklärung einer Teilnahme dient ein kostenloses Vorgespräch mit dem Kursleiter. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Schulung und der Aufbau der Achtsamkeitspraxis zur Stressreduktion.

### ELEMENTE DES TRAININGS SIND:

- geführte und weltanschaulich neutrale Meditationsübungen im Liegen, Sitzen oder Gehen
- sanfte Körper- und Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Kurzvorträge und Gespräche zu Schwerpunktthemen wie Wahrnehmung, Erkenntnissen der aktuellen Stressforschung,

Neurowissenschaften, kognitiver Psychologie und Kommunikationswissenschaften

- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken (z. B. Grübeln, innere Kritiker) und schwierigen Gefühlen (z. B. Ärger, Sorgen, Angst, Traurigkeit)
- achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- alltagsnahe Übungen und der Transfer sowie die Integration von Achtsamkeit und Selbstfürsorge in den Alltag/Job

### ACHTSAMKEIT LÄSST SICH NUR ERFAHREN!

Achtsamer zu werden lässt sich nicht anlesen oder intellektuell beschließen. Achtsamkeit ist ein Weg zur Schulung und Untersuchung des Bewusstseins. Sie bezieht sich immer auf das momentane Erleben und eine konkrete geistige oder körperliche Erfahrung. Es geht darum, sich Dinge bewusst zu machen und gewahr zu werden, was man

gerade tut und erlebt. „Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein ... Achtsamkeit ist eine Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie ... Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“<sup>2</sup>

Achtsamkeit hilft uns, besser erkennen zu können, was bei uns Stress auslöst und wie wir typischerweise darauf reagieren (Autopilot). Im nächsten Schritt können wir dann lernen, freier entscheiden und wählen zu können, wie wir tatsächlich reagieren möchten (Pilot).

### BASISÜBUNGEN

Regelmäßiges Üben in Eigenregie ist notwendig. Die im Kurs eingeführten Übungen sind Basis- bzw. sogenannte Trockenübungen

und sollen täglich zu Hause, mit Hilfe von Audio-Dateien, weiter geübt und vertieft werden. Dies erfordert neben der normalen Alltagsbelastung zusätzliche Zeit und persönlichen Einsatz. Dranbleiben sowie der Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen beim Üben sind ebenfalls Thema im Kurs.

### WANN IST VORSICHT GEBOTEN

Bei persönlichen Vorgeschichten oder Neigungen zu Psychosen oder Schizophrenie, Suchterkrankungen, Depressionen oder traumatischen Erlebnissen und bei Trauersituationen sollten Achtsamkeitsübungen und Meditation nur unter therapeutischer Begleitung mit dem behandelnden Psychologen oder in enger Rücksprache und mit dem qualifizierten MBSR-Trainer erfolgen.

### AUFACHTSAMKEIT

**AUFBAUENDE METHODEN**  
Auf der Basis von Achtsamkeit und MBSR sind weitere wertvolle

Therapieansätze und Trainingsprogramme entwickelt worden. Zum Beispiel richtet sich MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, speziell an Menschen nach ein- oder mehrfach durchlebter Depression. Es verringert nachgewiesen das Rückfallrisiko und gilt als ebenso effektiv wie eine medikamentöse Behandlung.

### MINDFUL SELF-COMPASSION

Auch Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein auf dem Prinzip von Achtsamkeit basierender Kurs zum Erlernen und Vertiefen von Selbstmitgefühl. Und auch in der akademischen Psychotherapie finden sich achtsamkeitsbasierte Interventionen und Therapieverfahren wie die Dialektisch Behaviorale-Therapie (DBT) und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT).

<<