

Eine Einladung zur Freiheit

«Mindfulness-Based Stress Reduction» – nicht nur für Stressgeplagte

Acht Wochen Achtsamkeitstraining mit «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR) ermöglichen gemäss FSP-Psychologin und MBSR-Trainerin Jeannine Born einen neuen, gesünderen Umgang mit Stress. Dies zeigen das Wachstum neuer Neuronen und eine Verdichtung der grauen Hirnsubstanz.

«Ich bin oft mit dem Velo unterwegs. Vor dem MBSR-Kurs hätte mir ein Autofahrer, der mir am Morgen aggressiv den Weg abgeschnitten hätte, den ganzen Tag verdorben. Jetzt werde ich immer noch wütend, aber ich schaue mir die Wut an. Wo spüre ich sie? Was bringt sie mir?, frage ich mich. Ich rege mich nicht über den Autofahrer auf und beschimpfe ihn innerlich, sondern stelle für mich fest, dass ihm offensichtlich ein Fehler unterlaufen ist, er dies nicht extra gemacht hat und genauso froh ist wie ich, dass mir nichts passiert ist. Ich komme gelassen im Büro an und bin nicht mehr schon frühmorgens auf 100.» Dies die Rückmeldung eines Architekten am Ende eines MBSR-Trainings.

Menschen mit Belastungen im Alltag profitieren schnell und nachhaltig von achtsamkeitsbasierten Trainings. Diese gewinnen zunehmend an Bedeutung in der Prävention und Therapie von Menschen, die unter Beschwerden im Alltag – einer weiten Definition von Stress – und seinen Folgekrankheiten leiden. Mehr Lebensqualität und eine verbesserte Selbstwahrnehmung sind nur zwei Effekte, die durch wissenschaftliche Studien belegt werden. Mit MBSR «Mindfulness-Based Stress Reduction» wird im Folgenden ein achtsamkeitsbasiertes Training vorgestellt, das zunehmend auch in der Schweiz in Kliniken, Organisationen, an Schulen und in öffentlichen Kursen angeboten wird.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke

nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen» (Kabat-Zinn, 2008).

Achtsamkeit ist eine jedem Menschen innewohnende Fähigkeit. Es handelt sich um eine grundlegende Lebenserfahrung: das bewusste und ganzheitliche Wahrnehmen von äusseren Situationen und Objekten, aber auch körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen. Aufmerksam sein ist eine inhärente menschliche Qualität. Sie muss nicht neu erfunden oder erworben werden, sie lässt sich aber durch Training entwickeln und verfeinern.

Achtsamkeit ist mit dem Lichtkegel einer Taschenlampe vergleichbar. Wer sie in der Hand hält, bestimmt, was damit beleuchtet wird. Schweift der Lichtkegel zufällig umher und beleuchtet wahllos irgendwelche Objekte, oder wird er gezielt auf ein bestimmtes Objekt gelenkt? Meist gleicht unser Aufmerksamkeitsfokus dem zufällig umherschweifenden Lichtkegel: Gedanken an Vergangenes und Zukünftiges, Gefühle, Körper- und sinnliche Wahrnehmungen erscheinen und verschwinden, das meiste ohne bewusst wahrgenommen zu werden.

«Solches Nicht-Bewusst-Sein kann unserem Geist zur Gewohnheit werden, was unser ganzes Leben und alles, was wir tun, beeinträchtigt, angefangen damit, dass wir auf Situationen automatisch, wie ein Autopilot, reagieren, anstatt bewusst zu agieren.» (Kabat-Zinn, 2008). Achtsamkeit kann verstanden werden als Umschalten vom «Autopiloten-Modus» zur manuellen Steuerung. Sie macht den aktuellen Bewusstseinsinhalt deutlich – in jedem Augenblick wahrnehmen, was gerade ist, ohne etwas verändern zu müssen, ohne sich damit zu identifizieren oder darauf zu reagieren.

Achtsames Gewahrsein ist aber noch mehr als einfach bewusst wahrnehmen. Dies zeigt sich auch durch die Aktivierung anderer Hirnregionen. Vor allem die mittleren Präfrontalregionen zeigen beim achtsamen Ge-



wahrsein eine erhöhte Aktivität. Sie sind zuständig für das Denken über das Denken und tragen entscheidend zur Selbstbeobachtung und Metakognition bei. «In der Achtsamkeit nehmen wir aktiv unseren eigenen Geist wahr und sind uns unseres Gewahrseins gewahr» (Siegel, 2007). Achtsam gewahr sein heisst vor allem ganz wach und präsent sein, für alles, was sich zeigt, z.B. Körpersignale, Gedanken, Gefühle, Verhalten. Entspannung kann eintreten, sie ist aber nicht das Ziel. Daniel Siegel beschreibt es so: «Es sollte an dieser Stelle ebenfalls gesagt werden, dass Achtsamkeit viel mehr ist als eine Entspannungstechnik. – Wir können gefestigt und klar werden und wir können engagiert und handlungsbereit sein. Es ist das Gefühl von Präsenz und nicht die Entspannung, die die Essenz des achtsamen Gewahrseins ausmacht.»

MBSR – ein Achtsamkeitstraining

MBSR ist ein Training, weil Achtsamkeit trainiert werden kann wie ein Muskel. Und obwohl sehr viel Literatur zu Achtsamkeit existiert, ist sie keine Theorie, sondern reine Praxis. Jon Kabat-Zinn, ursprünglich Doktor der Molekularbiologie, der selber schon früh in seinem Leben Yoga und Zen-Meditation praktizierte, ist der Begründer von MBSR. Er rief 1979 die mittlerweile renommierte Stress Reduction Clinic als Teil der University of Massachusetts Medical School ins Leben, deren Geschäftsführer er bis 1995 war. Hier begann er das Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction zu vermitteln und dessen Auswirkungen in einer umfangreichen Begleitforschung zu untersuchen.

Kabat-Zinn trainierte am Anfang mit chronischen Schmerzpatienten, hat aber bald realisiert, dass sich dieses Training auch für andere Patienten und Menschen ohne klinische Diagnose positiv auswirkt. In der Zwischenzeit ist der konkrete Nutzen für diverse Zielgruppen beschrieben: Menschen mit klinisch-somatischen und -psychiatrischen Diagnosen wie MS, Krebs, Fibromyalgie, Depression, Angst und Zwang und auch für Menschen ohne Diagnose, die unter Stress leiden. MBSR findet in der Zwischenzeit eine breite Anwendung, wird in Kliniken für Kranke wie Personal angeboten, in Firmen, an Schulen, in Altersheimen und selbst in Strafanstalten für die Gefangenen. MBSR ersetzt keine Psychotherapie, kann eine solche aber unterstützen.

Eine Weiterentwicklung zur Verhinderung von depressiven Rückfällen ist MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy von Segal, Teasdale, Williams. Um MBSR zu unterrichten, ist eigene Achtsamkeitspraxis in Zen- oder Vipassana-Meditation oder in Yoga eine Voraussetzung. Trainerinnen und Trainer verstehen sich nicht als überlegene Fachpersonen, die die Menschen etwas lehren, sondern sie eröffnen den Teilnehmenden die Ein-

sicht in die eigenen Erfahrungen. Und damit die Möglichkeit freier, gelassener, heiler zu werden.

MBSR – wie wird trainiert?

Das Training findet 1 x wöchentlich während acht Wochen in der Gruppe, oder weniger häufig auch im Einzelsetting statt. Zusätzlich gibt es einen Achtsamkeitstag, der zu grossen Teilen im Schweigen stattfindet.

Die Kernelemente des MBSR-Trainings sind

- achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe (Bodyscan)
- achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung (Übungen aus dem Yoga)
- geleitete Meditationen

Das ist die sogenannte formale Praxis. Diese drei «Übungen» öffnen in vielfältiger Weise unterschiedliche Türen, die in den gleichen Raum führen. Die Achtsamkeit auf den Atem ist integraler Bestandteil bei allen drei Kernelementen, nur das jeweilige Objekt der Aufmerksamkeit ändert sich.

Weitere Bestandteile sind

- die informelle Praxis, Achtsamkeitsübungen für den Alltag,
- Auseinandersetzung mit dem Thema Stress, schwierige Gefühle und Kommunikation.

Tägliches Training von 30–40 Minuten zwischen den Kursabenden ist wichtig und wird erwartet. Die Trainerinnen und Trainer regen die Teilnehmenden durch eine bestimmte Form des Nachfragens, dem Inquiry, zum vertieften Betrachten der Erfahrungen an. «Welche Gedanken haben dich davon abgehalten, dir deine Trainingszeit zu Hause zu nehmen? Was hast du dabei genau gefühlt? Wo in deinem Körper hast du den Widerstand wahrgenommen?» könnten solche Inquiry-Fragen sein. Die sorgfältige Wahrnehmung der Erfahrung steht dabei im Vordergrund. Daraus ergibt sich eine Einstellungsänderung mit mehr Selbst-Bewusstsein und entsprechenden Verhaltensänderungen. Und damit unterscheidet sich das achtsamkeitsbasierte Training deutlich von anderen Programmen und Theorien, in deren Zentrum die Verhaltensänderung oder ein Skillstraining stehen.

MBSR – was wird trainiert?

Wer sich die Mühe macht und versucht, seine Aufmerksamkeit während fünf Atemzügen nur beim Atem zu verankern, wird entdecken, wie schnell der Geist abschweift. Erinnerungen, Zukunftsfantasien, Bauchschmerzen, Ungeduld etc. ziehen die Aufmerksamkeit vom Atem ab und wir verstehen, was Buddhisten meinen, wenn sie sagen, der Geist gebärde sich wie eine Horde wilder Affen.

Mit Achtsamkeit lernen wir im gegenwärtigen Augenblick ganz präsent zu sein und mit einer freundlichen, akzeptierenden und nicht bewertenden Haltung wahr-

zunehmen, was gerade ist. Denn das Leben findet genau im kurzen Moment der Gegenwart statt – und dieser Moment ist die einzige Möglichkeit, Einfluss zu nehmen.

In der Regel wird sofort ein Reiz-Reaktions-Schema in Gang gesetzt, sobald beispielsweise leidvolle Gedanken, Schmerzen oder schwierige Emotionen auftreten. Das Stressniveau steigt. Menschen wollen sie sofort wieder weghaben und kämpfen dagegen an. Je mehr sie kämpfen, desto stärker verstricken sie sich in ihr Leiden. Achtsamkeit durchbricht diesen Mechanismus und schafft Raum: Durch die blossе Registrierung aller Empfindungen in der Stresssituation entsteht eine ungewohnte Art von Kontrolle und die Verstrickung nimmt ab, fast schon paradoxerweise. Dazu schreibt Kabat-Zinn: «Der einfache Vorgang des Sichbewusstwerdens kann einer Stresssituation bereits die Spitze nehmen. (...) Aus dem Gewahrsein der Situation heraus kann man bewusst handeln.»

Eine aktuelle Studie von Professor Uwe Herwig, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, konnte jetzt auf neurobiologischer Ebene nachweisen, dass schon das einfache achtsame Wahrnehmen der eigenen Gefühle die emotionale Hirnaktivität reguliert und beruhigend sein kann. Achtsamkeit ermöglicht es, die Rolle des neutralen Beobachters einzunehmen und die Agitationen als das zu erkennen, was sie tatsächlich sind: Gefühle, Gedanken, Impulse, denen wir nicht ausgeliefert sind, von denen wir nicht überwältigt werden. Es geht darum, sich mit den Erfahrungen nicht zu identifizieren und auch nicht darauf zu reagieren. Man kann sie betrachten wie Wolken am Himmel und sie dann ebenso weiterziehen lassen.

«Achtsamkeitstraining ist ein Emanzipationsprozess, er führt zu mehr Freiheit», sagt Edel Maex. Im Achtsamkeitsraum zwischen dem Wahrnehmen (Reiz) und einem allfälligen Handeln (Reaktion) liegt die Freiheit des Entscheidens. Die automatischen Reiz-Reaktionsketten, die gewohnten, aber häufig Stress und Krankheit aufrechterhaltenden Denk-, Fühl- und Handlungsmuster können unterbrochen werden.

Wer sagt, dass es wirklich nützt?

Das Thema Achtsamkeit «boomt» aktuell auch in der Wissenschaft. In den letzten Jahren wurden sehr viele Studien publiziert, so wurden in den ersten sechs Monaten 2010 auf der Internetseite «mindfulexperience.org» mehr als 170 Studien zum Thema eingetragen. Hier sollen exemplarisch nur wenige und auch solche aus der Schweiz erwähnt werden.

- Eine aktuelle Metaanalyse von PhD Stefan G. Hofmann et al. von der Boston University, veröffentlicht im April 2010, kommt zu dieser Schlussfolgerung: «Achtsamkeitsbasierte Therapie ist eine vielverspre-

chende Intervention bei der Behandlung von Angst- und Depression bei klinischen Populationen.» Mit achtsamkeitsbasierter Therapie sind hier MBSR und MBCT gemeint. Bei den klinischen Gruppen zeigten sich hohe Effektstärken, in der Gesamtgruppe immer noch mittlere.

- PhD Paul Grossmann et al., Universitätsspital Basel, Abteilung Psychosomatik, veröffentlichten im September 2010 die Resultate einer Studie mit Menschen, die an MS leiden. Er konnte zeigen, dass ein Achtsamkeitstraining deutliche Verbesserungen bei den häufigen Begleiterscheinungen von MS wie Müdigkeit und Depression bewirkt und ganz generell die Lebensqualität steigert.
- PD Dr. phil. Zeno Kupper et al., Universitäts- und Poliklinik für Psychiatrie in Bern, untersuchte 2009/2010 die Effektivität von MBSR-Gruppen in der Schweiz. Seine Resultate zeigen, dass MBSR, in privater Praxis durch zertifizierte MBSR-Lehrer angeboten, effektiv war bezüglich der Verringerung der psychischen Belastung und der Förderung von Achtsamkeit bei psychisch stark belasteten Personen. Die Ergebnisse stützen die Annahme, dass MBSR auch in der freien Praxis, ausserhalb von klinischen und oder akademischen Einrichtungen, wirksam ist.
- Dr. Britta Hölzel, die jetzt am Massachusetts General Hospital Department of Psychiatry forscht und 2009–2012 EU-Gastwissenschaftlerin am Bender Institute of Neuroimaging in Giessen ist, konnte in ihrer Dissertation 2008 erstmals zeigen, dass nicht nur bei Langzeitmeditierenden, sondern auch nach einem achtwöchigen MBSR-Training funktionale und strukturelle Veränderungen im Gehirn festzustellen sind. Insbesondere konnte sie eine Verdichtung der grauen Substanz in Hirnregionen zeigen, die «typischerweise während der Meditation aktiviert sind bzw. mit Funktionen in Zusammenhang gebracht werden, die durch die Meditation kultiviert werden».

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Interesse an Achtsamkeit sowohl in der Wissenschaft wie auch allgemein in der Gesellschaft sehr gross ist – und dies zu Recht, wie die Forschungsergebnisse und viele Rückmeldungen von Menschen, die ein MBSR-Training besucht haben, zeigen. MBSR als Unterstützung von therapeutischen Interventionen bei verschiedensten somatischen und psychiatrischen Patientengruppen als auch zur Erhaltung von Gesundheit bei Menschen, die Belastungen und Stress ausgesetzt sind, erweist sich als äusserst wirksam und sinnvoll.

Jeannine Born

Bibliografie

Kabat-Zinn, J. (2008). *Gesund durch Meditation, das grosse Buch der Selbstheilung*. Ulm: Fischer.

Meibert, P., Michalak, J., Heidenreich, T. (2004). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Mindfulness-Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn. In: *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt.

Lehrhaupt, L., Meibert, P. (2010). *Stress bewältigen mit Achtsamkeit, zu innerer Ruhe kommen durch MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction*. München: Kösel.

Maex, E. (2009). *Mindfulness, der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens*. Freiamt: Arbor.

Siegel, D. J. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiamt: Arbor.

Die Autorin

Lic. phil. Jeannine Born ist Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP, MBSR-Trainerin und Unternehmerin.

Anschrift

Lic. phil. Jeannine Born, machtbewusst, Wehntalerstrasse 3, 8057 Zürich.
born@machtbewusst.ch
www.machtbewusst.ch

Résumé

Jeannine Born, psychologue FSP et *Trainer for Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), présente dans son article le fonctionnement et les possibilités d'une méthode de réduction du stress basée sur l'attention et déjà pratiquée dans de larges cercles de profanes comme de spécialistes. Après 8 semaines de cours MBSR en groupe, on peut déjà constater dans le cerveau des participant(e)s des changements structurels et fonctionnels.

En plus d'une gestion plus détendue du stress au quotidien, l'effet du *training* repose sur une utilisation plus consciente de ses propres schémas réactifs, si bien que l'éventail des possibilités d'action s'élargit, ce qui permet de regagner un espace essentiel de liberté et de qualité de vie, et de le conserver à plus long terme.