



Stressbewältigung und Eigenermächtigung in herausfordernden Zeiten

MBSR

ist

- eine in den 70er Jahren vom amerikanischen Mediziner Jon Kabat Zinn entwickelte Methode zur Stressreduktion und Schmerzkontrolle
- wissenschaftlich unumstritten und wird in Kliniken rund um den Globus praktiziert

bedient

- sich der Methodik von Meditation, Yoga und Body Scan um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren; Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang in der Gegenwart zu sein, ohne zu urteilen

wird

- von ausgebildeten AchtsamkeitstrainerInnen gelehrt und kann von jedem in einem meist 8-wöchigem Programm gelernt werden

gibt

- Patientinnen das Wissen und die Macht ihr Wohlbefinden selbst zu beeinflussen, indem sie lernen, sich selbst und was geschieht urteils- und wertfrei anzuerkennen; dadurch kann Stress reduziert und das volle Potential zur Heilung und Transformation entwickelt werden



ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

In der Tierwelt wäre er der König der Löwen. Geht es um die Integration alternativer Methoden in die klassische Schulmedizin, so ist Jon Kabat Zinn der König der Achtsamkeit. Bereits Ende der 70er Jahre entwickelte der amerikanische Mediziner am Medical Center der University of Massachusetts ein Programm, das unter dem Namen Mindfulness based stress reduction – kurz MBSR - knapp 40 Jahre später an Kliniken rund um den Globus praktiziert wird. Längst ist die Wirksamkeit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion auch wissenschaftlich unumstritten und wie Jon Kabat Zinn in seinem Buch „Meditation ist nicht was sie denken“ festhält, mittlerweile ein etabliertes weiteres Element von „guter Medizin“. MBSR zielt auf den namengebenden Zustand der Achtsamkeit ab, die wiederum durch Meditation, Yoga und Body Scan erreicht werden kann. Begriffe, die aus Wellnessmagazinen, Retreat-Angeboten, Podcasts und Talkshows bekannt sind, im Kontext von MBSR dennoch einiger Aufklärung bedürfen.

Ziel des MBSR ist es diese vielgenannte Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Dabei ist aber nicht die Aufmerksamkeit anderen gegenüber oder etwa sanfte Umgangsformen mit KollegInnen, FreundInnen und Familie gemeint. Vielmehr ist Achtsamkeit ein Synonym für „Gewahrsein“. Gemeint ist damit ein Zustand, in dem man im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen. Es ist „die Fähigkeit zu erkennen, was geschieht, während es geschieht.“* Ohne Urteil und ohne Einmischung. Nimmt man sich selbst so an wie man ist, ohne dabei zu urteilen, kann man sein volles Potential für Heilung und Transformation entwickeln. Automatisierte Prozesse, dazu gehört auch die Beurteilung von Situationen, Erfahrungen,

Damit wird MBSR – Kundigen die Möglichkeit und auch die Macht gegeben, über ihr Wohlbefinden selbst zu bestimmen.

Schicksalsschlägen, Erkrankungen usw., können unterbrochen werden, wodurch wiederum die Möglichkeit entsteht, Stress zu reduzieren und Entscheidungen leichter zu treffen. Was kompliziert und bis zu einem gewissen Grad vage klingt, ist eine Methode, die es den AnwenderInnen ermöglicht, insbesondere in Stresssituationen, aber auch bei Schmerzen, in Zeiten der Ungewissheit oder emotionaler Herausforderungen, selbst ihr Leid zu lindern. Damit wird MBSR -Kundigen die Möglichkeit und auch die Macht gegeben, über ihr Wohlbefinden selbst zu bestimmen.

BETRETEN DER NEUEN EBENE

Erreicht wird Achtsamkeit über die Kombination von Meditation, Yoga und Body Scan. In dem von Jon Kabat Zinn entwickelten achtwöchigen Programm wird strukturiert Achtsamkeit im Alltag geübt. „Dabei fängt jeder dennoch woanders an“ erklärt Michaela Kainz. Die Wienerin ist Physiotherapeutin, ausgebildete Yogalehrerin, Craniosacraltherapeutin und seit 3 Jahren ausgebildete MBSR Coach. Ihre Suche nach einer Methodik die psychische und körperliche Therapie vereint, hat sie zu MBSR geführt. Sie beschreibt Awareness als „die Möglichkeit eine neue Ebene einzuziehen. Das ist im Alltag nicht so leicht und wird daher im Laufe des achtwöchigen Programms nach und nach mit diversen Tools erlernt.“ Nachgewiesenermaßen sind es nur 3 Atemzüge die es braucht, um den Stresskreislauf im Gehirn zu unterbrechen. Die Kunst ist, im richtigen Moment daran zu denken. Um das zu erlernen, baut Michaela Kainz in ihren Kurs Atemübungen ein. Ihre SchülerInnen beginnen damit, bewusste Atmung mit einfachen Dingen des Lebens zu verknüpfen. „Du verheiratest sie quasi mit einem Muster, ohne dass es dich zusätzlich stresst.“ Nach und nach werden Body Scan, Meditation und Yoga zusätzlich eingeführt. Der etwas schrill klingende Begriff des Body Scan betitelt dabei lediglich eine sehr intensive und aufmerksame Form der Körperwahrnehmung im Alltag. Wiederum geht es darum, Gefühle, Reaktionen und Gedanken wahrzunehmen und als solche einfach stehen zu lassen.

Das Problem an Stress ist, dass er oft den Blick auf Möglichkeiten, neue Wege und Ideen verstellt. In Angst- und Stresssituationen ist es den Betroffenen selten möglich Neues zu erkennen. Gerade Krebspatientinnen sind einer massiven Stressbelastung ausgesetzt. Sie wissen nicht, was auf sie zukommt, Körper und Geist sind in ständiger Alarmsituation. Dennoch müssen Entscheidungen oft schnell getroffen und das Leben neu ausgerichtet werden. Mithilfe von Achtsamkeitsmeditationen lässt sich der oftmals überwältigende Stress reduzieren, der Blick öffnet sich, das gesamte Wohlbefinden verbessert sich und damit auch die Handlungsfähigkeit.

Mithilfe von Achtsamkeitsmeditation lässt sich der oftmals überwältigende Stress reduzieren, der Blick öffnet sich, das gesamte Wohlbefinden verbessert sich und damit auch die Handlungsfähigkeit.

MBSR LERNEN

Erlernbar ist MBSR für jeden. Aufgeräumt werden muss jedoch mit falschen Vorstellungen von der Meditation. Denn das Bild des im Schneidersitz verharrenden Yogis, der in seiner Gedankenleere Frieden findet, entspricht nicht der Realität der Achtsamkeitsmeditation. „Weder machen wir unseren Geist leer, noch zwingen wir uns, friedlich oder entspannt zu sein.“* Die im MBSR praktizierte Meditation hat vielmehr die unterschiedlichsten Ausprägungen. Sorgen, Ängste, Verlangen, Freude, schlichtweg die gesamte mögliche Gefühlswelt kann Teil einer Achtsamkeitsmeditation sein. Tauchen diese

Gefühle auf, sind sie mitnichten Zeichen für eine misslungenen Meditation, sondern eine gute Gelegenheit neue Erkenntnisse zu erlangen und zu lernen. Es geht also nicht darum, diese Gefühle wegzuschieben, sondern vielmehr darum, sie zu erkennen und sich ihrer Auslöser bewusst zu werden. Was auch immer in einem Leben gerade geschieht, man kann es letzten Endes nur akzeptieren und lernen, unter den gegebenen Umständen angemessen zu agieren.

Um diese Form der Meditation zu erlernen, gibt es Techniken. Manche lernen sie schneller, andere brauchen länger, aber es gibt tatsächlich niemanden, der es nicht kann. Der Gewinn, den vor allem auch chronisch Kranke aus der Arbeit an sich selbst ziehen, offenbart sich schon im gemeinsamen Wortstamm der Medizin und der Meditation:

Denn beide stammen vom Lateinischen „Mederi“ ab, und das wiederum bedeutet „heilen“.

*Aus „Meditation ist nicht was sie denken“

von Jon Kabat Zinn



Atmen üben

Michaela Kainz

DIPL. PHYSIOTHERAPEUTIN, MANUELLE
THERAPIE, CRANIOSACRALTHERAPIE,
VISCERALE OSTEOPATHIE, MBSR

Um Atmung in Stresssituationen richtig einsetzen zu können, musst Du in einem ersten Schritt ein Basisbewusstsein für Deine eigene Atmung entwickeln. Du kannst mit der nachfolgenden, scheinbar einfachen und dennoch sehr wirksamen, Übung beginnen. Wenn Du sie eine Woche konsequent durchführst, entwickelst Du ein grundsätzliches Bewusstsein für Deine Atmung.

Suche Dir eine Tagesaktivität aus, die Du jeden Tag machst. Wichtig ist, dass es etwas ist, worauf Du Dich nicht konzentrieren musst, also eine automatisierte Aktivität, und, dass sie Dich nicht stresst. Beispielsweise Kaffee oder Tee kochen. Zu Anschau-

ungszwecken verwenden wir das Beispiel Tee kochen.

Immer wenn Du den Wasserkocher mit Wasser befüllst und einschaltest, achte bewusst auf Deine Atmung. Atme bewusst ein, spüre wie Dein Atem durch Deine Nase in Deinen Körper eintritt. Versuche bewusst wahrzunehmen, wie sich Dein Rippenbogen hebt und senkt, spüre wie die Luft wieder aus Deiner Nase ausströmt.... spüre mit jeder Einatmung wie sich die Atmung vertieft, nimm wahr wie sich Dein Bauch dabei hebt und senkt. Atme bewusst aus. Drei Atemzüge reichen, um den Stresskreislauf zu unterbrechen.

