

DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Stressbewältigung Teil 1: MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

► Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress als größte Gesundheitsgefahr im 21. Jahrhundert bezeichnet. Immer mehr Menschen in unserer industrialisierten und globalisierten Welt erleben sich als getrieben, haben den Eindruck ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können und gleichzeitig das ohnmächtige Gefühl, nicht wirklich etwas an ihrer Situation ändern zu können. Hält dieser Zustand länger an, dann können ernstzunehmende Erkrankungen wie Depression, Bluthochdruck oder Herzinfarkt die Folge sein. Auch vor der öffentlichen Verwaltung macht dieses Phänomen nicht halt. Längst gibt es eine Vielzahl von Programmen, die versuchen, Menschen aus der Stress-Spirale herauszuhelfen.

In der INFORM widmen wir uns in diesem Jahr in vier Folgen dem Thema und zeigen Wege auf, die helfen können, wieder mehr ins Gleichgewicht und in die Ruhe zu kommen. Wir beginnen die Serie mit einem Interview mit Rüdiger Standhardt. Er unterrichtet MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und ist Dozent für die Zentrale Fortbildung des Landes Hessen. In der Übersetzung bedeutet MBSR so viel wie „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.



Yoga-Übungen helfen Stress abbauen

INFORM: Was versteht man unter Achtsamkeit?

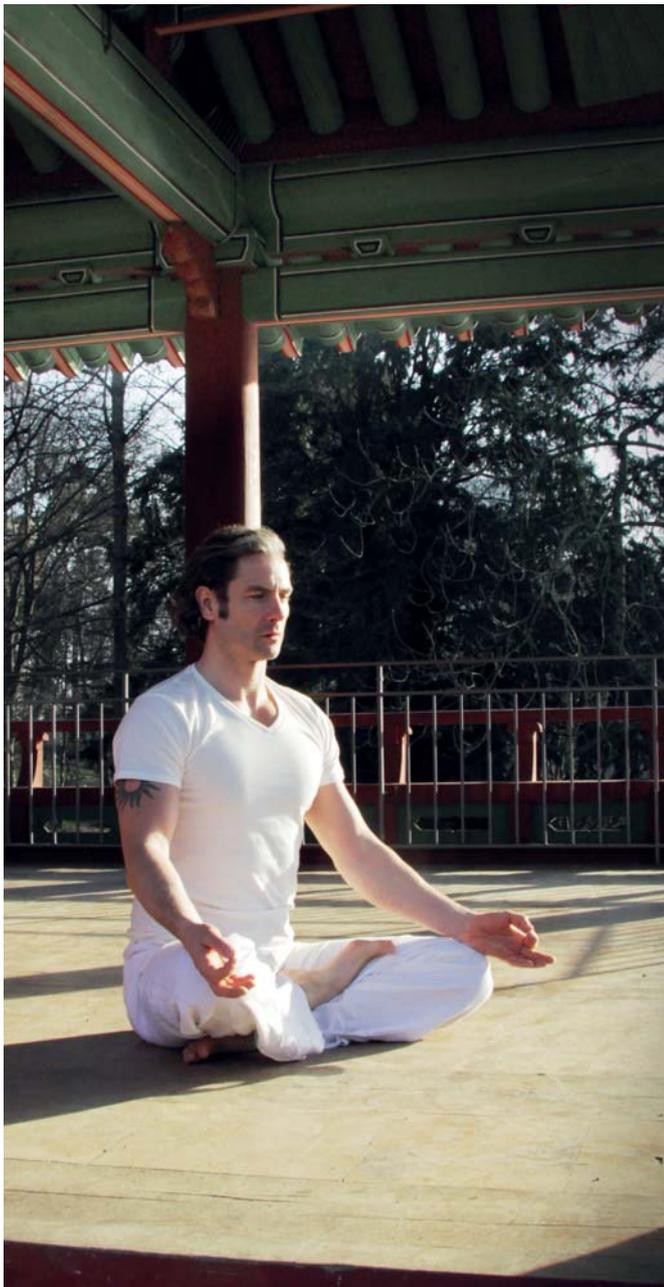
Standhardt: Die Kunst der Achtsamkeit besteht darin wach und aufmerksam zu sein. Man ist weder schläfrig noch lässt man sich durch ständig wechselnde Gedanken einfach mitreißen. Jon Kabat-Zinn hat es so definiert: „Achtsamkeit bedeutet auf bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen bzw. zu beurteilen.“ Diese drei Aspekte beleuchten das eigentlich ganz schön: Bewusst im Gegensatz zu unbewusst. Im Augenblick statt gedanklich in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Ohne zu urteilen – man könnte auch sagen zu realisieren, dass wir oftmals in Situationen noch gar nicht urteilen können.

INFORM: Ist das nicht sehr schwer „nicht zu urteilen“?

Standhardt: Ja natürlich, das ist eine Herausforderung und es geht ja erst mal darum, mitzubekommen, dass ich permanent am Tag dabei bin zu beurteilen – und was das allerschlimmste ist: Dass ich auch permanent dabei bin, mich selbst zu beurteilen. Das bedeutet eben auch oft mich zu verurteilen.

INFORM: Was hat das Leben im Augenblick mit Stressbewältigung zu tun?

Standhardt: Stress wird im Grunde genommen dadurch verursacht, dass ich mich zwar im Jetzt, also in der Gegenwart, befinde, aber sehr oft mit meinen Gedanken schon in der Zukunft bin. So kann ich beispielsweise beim Frühstück gedanklich schon intensiv mit dem ersten Termin im Büro beschäftigt sein. Im Büro denke ich mit Sorge an das Konzept, das Ende des Monats fertig sein soll und wozu ich einfach nicht komme, auf der Heimfahrt daran, was ich noch einkaufen wollte usw. und so fort. Das ist wie eine innere Spaltung, die einen zerreißen kann, die einen immer auf Trapp hält. Viele Menschen erleben sich deshalb heute als getrieben und können den Augenblick, den kostbaren Moment des Jetzt in seiner ganzen Fülle gar nicht erleben. Man könnte sagen, sie sind gedanklich immer auf dem Sprung. Dabei gibt es im Leben real immer nur das JETZT. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da. Insofern besteht ►



die Lebenskunst der Achtsamkeit im Grunde genommen darin, immer mehr Zugang zum JETZT zu bekommen und wirklich im Hier und Jetzt ganz wach und präsent zu leben. Und das kann man erlernen und einüben und MBSR ist da ein Weg über den man sehr gut zu der Jetzt-Wirklichkeit einen guten Zugang finden kann.

INFORM: Was ist MBSR genau?

Standhardt: MBSR bzw. die „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ wurde vor über 30 Jahren von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Heute wird MBSR weltweit zur Stressreduktion mit großem Erfolg eingesetzt. Es handelt sich hier um ein 8-Wochen-Training, bei dem Menschen intensiv in der Praxis der Achtsamkeit geschult werden. Während

Stilles Sitzen als Achtsamkeitsübung.

Fotos: Frank Bartl, Yoga Personal Trainer, Wiesbaden

dieser Zeit treffen sich die Menschen einmal wöchentlich und lernen die Methoden kennen, die sie dann eigenverantwortlich jeden Tag zu Hause üben und auch auf den Alltag übertragen.

Das Besondere an der Methode ist, dass Menschen, die zu uns kommen, ihre bestimmte Art und Weise, wie sie bisher ihr Leben in den vergangenen 30 bis 60 Jahren gelebt haben, kennen und wissen, welches Lebensgefühl daraus erwachsen ist. Beim MBSR werden sie eingeladen, zwei Monate mal in einer anderen Weise zu leben. Dabei spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle im Alltag. Jeden Tag nehmen sie sich während dieser Zeit mindestens einmal am Tag eine dreiviertel Stunde Zeit, um eben Achtsamkeitsmeditation einzüben. So dass sie nach acht Wochen ein Gefühl dafür haben, wie sich Leben anfühlt, wenn es eben auch die Kunst der Pause, die Kunst des Innehaltens gibt, wenn Achtsamkeit einfach eine Lebensdimension ist. Das bedeutet, dass Menschen nach einem solchen Kurs zum ersten Mal in ihrem Leben überhaupt wählen können. Nämlich zwischen dem bisherigen Lebensmodus und diesem Lebensmodus, den sie während der zwei Monate im Achtsamkeitstraining erlebt haben.

INFORM: Eine dreiviertel Stunde? Das klingt viel für jemanden, der sowieso das Gefühl hat zu wenig Zeit zu haben.

Standhardt: Das stimmt. Viele Menschen sind noch nicht an dem Punkt, dass sie täglich 45 Minuten üben können und wollen. Wir laden ein, mit 15 Minuten zu beginnen. Wichtig ist, dass der einzelne loslegt. Es geht hier um ein „time out“ statt „burn out“.

INFORM: Sie sprachen von verschiedenen Methoden. Welche sind das?

Standhardt: Die Teilnehmer lernen ein breites Methodenspektrum kennen: von achtsamer Körperwahrnehmung über einfache Körperübungen – Dehnungsübungen zum Beispiel – bis hin zu Meditationsübung im Sitzen mit Hilfe von Atembeobachtung oder auch in Form von Gehmeditation. So, dass sie am Ende dieser acht Wochen für sich selber herausgefunden haben, zu welcher Methode sie den besten Zu-

»Das Leben kann überfordernd sein, es kann unterfordernd sein und es kann als Herausforderung erlebt werden. Wir würden sagen, dass Achtsamkeit eine Lebenskunst ist, die für alle drei Formen hilfreich ist.« (Rüdiger Standhardt)

gang haben und die sie dann möglicherweise auch danach weiter in ihrem Alltag anwenden möchten.

INFORM: Sie sagen, dass MBSR ein wirkungsvoller Weg zur Stressreduktion ist. Woher wissen Sie das?

Standhardt: Das besondere des MBSR Training ist, dass es wirklich von den Anfängen - von 1979 - an kontinuierlich wissenschaftlich erforscht worden ist und wir jetzt gerade in den letzten zehn Jahren zahlreiche wissenschaftlichen Veröffentlichungen haben, die eindrücklich die Wirksamkeit von Stressreduktion durch Achtsamkeit belegen. In Deutschland haben wir zwei Neurowissenschaftler, die hier Pionierarbeit machen. Dr. Ulrich Ott von der Universität Gießen oder Dr. Britta Hölzel, die eine der weltweit führenden Wissenschaftlerinnen in der Begleitforschung von Achtsamkeitsmeditation ist. Wir sind deshalb in der privilegierten Lage, sehr genau beschreiben zu können, was alles genau da im Gehirn passiert, und dass Achtsamkeitsmeditation nachhaltigste Veränderungen bewirken kann, wenn die Menschen sich auf eine solche Praxis einlassen.

INFORM: Manche Menschen sind in ihrem Beruf eher unterfordert. Gelegentlich liest man von „bore out“. Gibt es das? Stress durch Unterforderung?

Standhardt: Ja, natürlich das gibt es auch. Das Leben kann überfordernd sein, es kann unterfordernd sein und es kann als Herausforderung erlebt werden. Wir würden sagen, dass Achtsamkeit eine Lebenskunst ist, die für alle drei Formen hilfreich ist. Durch die Praxis der Achtsamkeit - durch das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks - wird einfach die

Selbstverantwortung gefördert und verstärkt. Das hat zur Folge, dass die einzelnen für sich genauer herausfinden können, welche Gestaltungsspielräume sie inmitten ihrer Situation haben und was sie möglicherweise auch aus einer inneren Ruhe und Klarheit heraus in ihrem Alltag verändern können.

INFORM: Wie kamen Sie persönlich zu der Methode?

Standhardt: Ich habe mich theoretisch und auch praktisch seit den 80er Jahren intensiv für Entspannung, Yoga und Meditation interessiert und mich damit beschäftigt. Mitte der 90er Jahre hat mich ein Gießener Professor für Medizin auf das Buch von Jon Kabat-Zinn aufmerksam gemacht „Gesund durch Meditation“ - wobei es im Amerikanischen etwas eindrücklicher heißt „Die ganze Katastrophe leben“. Er hat mich gebeten es zu lesen und ich habe das mit wirklich großer Begeisterung getan. Vieles, was ich dort las, sah ich ähnlich und lernte es auch ähnlich. MBSR ist heute meine persönliche Praxis, Herzstück meiner Arbeit und der beste Weg zu einer wirklich sinnvollen Burn-Out Prophylaxe.

Weiterführende Informationen

- Internet: <http://www.mbsr-ausbildung.de>
- Literatur: Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Knaur Taschenbuch Ausgabe 2011
- Kurse: Zentrale Fortbildung des Landes Hessen

Die Fragen stellte Friederike van Roye.



RÜDIGER STANDHARDT

Jahrgang 1962, absolvierte zunächst eine Ausbildung zum Finanzbeamten im mittleren Dienst. Nach dem Abitur auf dem zweiten Bildungsweg studierte er evangelische Theologie und Erziehungswissenschaften. Seit 1990 ist er Institutsleiter des Giessener Forums (www.giessener-forum.de) und arbeitet selbständig sowohl im Einzel-Coaching als auch in der Aus-, Fort- und Weiterbildung - unter anderem auch für die Zentrale Fortbildung des Landes Hessen.