

EXTRA: Serie Bewegung und Meditation, Teil 14

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) / Ein Kurs in Selbstfürsorge

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
GISBERT NIEDERFÜHR

Stress hat heutzutage fast jeder. Ob echten oder nur eingebildeten, ist egal. Die Wirkung ist dieselbe. Viele suchen deshalb nach einer Möglichkeit, damit umzugehen. Eine davon ist MBSR: Der Kurs Mindfulness Based Stress Reduction ist allerdings weitaus mehr als nur Stressbewältigung. Und nicht ganz einfach, konsequent umzusetzen.

Im Raum 21 im zweiten Stock des Volkshochschulgebäudes in Fellbach herrscht angenehme Stille. Nach und nach erscheinen die Teilnehmer des MBSR-Kurses. Heute treffen sie sich zum letzten Mal. Die drei Männer und sieben Frauen begrüßen sich leise, aber herzlich. Jeder holt sich aus dem Geräteraum eine Gymnastikmatte und ein Kissen und legt beides im Kreis um eine Vase mit Sonnenblumen herum. Für jeden ist bereits ein Stuhl vorbereitet.

Am Kopfende des Saales sitzt Andrea Richter, ebenfalls auf einer Matte. Sie hat die Augen geschlossen. Sie scheint weit entfernt und ist doch ganz bei sich. Sie meditiert und lässt sich nicht im geringsten von dem beeinflussten, was um sie herum geschieht. Das wäre auch ein schlechtes Beispiel, denn genau das hat sie versucht, die Teilnehmer in den vergangenen acht Wochen zu lehren: sich ganz auf den Moment, ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

Zum ersten Mal getroffen hatte sich die Gruppe elf Wochen zuvor. Neun Frauen und drei Männer waren zum Infoabend gekommen. Elf schließlich haben sich für den Kurs angemeldet, durchgehalten haben zehn. Ein gutes Ergebnis, denn Kursleiterin Andrea Richter sagt schon am ersten Abend deutlich: „Der Kurs ist eine Herausforderung.“ Zu den acht Abendterminen (plus Tag der Achtsamkeit) kommen noch 30 bis 40 Minuten Übungszeit hinzu. Täglich.

Für die Teilnehmer bedeutet das aber auch: Ihr Leben zu ändern, es neu zu strukturieren. Das allerdings ist auch Sinn des Kurses. „MBSR ist ein Selbstfürsorgekurs“, sagt Andrea Richter. Denn genau daran mangelt es vielen Menschen heute oft. Das zeigen auch die Beweggründe der zwölf Besucher des Infoabends. „Ich bin der Typ, der bei jeder Tätigkeit denkt, was kann ich nebenbei noch erledigen?“, sagt eine Frau. Eine andere: „Ich mache viel für andere und vergesse mich selbst dabei.“ Eine Dritte hat „das Gefühl, dass mir meine Gedanken wegläufen“. Andere haben Depression oder sind einfach nur von Job und/oder Familie gestresst oder können seit Jahren nicht mehr durchschlafen.

MBSR ist keine Technik, sondern eine innere Haltung

Sie alle haben durch den Kurs die Chance, wieder zu sich selbst finden, um Aktivmodus in den Seins-Modus zu kommen, wie es Andrea Richter ausdrückt. „MBSR ist keine Technik, sondern eine innere Haltung.“ An die muss sich jeder erst gewöhnen. Genauso das Gehirn, um seine Nervenbahnen neu zu vernetzen.

Der letzte Kursabend dient der Reflexion, beginnt aber mit einer Meditation; Body Scan (siehe rechts im Liegen, leichte Yogaübungen, gefolgt von einer Sitzmeditation). Fast eine Stunde Innenschau, kein Problem für die Teilnehmer.

Elf Wochen zuvor beim Infoabend ist das noch ganz anders gewesen. Auch hier geht es bereits ums Üben, ums Meditieren. Sieben Minuten Atmen in der Stille und der Stimme von Andrea Richter lauschen. Nur sieben Minuten, und doch zeigt sich schon,



Es könnte so schön sein. Ein Sommertag, ein lauschiges Plätzchen auf der Wiese, endlich abschalten. Doch immer wieder stören Gedanken die Entspannung: die Arbeit, der Stress mit dem Kollegen, das Geld und was besorge ich mir nachher zum Essen? Gegen all das aber lässt sich etwas tun, beispielsweise durch Meditation.

wie schwer es ist loszulassen, dem Gedankenkarussell zu entkommen. Immer wieder machen sich die Gedanken selbstständig, drängen sich der Termin am nächsten Morgen, die noch unerledigte Aufgabe von heute oder allgemeine Sorgen dazwischen. Das allerdings ist nicht schlimm, sagt Andrea Richter. Es geht nicht darum, die Gedanken zu bekämpfen, das Karussell anzuhalten, sondern darum, es wertfrei anzunehmen, weiterkreisen zu lassen, ohne selbst mitzufahren.

Dazu kann jeder in den kommenden Wochen lernen, voll und ganz im Hier und Jetzt zu sein, seine Aufmerksamkeit auf den Moment zu lenken. Wie fühlt sich mein Körper an, wie diese Bewegung, wie fühle ich mich, was nehme ich wahr? Entscheidend ist: nichts zu bewerten. Jedes Gefühl, jede Befindlichkeit wird nur wahrgenommen, nicht eingestuft, mit nichts verglichen. „Ich verspreche Ihnen nicht, dass am Ende des Kurses Ihre Kopfschmerzen weg sind, aber Sie werden anders damit umgehen“, sagt Andrea Richter beim ersten Treffen.

Kein leichter Weg und auch nicht für jeden der richtige

Jetzt, am Abschlussabend, sollen die Teilnehmer berichten, was ihnen der Kurs gebracht hat. „Das ist nicht mein Weg“, sagt gleich die erste Frau. Andrea Richter nickt. Sie erwartet keine Lobeshymnen auf MBSR. Sie weiß, das ist kein leichter Weg, und nicht für jeden der richtige.

Auch die nächsten Stimmen sind keine euphorischen Rückmeldungen. „Mir hat einiges gefallen, manches auch nicht“, sagt eine andere. „Aber es hat mich ruhiger gemacht.“ „Ich hatte große Probleme, den inneren Schweinehund beim Üben zu überwinden. Aber ich bin trotzdem achtsamer geworden.“ – „Es ist noch nicht die Lösung,

die mich von allem Stress befreit, aber ich nehme viel mit und bin guter Dinge.“

Das klingt nach fast ein bisschen zu viel Zurückhaltung. Hat denn, fragt man sich, keiner gelernt, mit Stress besser umgehen zu können? Doch, doch! Nur eine Hand bleibt jetzt unten. Und dann finden sich doch noch uneingeschränkt positive Stimmen. „Für mich ist das genau das Richtige.“ – „Ich habe sehr viel über mich erfahren.“ – „Was ich gelernt habe, hat mir in vielen Situationen geholfen. Und die zweieinhalb Stunden im Kurs habe ich immer sehr genossen.“

Ein gutes Ende? Noch nicht. Jetzt heißt es, das Gelernte in den Alltag mitzunehmen. Es umzusetzen und dabei seinen ganz eigenen Weg zu finden. „Das Ende des Kurses“, sagt Andrea Richter, „ist der Anfang vom Rest eures Lebens.“



Das ist das Ziel: Die störenden Gedanken verschwinden zwar nicht, aber sie ziehen vorbei und verursachen keinen Stress mehr. Bild: Fotolia

Zen: Achtsam in jedem Moment

MBSR erinnert sehr an Zen, eine Form des Buddhismus, die vor allem auf Meditation durch Achtsamkeit setzt. Den „Weg durch das torlose Tor“ nennt es David Fontana. Zen in seiner „Einführung in die Zen-Meditation“ (Theues-Verlag 2001).

Zen entwickelte sich im China des 6. und 7. Jahrhunderts, doch liegen seine frühesten Wurzeln in Indien. Zen ist die Abkürzung von zenua und bedeutet Versenkung. „Primäre Aufgabe des Zen-Schülers ist die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, eine vollständige Achtsamkeit ohne eigene urteilende Beteiligung“, schreibt Wikipedia. Das bedeutet: Jede Tätigkeit, bei der der Geist konzentriert ist, kann zur Zen-Meditation werden. Tee zubereiten, die Hände waschen, den Frühstückstisch decken oder auch Bewegungsübungen wie Tai Chi Chuan. „Wenn du spülst, spül einfach nur, wenn du gehst, geh einfach nur“, heißt es bei Fontana.

Das Leben ist eine Illusion

Durch die vollständige Konzentration auf die Tätigkeit, auf den Augenblick, soll der Geist frei werden. Dadurch, so Fontana, finde der Meditierende zu seiner wahren Natur zurück. Das Leben ist für den Buddhisten nur Illusion. Durch die Meditation soll er „erkennen, wie es wirklich ist, frei von Illusionen“ zu sein.

Zen-Übungsgruppen gibt es nur wenige. Der Zen-Guide Deutschland führt keine im Rems-Murr-Kreis auf. Die nächstgelegenen sind in Stuttgart. (gni)

Aufgepickt ... vom Sportspecht



Fritz und das Wasser

IN DIE TASTEN GEHACKT VON GISBERT NIEDERFÜHR

Wasser kommt derzeit vom Himmel ja grad genug. Da haben die Weinstädter am Dienstagabend Glück gehabt, als der VfB gegen Gefafe gespielt hat. Schön trocken war's. Zu trocken sogar. 70 Flaschen Wasser haben die Weinstädter für die spanische Mannschaft bereitgestellt. Das reicht denen nicht. Also musste noch einmal ein Packen geholt werden. Und das erledigte Marco Fritz, als Bundesligschiedsrichter sonst eigentlich nicht im Wassertrageinsatz. Aber er kennt SCW-Chef Daniel Berkowitsch gut. Ein Freundschaftsdienst.

Als Zuschauer war der Korber auch im Stadion und musste eine Frage immer wieder beantworten: „Warum pfeift du eigentlich nicht?“ Worauf der sich selbst auf die Schippe nimmt: „Heute pfeifen nur die Guten.“

Die Guten beim Kick auf dem Platz? Na ja, die können das alles bestimmt besser. Aber in der Vorbereitungsphase gelingt nicht alles. Die Spanier waren auf jeden Fall in der zweiten Halbzeit nicht die Schlechtesten. Warum? Vielleicht lag's an der Pizza, die sie bestellt hatten. In der Halbzeitpause sind mehrere Packungen (extra groß) in die Kabine geliefert worden.

Wer nicht dabei war am Dienstag, kann sich zumindest ein Video auf der Homepage des Zeitungsverlags Waiblingen anschauen. Spielszenen, Szenen am Rande, VfBler und sonstige. Wer dort war, entdeckt sich womöglich sogar. Einfach mal schauen auf

@ zvw.de

Winnender diesmal ohne Sieg

Ski-Inline. Beim vierten Rennen um den baden-württembergischen Slalom-Cup in Böttingen haben die Teilnehmer der SV Winnenden wieder Spitzenplätze belegt, ein Sieg gelang aber diesmal nicht.

Der zweite Rennlauf in Böttingen wurde als baden-württembergische Meisterschaft gewertet, da aufgrund der Wetterbedingungen der Finallauf um die Meisterschaft ausgefallen war. 135 Rennläufer waren am Start. Nach dem ersten Durchgang lagen die Winnender auf vorderen Platzierungen, Mona Sing sogar mit Bestzeit auf Platz eins. Während des zweiten Laufs begann es heftig zu regnen. Bei der Wahl der Regenrollen hatte Sing Pech. Sie rutschte und fiel auf Platz drei zurück. Genauso ging es Noah Sing, der trotz allem Platz zwei erzielte. Alexa Brust kam in der starken Klasse der Schülerinnen U 16 auf Rang zwei. Teamkameradin Verena Müller, ebenfalls sehr gut auf nasser Strecke, Platz vier in der Klasse U 18w. In der Wertung für die baden-württembergischen Meisterschaften erreichten die Läufer zwei dritte (Mona Sing, Alexa Brust), einen vierten (Noah Sing) und einen sechsten Platz (Verena Müller).

Sport kompakt

Rainer Klemcke Zweiter in Urbach

Leichtathletik. Den Jedermannlauf innerhalb des Urbacher Atriumlaufs mit viel Auf und Ab über 5,5 anstrengende Kilometer hat Michael Metzner aus Schwäbisch Gmünd in guten 22:34 Minuten vor Rainer Klemcke vom LT Urbach (22:52 min.) und Robin Bellmann vom Torpedo Triathlon Team (23:19 min.) gewonnen. Schnellste Frau war Melissa Wilhelm aus Weinstadt in 30:26 Minuten vor den Urbacherinnen Tanja Graß (30:33 min.) und Ulrike Ziegler (31:02 min.).

Sport in Zahlen

Reiten

Turnier in Fellbach
Dressurreiter-Wettbewerb: 10. Sara Bühner (TG Haghof) mit Lina Stilspring. Wetbewerber: 1. Sara Bühner (TG Haghof) mit La Lina B. 3. Sara Bühner (TG Haghof) mit Lika Luxus.
Springer-Wettbewerb Fehler-Zeit: 1. Sara Bühner (TG Haghof) mit Lika Luxus
Springer-Wettbewerb in 2. Abt.: 5. Rudolf Bühner (TG Haghof) mit Con Ciacio B
Springerföderprüfung Klasse A**: 2. Rudolf Bühner (TG Haghof) mit Ulkraut B
Führer-Wettbewerb (1. Abt.): 3. Nike Bühner (TG Haghof) mit Lika Luxus

Gesund durch Meditation

Jon Kabat-Zinn und sein System Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

(gni). Meditation ist nicht einfach nur, ein wenig zur Ruhe kommen. Davon ist zumindest der amerikanische Molekularbiologe und Professor im Ruhestand, Jon Kabat-Zinn, überzeugt.

Weshalb er sein Buch „Gesund durch Meditation“ nennt, ergänzt durch den Untertitel: „das große Buch der Selbstheilung mit MBSR“. Kabat-Zinn beschreibt darin seine Arbeit in der Stress Reduction Clinic des University of Massachusetts Medical Centers mit dem von ihm entwickelten MBSR-Programm. Im Zentrum stehen Meditation und Achtsamkeit. „Meditation“, heißt es im Buch, „ist ein

Vorgang der bewussten Beobachtung von Geist und Körper ... Es geht weder darum, die Gedanken zu zensieren, zu unterdrücken oder zu eliminieren, noch darum, irgendetwas zu kontrollieren, sondern allein darum, die Konzentration und Richtung der Aufmerksamkeit beizubehalten.“

Und weiter: „Die Übung der Achtsamkeit kann zu der Entdeckung führen, dass es im eigenen Inneren eine Dimension tiefen Wohlgefühls, der Stille, Klarheit und Einsicht gibt. Es ist, als ob man eine neue Landschaft betreten würde, von der man bis dahin allenfalls eine vage Vorstellung hatte und die einen unerschöpflichen Quell positiver Energie birgt, den wir zum Verständnis unserer selbst und zu unserer Heilung nutzen können.“

Das MBSR-Programm ist, so Kabat-Zinn, sehr erfolgreich. Die Patienten „zeigen, dass Anzahl und Schwere ihrer Symptome oftmals zurückgegangen sind, während sie an Selbstvertrauen, Zuversicht und Eigenständigkeit gewonnen haben. Sie bringen mehr Geduld auf, (...) sind optimistischer, (...) leiden weniger unter Ängsten, Depressionen und Aggressionen (und) fühlen sich den Dingen besser gewachsen.“

Meditation und Achtsamkeit führen also letztlich zu Wohlbefinden, zu Gesundheit. Kabat-Zinn verspricht nicht, dass durch seine Therapie alle Leiden verschwinden. Aber: Man lerne, Angst und Schmerz zu akzeptieren, anstatt sie zu bekämpfen, „seinen Ängsten und Leiden ins Auge zu sehen und zugleich mit einer tieferen Ebene in

sich selbst in Verbindung zu sein, die Stabilität und Kraft verleiht, einer Ebene des Wissens und der Weisheit, die uns hilft, unsere Ängste und Leiden zu ergründen und über sie hinauszuwachen.“

Die positive Wirkung der Meditation unterstreicht auch Kurt Langbein in seinem Werkbuch Heilung: „Nachgewiesen sind positive Ergebnisse des Achtsamkeitstrainings bei chronischen Schmerzen, Krebs und auch chronisch psychischen Störungen. Studien zeigen: Wer über mehrere Jahre meditiert“, schreibt Langbein, „dessen Lebensqualität steigt, Beschwerden hingegen nehmen deutlich ab. Das Stressempfinden ist nicht mehr so groß, der Meditierende grübelt weniger, empfindet mehr Empathie und fühlt sich wohler.“