

# Mit Achtsamkeit gegen Stress und Schmerz

Eine Meditationsform verspricht heilende Wirkung. An der Uni Freiburg wurde sie erstmals in Deutschland beobachtet und bewertet

Kranken verschreibt die Ärztin eine Salbe oder Tabletten. Wo eine solche Behandlung nicht ausreicht, wird operiert. Und bald danach ist alles wieder gut. Alles wieder gut? Trotz der extrem hohen medizinischen Versorgung gibt es auch hierzulande viele Menschen, die längst die Hoffnung aufgegeben haben, es könne jemals alles wieder gut werden: chronisch Kranke, Krebspatienten oder auch psychisch belastete Menschen.

An sie richtet sich ein Angebot, das in den USA Mitte der 70er Jahre entwickelt wurde und das jetzt erstmals in Deutschland von Marcus Majumdar, Mitarbeiter der Arbeitsgruppe „Evaluation von Komplementärmedizin“ am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene der Universität Freiburg, beobachtet und bewertet wurde: Stressbewältigung durch „Achtsamkeit“.

Hinter „Achtsamkeit“ verbirgt sich eine Meditationsform frei von allen religiösen Bezügen. „Die Menschen lernen, sich selbst und ihren Körper zu beobachten, genau hinzuschauen, wie sie sich verhalten und wie ihr Körper reagiert, um das dann besser zu steuern“, erläutert Susanne Kersig, die zusammen mit ihrer Kollegin Barbara Dietz-Waschkowski „Achtsamkeits“-Kurse anbietet. Die Teilnehmer erlernen dort verschiedene Meditationsformen mit Körperübungen, im Sitzen und im Liegen. Das für geplagte Menschen Vielversprechende daran: Sie lernen offenbar nicht nur,

besser mit Stress umzugehen: „Ein Drittel der Beschwerden verschwindet ganz. Hier decken sich die Ergebnisse der kleinen Vorstudie in Freiburg in erstaunlichem Maße mit dem, was in den USA festgestellt wurde“, berichtet Marcus Majumdar. Doch von allein komme die Heilung nicht, betont Kersig: „Die Teilnehmer müssen mitmachen und jeden Tag üben.“ Diese Bedingung mache das Angebot für manche auch reizvoll: „Zu wissen, dass sie jeden Tag mindestens eine halbe Stunde lang zur Ruhe kommen müssen, ist verlockend“. Besonders Krebspatienten, so Kersig, seien froh, einmal nichts ändern zu müssen und sich „frei zu machen von Angst oder Wut, indem man ihr bewusst begegnet“.

Besonders für die Gruppe der „sehr schwer zu therapierenden Patienten“ stellt die Achtsamkeitsschulung nach Ansicht des Diplompsychologen Majumdar ein „großes Potenzial“ dar. Er bezeichnet das Verfahren als „das am besten evaluierte, verhaltensmedizinische Programm, das es gibt“. Das gilt derzeit aber nur für die USA, wo mehr als 200 Kliniken mit Achtsamkeit arbeiten.

In Europa wird sie bisher an einem Krebszentrum in Rotterdam und in einer Klinik in Cambridge eingesetzt - und eben in Freiburg. Aus Sicht des Leiters der Freiburger Arbeitsgruppe zur Evaluation von Komplementärmedizin, Harald Wallach, ist es Zeit, der „psychophysiologi-

schen Methode“ in Deutschland wissenschaftlich den Boden zu bereiten. Sein Fernziel: Schmerzzambulanzen für chronisch Kranke an den Unikliniken. Dazu will er Studien machen, die die Wirkung der Meditationsform auf Menschen mit chronischen Schmerzen ohne entzündliche Ursache und Menschen mit chronischem Ermüdungssyndrom prüfen. „Beides Krankheitsbilder mit sehr wenigen therapeutischen Möglichkeiten“, begründet Wallach seine Wahl.

Doch noch ist es nicht so weit. Denn: Wallach muss erst Forschungsgelder heranziehen und tut sich dabei offenbar schwer. In Deutschland gebe es wenig Verständnis für solche Ansätze. Die öffentlichen Förderer wollten eher Verbundprojekte zwischen mehreren Partnern und Unis fördern. Dafür sei die Methode in Deutschland aber zu wenig bekannt. Auch die Krankenkassen, so Wallachs Prognose, ließen sich wohl kaum mit der Aussicht locken, Kosten für Medikamente und wenig erfolgreiche Therapieversuche einzusparen, wenn ihre Mitglieder „Achtsamkeit“ nicht nachfragen - wie zum Beispiel Akupunktur.

Ein Achtungserfolg ist aber schon errungen: Eine private Krankenversicherung zeichnete die erste Studie mit dem Förderpreis für Naturheilkunde aus. Begründung der Jury: „Die leichte Umsetzbarkeit in der Praxis und die schnelle Erlernbarkeit des Verfahrens auch für breite Teile der Bevölkerung“.