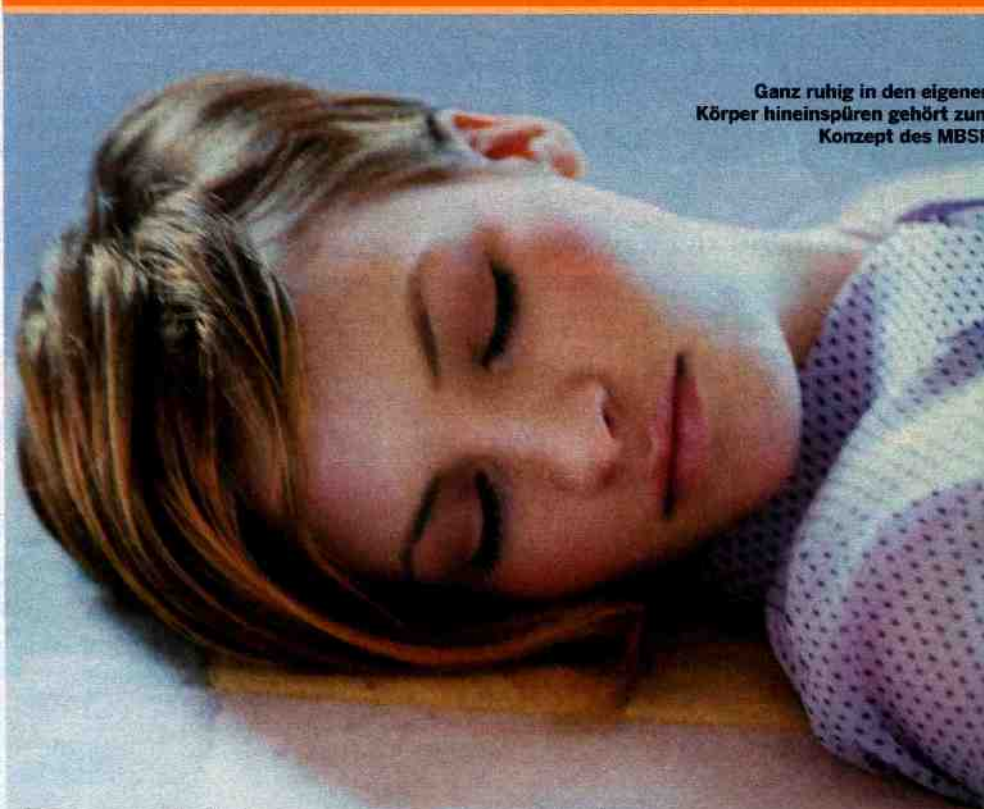


Ganz ruhig in den eigenen Körper hineinspüren gehört zum Konzept des MBSR



Der Weg zu mehr Gelassenheit

Wie eine neue Methode der **Stressbewältigung** hilft, mit Belastungen und Schmerzen umzugehen

Es gibt kein Entkommen: Stress gehört zum Leben nun einmal dazu. Er ist eine wichtige körperliche Reaktion auf schwierige Situationen und sorgt dafür, daß wir auf den Punkt genau hellwach und handlungsfähig sind. Richtig dosiert kann er beflügeln.

Erst im Übermaß schadet er der Gesundheit: Wer dauernd unter Druck steht, verliert die Verbindung zu seinem Körper. Empfindungen und Wahrnehmungen

werden den Anforderungen untergeordnet und ausgeblendet. Mit der Zeit geht damit aber auch das Gespür dafür verloren, was dem Körper gut tut und was nicht. Die Folge:

körperliche Beschwerden und Krankheiten, die wiederum zu Stressfaktoren werden.

Veränderte Grundhaltung

Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Eine Methode aus den USA, die von Prof. Jon Kabat-Zinn bereits Ende der 70er Jahre an der Stressklinik der Universität von Massachusetts in Worcester entwickelt wurde und heute in rund 250 amerikanischen Krankenhäusern, Kliniken und Gesundheitszentren eingesetzt wird, stößt auch in Deutschland auf wachsendes Interesse: die „Mindfulness-based Stress Reduction“, kurz MBSR oder zu deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Dahinter verbirgt sich ein achtwöchiges Programm, das im wesentli-

TV
Ratgeber: Gesundheit
 Mit MBSR gegen Stress-Symptome und chronische Schmerzen
SA 17.03h ARD

chen darauf abzielt, die Eigenwahrnehmung zu verbessern. Achtsamkeit bedeutet eine offene, nicht-wertende Grundhaltung gegenüber allem, was im gegenwärtigen Moment ist, ob es sich um aktives Tun, ein Gefühl oder eine Körperempfindung handelt. „Die Teilnehmer sollen lernen, sich nicht mit ihren Gefühlen, etwa Angst oder Wut, oder mit ihren körperlichen Schmerzen und Leiden zu identifizieren. Ziel ist es, seine inneren Regungen zu beobachten und zu erkennen, daß sie kein statischer Zustand sind, sondern Momente, die sich ändern und vorübergehen werden“, sagt Dr. Andreas Remmel, leitender Oberarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin

Patienten lernen, ihre Ressourcen effektiver zu nutzen

und Psychotherapie am Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Um diese Haltung einzuüben, gibt es verschiedene Methoden. Zentrales Element ist die Atemmeditation, eine Technik, bei der die Aufmerksamkeit auf die Atemzüge gelenkt wird. Sie hat ihre Wurzeln zwar in der buddhistischen Tradition – MBSR hat jedoch nichts mit der Vermittlung religiöser Inhalte zu tun. Weitere Elemente sind der Body-Scan, eine Art innere Reise mit dem Ziel, den Körper von Kopf bis Fuß zu erspüren, und Yoga-Übungen. Beide trainieren die Körperwahrnehmung. Neben diesen Übungseinheiten sollen die Teilnehmer versuchen, Acht-

samkeit im Alltag zu praktizieren, also auch kleinen Routineaufgaben wie dem Abwaschen oder Zähneputzen Aufmerksamkeit zu schenken.

Vertrag mit sich selbst

Jeder Teilnehmer eines MBSR-Kurses erklärt sich bereit, während der acht Wochen zusätzlich zu den wöchentlichen Sitzungen selbst zu üben – etwa 45 Minuten täglich. „Das

erfordert viel Disziplin“, sagt Remmel. „Aber ohne diese Praxis funktioniert es nicht.“ Der Kurs ist ohnehin eher als Einstieg zu verstehen. Danach macht jeder selbständig weiter – im Idealfall ein Leben lang. Erste Veränderungen sind aber schon nach Abschluß der acht Wochen zu spüren: „Die Teilnehmer sind offener, gelassener, lebenslustiger“, sagt Kursleiterin Karin Krudup aus

MBSR-KURSE

So finden Sie qualifizierte Anbieter

Derzeit gibt es bundesweit rund 90 MBSR-Kursleiter. Von den Krankenkassen anerkannte Anbieter sind in einem heilenden, sozialen oder pädagogischen Beruf ausgebildet und können eine Zusatzqualifikation in MBSR vorweisen. Jahrelange eigene Meditationspraxis ist hierfür unerlässlich. Eine Liste aller Anbieter erhalten Sie beim **Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung**, Fax 02272/93 09 30, Internet www.institut-fuer-achtsamkeit.de. Klären Sie im Vorfeld, ob Ihre Krankenkasse einen Zuschuß gewährt.

FOTOS: FOLIO ID

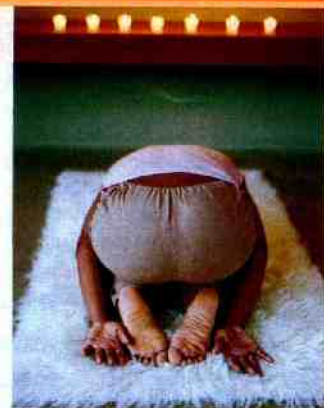
HÖRZU Nr. 41,
07.10.2005
S. 126 - 128

HÖRZU GESÜNDER LEBEN

Bielefeld. „Einige berichten, daß sich Angstzustände oder Schlafstörungen gebessert haben.“ Für chronisch Kranke ist die Achtsamkeitsschulung Hilfe zur Selbsthilfe. In der Klinik für Naturheilverfahren und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte ist MBSR als Methode in das naturheilkundliche Konzept der Ordnungstherapie integriert. Patienten mit inneren Erkrankungen, Krebs oder chronischem Schmerz profitieren davon. „Sie lernen unter anderem, ihre Energien effektiver zu nutzen“, sagt Gesundheitspädagogin Anna Paul. „Nach dem Kurs sind die Beschwerden nicht verschwunden. Sie werden jedoch als weniger belastend empfunden.“

Von den Kassen unterstützt

Zahlreiche Studien, viele aus den USA, aber auch deutsche belegen die Wirksamkeit von



Yoga-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil des MBSR-Programms

MBSR. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen einen solchen Kurs im Rahmen der Stressreduktion und Entspannung. Der Bundesverband der Betriebskrankenkassen hat das Konzept bereits geprüft, zertifiziert und in seine Datenbank aufgenommen.

SONJA POPOVIC