

Das Verfahren des „Mindfull Based Stress Reduction“ (MBSR) eignet sich als sanfte und begleitende Technik sehr gut, eigenverantwortlich die Selbstheilungskräfte im Rahmen einer Trauma-Begleitung / Trauma-Therapie aufzubauen und zu stabilisieren.

Sie ist – neben anderen ähnlichen Methoden - empfehlenswert bei jeglicher Form von Übererregtheit in alltäglichen Konfliktsituationen beziehungsweise bei der häufig damit zusammenhängenden <<trauma-induzierten Übererregtheit>>, dem „Hyperarousal“, das als eine Form von Folgestörungen bei Traumata entstehen kann. Wesentliche Grundlagen des MBSR wurden im Rahmenprogramm der Weiterbildung „traumatic growth“ aufgenommen.

Die nachfolgenden vertiefenden Ausführungen zum MBSR stützen sich auf die Schriften von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer des MBSR. In den Auszügen und Zitaten beziehe ich mich – sofern nicht anders angegeben – auf Grundlagenliteratur von Jon Kabat-Zinn, insbesondere auf sein 1991 erschienenes Werk: „Gesund durch Meditation“. Einige Zitate wurde von mir durch Fett- und Kursivdruck verändert, als Hilfestellung für den Leser, die Leserin.

Jon Kabat-Zinn, „Mindfulness-Based Stress Reduction“ Weiterbildungsskript:

Heilung:

„Sich ganz zu fühlen, sei es auch nur für wenige Augenblicke, bewirkt Heilung auf einer tieferen Ebene des Seins. Es ist die Quelle aller Weisheit und die Ursache für jede Heilung, selbst im Angesicht von Stress und Schmerzen.“

(Jon Kabat Zinn. *Gesund durch Meditation*. Knauer TB Mens Sana 2011 (1991, S. 149)

Jon Kabat-Zinn, 1944, Molekularbiologe, Meditationslehrer und Gründer der „*Stress Reduction Clinic in Massachusetts*“ („*Stressklinik*“, gegründet 1979). Er entwickelte die **Methode der Achtsamkeitsmeditation: „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR)** .

- Die Methode des MBSR dient dazu, vermittelt bestimmter Techniken:
Meditation
- **Body-scan**
- **Atem- und Yogaübungen** aus dem Hatha-Yoga

den Menschen behilflich zu sein, Stress, Schmerzen, chronische Krankheiten und Beschwerden eigenverantwortlich abzubauen.

Das MBSR fand ursprünglich im medizinischen Bereich Anwendung und ist erst einige Jahre später als therapeutische Methode bekannt geworden. Es gehört zum Bereich der als „Geist-Körper-Medizin“ bezeichneten Richtung der „**Integrativen Medizin**“. Die „Integrative Medizin“ umfasst alle „Geist-Körper-Heilansätze, sowie andere, wissenschaftlich fundierte Therapieformen, wie zum Beispiel die ‚*alternative Medizin*‘.

Die von Jon Kabat-Zinn im Jahr 1979 gegründete „*Stress Reduction Klinik in Massachusetts*“ („*Stressklinik*“) wurde dann 1995 in das „Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society“ (CFM) der Universität von Massachusetts eingebettet.

Hier wurden MBSR-Schulungsprogramme für Mitarbeiter von Gesundheitswesen (weltweit), sowie Forschungsprojekte und internationale Zusammenkünfte zum Thema „Achtsamkeit in Medizin und Gesellschaft“ durchgeführt.

Das **Konzept** von Jon Kabat-Zinn, „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, welches für die ‚*Stress Reduction Klinik*‘ die Grundlage der Arbeit mit Patienten darstellt, beschreibt er ausführlich in seinem Buch „**Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung.**“ (Erstveröffentlichung 1991)

Dieses Buch enthält die wichtigsten Aspekte der „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**“. Die Methode des MBSR ist nicht explizit für die Arbeit mit traumatisierten Menschen entwickelt worden. Sie bietet jedoch meines Erachtens eine sanfte Form der Arbeit mit traumatisierten Menschen bzw. mit Trauma-Folgestörungen (PTBS...), die in der Begleitung und Therapie von traumatisierten Menschen zur Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte gut eingesetzt werden kann.

Im Hinblick auf Traumata bzw. „Trauma-Folgestörungen“ ist wichtig zu wissen, dass ein wesentliches Symptom von Trauma / Trauma-Folgestörungen sich u.a. als unbewusste Tendenz zur **Übererregtheit** - dem *Hyperarousal* - in unterschiedlichen, alltäglichen Lebenssituationen des aktuellen Lebens zeigen kann. Gerade hier bietet das MBSR einen sanften, und auch leicht und einfach zu erlernenden Weg zur langfristigen Veränderung. Die häufige Übererregtheit

in alltäglichen Konfliktsituationen (in partnerschaftlichen Beziehungen, im beruflichen Alltag, mit Kindern) wird inzwischen als stark selbstschädigendes Verhalten angesehen, was in neurologischen Forschungen und in bildgebenden Verfahren dokumentiert ist. In der Regel ist Hyperarousal zurückzuführen auf traumatische Erfahrungen, welche entweder verdrängt sind, oder als abgespeichertes Wissen von ‚etwas, was schwierig war‘ vorhanden ist, ohne dass eine körperlich-emotionale Bewältigung“ stattgefunden hat, zum Beispiel *frühkindliche Psychotraumata* (Krankenhausaufenthalt, schwere Erkrankung, psychische Überforderungen, Versagung primärer existentieller Bedürfnisse, Trennungssituationen, extreme *Parentifizierung*...), oder sie ist entstanden aus oder einem *Monotrauma* in der biografischen Entwicklung (Vergewaltigung, Unfall, hilflose Notsituation, lebensgefährliche Situation, Erleben oder ebenso das Sehen von Gewalt...)

Zur **Effektivität der Methode** im Hinblick auf die Förderung der Gesundheit sind vielfache Forschungen durchgeführt worden. So wurde zum Beispiel die Wirksamkeit von MBSR bei schweren Erkrankungen in einer Studie mit Psoriasis-Patienten erforscht. Hier wurde die Auswirkung von Meditation auf Psoriasis-Patienten, die sich einer UV-Licht-Therapie unterzogen, untersucht. Im Hinblick auf die nicht-meditierende Gruppe zeigte sich,

„dass der Heilungsprozess bei meditierenden Patienten (...) ungefähr um das Vierfache beschleunigt war.“ (veröffentlicht in „Psychosomatic Medicin 60, S. 625-632, 1998, zitiert nach Kabat-Zinn, a.a.o S. 13.)

Das MBSR wird als eine neue Form klinischer Betreuung im Rahmen der **Verhaltensmedizin** angesehen. Zur Verhaltensmedizin schreibt Jon Kabat-Zinn:

„Verhaltensmedizin misst mentalen und emotionalen Faktoren bei der Wiederherstellung der Gesundheit entscheidende Bedeutung bei. Sie geht davon aus, dass Denk- und Verhaltensgewohnheiten unser physisches Befinden sowohl positiv als auch negativ beeinflussen und den Prozess der Heilung fördern beziehungsweise beeinträchtigen können. „
(Jon Kabat-Zinn, a.a.o,S. 15)

Psychotherapie. Das Programm des MBSR, wurde ursprünglich ausschließlich im medizinischen Bereich angewendet. Es hat dann später Eingang gefunden in die **Psychotherapie**.

So wurde zum Beispiel die Anwendung gesundheitsfördernder Strategien des MBSR in der Psychotherapie erstmals **2004 veröffentlicht** in dem Fachbuch: **Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie.**

Ebenfalls wurde - angeregt über MBSR-Methode - eine auf Achtsamkeit gründende **kognitive Therapie**, die MBCT (**Mindfulness-Based Cognitive Therapy**) von Segal / Williams / Teasdale (2002) entwickelt.

Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Jon Kabat-Zinn.

Nach Kabat-Zinn können kranke Menschen die Kontrolle über ihre Gesundheit wieder erreichen, indem sie den Umgang mit krank machenden Umständen erlernen. So leiden die Patienten, die die „Schmerzlinik“ aufsuchen, an vielfältigen Beschwerden, an **Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Herzerkrankungen, Krebs, AIDS und andere Symptomaten.**

In der in der Klinik sollen die Patienten **lernen, als lebenswichtige Ergänzung zu einer medizinischen Behandlung (!), verantwortungsvoll mit sich umzugehen.** (15)

Jon Kabat-Zinn beschreibt im o.a. Werk die Auswirkungen dieses Lernprozesses, welches Menschen in dem Programm der Stressklinik durchlaufen:

„mit sich geduldiger, Symptome verbessern sich wesentlich, ein größeres Selbstvertrauen, Optimismus und Durchsetzungsvermögen wird erworben, das Hadern mit Schwierigkeiten und Behinderungen wird geringer, ebenso wie Ängste und Depressionen und der Verlust der Impulskontrolle sich verringern, und sie ‚fühlen sich physisch-emotionalen Belastungen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen“.

Sie können Stresssituationen, die vor dem Programm Panik hervorriefen, besser begegnen und besitzen insgesamt eine größere Souveränität zu den Vorfällen des Lebens. (Jon Kabat-Zinn, a.a.o, S. 23)

Erstaunlicherweise sind ebenfalls gute Wirkungen zu verzeichnen bei Patienten, die <<**trotz jahrelanger medizinischer Behandlung keine Besserung** ihres Krankheitszustandes erfahren haben und in der Stressklinik dem Programm des MBSR folgen>>.

Es wird beschrieben, dass

**<<fast alle Patienten nach einigen Wochen große Fortschritte>>
erworben haben:**

„Die Beziehung zum eigenen Körper, zu sich selbst und zu den Problemen, die man hat, wandelt sich, und parallel dazu verändern sich Gesichtsausdruck und Körperhaltung.“ (a.a.o, S.22)

Beruflicher Stress und MBSR. MBSR hat nicht nur positive Auswirkungen im medizinischen Bereich bei kranken Menschen, sondern ebenso auf Menschen in beruflichen Kontexten, die gesund sind, jedoch in ihrem Beruf starkem Stress ausgesetzt sind. So beschreibt Kabat-Zinn ein Forschungsprojekt in einem Unternehmen, wo Mitarbeiter während der Arbeitszeit an einem 8-wöchigen Programm teilnahmen. Es wurde zur Übungsgruppe eine Kontrollgruppe etabliert. Diese nahm nicht am Programm teil. Es zeigte sich, dass bei den Meditierenden (also MBSR_Übenden) ein effizienterer Umgang mit Emotionen wie Angst und Frustration stattfand als bei der Kontrollgruppe. Sie gingen auf eine „intelligentere Art und Weise“ mit stressenden Emotionen um. Dies scheint ursächlich damit in Zusammenhang zu stehen, dass innerhalb bestimmter, am Ausdruck von Emotionen beteiligter Gehirnbereiche (im präfrontalen zerebralen Kortex) eine Verlagerung der elektrischen Aktivität von rechts (vor dem MBSR-Programm) nach links stattfindet. (13)

Die Philosophie des MBSR

Selbsterforschung und Persönlichkeitsentfaltung ist das Ziel des MBSR-Programms, so wie Jon Kabat-Zinn es in seinem Buch „Gesund durch Meditation“ beschreibt, denn nach ihm ist dieses die Chance einer

<<tiefgreifenden Heilung der Persönlichkeit>>

(15)

Dies bedeutet unter anderem:

„Sich der Katastrophe zu stellen bedeutet, sich mit dem auszusöhnen, was uns zutiefst menschlich macht.“ (Jon Kabat-Zinn, a.a.o, S. 20)

Es wird gefragt und beschrieben, was der Mensch benötigt, der über die Methode des MBSR sich Hilfe zur **Lösung von Problemen, Krankheit und**

Stress erhofft. Ein wichtiger Teil des Konzepts heißt demnach auch, dass die MBSR-Methode als **„aktive Selbsthilfe“**, und nicht als **„Not-Rettungsdienst“** betrachtet werden soll. Also nicht einfach schnell mal etwas „einnehmen“, sondern sich etwas aneignen, durch tägliches Üben und durch tägliche Praxis dann innere Strukturen zu verändern, und darüber in eine neue positive Entwicklung einzusteigen.

Es wird gesagt, dass es kein Wundermittel gibt, dass gegen Stress oder Schmerzen immun macht, sondern dass es **der Anstrengung des Menschen bedarf, der Hilfe sucht, der Motivation bzw. des ,persönlichen Wunsches nach Heilung und innerem Frieden‘**. Das bedeutet, dass

„Hilfe- und Ratsuchende lernen, aufbauend auf den ihnen innewohnenden Selbstheilungspotential, sich selbst für ihre Gesundheit verantwortlich zu fühlen und ihr Wohlbefinden durch mehr Aufmerksamkeit entscheidend zu verbessern.“ (16)

Für Jon Kabat-Zinn ist eine **Entschlossenheit, gesund zu werden, unabdingbar**. Krankheit und Stress gehören zum Leben dazu, und Jon Kabat-Zinn tritt entschieden dagegen ein, dieses in Form von Vermeidungs- oder Fluchtverhalten umgehen zu wollen. Für ihn verstärken sich über eine derartige Haltung die Probleme eher, und Menschen verlieren dabei ihre Kraft. Für ihn geht es darum, dass Menschen beginnen, sich den Problemen zu stellen und darüber **„problembezogene Lösungen und inneren Frieden‘ zu finden**. (17)

Dieses geschieht insbesondere durch die Praxis des ‚achtsamen Nicht-Tuns‘: die täglichen meditativen Übungen und die Übernahme der Achtsamkeitspraxis in das alltägliche Tun. (137)

Es gibt bei Kabat-Zinn den wichtigen Begriff der **„Kontrolle“**, und für ihn ist es ein Schlüsselbegriff im Umgang mit Schwierigkeiten und Stress. Denn Kabat-Zinn weist darauf hin, dass viele Faktoren, von denen wir annehmen, dass sie sich unserer Kontrolle entziehen, es in Wirklichkeit nicht tun. Nach ihm ist die Veränderung von Lebensumständen bzw. das **Leiden** unter bestimmten Lebensumständen zum großen Teil davon abhängig, **welche inneren Einstellungen der Mensch den Dingen des Lebens gegenüber hat**. Und diese Einstellungen beeinflussen weiterhin die Entscheidung, in welche Kanäle seine Energien geleitet werden. In Zeiten, in denen der Mensch sich von den Anforderungen des Alltags stark überfordert fühlt oder auch das Gefühl hat, dass seine Anstrengungen nichts bewirken, breiten sich Gefühle von Unsicherheit,

Hilflosigkeit oder Depression aus, was wiederum als Folge zu verstärkten Grübeleien und ständige Gedanken über mögliche Gefahren – oft auch eingebildete – führt, oder sich aber auch verkehren kann in Zorn, Wut und aggressives Verhalten, und die Lebenskontrolle weiter schwächt. Auch Schmerzen, chronische Krankheiten oder Behinderungen können ebenfalls dazu führen, dass die Kontrolle über Lebensumstände zu entgleiten droht.

Besteht dieser Zustand über einen gewissen Zeitraum fort, stellt sich in weiterem Verlauf **emotional-nervöse Schwäche ein**, die dazu führt, dass kleine, bedeutungslose Ereignisse schon als Bedrohung erfahren werden: missverständene Worte von Kollegen, ‚Ungehorsam‘ der Kinder, andere Autofahrer, die angeblich ‚idiotisch‘ fahren, ein Parkplatz, der weggenommen wurde, Ungerechtigkeiten etc etc
Die Idee, nichts (mehr) kontrollieren zu können, setzt unbewusste, tiefe Ängste bei Menschen frei. (18/19)

Die Idee, dass es „Glück *und* Leid gibt, Hoffnung *und* Verzweiflung, Ruhe *und* Erregung Liebe *und* Hass, Gesundheit *und* Krankheit“ bietet eher die Möglichkeit, den unvermeidbaren ‚Sorgen, Tragödien und Ironien‘ des Lebens positiv zu begegnen. Kabat-Zinn spricht dabei über die

„Fähigkeit des Geistes, sich auch mit den schwierigsten Situationen im Leben auszusöhnen und in ihnen die Möglichkeit zu entdecken, zu wachsen, zu erstarken und wahrhaft weise zu werden.“ (20)

Die logische Folge für Patienten aus den Erkenntnissen der Verhaltensmedizin ist, das Menschen (bzw Patienten) alle so bewusst und aktiv wie möglich an ihrer Gesundheit mitwirken und lernen müssen, wie man sie erhält. (138)

Auf die alltägliche Praxis der Achtsamkeit bezogen bedeutet dies, dass auch die **Motivation zur Praxis der Achtsamkeit** immer wieder neu entwickelt werden muss. Für Kabat-Zinn entsteht diese Motivation auch aus der regelmäßigen Praxis selber:

„Durch das „bewusste Wahrnehmen des Augenblicks wird jeder Moment, genauso wie er sich entfaltet, zum Lehrer: die Signale des Körpers, die Funktionsweise des Geistes, jeder Schmerz, jede Freude, unsere Mitmenschen, unserer Erfolge und Misserfolge.“ (137)

Dies bedeutet, ein **lebenslanges Lernen** zu beginnen, offen zu sein, sich zu überprüfen und eventuell auch anzupassen.

Der **unterschwellig vorhandenen Passivität und Hilflosigkeit bei Erkrankung, Stress, Lebensproblemen** – insbesondere auch im Zusammenhang mit immer wieder neu genährten Erfahrungen der Passivität und Hilflosigkeit im Umgang mit der Macht und den Umständen medizinischer Einrichtungen in unserer Gesellschaft – wird die **Erkenntnis** entgegengesetzt, dass sie **gefordert sind, ihre innersten Ressourcen zu aktivieren**, und dass die Helfer (Therapeuten / Ärzte / Anleiter des MBSR in der ‚Stressklinik‘) dabei ‚nur‘ die Helfer sind, die ihr Wissen weiter geben und den Rahmen dafür setzen.

Übungen der Achtsamkeit im täglichen Leben:

Die innere Bereitschaft immer wieder neu zu erschaffen, die Motivation, sich täglich Zeit zu nehmen und **aktiv zu sein im Sinne der eigenen Gesundheit**, auch gerade in Zeiten schwierigster Lebensumstände, **ist die Grundlage für Heilung**. Heilung geschieht in der Idee des MBSR gerade durch die alltäglichen Übungen des Yoga, der Meditation und des body-scan, sowie um ständiges Bemühen, eine innere Haltung der Achtsamkeit einzunehmen. So wird zum Beispiel im Hinblick auf die Meditation gesagt:

„Die Meditation wird nur so stark sein wie Ihre Entschlossenheit, den Nebel der Unachtsamkeit aufzulösen. Solange Sie in diesem Nebel herumtappen, fällt es schwer, **den Einflussbereich bestimmter Anschauungen und Gewohnheiten genau zu orten. Verwirrung, Erschöpfung, Depression Erregbarkeit und so weiter sind ungemein mächtige Geisteszustände**, die den Entschluss, regelmäßig zu meditieren, schnell aus den Angeln heben können. Genau dann ist ihre Entschlossenheit am wichtigsten. Zumal diese Zeiten oft sogar die fruchtbarsten sind, weil man sich besonders anstrengen muss, sich nicht zu identifizieren, nicht zu bewerten, sondern zu akzeptieren und loszulassen.“ (58)

Einen Zustand von Verwirrung, Erschöpfung Depression und Erregbarkeit als einen **Geisteszustand** zu betrachten, dem Menschen nicht hilflos ausgesetzt sind, ist ein wertvoller Hinweis. Ihn über die Methode des MBSR selber verändern zu können, bedeutet, dass Menschen diesen **Zuständen nicht länger hilflos ausgesetzt** sind. Allerdings hat dies auch seinen Preis, und der liegt in der Anstrengung des täglichen Übens ! Dieser wird von Jon Kabat Zinn als **ein**

längerer und persönliche Anstrengungen erfordernder Weg bezeichnet.

Und das ist wahrhaftig nicht einfach !

Diese Sichtweise, dass Menschen durch eine kontinuierliche Veränderung ihrer Gewohnheiten des Denkens und Handelns ihre psychische und körperliche Gesundheit stabilisieren können, entspricht den Grundlagen vieler therapeutischer Schulen. Menschen unterliegen extrem festen, starren, unbewusst und automatisch ablaufenden, musterhaften Gewohnheiten des Denkens und Handelns. Diese können als wesentlich angesehen werden für Leid verursachende - und chronifizierende - Konstellationen. Sie bedeuten eine enorme Begrenzung für Gesundheit, Glück, Lebensmut, geistige Freiheit, Denken und Fühlen, für gelingende persönliche Entwicklung.

Der Gedanke der Ganzheit oder des Ganz-Seins ist für Kabat-Zinn die Grundlage für das Verständnis von Krankheit und Gesundheit: die Interaktion von Geist, Körper und Verhalten verstehen zu lernen, bedeutet für ihn, **Krankheit und Gesundheit zu verstehen**. Als Leitlinie sollte diese Idee sowohl der Wissenschaft sowie allen denkenden und Hilfe suchenden Menschen vermittelt werden.

Das Konzept der „Stressklinik“

„Die innere Arbeit der Achtsamkeit verrichten“

Das MBSR-Programm, welche in der „**Stressklinik**“ durchgeführt wird, umfasst eine Schulung von 8 Wochen. Die Menschen lernen in dieser Zeit,

„sich besser zu verstehen und sie selbst zu werden.“ (12)

Hierzu gehört,

- die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu schulen
- die Fähigkeit zur Einsicht zu schulen
- darüber die Möglichkeit erhalten, Lebensumstände durch eine neue Art von Kontrolle zu lenken.

Dies führt zu einer tieferen inneren Weisheit. (16)

Das Programm des MBSR beinhaltet ein systematisches Training der Achtsamkeit, einer Meditationsweise, bei der gelernt wird, die Aufmerksamkeit vorsätzlich auf jene Dinge zu lenken, über die sonst eher nicht nachgedacht wird

(16). Dies bedeutet, die **Achtsamkeit auf die Gegenwart zu lenken**, sich der Gegenwart bewusst zu werden. Nach dem Programm des MBSR ist dies die Grundlage, mit den großen und kleinen Katastrophen des Lebens einen guten Umgang zu entwickeln.

„Jeden Augenblick als wichtig zu empfinden, als einen Augenblick, der zählt und mit dem man arbeiten kann, auch wenn es ein Augenblick der Trauer, des Schmerzes, der Verzweiflung oder der Angst ist.“

Diese Fähigkeit und Haltung kann erlernt werden. Hierbei spielt das **ÜBEN die zentrale Rolle !**

Üben der Achtsamkeit ist vergleichbar damit, die Energie zu bündeln, und „diese gebündelte Energie ist die Quelle für jede Heilung, für jede Problemlösung.“ (26)

Es bedarf einer großen Motivation – die oft über das Erleben von Krankheit und Krisen entsteht - , **die Anstrengung des täglichen Übens durchzuführen**. Die Achtsamkeit im täglichen Leben zu praktizieren ist besonders in den Anfängen sehr schwierig. Es ist nicht einfach zu lernen und zu praktizieren. Doch wie bei anderen Dingen auch, kann die Erfahrung, die über die kontinuierliche Anwendung der Übungen gemacht wird, die Bereitschaft und Motivation dazu stabilisieren.

Der Acht-Wochen-Plan der ‚Stressklinik‘

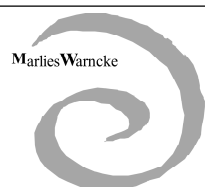
1.+2. Woche

Body-Scan an 6 Tagen pro Woche, $\frac{3}{4}$ -Stunde täglich
Achtsames Sitzen, Atembeobachtung, 10 Min. täglich

3.+4. Woche

Abwechselnd **Body-Scan** und **Yoga-Übungen**, $\frac{3}{4}$ -Stunde täglich, 6 Tage pro Woche
Achtsames Sitzen, Atembeobachtung, 15-20 Min. täglich

5. + 6. Woche



Abwechselnd **Sitzmeditation** und **Yoga-Übungen**, 6 Tage pro Woche, 30 bis 45 Min. täglich

Beginnend die **Gehmeditation**

7. Woche

45 Min. täglich eine Methode oder eine beliebige Kombination der erlernten Methoden (ohne Kassetten)

8. Woche

Arbeit mit Kassetten. Mindestens 2 x body-scan die Woche. Sitzmeditation. Yoga-Übungen.

Ein weiterer Bestandteil des Programms der Klinik sind die **Samstags Sitzungen**, an denen Patienten und Klinikpersonal gemeinsam teilnehmen. Dies ist ein Tag der Achtsamkeit und Meditation **sechs Stunden lang wird nicht gesprochen**, der Augenkontakt wird vermieden, um sich nicht zu stören oder abzulenken.

In diesen 6 Stunden des Schweigens werden (unterschiedliche) Übungen und Meditationen angeboten:

Der Vormittag

Begonnen wird mit einer Yoga-Stunde
darauf folgen 30 Minuten Sitzmeditation
danach eine zehnminütige Gehmeditation
und dann wieder eine zwanzigminütige Sitzmeditation.

Das Mittagessen wird schweigend eingenommen, so dass jeder bewusst essen, kauen, schmecken und schlucken kann.

Der Nachmittag

beginnt mit einer Meditation über Vergebung und liebende Güte
danach folgt wieder eine Phase stillen Sitzens
dann eine weitere Gehmeditation
und danach ein schnelles, ungeordnetes, „verrücktes“ Gehen, welches dazu dient, die Energie wieder anzukurbeln (nach jedem 7 Schritt, dann 4. Schritt, 3. Schritt wird die Richtung gewechselt, Gesicht und Fäuste sind angespannt, Vermeidung von Augenkontakt, dann das gleiche mit Augenkontakt, danach langsames Rückwärtsgehen mit geschlossenen Augen).

Danach folgt eine weitere Sitzmeditation, die sogenannte Bergmeditation, und gegen Ende des Tages wird das Sprechverbot aufgehoben und es findet ein Erfahrungsaustausch statt.

Das MBSR-Programm nach den 8 Wochen:

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, eine **Hauptpraxis** für die alltäglichen Übungen zu wählen: Sitzmeditation oder Body-scan

Sitzmeditation: Jeden Tag Sitzmeditation Min. 20 Min., besser $\frac{3}{4}$ -Stunde, falls Sitzen zur Hauptpraxis gemacht wird.

Body-Scan: Falls Body-scan zur Hauptpraxis gemacht wird, trotzdem mindestens 10 Min. tägliches Sitzen. Body-scan wenigstens 20 Min. täglich praktizieren, besser wären 45 Minuten.

Wenn irgend möglich, morgens und abends Sitzmeditation. (Sowie jede freie Minute am Tag)

Yoga-Übungen mindestens 4 Mal wöchentlich, wenigstens 30 Minuten oder länger. Bei den Asanas und zwischen den Asanas soll die gesamte Aufmerksamkeit auf dem Atem und allen körperlichen Empfindungen ruhen.

Zur Unterstützung der Meditationspraxis einschlägige Bücher lesen

Die Methoden (Praxis) der Achtsamkeit und zur Heilung sind

1. Meditation
2. Body-Scan
3. Yoga

Grundregeln der Meditation

Es gibt verschiedene Varianten der Meditation und der Meditationshaltung. Eine grundlegende Haltung ist die Konzentration auf den Atem. Bei der Meditation geht es nicht darum, etwas zu erreichen, sondern vollkommen da zu sein.

„Die Sitzmeditation ist das Herzstück der formalen Meditationspraxis“. (70)
Hierfür sollte ein fester Zeitpunkt gewählt werden sowie ein Ort, an dem ungestört meditiert werden kann. Das Sitzen geschieht in einer aufrechten Sitzhaltung, Kopf, Nacken und Rücken sollen dabei eine Gerade bilden. Dies kann sitzend auf einem Stuhl geschehen, oder im Schneidersitz (Yoga-Sitz) auf

einem Meditationskissen, welches das Gesäß leicht erhöht, dem Boden, oder mit Hilfe eines speziellen Meditationskissens in Keilform, dem Zafu.

Die Hände sollen entspannt auf den Knien oder im Schoß liegen (die rechte Hand in die linke gelegt und beide Daumen berühren einander).

Der erste Schritt ist die Hinwendung auf den Atem. Man konzentriert sich auf ihn und spürt, wie er ein- und ausströmt. „Man *spürt* den Atem einströmen, man *spürt*, wie er ausströmt. Frei von jeglicher Hast verfolgt man ihn, Augenblick um Augenblick, Atemzug um Atemzug (...) Man lässt den Atem ganz natürlich geschehen und beschränkt sich darauf, ihn zu beobachten sowie alle damit verbundenen Gefühle zu registrieren.“ (72)

Jeden Atemzug mit der ganzen Aufmerksamkeit folgen.

Gedanken während der Meditation.

Während die Aufmerksamkeit auf den Atem ruhen sollte, sind es vor allem die Gedanken, die ihr Eigenleben führen und darüber von der Konzentration auf den Atem ablenken. Hier wird dann der Geist immer wieder sanft auf die Atemmeditation zurück geführt. Das Eigenleben der Gedanken sollte akzeptiert und einfach zur Kenntnis genommen werden, und es dient als Erfahrungsfeld dahingehend, dass der Meditierende mit der Zeit erkennen kann, dass ‚er nicht seine Gedanken ist‘:

„Die Gedanken sind zunächst einmal Impulse, keine unabwendbare Realitäten. Nehmen wir an, in Ihnen entsteht der Gedanke, dass Sie heute ein gewisses Pensum absolvieren müssen. Wenn Sie diesen Gedanken nicht als einen bloßen Impuls erkennen und sich demzufolge daran machen, das besagte Pensum zu erfüllen, dann verwirklichen Sie in diesem Augenblick diesen Gedanken. Sie schaffen eine Realität, die es vorher nicht gab.“ (76)

Mit diesen Erfahrungen ist im Allgemeinen ein besonderer Erkenntnisprozess verbunden: indem die Gedanken eher unbeteiligt beobachtet werden, ohne sie zu bewerten, wird es möglich, die Natur der Gedanken zu erkennen, ihren Impulscharakter und Aufforderungscharakter zu erkennen. Man registriert statt dessen den Gedanken, erkennt, dass es eben nur ein Gedanke ist, *identifiziert sich nicht mit ihm* sondern lässt ihn los. Ohne diesen Impulsen während der Meditation zu folgen, findet ein Erkenntnisprozess statt:

„Dieser einfache Akt des Erkennens kann Sie von der verzerrten Sicht der Wirklichkeit befreien, die im Kielwasser falsch gewichteter Gedanken oft

entsteht, und zu mehr Klarheit und einem feineren Gespür für das, was nötig und machbar ist, führen.“

Die Sichtweise, dass es die Natur unserer Gedanken, unseres Denkens ist, welche verhindert, dass wir in Verantwortung für uns die uns beeinflussende Wirklichkeit betrachten, dass wir uns erregen, übererregen, anstrengen, überanstrengen, resignieren, hoffnungslos werden, alles auf Grund unserer Art des Denkens, entspricht der Sichtweise systemischer Therapie und anderer psychologischer Richtungen, nur dass die Idee dort in andere Worte gekleidet und mit anderen Methoden versucht wird, ‚Denkoptionen‘ von Menschen zu vergrößern. Denkoptionen vergrößern bedeutet in dem Zusammenhang, andere Möglichkeiten des Denkens ‚zu implantieren‘, ‚neue Ideen in das System einzuführen‘. Der Unterschied liegt im Erkennen. ‚Stabile Meditationspraxis‘, so wie Kabat-Zinn sie beschreibt und in einen Zusammenhang mit den anderen Methoden des MBSR vermittelt, führt dazu, dass die Menschen die Natur ihrer Gedanken selber erkennen können, und dass darüber „Gleichmut, Gelassenheit und Achtsamkeit erstarken wie von selbst“. (77)

Der Körper während der Meditation.

Ebenso wie der Geist die Aufmerksamkeit auf den Atem ablenken kann, tut es der Körper. Auch hier tauchen Impulse auf wie Unruhe, leichte Unbehaglichkeiten, Schmerzen. Die erste Empfehlung ist, auch hier die Impulse zur Kenntnis zu nehmen, ihnen zu widerstehen und die Empfindungen als gegen hinnehmen, sie als Impulse, als automatische Reaktionen zu erkennen, und darüber sich ihrer bewusst zu werden, ohne sie zu bekämpfen. Indem gelernt wird, sie anzunehmen und vorurteilsfrei zu beobachten, wird dies dabei helfen, Konzentration, Ruhe und Achtsamkeit weiter zu entwickeln. Dies bedeutet allerdings nicht, Signale des Körpers wie Schmerzen und Unwohlsein als unwichtig zu betrachten. Auch hier geht es mehr darum, sich ihrer bewusst zu werden und sie als legitimen Teil unserer Erfahrung anzuerkennen.

Über die Sitzmeditation mit Atembeobachtung hinaus werden weitere Übungen zur Meditation erlernt:

Die Aufmerksamkeit auf Atem und Körper als Ganzes richten.

Geräusche und Musik

Gedanken und Gefühle

Meditation ohne bestimmtes Objekt

Literatur und weiterführende Hinweise:

Weiterführende Informationen im Internet unter

www.mbsr-verband.org

www.mbsr-deutschland.de

Im deutschsprachigen Raum arbeiten inzwischen unterschiedliche Kliniken mit dem Konzept des MBSR, zum Beispiel das **Krupp-Krankenhaus in Essen**. (Hierzu gab es vor einiger Zeit eine Sendung des SWR2)

Eine kleine Literatur-Auswahl: (bei Amazon und Arbor-Verlag weitere Werke)
„Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung.“(Erstveröffentlichung 1991), Knauer TB Mens Sana 2011

Jon Kabat Zinn und Theo Kierdorf, 2015, Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes Leben, TB, Kindle Edition

Jon Kabat Zinn, Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben, Buch mit 2 CDs, Arbor-Verlag. Der Text wird gesprochen von Heike Born.

Inhalt CD 1

1 Atemraum (25 Minuten)

2 Körperraum (27 Minuten)

3 Atemraum und Körperraum mit mehr Stille (21 Minuten)

Inhalt CD 2

• Hörraum (26 Minuten)

• Gedanken und Gefühle (23 Minuten)

• Sich hinlegen und aufwachen (29 Minuten)

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation: Achtsamkeit in der Praxis .Audio-CD und Audiobook. Sprecherin Dorothea Gädeke.

Jon Kabat-Zinn, Die MBSR Yoga-Übungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Sprecherin- Heike Born.

Inhalt der CD:

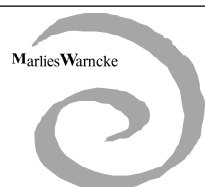
Yoga im Liegen

Teil 1 (9 Minuten)

Teil 2 (19 Minuten)

Teil 3 (13 Minuten)

Yoga im Stehen



Teil 1 (12 Minuten)

Teil 2 (10 Minuten)

Teil 3 (14 Minuten)

Videos von Jon Kabat-Zinn auf You Tube:

Jon Kabat-Zinn ist persönlich mit Meditationen und Gesprächen / Theorie / Anleitungen zur Achtsamkeit sehr gut vertreten auf You Tube. Als Beispiel wird hier ein Video angegeben. Weitere unter You Tube:

<https://www.youtube.com/watch?v=yNi5m14QMFU>

15.02.2016 - Hochgeladen von SRF Kultur

Es gibt inzwischen viele Weiterbildungsinstitute, Einrichtungen und Kurse zu MBSR. Diese sind im Internet unter dem Stichwort MBSR abzurufen. Stellvertretend eine Weiterbildungseinrichtung:

DFME – Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit:

<https://dfme-achtsamkeit.de/jon-kabat-zinn-achtsamkeit-video/>

Weiterbildungen, Anleitungen (Download), Videos, Seminarangebote, Achtsamkeitstage...