

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Rüdiger Standhardt, Cornelia Löhmer*

Welches Problem Sie auch haben,  
welcher Schmerz Sie auch plagen mag,  
die Praxis der Achtsamkeit ist geradezu eine  
Garantie für tiefgreifende, bleibende Veränderungen.

*Jon Kabat-Zinn*

## Was ist MBSR?

Die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) basiert auf der Schulung der Achtsamkeit. Es geht darum, die Wirklichkeit in all ihren Facetten so zu sehen, wie sie ist und dies anzunehmen, ohne sie vorschnell zu bewerten. Wenn wir in Kontakt sind, mit dem was ist, können wir das heilsame Potential unseres Körpers, unserer Gefühle und unseres Geistes nutzen zur Stärkung unserer Gesundheit und unseres Wohlergehens. Zugleich führt uns die Praxis der Achtsamkeit zu einem aktiven Lebensstil, der sich auf das Wesentliche konzentriert und in dem wir das in uns wohnende Potential Schritt für Schritt entfalten.

## Wie entstand die MBSR?

Hinter den Buchstaben „MBSR“ verbirgt sich der englische Ausdruck für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction). Begründer der Methode ist der Molekularbiologe und emeritierte Anatomieprofessor Dr. Jon Kabat-Zinn, der mit seinen Mitarbeitern 1979 die MBSR am Medical Center der Universität von Massachusetts entwickelte und seitdem wissenschaftlich erforscht. Jon Kabat-Zinn, der am 5. Juni 1944 in New York geboren wurde, kam früh mit östlichen den Meditationswegen Zen und Yoga in Berührung. Die positiven Erfahrungen, die er hier machte, wollte er mit seiner Methode insbesondere denjenigen Menschen nahebringen, die in besonderer Weise unter körperlichem oder psychischem Stress leiden und denen aus ärztlicher Sicht nicht mehr zu helfen war. Jon Kabat-Zinn entwickelte das sogenannte 8-Wochen-MBSR-Intensiv-Training, bei dem es darum geht, einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst zu erlernen, inmitten von Stress-Situationen, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des täglichen Lebens.

Das 8-Wochen-Intensiv-Training wird mittlerweile an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa erfolgreich durchgeführt. In den letzten dreißig Jahren nahmen über 19.000 Patienten an dem von den jeweiligen Kliniken ambulant Gruppenprogramm teil. In Deutschland wird das Achtsamkeitstraining seit Mitten der 90er Jahre sowohl im klinischen Bereich als auch in der beruflichen Weiterbildung erfolgreich durchgeführt.

## **Was verbirgt sich hinter dem „MBSR-8-Wochen-Training“?**

Ein klassisches MBSR-Acht-Wochen-Training umfasst ein ausführliches persönliches Vorgespräch, wöchentlich 2½-stündige Gruppensitzungen, einen Schweigetag und ein Nachgespräch.

Im Vorgespräch werden die Interessenten über die Teilnahmebedingungen und die Inhalte des Programms informiert. Sie erhalten eine kurze praxisorientierte Einführung in die MBSR, haben Gelegenheit, offene Fragen zu klären und legen mit der Leitungsperson ihre persönlichen Ziele fest. Darüber hinaus erfahren sie, dass die Schulung der Achtsamkeit ein hohes persönliches und zeitliches Engagement erfordert, denn zum Programm werden nur diejenigen Menschen zugelassen, die sich verpflichten, täglich (mindestens 6 Mal in der Woche) ca. eine Stunde lang Achtsamkeit zu praktizieren. Erst am Ende dieses Vorgesprächs, wenn klar ist, dass die Integration der täglichen Achtsamkeitspraxis in den persönlichen Alltag durchaus wie ein zusätzlicher Stressfaktor erlebt werden kann, treffen die Interessenten eine verbindliche Teilnahmeentscheidung.

In den folgenden acht Wochen trifft sich die MBSR-Gruppe einmal wöchentlich für ca. zweieinhalb Stunden, um die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion einzuüben. Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, geleitete Sitz- und Geh-Meditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche über verschiedene Themen (z.B. Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, Umgang mit Gefühlen), Austausch von Erfahrungen sowie die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Zwischen der sechsten und siebten Sitzung kommt die Gruppe zu einem „Tag der Achtsamkeit“ zusammen, an dem die Übungspraxis im gemeinsamen Schweigen vertieft wird.

Während der gesamten acht Wochen vertiefen die Teilnehmenden die in den Gruppensitzungen erlernten Achtsamkeitspraktiken täglich zu Hause. Mindestens 45 nehmen sie sich Zeit für sich selbst und führen den Body-Scan durch, praktizieren Geh- und Sitzmeditation und üben die Yogareihen im Liegen und Stehen (formelle Praxis). Hinzu kommen unterschiedliche Aufgaben, bei denen es darum geht, alltägliche Handlungen wie Zähneputzen, Telefonieren, Autofahren) so achtsam wie möglich auszuführen (informelle Praxis).

Zur Unterstützung für das Üben zu Hause erhalten die Teilnehmenden verschiedene CDs mit den jeweiligen Anleitungstexten sowie ein MBSR-Arbeitsbuch, mit Aufgaben, Informationen und der Möglichkeit, die im Kurs gemachten Erfahrungen zu notieren.

Etwa zwei Wochen nach dem Ende des Trainings findet auf Wunsch ein persönliches Nachgespräch mit dem MBSR-Kursleitenden statt, in dem individuelle Entwicklungen besprochen werden können.

Neben dem klassischen Acht-Wochen-Programm wird MBSR auch in anderen Settings vermittelt. Im Einzel-Coaching, in betrieblichen Inhouse-Seminaren, in Tagesveranstaltungen und in Schweigekursen im Kloster. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich zum/zur MBSR-Lehrer/in ausbilden zu lassen; nähere Informationen (vgl. Weblinks) finden Sie am Ende des Artikels.

## Was sind die Wirkungen von MBSR?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien (vgl. Ott 2010) belegen eindrücklich die Wirksamkeit des MBSR-Training. Teilnehmende berichten unter anderem über folgende Veränderungen:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude

In seinem Grundlagenwerk *„Gesund durch Meditation“* fasst Jon Kabat-Zinn die Wirkungen des Intensivprogramms zusammen: (S. 22f.): „Obwohl die Patienten ursprünglich zu uns geschickt worden waren, um eine Stresskontrolltechnik zu erlernen, ist offensichtlich, dass sie mehr als nur das gelernt haben. Die meisten verlassen die Klinik mit wesentlich gebesserten Symptomen, mit einem größeren Selbstvertrauen, Optimismus und Durchsetzungsvermögen. Sie sind mit sich selbst geduldiger, können sich so, wie sie sind, akzeptieren und hadern nicht länger mit ihren Schwierigkeiten und Behinderungen. Sie fühlen sich ihren physisch-emotionalen Belastungen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen. Sie sind weniger ängstlich, seltener deprimiert und nicht mehr so aufbrausend. Sie fühlen sich auch solchen Stresssituationen gewachsen, die sie früher in Panik versetzt hätten. Kurz, sie meistern alle Aspekte des Lebens mit größerer Souveränität, und nicht nur das – auch dem in manchen Fällen kurz bevorstehenden Tod sehen sie gelassener entgegen.“

## Was ist die Zielgruppe?

Das MBSR-Achtsamkeitstraining richtet sich an alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen, sei es, weil sie besser mit beruflichem oder privaten Stress umgehen wollen oder weil sie unter akuten oder chronischen Krankheiten leiden. Hierzu zählen typische Stresserkrankungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magenbeschwerden und psychosomatische Beschwerden aber auch Erkrankungen wie Krebs und Aids.

Daneben eignet sich MBSR in besonderem Maße auch für Menschen, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind – einerseits zum Erlernen einer konstruktiven Umgangs mit Stress, andererseits zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken.

Das MBSR-Training findet inzwischen breite Anwendung als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, im Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen.

## Was ist die Essenz?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein Intensivprogramm, mit dem Akzeptanz, Selbstverantwortung und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst erlernt werden kann. Elf Aspekte wollen wir zusammenfassend hervorheben:

1. Als *weltanschaulich neutrales Training* ist MBSR unabhängig von Glaubenssystemen und Ideologien wirksam.
2. Seit den Anfängen vor über dreißig Jahren zeichnet sich MBSR durch *umfangreiche Begleitforschung über die Wirksamkeit* des Achtsamkeitstrainings aus.
3. MBSR ist ein Programm, in dem *kein besonderer Zustand* (z.B. Entspannung, Wohlbefinden) erreicht werden *muss* - die Teilnehmenden sind eingeladen, alles, was in zu ihrem augenblicklichen Erleben gehört, willkommen zu heißen.
4. MBSR ist *aktive Selbsthilfe*, indem der Übende durch Body-Scan, Yoga-Praxis, Geh- und Sitzmeditation sich selbst begegnet. Lernen geschieht durch aktives Tun und eigene Erfahrungen und nicht durch passives Erleben der Ausführungen eines Lehrenden.
5. MBSR *stärkt die Selbstverantwortung*, denn indem wir uns selbst erforschen, lernen wir, uns so zu sehen, wie wir wirklich sind. Es gibt an uns nichts zu verändern, außer der Wahrnehmung unserer selbst.
6. MBSR hilft *die eigenen Grenzen zu erweitern*, so können neben allen unerfreulichen Dingen des Lebens auch die erfreulichen Aspekte (wieder) mit wahrgenommen werden.
7. MBSR *kultiviert Achtsamkeit und Akzeptanz* bezüglich der eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Die Übenden werden ermutigt, ganz im Augenblick zu sein und in Kontakt zu treten mit dem, was jetzt ist.
8. MBSR erkennt *die tiefe Verbundenheit zwischen Lernenden und Lehrenden*. Der Kursleitende ist in erster Linie Mitübender und Lernender und erst in zweiter Linie Anleitender und Lehrender.
9. MBSR fördert die *Lebensbalance*. Der in unserer Gesellschaft vorherrschende „Tun-Modus“ wird durch den vernachlässigten „Nicht-Tun-Modus“ in Balance gebracht.
10. MBSR ist ein Weg, auf dem die *Lebensenergie* wächst. Anstatt die Energie mit automatischen und unreflektierten Reaktionen und dem Grübeln über die Vergangenheit oder Zukunft zu vergeuden, wächst die Energie durch Bewusstheit und Präsenz im Augenblick.
11. MBSR ist *Lebenskunst*. Lebensförderliche Haltungen werden durch diesen Übungsweg entwickelt: Nicht-Beurteilen, Geduld, Anfänger-Geist, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen.

Bei den verschiedenen Methoden zur Stressbewältigung erfreut sich die Praxis der Achtsamkeit einer ständig wachsenden Beliebtheit, gerade weil sie so unspektakulär und einfach ist. Wer sie erlernen will, braucht weder eine spezielle oder aufwendige Ausstattung

noch eine langwierige Anleitung, denn es geht im Grunde um nicht mehr, aber auch um nicht weniger, als um die Einübung in die zwei wesentlichen Dinge menschlichen Daseins: Achtsames Tun und achtsames Nicht-Tun.

## **Welche Bücher gibt es?**

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt: Fischer 2006 (amerikanische Originalausgabe 1990)

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Frankfurt: Fischer 2007 (amerikanische Originalausgabe 1994)

Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt: Arbor 2006 (amerikanische Originalausgabe 2005)

Kabat-Zinn, Jon: 108 Momente der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2009

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. München: O.W.Barth 2010

Santorelli, Saki: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2000 (amerikanische Originalausgabe 1999)

Williams, Mark / Teasdale, John / Segal, Zindel / Kabat-Zinn, Jon: Der achtsame Weg durch die Depression. Freiamt: Arbor 2009 (mit zwei Hör-CDs)

## **Welche CDs gibt es?**

Kabat-Zinn, Jon: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 1999 (mit einer Hör-CD)

Kabat-Zinn, Jon / Kesper-Grossman, Ulrike: Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2004 (mit zwei Hör-CDs)

Kabat-Zinn, Jon: Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben. Freiamt: Arbor 2007 (mit zwei Hör-CDs)

Kabat-Zinn, Jon: Bei sich selbst zuhause sein. Freiamt: Arbor 2008 (mit zwei Hör-CDs)

Kabat-Zinn, Jon: Achtsamkeit für Anfänger. Freiamt: Arbor 2009 (mit einer Hör-CD)

## Welche Weblinks empfehlen wir?

[www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org) - MBSR-Verband e.V., Verband von MBSR- und MBCT-Lehrenden in Deutschland

[www.mbsr-deutschland.de](http://www.mbsr-deutschland.de) - Informationen, Adressen und Seminare rund um die Themen MBSR und MBCT

[www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de) - MBSR-Ausbildung bei Rüdiger Standhardt in Kooperation mit dem Odenwald-Institut sowie weitere MBSR-Angebote

*(Rüdiger Standhardt, Cornelia Löhmer: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. In: Deutsches Yoga Forum, 3/2009, S. 24-27)*