



Ausgeglichen und bewusst durchs Leben gehen: Achtsamkeitstraining findet derzeit grosse Beachtung. Auch Mediziner sprechen von positiven Effekten.

Keystone

# Fitness für Geist und Seele

**PSYCHOLOGIE** Immer mehr Menschen setzen auf Achtsamkeitsübungen, um Stress zu bewältigen. Das Konzept: Man besinnt sich ganz auf den Moment. Was zunächst banal klingt, hat viele Fürsprecher aus Medizin und Forschung.

Selbstfindung, Selbstoptimierung, Selbstgeisselung? Der Trend zu neomodischen Yoga-Techniken und Konsorten stimmt viele Menschen misstrauisch. Das Achtsamkeitstraining aber, das derzeit in den USA grosse Beachtung findet, tanzt offenbar aus der Reihe. Nicht zuletzt, weil auch Forscher und Psychologen dessen positive Wirkung anerkennen.

«Achtsamkeit steckt im Menschen, jeder besitzt sie», sagt Achtsamkeitstrainerin Regula Keller. Es handle sich um eine besondere nichtwertende und akzeptierende Art der Aufmerksamkeit. «Doch im hektischen Alltag geht diese häufig verloren. Besonders in schwierigen Situationen reagieren wir in reflexartigen Verhaltensmustern. Vorhandener Stress wird dadurch aufrechterhalten oder sogar noch verstärkt.» Mit Übungen und Meditationen hingegen werde trainiert, die Achtsamkeit immer wieder von Neuem herzustellen. «Es geht darum, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, um alles, was gerade passiert, mit der Haltung eines freundlichen Beobachters ohne Bewertung wahr- und anzunehmen.» Dies führe zu mehr Gelassenheit und ermögliche, angemessener auf Stress zu reagieren.

Das Konzept hat seine Wurzeln im Buddhismus und ist jahrtau-

sendealt. In den 1970er-Jahren befreite der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn es vom religiösen Kontext und entwickelte das Programm mit dem Namen Mindfulness-Based Stress Reduction: Stressbewältigung durch Achtsamkeit, oder kurz: MBSR. Heute sind mehr Leute denn je überzeugt davon, und nicht nur die «New York Times» und der englische «Guardian» fanden jüngst lobende Worte für die verheissungsvolle Technik.

## Yoga ist nichts für Martin, Achtsamkeit dagegen schon

Auch Martin ist begeistert von MBSR. Der 28-Jährige ist nicht religiös und spricht kaum auf spirituelle Praktiken an. Nur Yoga probierte er einmal aus, was ihm aber nicht zusagte. «Für Yoga müsste ich regelmässig in den Kurs gehen», sagt er. «Meditieren dagegen geht alleine und überall.» Jeden Morgen meditiert er eine halbe Stunde. Nach dem Aufstehen setzt er sich auf die Bettkante, schliesst die Augen, achtet auf eine ruhige Atmung und nimmt dann jede körperliche Empfindung und alle äusseren Einflüsse wahr. «Was dann folgt, ist schwierig zu beschreiben», sagt der kaufmännische Angestellte aus Winterthur, «am ehesten als eine Reise, die ich in Gedanken mache.» Mit Achtsamkeitsübungen bekommt er täglich seinen Kopf frei. Anders als früher wählt er seine Worte mit Bedacht, er ordnet seine Gedanken besser ein, und er fällt seine Entscheide bewusster.

Wie viele Praktizierende hat er MBSR in einem zertifizierten achtwöchigen Kurs kennen gelernt, «aus reiner Neugier». Das Kursformat enthält neben Übungen kurze Theorieblöcke und Erfahrungsaustausch. Zu den Übungen zählen verschiedene

Meditationen, Achtsamkeitsyoga und der Bodyscan, bei dem man seinen Körper in all seinen Teilelementen wahrnimmt. MBSR ist keine Entspannungstechnik, wie man fälschlich denken könnte. Einzelne Übungen können zwar entspannend wirken, das ist aber «nur» ein Nebeneffekt. Das Ziel ist es, wach und offen für alle Erfahrungen zu sein.

Wichtig: Es braucht mehr Training als die acht Kurstermine. «Ein Kursteilnehmer sollte bereit sein, zu Hause täglich rund 45 Minuten zu üben», sagt Coach Regula Keller. Denn so wie ein Körper auf regelmässiges Training angewiesen sei, müsse auch der Geist trainiert werden. Achtsamkeit ist die Fitness für Geist und Seele.

## Getestet von der US-Marine und Bankern aus London

In der City of London empfehlen Finanzinstitute den Bankangestellten MBSR, um Stress abzubauen. Und die US-Marine bringt den Soldaten Achtsamkeit näher, um die Rate von Suiziden und Posttraumatischen Belastungsstörungen zu senken. Die Popularität von Achtsamkeitstraining hängt auch mit Forschungsergebnissen zusammen. So ist erwiesen, dass MBSR nicht nur Stress reduziert, sondern das Herz-Kreislauf-System und den Verdauungstrakt stabilisiert. Wissenschaftler diskutieren über positive Auswirkungen auf den Verlauf von chronischen Krankheiten, bei Migränen oder bei Depressionen.

Bereits durchgesetzt hat sich MBSR in der Schmerztherapie. Studien zeigen, dass das Achtsamkeitstraining chronisch Kranken helfen kann, ihr psychisches Leid ein wenig zu lindern. So legen Hirnstrommessungen nahe, dass Gehirne von Menschen mit Meditationserfahrung anders auf

Schmerz reagieren. Sie haben gelernt, den Schmerz anzunehmen, ohne ihn zu bewerten.

Doch MBSR soll sich nicht nur für kranke Menschen eignen. Aus Sicht der Meditationslehre leidet die moderne Gesellschaft kollektiv an einem Aufmerksamkeitsdefizit und an Hyperaktivität. «Es geht nur noch ums Tun, und nicht mehr ums Sein», sagte MBSR-Erfinder Kabat-Zinn einmal an einem Vortrag vor Google-Mitarbeitenden. Achtsam zu sein dagegen bedeute, wach zu sein. «Es bedeutet, zu wissen, was wir tun.»

## Bodenständig, nicht abgehoben oder esoterisch

Was manchmal nach Glückskeks-Weisheiten tönt, soll gerade nichts Abgehobenes oder gar Esoterisches sein. «Im Gegenteil», sagt Regula Keller, «Achtsamkeitstraining erdet und ist ganz und gar bodenständig.» Keller, die hauptberuflich im Gesundheitsmanagement eines grossen Unternehmens arbeitet, führt seit Jahren auch Stressseminare durch. Ihre MBSR-Kurse sind gut besucht. Die Teilnehmer kommen aus vielfältigen Gründen. Manche möchten ler-

«Wir stellen oft auf den geistigen Autopiloten um und funktionieren wie ein Hamster im Rad.»

Regula Keller, MBSR-Lehrerin

nen, bewusster zu leben oder besser für sich zu sorgen, statt nur für andere da zu sein. Einzelne Teilnehmer leiden an Krebs, Essstörungen oder anderen gesundheitlichen Problemen. «In unserer Leistungsgesellschaft stellen wir oft auf den Autopiloten um», sagt Keller. «Wir funktionieren nur noch wie ein Hamster im Rad, ohne bewusst wahrzunehmen oder bewusst zu entscheiden.» Das führe zu einem spürbaren Mangel an Lebensqualität und habe oft gesundheitliche Folgen, begründet Keller die hohe Nachfrage. «Immer mehr Menschen wollen den Autopiloten wieder abschalten, ihr Leben wieder bewusst erleben, statt nur davon getrieben zu sein.» *Jigme Garne*

## 24 LEHRER IM KANTON ZÜRICH

Bei der Anmeldung für einen Achtsamkeitskurs nach MBSR ist es empfehlenswert, einen Lehrer mit MBSR-Zertifikat zu wählen. Im Kanton Zürich, vornehmlich in den Städten Zürich und Winterthur, sind derzeit 24 Lehrer tätig. Eine Übersicht bietet die Verbandswebseite (siehe Link).

Das gängige Kursformat ist das Acht-Wochen-Training, das auf acht Kursterminen à circa zwei Stunden in Gruppen bis zu

zehn Personen aufbaut sowie in der Regel ein individuelles Vorgespräch, einen Übungstag und ein Nachgespräch enthält. Die Kosten belaufen sich je nach Anbieter auf 700 bis 900 Franken und richten sich teils nach dem Einkommen des Teilnehmers. Einige Krankenkassen übernehmen im Rahmen von Zusatzversicherungen einen Teil der Kosten. *jig*

[www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch)

## Nachgefragt



Juliane Emmerich  
Unispital Zürich

## «Rüstzeug für das Leben»

**Frau Emmerich, Sie leiten im Unispital Zürich eine Gruppentherapie zum Thema Achtsamkeit. Warum?**

*Juliane Emmerich*\*: Wir bieten in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie verschiedene Gruppentherapien an, die meistens störungsspezifisch ausgelegt sind. Es geht um Themen wie Angst-erkrankungen oder Depressionen. Diese Angebote sind gefragt, aber decken eben nur bestimmte Bereiche ab. Bei der Achtsamkeit dagegen machen wir den Fokus weiter auf und beschäftigen uns mit dem achtsamen Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, welcher sich gut als Ergänzung anbietet.

**Damit sprechen Sie Menschen mit psychiatrischen Diagnosen an. Würden Sie Achtsamkeit auch anderen empfehlen?**

Ja, ich denke, dass auch viele gesunde Menschen davon profitieren können, das muss natürlich jeder für sich entscheiden. In unserem Ambulatorium bieten wir aber nur Gruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen an.

**Ist Achtsamkeit also mehr als ein neomodischer Trend?**

Bestimmt. Es ist ein jüngerer, aber ernst zu nehmender Ansatz in der Psychotherapie. Die achtsamkeitsbasierte Therapie zählt zur sogenannten «dritten Welle» der kognitiven Verhaltenstherapie; zu dieser gehört zum Beispiel auch die Dialektisch-Behaviorale Therapie, die ebenfalls buddhistisch geprägte Praktiken beinhaltet. Das Feld der Achtsamkeit ist ausserdem gut erforscht. Der Blick in die Forschungsdatenbanken zeigt, wie die Zahl der Arbeiten zum Thema Mindfulness um die Jahrtausendwende rapide angestiegen ist.

**Und zu welchem Schluss kommen die Forscher?**

Sicher ist, dass Achtsamkeit etwas bewirken kann. Metastudien weisen in der Reduktion von psychisch erlebtem Stress, Angst und Depressionen auf mittelgrosse Effekte hin. Und natürlich kann es Schmerzpatienten helfen, für welche MBSR einst entwickelt worden ist: Damit lernen sie, ihre Schmerzen besser zu akzeptieren, was schliesslich das subjektiv erlebte Leid reduziert.

**Vermitteln Sie die Inhalte nach dem Konzept nach Kabat-Zinn, der Mindfulness-Based Stress Reduction?**

Kabat-Zinn ist ein Wegbereiter für die heutige Achtsamkeitstherapie, sein Programm ist aber viel umfangreicher als unser Einsteigerprogramm. Doch auch bei uns stehen einmal die Gefühle im Vordergrund, ein andermal die Körperwahrnehmung, dann die Gedanken oder die Verbundenheit mit sich selbst oder anderen. Im Kern geht es immer darum, sich seiner Wahrnehmung und deren Interpretation bewusst zu werden und eine nicht wertende, eher wohlwollende oder akzeptierende Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber einzunehmen.

*Interview: jig*

\*Juliane Emmerich ist diplomierte Psychologin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Unispital Zürich.

«Meditation ist für mich eine Reise, die ich in Gedanken mache.»

Martin, 28 Jahre alt