

# **Die ganze Welt in einer Rosine:**

## **Stressbewältigung durch Achtsamkeit-MBSR-**

von Dr. Linda Lehrhaupt

Wer zum ersten Abend eines Kurses in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR) kommt, ist oft überrascht: Was er tun soll, nachdem er sich vorgestellt hat, ist, eine Rosine zu essen. Und nicht nur zu essen. Er wird gebeten, das kleine, dunkle Objekt auf seiner Handfläche anzufassen, zu riechen und genau zu betrachten. Der Kursleiter wird vielleicht einige Fragestellungen vorschlagen, um die Erfahrung noch zu vertiefen. Wie viele Farben reflektiert die Haut der Rosine? Wie viele Menschen waren an ihrem Produktionsprozess beteiligt (Bauern, Pflücker, Packer, Lastwagenfahrer etc.)? Nach einiger Zeit werden die TeilnehmerInnen eingeladen, die Rosine in den Mund zu stecken – aber nicht daraufzubeißen. Dann werden sie gebeten, darauf zu achten, wie ihr Mund auf die Rosine reagiert, wie sie sich auf der Zunge anfühlt, wie stark der Impuls ist, sie zu zerkauen und die Sache einfach zu erledigen. Schließlich kommt der Moment, auf die Rosine zu beißen und sehr langsam zu kauen, bis keine Faser der getrockneten Frucht mehr übrig ist.

Der anschließende Austausch ist lebhaft. „Ich habe nicht gewusst, dass eine Rosine so süß ist“, sagt eine Frau erstaunt. Irgendjemand macht gewöhnlich die folgende Aussage, während viele in der Klasse dazu nicken: „Wenn ich so viel verpassen kann, wenn ich eine Rosine nicht achtsam esse, wie viel verpasse ich dann von meinem Leben?“

Und das genau ist es, was die Teilnehmenden in den nächsten acht Wochen untersuchen. Ein MBSR-Kurs ist eine aktive, reiche und sehr persönliche Möglichkeit, um zu verstehen, wie die Praxis der Achtsamkeit zu allen Aspekten des Lebens Bezug hat. In einem typischen Kurs finden sich Menschen aus allen Lebenszusammenhängen und Altersstufen, manche mit einer Krankheit, andere, die Stress in der Arbeit, in ihrer Partnerschaft oder Familie erleben, bei manchen treffen alle diese Punkte zusammen. Viele haben nie in ihrem Leben meditiert und sind auch nicht besonders daran interessiert, das in Zukunft zu tun. Aber sie „leiden“ im wahrsten Sinne des Wortes und sie suchen nach einer Erleichterung.

### **Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment**

Das MBSR-Programm und sein Schlüsselement –die Achtsamkeitspraxis – fordert die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder und wieder auf, sich mit ihrem eigenen Leben zu befassen und das mit Aufmerksamkeit, Engagement und einer tiefen inneren Bereitschaft zu tun, auch wenn sie mit Enttäuschung konfrontiert sind oder sich das erhoffte Ergebnis nicht einstellt. Viele verstehen irgendwann, dass Achtsamkeit keine schnelle Methode oder Technik ist, sondern die Fähigkeit, wach und bewusst zu sein, in der Lage, wie Jon Kabat-Zinn, der Gründer von MBSR, sagt, „dem Moment absichtlich Aufmerksamkeit zu schenken, und das ohne Bewertung“. Stressbewältigung durch Achtsamkeit begann 1980 in der Stressreduktionsklinik des University of Massachusetts Medical Center in Worcester, USA. Seither haben Zehntausende von Menschen an Kursen teilgenommen: in Krankenhäusern, psychosomatischen Kliniken, Schulen, Gefängnissen, Hospizen und Einrichtungen für Palliativmedizin, in Programmen zur Suchtüberwindung, Volkshochschulen, in Geburtshäusern, Onkologiezentren, Firmen etc. Allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz wird es bald

mehr als 100 deutschsprachige MBSR KursleiterInnen geben. Eine Flut an wissenschaftlichen Untersuchungen hat während der letzten 20 Jahre gezeigt, dass MBSR und andere achtsamkeitsbasierte Bemühungen einen tiefen Einfluss auf das rasch wachsende Gebiet der Körper-Geist-Medizin haben.

### **Der größte Lehrer: das Leben selbst**

Während eines Kurses in Stressbewältigung durch Achtsamkeit lernen die TeilnehmerInnen drei „formelle“ Praktiken: einen Körper-Scan, achtsame Körperbewusstseinsübungen und Sitzmeditation. Während des achtwöchigen Kurses verpflichten sie sich, an sechs Tagen der Woche mindestens eine Stunde zu praktizieren. Dabei werden vor allem Hörkassetten mit den Übungen verwendet.

Doch es sind besonders die „informellen“ Übungen, während derer die Teilnehmenden lernen, Achtsamkeit zu praktizieren. Da ist z.B. die Hausaufgabe nach dem ersten Abend des Achtwochenkurses. Die Teilnehmenden werden gebeten, an sechs Tagen der Woche einen Körper-Scan zu machen, also mit ihrer Aufmerksamkeit Schritt für Schritt durch den ganzen Körper zu wandern, und darüber hinaus eine Aktivität zu wählen, die sie täglich verrichten, und diese als Tätigkeit achtsam zu praktizieren. Häufig wird das Zähneputzen gewählt. Andere Aktivitäten sind z.B. das Schuheanziehen, Betten machen, Windel wechseln, den Müll herunterbringen. In den Runden, in denen die TeilnehmerInnen sich am zweiten Abend über ihre Erfahrung austauschen, berichten viele von den Einsichten, die sich während der Übung gewonnen haben, ähnlich denen nach dem Essen der Rosine. Die informellen Übungen ermöglichen es den Teilnehmenden, Studenten und Studentinnen des Lebens zu werden, indem sie ihnen erlauben, sich dem Leben als dem größten Lehrer zu öffnen.

Während der zweiten und dritten Woche werden die TeilnehmerInnen gebeten, ein Tagebuch zu führen, in dem sie einmal täglich angenehme oder unangenehme Erlebnisse notieren. Es werden verschiedene Fragen zu diesen Erlebnissen gestellt, z.B. wo die Erfahrung im Körper zu spüren war. Vielen TeilnehmerInnen wird klar, dass sie vor allem Schmerzliches, Dunkles und Unangenehmes im Blick haben und dass angenehme Erlebnisse zu bemerken eine der tiefsten Freuden der Achtsamkeitspraxis ist.

In einer anderen Übung, die auch Schaumeditation genannt wird, lädt der MBSR-Anleitende den Lernenden ein, auf verschiedene Arten aus einem Fenster oder auf eine bestimmte Szene zu blicken, etwa wie mit einem Zoom ganz nah an die Details heranzufahren und dann wieder „wegzuzoomen“, bis der Blick einem Weitwinkelobjektiv gleicht. Die anschließende Diskussion hilft vielen Übenden ein Schlüsselthema der Stressbewältigung durch Achtsamkeit zu verstehen: Es ist nicht die Situation selbst, die Stress verursacht, sondern unsere Art, darauf zu reagieren. Wenn wir lernen können, unsere Perspektive zu verändern, dann kann die Art und Weise, wie wir etwas betrachten, sich öffnen, sie kann sich weiten oder sogar verengt werden.

In seinem Buch, das Stressbewältigung durch Achtsamkeit beschreibt (*Gesund durch Meditation*, O.W. Barth Verlag), nennt Jon Kabat-Zinn sieben Faktoren der Achtsamkeitspraxis. Die Übenden sind eingeladen, sie zu üben, sie zu verkörpern, sich mit ihnen zu konfrontieren: Nicht-Beurteilen, Geduld, Den Geist des Anfängers bewahren, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen. Viele Übende erleben während der acht Wochen, wie sich diese Faktoren von äußeren Lehren zu persönlichen Wahrheiten verändern. Dabei entwickelt jeder Mensch ein Verständnis davon, das in seinem eigenen Leben wurzelt. Eine solche Art des Lernens reicht tief und ermöglicht Veränderung. Eine Frau, bei der erneut Krebs ausgebrochen ist, drückt es so aus: „Ich dachte immer, dass ich weiß, wie Rosinen schmecken. Nun weiß ich, dass da viele verschiedene Geschmacksrichtungen sind. So wie die Momente meines Lebens. Wie wundervoll!“