

## Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Ein sanfter Weg mit Stress gesünder umzugehen und depressive Episoden zu vermindern.

*„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen“. Asiatische Weisheit*

Karin, 41 Jahre arbeitet seit 15 Jahren als Bankangestellte. Als sie zu mir in die Praxis kam, berichtete sie, die Arbeit sei für sie in den letzten zwei Jahren zunehmend anstrengender geworden und sie wisse nicht mehr, wie sie weiterhin den Ansprüchen genügen könne:

*„Die Arbeitsbelastung ist in den letzten 10 Jahren enorm gestiegen und trotzdem wird jede Gelegenheit genutzt Personal abzubauen. Dadurch ist die Stimmung unter den KollegInnen sehr schlecht. Mein Arbeitsplatz ist aktuell nicht gefährdet, aber trotzdem fühle ich mich immer angespannter und meine noch mehr leisten zu müssen, als ich sowieso schon tue.*

*Schon morgens, gleich wenn ich aufwache, kreisen die ersten Gedanken um das Thema Arbeit: „Was ich alles erledigen muss, wie ich das schaffen soll, warum die Bemerkungen einer Kollegin mir immer noch nachhängt, dass ich früher viel mehr locker weggesteckt habe usw.“ Ich verliere mich dann völlig in sorgenvollen Gedanken. Dann geht es mir auch körperlich nicht gut. Ich fühle mich müde und zerschlagen, obwohl ich immer gerne gearbeitet habe. Auch vor dem Einschlafen, oder wenn ich nachts wach liege, verliere ich mich in Grübeleien. Ich kann nichts dagegen tun.*

*Vor sechs Jahren hatte ich eine diagnostizierte Depression, die durch eine Therapie geheilt wurde. Alles war wunderbar, aber seit einigen Wochen habe ich Angst, wieder in eine Depression zu fallen.*

*Deshalb bin ich hier. Ich habe zufällig einen Artikel über Achtsamkeit in einer Zeitschrift gelesen, der mich sehr angesprochen und möchte gerne an einem Kurs teilnehmen, um mein Leben wieder in den „Griff“ zu bekommen und um gelassener zu werden.“*

### Frauen erkranken doppelt so häufig an Depression, wie Männer.

Eine neue Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA 2010) in Dortmund bestätigt jetzt, was wohl viele Menschen am eigenen Leib erfahren haben: Dauerstress im Job kann psychisch krank machen.

Psychische Störungen, besonders Depressionen, führen immer häufiger zu Krankschreibungen. So ist die Zahl psychisch bedingter Krankschreibungen nach Angaben der Techniker Krankenkasse in den vergangenen zehn Jahren bundesweit um fast 40 Prozent gestiegen und die Kosten entsprechend. Insbesondere die wachsende Anzahl der an Depressionen erkrankten Frauen ist alarmierend.

### Achtsamkeit ein neuer Boom?

Der Begriff Achtsamkeit drängt seit einigen Jahren immer stärker in die öffentliche Wahrnehmung. Besonders im Zusammenhang mit Stressbewältigung, Burn-out und Depressionsvorbeugung werden Achtsamkeitskurse zunehmend als Selbsthilfe angeboten.

### Was ist Achtsamkeit?

Die Grundlage der Achtsamkeitspraxis ist das Gewahrwerden dessen, was sich gerade im Vordergrund unserer Erfahrung abspielt. *Achtsamkeit lädt uns ganz schlicht und einfach immer wieder ein, innezuhalten und sich dem Leben jetzt im Augenblick zu öffnen.*

Sich dem zuzuwenden was gerade geschieht stärkt unsere Fähigkeit anwesend zu sein, äußere Eindrücke, sowie Körperempfindungen und Gedanken mit einer natürlichen Distanz wahrzunehmen, ohne uns in Bewertungen oder Grübeleien zu verlieren. So werden wir uns immer wieder der Kostbarkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst und können daraus Kraft schöpfen, unabhängig davon, ob wir gerade eine schöne und wohltuende oder eine schmerzhaft Erfahrung machen.

### Achtsamkeit ist keine Methode oder Therapie

Achtsamkeit hat in der buddhistischen Lehre einen zentralen Stellenwert, wobei eine achtsame Lebensweise völlig unabhängig von einer Religion oder Ideologie verstanden wird. Achtsamkeit ist keine Entspannungsmethode oder Therapie. Sie ist lebendiges, unmittelbares Entdecken und Erleben dessen was geschieht, egal ob wir gerade abwaschen, essen, gehen, oder auf einem Meditationskissen sitzen. Eine offene und skeptische Einstellung bildet für sie eine gute Voraussetzung.

## Ist denn wirklich alles machbar?

Nicht nur Karin geht davon aus, dass sie in der Lage sein müsste, ihr Leben zu kontrollieren und sich im „Griff“ zu haben.

Leitsprüche wie: *„Alles ist machbar, ich kann alles erreichen, wenn ich nur an mich glaube, glücklich sein in fünf Minuten, leistungsfähig bis ins hohe Alter“* usw., werden in unserer Gesellschaft zunehmen als realisierbar angesehen. Nicht von ungefähr verkaufen sich Lebenshilfe- Bücher durchweg gut. Sie verstärken diese Haltung noch, dazu gehören auch einige Bücher über Achtsamkeit.

Da wir uns sehr mit solchen Machbarkeitskonzepten identifizieren, vergessen wir, dass solche Vorstellungen und Meinungen keine Tatsachen sind. Das Leben lässt sich nicht kontrollieren. Stoßen wir an unsere Grenzen, was nur allzu natürlich ist, haben wir Angst zu versagen und geraten in Stress, wenn wir versuchen, scheinbare „Defizite“ zu beheben.

*„Das Denken ist ein wunderbarer Diener, aber ein sehr schlechter Meister!“*

Benutzen wir unseren Verstand, oder lassen wir uns vom ihm benutzen? Zu bemerken, wie stark wir in unseren Gedankenkonzepten und konditionierten Verhaltensweisen gefangen sind, ist eine wichtige Erkenntnis, um nachteilige Handlungsimpulse rechtzeitig wahrzunehmen und konstruktiv auf sie einzuwirken.

Besonders in schwierigen Situationen neigen wir dazu, unserer Gedankenwelt mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als wir es sonst schon tun. Wie von einem Autopiloten gesteuert suchen wir nach Lösungen und verlieren uns in Grübeleien, Sorgen, Selbstzweifel, Vorwürfen und Schuldgefühlen: *„Ich werde morgen bestimmt nicht alles erledigen können, was ist nur los mit mir, sonst habe ich doch auch alles weggesteckt, so kenne ich mich ja gar nicht, wieso bekomme ich das nicht geregelt, andere packen das doch auch, jetzt fühle ich mich wieder so niedergeschlagen, was mache ich nur falsch?“*

Diese „neuronalen Trampelpfade“ laufen wie von selbst ab, unabhängig ob sie gerade hilfreich sind, oder den Druck verstärken und uns immer tiefer in eine depressive Stimmung führen.

## Achtsamkeit zeigt uns einen Weg „zur Besinnung zu kommen“.

*Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, entdecken wir das Leben mit all seinen Wundern. Thich Nhat Hanh*

Der einfachste Weg, mit der eigenen Kraft und Lebendigkeit wieder in Kontakt zu kommen ist, erstmal innezuhalten und aufzuhören, die Dinge *jetzt im Moment* anders haben zu wollen, als sie gerade sind. Dazu braucht es Sanft-mut sich selbst gegenüber, einen offenen Geist und ein ebensolches Herz.

Wenn wir uns verlaufen, ist es ja auch vernünftiger anzuhalten und wahrzunehmen wo wir uns befinden, als immer weiter umher zu irren oder um uns zu schlagen.

Ankommen wo wir gerade sind ist nicht schwer. Wir sind ja immer da, immer hier und jetzt. So brauchen wir nur unsere Aufmerksamkeit z.B. der Atmung zuzuwenden, sie spüren und vielleicht mehrmals bewusst ein- und ausatmen, dann erweitert sich unser Wahrnehmungsfeld ganz von selbst, wir spüren die Füße wieder, die angespannte Schulter, hören das Rauschen der Autos und sehen den Himmel. Wir sind wieder „zu Hause“ hier, wo wir uns jetzt gerade befinden und irren nicht im „inneren Film“ umher.

*Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Friedrich Christoph Oetinger*

Weder durch die Praxis der Achtsamkeit, noch durch irgendeine Methode können wir verhindern, dass Gefühle von Angespanntheit, Nervosität und Ängsten entstehen oder unangenehmen Gedanken auftauchen. Achtsame Wahrnehmung bezieht all das mit ein und ermutigt uns, uns nicht so anzustrengen sondern, angenehme wie unangenehme Zustände, nur zu be-achten und anzunehmen; und selbst wenn wir sie **nicht** annehmen können, dann ist es jetzt halt so.

## Balance zwischen „Sein und Tun“

Achtsamkeit bedeutet nicht, sich passiv zu verhalten, sondern unterstützt uns neue Wege zu gehen. Eine nicht wertende und interessierte Haltung schafft erst den Raum für unverzerrte Einblicke in unsere momentanen (meist unbewussten) Denk- und Reaktionsmuster und ein tiefes Verständnis für unsere Bedürfnisse, Motive und Wünsche. Neue Perspektiven und Handlungsräume eröffnen sich.

## Achtsamkeit unterstützt uns,

- eigene Stressmuster zu erkennen und sie gegeben falls zu ändern;
- mit Schmerzen, Sorgen, schwierigen Gedanken und Gefühlen behutsam umzugehen;
- Präsent und in Kontakt mit dem Körper zu sein;
- weniger in Grübeleien und Stimmungen gefangen zu sein;
- sich weniger von geistigen und emotionalen Vorgängen überwältigen zu lassen;
- mehr Selbstakzeptanz zu entwickeln und gut für sich zu sorgen;

Mit Karin sprach ich noch mal zwei Monate nach dem Kurs.

*„Jetzt zwei Monate nach dem Achtsamkeitskurs bemerke ich, dass eine Menge passiert ist, sich aber gleichzeitig nicht viel geändert hat. Mir ist klar geworden, dass ich mich meinen eignen Ansprüchen nicht mehr unterordnen will. Klar, spüre ich immer noch die Spannungen auf der Arbeit. Dann gehe ich zur Toilette, oder zum Kopierer, nur um mich zu bewegen, laufe bewusst die Treppen, verbringe meine Pausen öfter alleine und gehe raus, auch wenn es nur ein paar Minuten sind. Es tut mir sehr gut, einfach nur so da zu sitzen, was anderes zu sehen und nichts tun zu müssen“.*

*Wenn es in meinem Kopf wieder drunter und drüber geht, vergesse tatsächlich wo ich bin. Schon eigenartig! Das fällt mir jetzt schneller auf. Was ich auch beim Meditieren bemerkt habe ist, dass besonders „selbstanalytische“ Gedanken, mich in Grübeleien verstricken können. Besonders abends und morgens im Bett sind sie sehr hartnäckig. Dann spüre ich meinen Atem und mache einige Atemübungen, oder ich stehe auf, schreibe ein paar Zeilen, bewege mich, koche mir einen Tee und gehe dann in wieder ins Bett. Ich fühle mich den Gedankenkreisläufen nicht mehr ganz so ausgeliefert. Sie als „Diener“ zu betrachten, gefällt mir.*

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit/MBSR

Die Popularität von Achtsamkeit ist vor allem dem US-amerikanischen Prof. John Kabat-Zinn zu verdanken, der die Methode der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) zu deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, 1979 in USA entwickelte und sie in den Kliniken u.a. bei leichten und schweren stressbedingten Störungen eingesetzt hat.

Sie haben mittlerweile einen festen Platz zur Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und zur Entwicklung einer gesundheitsfördernden und achtsamen Lebensführung eingenommen.

Vermehrt wird das Programm auch in Unternehmen, Schulen, Beratungsstellen und Gefängnissen angeboten.

Menschen, die den Kurs belegen, kommen aus den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen.

Überwiegend haben sie keine Erfahrung mit Meditation, doch alle teilen den Wunsch, Herausforderungen im Leben besser bewältigen zu können und ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren.

Zahlreiche internationale Studien ergaben, dass MBSR die Lebensqualität der TeilnehmerInnen nachhaltig verbessert. Nachgewiesen wurde eine,

- Verringerung von psychosomatischen und Stress bedingten Symptomen
- Verbesserten Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Belastungen
- Stärkung der inneren Ruhe und Gelassenheit
- Verbesserung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit

## Der Kern des Acht-Wochen Programms bildet eine intensive praktische Achtsamkeit.

Spezielle Übungen sollen das Bewusstsein für die Körperempfindungen intensivieren und ein waches vorurteilsfreies Erleben im gegenwärtigen Augenblick fördern. Dazu gehören die Sitz- und Gehmeditation, der Bodyscan (Körperwahrnehmung) und sanfte Dehn- und Yogaübungen.

Die achtsame Wahrnehmung des Atmens ist Bestandteil aller Übungen.

Um die Bereitschaft zu entwickeln, auch im beruflichen und privaten Leben immer wieder den Kontakt zum gegenwärtigen Augenblick nicht zu verlieren, werden die TeilnehmerInnen u.a. dazu ermutigt,

- angenehme wie unangenehme Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen
- automatisch ablaufender Verhaltensmuster und Gedankenkonzepte wahrzunehmen
- bei routinemäßigen alltäglichen Verrichtungen z.B. beim Gehen, Essen, Zähne putzen, telefonieren, oder Schuhe zubinden achtsam zu sein.

### **Achtsamkeit kognitive Therapie/MBCT**

Obwohl es mittlerweile gut wirksame Psychotherapien und bei schweren Fällen zusätzlich Antidepressiva zur Behandlung von Depressionen gibt, ist das Rückfallrisiko bei depressiven Störungen sehr hoch. 50% der PatientInnen, die sich von einer depressiven Episode erholt haben, erleiden erneut einen oder mehrere Rückfälle.

Diese hohen Rückfallquote veranlasste die Verhaltenspsychologen Marc Williams, Windel Egal und John Teasdale in den 90er Jahren ein Selbsthilfeprogramm für Menschen zu entwickeln, die bereits Depressionen erlebt haben, akut nicht depressiv sind und ihr Rückfallrisiko vermindern möchte.

**Sie kombinierten die Achtsamkeit-Kernelemente aus dem MBCT-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie, spezifisch für die Depressionsrückfallprophylaxe.**

Heute gibt es auch wissenschaftliche Untersuchungen die belegen, das MBCT das Rückfallrisiko bei einer Depression deutlich verringert.

Auch für Menschen, die sich längere Zeit in einer niedergedrückten Gemütsverfassung z.B. nach einem Verlust, einer chronischen Erkrankung oder anderen schwierigen Lebensumständen befinden, kann die Praxis der Achtsamkeit hilfreich sein.

### **Literatur:**

*Stressbewältigung mit Achtsamkeit* von Linda Lehrhaupt/ Petra Meistert Köstlich Verlag

*Gesund durch Meditation* von John Karat – Zinn, Bart Verlag

*Der achtsame Weg durch die Depression* von Mark Williams/ John Temporale, Windel Egal /John Kabat-Zinn, Garbo Verlag

© Angelina Zöllner

Veröffentlicht in der Frauenzeitschrift „Clio“ des Frauengesundheitszentrum Berlin /Nov. 2010