

## Kultivieren des Bewusstseins

### Achtsamkeit

#### MBSR- MINDFULNESS BASED STRESSREDUCTION

#### - Bewältigung von Stress und chronischen Schmerzen

Das gesellschaftliche und wissenschaftliche Interesse an achtsamkeitsbasierten Methoden aus uralten fernöstlichen Kulturen hat in den letzten zwei Jahrzehnten stark zugenommen. 9.580.000 Ergebnisse findet man in Google zu Achtsamkeit und ungefähr 500.000 Ergebnisse zu wissenschaftlichen Artikeln zu Achtsamkeit. Durch die Forschung ist die Wirkung von Achtsamkeit/- Meditation, besonders im Bereich der psychischen und physischen Gesundheit auf dem Prüfstand. Studien zu Effekten von Achtsamkeitsübungen bei Gesunden, Kranken und unterschiedlichen Gesundheitsberufen bekommen ein wachsendes Interesse.

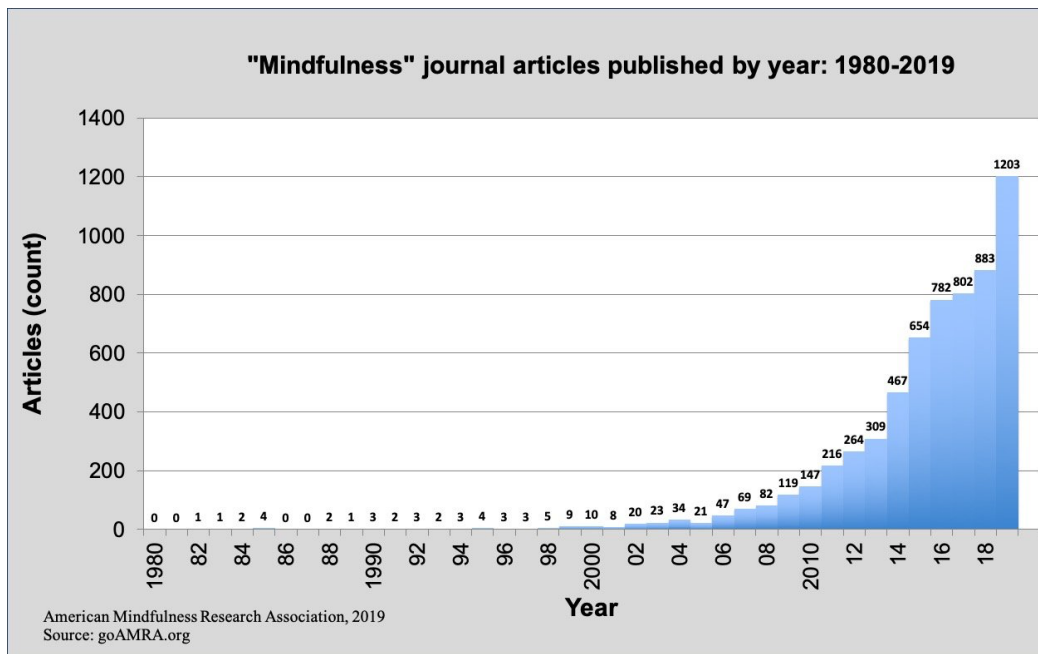


Abb1.

#### Der historische Hintergrund von Achtsamkeit

Aus traditionell spirituellen und religiösen Kontexten wie z. B. dem Buddhismus und anderen Weltanschauungen herausgelöst, ist „Achtsamkeit“ ein säkularer Ansatz, der die Grundhaltung von „nicht-wertendem Gewahrsein im gegenwärtigen Moment“ vertritt. Mit Jack Kornfield, Joseph Goldstein und Sharon Salzberg, US-amerikanische Vipassana-Meditationslehrer aus der frühbuddhistischen Theravada Tradition, waren mit Jon Kabat-Zinn zeitgleich auf dieser Reise in die Kultur des Bewusstseins.

## **Jon Kabat-Zinn, Gründer von der Mindful- based Stress Reduction (MBSR)**

In den 70zigern aus dem asiatischen Korea kommend ist der junge Jon Kabat- Zinn, Sohn des Immunologen Elvin A. Kabat, aus seinem Beruf als Molekularbiologe ausgestiegen, um nach seiner eigenen Meditationserfahrung in Liebe und Enthusiasmus, frei von einer religiösen Weltanschauung, Menschen mit chronischem Schmerzen und psychischen Problemen in der Heilung komplementärmedizinisch zu unterstützen.

So entwickelte er 1979 die Mindfulness- based stress reduction Methode (MBSR), und die er mit seinem Team des *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* (CFM) der UMass/ Worcester/Mass/ USA weltweit bekannt gemacht hat.

Heute ist er emeritierte Professor. Seit Mai 2019 ist er in Kooperation mit dem Mindfulness Center der Brown Universität in Providence, Rhode Island, USA.

## **Die Methode MBSR**

Mindfulness ist amerikanisch und bedeutet wörtlich übersetzt Mind= Geist und full= voll, also einen vollen geistigen Zustand. Mindfulness wird allgemein mit Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit übersetzt. Dieses kommt nicht der Bedeutung von Jon Kabat-Zinn nahe, die von ihm wie folgt bezeichnet wird: „Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch die Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.“ (Kabat-Zinn, 2013). Sie ist „Non-judgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, as non-reactively and as non-judgmentally and openheartedly as possible“ (Kabat-Zinn, 2005). Dieses ist somit nicht-wertendes Gewahrsein, auf einer gewissen Art und Weise aufmerksam sein, im gegenwärtigen Moment, nicht reaktiv und nicht bewertend, möglichst offenherzig sein.

MBSR von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn wird als eine „Achtsamkeitsmeditation“ verstanden. Inhaltlich werden Konzentrationsübungen/ Meditationen und die fokussierte Wahrnehmung praktiziert, wie in **formeller Praxis** Sitzen, Liegen oder Stehen in Stille. Andererseits in Bewegung durch Gehen oder einfache Yogaübungen. Hierbei ist der Atem ein Verbündeter in diesem Zusammenspiel.

Im Alltag wird **informelle Praxis** durch achtsames Essen oder achtsames Geschirrspülen bewusst geübt. Körper, Geist, Atem, Herz und die ganze Welt mit dem Ziel „Gesund durch Meditation“ (Kabat-Zinn, 2013) zu bleiben und zu werden, eingeschlossen.

## **Der MBSR Kurs nach Jon Kabat- Zinn**

Das klassische MBSR-Programm geht über einen 8-wöchigen Kurs mit 8 Kurseinheiten und einem Tag der Achtsamkeit.

Jeder Kursabend beinhaltet 2,5 Stunden, der Tag der Achtsamkeit dauert üblicherweise zwischen 6 und 6,5 Stunden. Standardisiert wird dem Kurs ein persönliches Vor- und Nachgespräch hinzugefügt.

Der Kursteilnehmer bekommt Hausaufgaben, die eine ca. 30 bis 45-minütige formelle Achtsamkeitspraxis beinhalten. Dabei werden täglich der Body Scan/ Körperwahrnehmung im Liegen, Yoga (einfache Übungen zur bewussten Wahrnehmung in Bewegung) und eine Sitzmeditation (in Stille) ausgeführt.

Die Kursinhalte sind u.a. Integration von informeller Achtsamkeitspraxis in den Lebensalltag, wie zum Beispiel für die klassische „Rosinenübung“, der Umgang mit unangenehmen und

angenehmen Gedanken und Gefühlen, mit Körperempfindungen und Schmerzen. Es wird Hintergrundwissen zum Thema Stresstheorie und Strategien zur Stressbewältigung vermittelt, und Psychoedukation durch die Bedeutung von Wahrnehmung und Bewertungen. Dabei geht es um den fürsorglichen Umgang mit sich selbst, und auch mit anderen. Es werden Gesprächseinheiten eingebaut, in denen achtsame Kommunikation geübt wird, die hilfreich im privaten und beruflichen Kontext sind. Es geht um die Identifizierung von eigenen Ressourcen und der Entwicklung von hilfreichem Verhalten.

### ***Die rechte Haltung als Grundlage der Achtsamkeitsübung***

- 1. Nicht beurteilen/ Nicht bewerten*
- 2. Geduld als Weisheit des inneren Wissens*
- 3. Den Geist des Anfängers zu bewahren*
- 4. Vertrauen in sich selbst und die eigenen Gefühle*
- 5. Nicht erzwingen*
- 6. Akzeptanz, die Dinge zu sehen, wie sie jetzt gerade sind*
- 7. Loslassen*

Zur Festigung des erlernten Wissens gibt drei Audiodateien, mit denen die Basisübungen Liegen, Gehen und Sitzen und die weiteren Hausaufgaben praktiziert werden, sowie ein Arbeitsheft, in dem die Teilnehmer mitschreiben können. Methodisch werden die Achtsamkeitsübungen erlernt und gemeinsam eingeübt. Es gibt Gruppengespräche, interaktive Dialoge unter den Kursleiterteilnehmern, als auch mit dem Kursleiter. Dazu wird Kleingruppenarbeit praktiziert.

Corona-bedingt findet MBSR nach den gesetzlichen Vorgaben statt. Es wird auf eine zertifizierte Onlineplattform genutzt.

Die digitalen Medien bieten hierbei einen bisher noch nicht genutzten Rahmen, der von den Interessierten unterschiedlich aufgenommen wird.

### **Indikationen, Kontraindikationen und Nebenwirkungen**

Dieses Thema nimmt im Vorgespräch, ob einzeln oder in der Gruppe immer einen sehr großen Raum ein und lässt nach gründlicher Anamnese den Teilnehmer und die Kursleitung gemeinsam über eine Kursteilnahme entscheiden.

#### *Indikationen mit wissenschaftlichem Wirksamkeitsnachweis*

- Stressbewältigung und multimodale Stressbewältigung
- Wahrnehmung von Gedanken, Grübeleien und Ängsten, und gleichzeitig ein besserer Umgang damit und die präventive Wirkung u.a. Depressionen
- erwiesene Effekte auf die Hirnaktivität, sowie die Hirnstruktur in acht Regionen (Emotionsregulation und die Selbstregulation)
- positiven Beeinflussung von Gedankenkreisen (Rumination)
- Steigerung der Aufmerksamkeitsregulation
- Umgang mit Gefühlen, besonders mit schwierigen Gefühlen bis hin zu den psychischen Störungen wie Neigung zu Depressionen
- bei körperlichen Beschwerden/ chronischen Schmerzen

- zur Entwicklung von mehr Lebensfreude und Self-Empowerment
- Vertiefung des Körper-Gewahrseins
- Verbesserung des eigenen gesundheitsförderlichen Verhaltens

*Kontraindikationen:*

- Psychotische Krisen
- aktueller Substanzmissbrauch oder akute Suizidgefahr
- teilweise unzureichende Studienlage

*Nebenwirkungen:*

- durch die tägliche Übungspraxis Erhöhung des Bewusstseins für Spannungs- und Entspannungszustände im physischen und psychischen Bereich  
=> Erlernen des Balanceaktes zwischen Komfortzone und Überforderung

**Weitere Achtsamkeitsbasierten Meditationen (Mindfulness Based Interventionen -MBIs) erobern den weltweiten Markt**

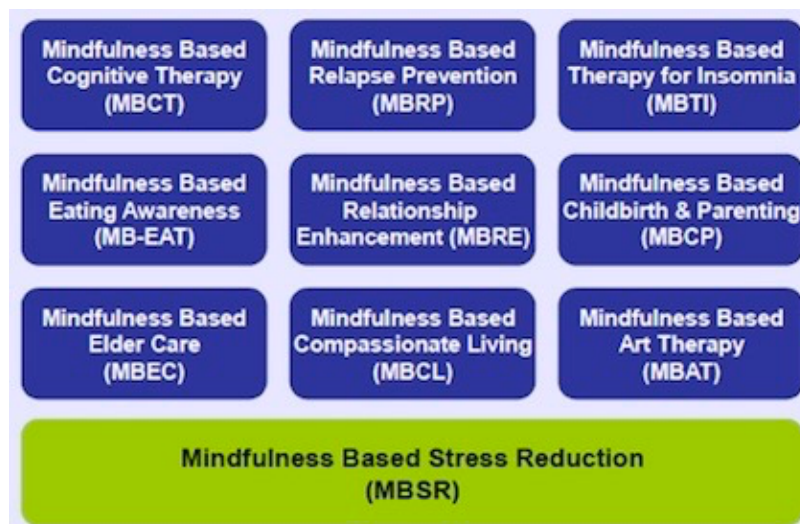


Abb. 2 **Forschung zu Mindfulness Based Stress Reduction 2018**  
Johannes Michalak, Universität Witten/ Herdecke

**Weltweite Forschung der MBSR Methode**

Seit mehr als 40 Jahren wird kontinuierlich u. a. durch klinische, nicht – klinische und große Metaanalysen geforscht.

Das Programm wird dadurch stetig reflektiert, kritisiert und weiterentwickelt. Alles, was gut ist kann auch schlecht sein.

**Reviews/ Meta-Analysis**

- **Altern**
- **Hintergründe, Konzepte und Definitionen**
- **Biologische Effekte**

- Krebs
- Klinische Störungen
- Essen und Fettleibigkeit
- Interventionen und Vertrauen
- Handlungsmechanismen
- Mentale Gesundheit
- Neurowissenschaften
- Schmerz
- Kindergesundheit
- Substanzgebrauch und Abhängigkeit
- Gesundheitsberufe

Haren, 10.02.2021

Mariele Sibum- Berentelg  
M.A. Komplementärmedizin und Kulturwissenschaften  
zertifizierte MBSR- Lehrerin

Emmelner Str. 37  
49733 Haren

[www.vgr-Haren.de](http://www.vgr-Haren.de)

[www.lebenmitachtsamkeit.de](http://www.lebenmitachtsamkeit.de)