



DER GROSSE REPORT

WEG MIT DEM STRESS

MEHR FREUDE AM LEBEN
DURCH ACHTSAMKEIT

VON MARIANNE SCHERER

Zu viel Stress, Hyperaktivität und Hektik sind Gift für Körper, Geist und Seele. Besonders permanente Überanstrengung raubt die Lebensfreude, macht krank und kann zu Depressionen führen. Hier erfahren Sie, wie es gelingen kann, dem Teufelskreis zu entkommen. So bleibt dem Burnout keine Chance



Ein jeder Mensch hat nur begrenzte Lebensenergie zur Verfügung. Deshalb ist es wichtig und ein Gebot der Selbstfürsorge, mit den vorhandenen Ressourcen gut umzugehen und sie nicht sinnlos zu verschwenden. Es ist dringend notwendig, das sich ständig drehende Hamsterrad des eigenen Lebens regelmäßig anzuhalten. Auszusteigen und den Alltag durch Zeiten des Innehaltens zu entschleunigen. Beispielsweise durch die Frage „Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?“

Das Gebot der Stunde in einer zunehmend hektischen, den menschlichen Organismus überfordernden Welt lautet also: Sich seiner eigentlichen Bedürfnisse wieder bewusst zu werden und sich im Hier und Jetzt Raum dafür zu schaffen. Es geht dabei vor allem um ein sinnvolles Zeitmanagement, das einen harmonischen Wechsel von Ruhe und Aktivität mit einbezieht. Niemand kann immer nur etwas hervorbringen und leisten. Man braucht Pausen, um die Batterien wieder aufzuladen und von der Fremdbestimmung in die Selbstbestimmung zu kommen. Die Natur ist dabei eine hervorragende Lehrmeisterin. Sie lebt uns diese Weisheit im Wechsel von Tag und Nacht, und in dem Rhythmus der vier Jahreszeiten vor. Es gibt eine Zeit des Säens und des Erntens. Diese natürlichen Zyklen können wir auch in unser tägliches Leben integrieren.

Systematische Entschleunigung

Entschleunigung hat klare Strategien. **Die erste Strategie beginnt damit, Prioritäten zu setzen.** Fragen Sie sich gleich morgens beim Aufstehen, was an diesem Tag wirklich wichtig ist. Machen Sie sich eine Liste, in Gedanken oder auf Papier, was ansteht. Streichen Sie konsequent alles Überflüssige und verschaffen Sie sich damit Freiräume **für Strategie Nummer zwei: das bewusste Nichtstun.**

Mindestens dreißig Minuten am Tag, am besten aber länger, sollten Sie sich für das „dolce vita“, das süße Leben, freihalten. Diese Phasen des Loslassens schonen die Nerven, fördern die Kreativität und schärfen ganz nebenbei auch die Sinne. Ob Sie dabei in die Luft starren, eine entspannte Zeit im Café verbringen oder sich an irgendetwas anderem erfreuen, ist im Grund unerheblich. Wichtig ist das Loslassen. →

Sich öfter mal bewusst eine Auszeit zu nehmen, das fällt vielen Menschen heute schwer. Ein sinnvolles Zeitmanagement ist aber wichtiger denn je, um die Anforderungen des Alltags zu meistern und Krankheiten vorzubeugen

Weg mit dem Stress

Mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit

Strategie Nummer drei besteht in Alltagsritualen. Treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden, mit denen Sie Spaß haben oder gute Gespräche führen können. Genießen Sie die Natur bei Spaziergängen oder Radtouren, allein oder mit Gleichgesinnten. Achten Sie auf das Zwitschern der Vögel, das Rascheln des Laubs, das Blau des Himmels, das Fließen des Wassers. Rauschendes, plätscherndes Wasser ist ein natürliches Antistressmittel, denn es entspannt den Solarplexus, der eng mit dem Nervensystem verbunden ist. Auch ein Zimmerbrunnen zu Hause sorgt für Entspannung. Oder besuchen Sie ein Yoga- oder Fitnessstudio, das Ihnen außer sportlicher Betätigung auch soziale Kontakte bietet.

Strategie Nummer vier lautet: Weniger ist mehr. Vermindern Sie die Reizüberflutung von außen, indem Sie weniger fernsehen, weniger Radio hören, nicht unbedingt jeden Tag die Zeitung von vorn bis hinten durchlesen. Sie werden auch dann mitbekommen, was in der Welt vor sich geht und Ihren Geist für andere Dinge, die mit Ihnen selbst zu tun haben, freihalten können.

Strategie Nummer fünf lautet: Ich stehe nicht mehr zur Verfügung. Hören Sie damit auf, der psychische Mülleimer für ewig jammernde Menschen zu sein, die Ihnen Zeit und Energie rauben, die Sie für etwas Besseres verwenden können. Das mag anfangs schwer fallen und unter Umständen werden Sie plötzlich weniger Freunde haben. Dafür aber mehr Zeit für sich selbst und Ihre wahren Bedürfnisse. Achten Sie darauf, wer und was Ihnen wirklich gut tut, dann geben Sie Ihrem Leben eine positive Richtung.

Strategie Nummer fünf lautet: Ich kenne mein Stressprofil. Finden Sie durch Selbstbeobachtung heraus, was Sie am meisten stresst. Sind es Beziehungsprobleme, Zeitmangel, Leistungsdruck, finanzielle Sorgen oder Probleme mit der Gesundheit? Oder erleben Sie Stress durch schlechte Essgewohnheiten, Perfektionismus, die Unfähigkeit, Nein zu sagen oder weil Sie sich zu viel Sorgen machen?

Schreiben Sie auf, was Sie am meisten belastet. Bewerten Sie das Ergebnis aber nicht, sondern machen Sie sich einfach



Gegen Reizüberflutung helfen Hobbys wie Malen, Singen oder Tanzen



Werden Sie aktiv und tauschen Sie das Konsumentenleben gegen ein Leben des aktiven Hervorbringens aus. Schreiben Sie selbst etwas, statt nur zu lesen. Machen Sie selbst Musik, statt nur zuzuhören, malen Sie selbst ein Bild, statt ins Museum zu gehen, laden Sie selbst Freunde ein, statt auf eine Einladung zu warten.

Still zu werden, nur dem Plätschern des Wassers zu lauschen, dem Rauschen der Wellen, kann uns wieder in unsere Mitte bringen und Probleme vergessen lassen





Ermitteln Sie Ihr eigenes Stressprofil. Wer sich darüber klar wird, was ihn am meisten nervt, findet auch Strategien zur Bewältigung

bewusst, was Ihre drei Hauptstressoren sind. Allein durch diese neutrale Wahrnehmung wird sich der Stress verringern. Ein sinnvolles Konzept hilft Ihnen, Ihre persönlichen Stressauslöser am besten zu reduzieren. Damit beginnen Sie bereits in diesem Moment mit einem bewussteren und achtsameren Leben.

VON DER SELBST-ERKENNTNIS ZUR STRESS-ANALYSE

INTERVIEW MIT DR. ILONA BÜRCEL

Dr. Ilona Bürgel ist Diplom-Psychologin und Ernährungsexpertin mit eigener Praxis in Dresden. Sie zeigt auf, wie man Stressfaktoren mental und emotional in den Griff bekommen kann. Beispielsweise Termindruck, Konkurrenzkampf, Streit, Informationsüberflutung, Trennungen, Unzufriedenheit mit dem Aussehen. Aber auch Alkoholprobleme und falsche Ernährung. Dr. Bürgel ist häufig zu Gast im Fernsehen und hält regelmäßig Vorträge. BIO traf die Stressexpertin zu einem Interview.

Wie definieren Sie ein bewusstes Leben?

Dr. Ilona Bürgel: Es geht darum, erst einmal

Was ist mir wirklich wichtig?

Wenn Sie nicht genau wissen, was Ihnen wirklich wichtig ist und Sie immer das Gefühl haben, mit Ihrer Zeit nicht zurecht zu kommen, können Sie sich eine persönliche Check-Liste erstellen. Sie wird Ihnen zu mehr Klarheit verhelfen.

- 1 Schreiben Sie – ohne innere Zensur – alle Aktivitäten auf, die Ihnen im Moment wichtig erscheinen.
- 2 Machen Sie ein „rating“, das heißt vergeben Sie Punkte für die Dringlichkeit der verschiedenen Punkte.
- 3 Überlegen Sie, worauf Sie verzichten können bzw. was nicht wirklich notwendig ist, und streichen Sie diese Punkte von der Liste.
- 4 Prüfen Sie, was übrig bleibt und fühlen Sie die Erleichterung, die Sie verspüren, wenn die Liste kürzer wird.
- 5 Setzen Sie nun nochmals Prioritäten, mit denen Sie innerlich auch wirklich einverstanden sind.
- 6 Verändern Sie die Checkliste bei Bedarf, sie sollte nicht statisch werden!



Dr. Ilona Bürgel, Diplom-Psychologin und Ernährungsexpertin, ist eine bekannte Stressexpertin

zu wissen, wer ich bin, was mir gut tut und auf dieses Sein und die Bedürfnisse zu achten und umzusetzen. Wenn ich so für mich Sorge, bin ich in einem Zustand der Unabhängigkeit von dem, was Andere tun oder lassen und kann dann entspannt mit meinen Mitmenschen umgehen. Das „Basistraining“ findet bei uns selbst statt.





Weg mit dem Stress

Mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit

Worin besteht der erste Schritt zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst?

Dr. Ilona Bürgel: Sich Zeit zu nehmen für sich selbst. Wir nehmen uns ja meist gar nicht mehr wahr, weil wir so viel im Außen sind und von den Dingen und Menschen, die uns umgeben, beeinflusst werden. Sich Zeit nehmen für sich selbst heißt in diesem Falle nicht Wellness, Musik oder Lesen. Wir sollten in uns hinein lauschen, uns Fragen stellen oder ein Coaching machen, um Erkenntnisse über uns selbst zu gewinnen. Denn Erkenntnis ist immer der erste Schritt zur neuen Erfahrung.

Was sind Ihrer Erfahrung nach die größten Hemmnisse für ein stressfreies Leben?

Dr. Ilona Bürgel: Dass uns niemand beigebracht hat, an uns selbst zu denken. Wir suchen die Verantwortung dafür in unserer Umwelt. Der Chef macht Stress, der Partner, der Körper. Doch häufig haben wir gar keine Vorstellung davon, wie es anders sein könnte. Ich frage deshalb oft: „Was möchten Sie stattdessen erleben?“ Es ist wichtig, Bilder und Ideen zu haben, wie die persönliche Definition von Glück lautet, wie es ganz konkret aussieht. Dann können wir uns dafür entscheiden und diese Bilder umsetzen. Es ist besser zu sagen: Ich brauche jeden Tag eine halbe Stunde Zeit ganz für mich allein, sich also auf ein erstrebenswertes Ziel hinzubewegen, als etwa zu sagen: Ich will weniger Überstunden machen.

Psyche, Stress, Gewicht – wie hängt das miteinander zusammen?

Dr. Ilona Bürgel: Wir wissen, dass das Stresshormon Cortisol ein Dickmacher ist, vor allem am Bauch. Stress ist mit negativen



Das Auge isst mit, heißt es. Appetitliche Speisen, ein schön gedeckter Tisch helfen dabei, dem, was wir uns einverleiben, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Klasse statt Masse, sollte die Devise lauten

Bewertungen verbunden und macht Appetit, da der Blutzucker bei Stress sinkt. Wichtig ist also, sich der eigenen negativen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Ganz oben auf der Liste der Stressoren steht die Unzufriedenheit mit sich selbst. Stellen Sie sich diesen Teufelskreis vor: Sie steigen frühmorgens auf die Waage, sind über Ihr Gewicht entsetzt und haben damit das erste negative Gefühl. Sie nehmen sich vor, weniger zu essen, haben aber so viel um die Ohren, dass Sie den Gummibärchen nicht widerstehen können. Darüber ärgern Sie sich noch mehr. Und so geht es weiter.

Am Abend sind Sie dann so erschöpft, dass Sie über Ihr Essen nicht mehr nachdenken wollen und unvernünftig essen, denn jetzt ist es sowieso schon egal. Die Stresshormone freuen sich, aber Sie sind unglücklich und unzufrieden mit sich selbst.

Gibt es eigentlich Ernährungsregeln, die allen dienlich sind?

Dr. Ilona Bürgel: Eine Menge. Meine Favoriten sind: Essen Sie so wie Oma: regional, saisonal, natürlich. Oder essen Sie so wie Sie leben wollen: gesund, freudig, sinnvoll, langsam und genussvoll. Oder essen Sie dunkle Schokolade, bevor Sie Heißhunger darauf haben, aber in Maßen. Dann behalten Sie neben Gesundheit und Genuss vor allem die Kontrolle.

Haben Frauen anderen Stress als Männer?

Dr. Ilona Bürgel: Die Stressoren für Männer und Frauen sind in der Tat verschieden. Krank machender Stress entsteht bei Frauen eher aus Störungen in ihren Beziehungen, während Männer mehr Stress durch Probleme im Berufsleben haben. Frauen erleben mehr Stress im Hinblick auf ihren Körper und ihr Aussehen, mit dem die meisten nicht zufrieden sind. Männer sind in dieser Hinsicht wesentlich entspannter. Dafür können Frauen sich besser wahrnehmen und verwöhnen sich öfter mal.

Da, meine ich, können die Geschlechter voneinander lernen. Die beste Methode gegen Stress ist Lebensfreude, denn sie stärkt unser Immunsystem. Die Freude am Leben ist Stressprophylaxe und Achtsamkeitstraining zugleich. Deshalb ist es am wichtigsten herauszufinden, was einem wirklich Freude macht und dies dann auch zu tun.



Zum genussvollen Essen gehört auch, ab und zu einmal den Heißhunger auf Süßes zu befriedigen



Wer mit sich permanent unzufrieden ist, neigt zu unkontrolliertem Essverhalten



Nützliche Tipps von Dr. Bürgel:

- Wählen Sie sich zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben. Davon profitieren auch die anderen.
- Wandeln Sie Wünsche in Ziele um.
- Visualisieren Sie Ihre Ziele.
- Beginnen Sie zu „wollen“ statt zu „müssen“.
- Sie sind unvergleichlich.
- Bleiben Sie, wer Sie sind.
- Sie dürfen alles und immer.
- Reagieren Sie auf Stress anders.
- Denken Sie mit dem Herzen.

Geben Sie sich die Wertschätzung, die Sie verdienen und visualisieren Sie Ihre Ziele

Achtsames Essen kann man lernen

Viele Menschen essen achtlos, sind sich dessen aber kaum bewusst. Äußere Anzeichen unbewussten Essens sind zu große Mengen, ungesunde Nahrungsmittel sowie das schnelle Hinunterschlingen der Mahlzeiten in Körperhaltungen, die nicht nur ästhetisch abstoßend sind, sondern auch die geringe Wertschätzung dem Essen gegenüber verdeutlichen. Auch Diäten gehören in dieses Raster, da sie im Allgemeinen mehr schaden als nützen, keine langfristige Lösung sind und meist nur deshalb notwendig sind, weil man achtlos mit dem Körper und dem, was man ihm zuführt, umgeht.

Eine gesunde Esskultur ist nicht an bestimmte Zeiträume gebunden wie es beispielsweise bei Diäten der Fall ist, sondern findet jeden Tag und bei jeder Mahlzeit statt. Wichtig ist auch hier, im ge-

genwärtigen Moment präsent zu sein, das heißt, sich voll und ganz auf das Essen zu konzentrieren. Dies beginnt nicht erst beim eigentlichen Verzehren der Nahrungsmittel, sondern schon bei der Auswahl des Essens.

Schließen Sie mit sich selbst einen Vertrag über achtsames Essen, in dem Sie sich bereit erklären, ab sofort achtsam zu essen. Das heißt, den Geist, die Gedanken, die Gefühle und den Körper auf bewusste Weise in das Essen einzubeziehen. Diese Vorschläge helfen Ihnen dabei:

- Suchen Sie genau aus, was Sie essen möchten und legen Sie fest, wo Sie die Mahlzeit einnehmen.
- Legen Sie das Essen vor sich auf den Tisch und sehen Sie es sich genau an. Welche Form hat es? Wie riecht es? Welche Farbe hat es? Ist es hart oder weich?
- Freuen Sie sich auf das Essen und segnen Sie es mit einem kurzen Ritual.



Weg mit dem Stress

Mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit

- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
- Essen Sie am besten schweigend, um nicht abgelenkt zu werden.
- Vermeiden Sie negative Gedanken.
- Hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen, wie viel Sie essen sollen.
- Essen Sie im Zweifelsfall lieber zu wenig als zu viel.
- Essen Sie nur hochwertige, möglichst frische Nahrungsmittel.
- Essen Sie nicht, wenn Sie gestresst sind.

Das Rosinen-Experiment – einfach sein im Hier und Jetzt

Dieses Achtsamkeits-Experiment ist eine klassische Übung, die man leicht selbst ausprobieren kann. Sie brauchen dazu nur eine Rosine und etwas Zeit.

Legen Sie die Rosine zunächst auf die Handfläche und betrachten Sie sie im Detail, so als sähen Sie zum ersten Mal in Ihrem Leben überhaupt eine Rosine. Nehmen Sie die Größe, die Form, die Farbabstufungen usw. wahr. Drehen Sie nun die Rosine zwischen den Fingern und erspüren Sie ihre Beschaffenheit. Riechen Sie nun an der Rosine und nehmen Sie bewusst den Duft auf. Führen Sie die Rosine dann langsam zum Mund und legen Sie sie auf die Zunge. Lassen Sie den Geschmack auf sich wirken. Beginnen Sie erst nach einiger Zeit die Rosine genüsslich zu kauen und analysieren Sie die Gefühle und Geschmacksempfindungen, die Sie dabei

haben. Schlucken Sie die Rosine, wenn Sie den Wunsch verspüren, ganz bewusst hinunter. Vielleicht gelingt es Ihnen zu spüren, wie die zerkaute Rosine in den Magen gleitet. Machen Sie sich am Ende noch einmal den gesamten Essvorgang bewusst.

Dem Burnout vorbeugen – mehr Rücksicht auf sich selbst

Es gibt immer mehr Menschen, die vom Burnout bedroht sind, da sie sich überfordern und den Bezug zu sich selbst und ihren Bedürfnissen weitgehend verloren haben. Sie leben gegen ihre eigene Natur und haben verlernt oder vielleicht auch nie gelernt, achtsam mit sich selbst umzugehen. Ein Burnout kommt nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über Monate oder auch Jahre hinweg. Burnout-Gefährdete gehen rabiater mit sich selbst um und müssen deshalb vor allem lernen, sich selbst zu spüren und ihre Grenzen abzustecken. Statt sich von anderen Menschen und vermeintlich nicht änderbaren Gegebenheiten dominieren zu lassen.

Auf der psychischen Ebene gehören unter anderem Perfektionismus und Härte gegen sich selbst zu den typischen Symptomen. Auf der körperlichen Ebene beispielsweise Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Rückenprobleme, Herzrasen und Tinnitus.

Um zu vermeiden, dass es überhaupt zu einer Tiefenerschöpfung wie dem Burnout kommt, müssen die inneren lebensfeindlichen

Muster verändert werden. Sie rühren oftmals aus der Kindheit oder von traumatischen Erlebnissen her und verhindern eine achtsame Selbstfürsorge.

MBSR – ein Erfolgskonzept gegen Stress

MBSR, „mindful based stress reduction“, das bedeutet auf Deutsch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“. Das Konzept geht auf den Mediziner Dr. Jon Kabat-Zinn zurück, den Gründer der Stressreduktionsklinik an der University of Massachusetts, USA. In dieses alternative Programm sind unter anderem Meditationsübungen aus dem Buddhismus und Körperübungen aus dem Hatha-Yoga integriert. Es wurde bereits 1979 von Kabat-Zinn eingeführt, um Patienten, die schulmedizinisch „ausbehandelt“ waren, zu helfen. Patienten mit chronischen Schmerzen beispielsweise oder mit belastenden Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Psoriasis.

Inzwischen wird MBSR in den USA an über 240 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt und wird auch in Deutschland immer populärer. Das Achtsamkeitstraining kann helfen, Krankheiten zu verhindern bzw. zu lindern,

Der amerikanische Wissenschaftler und Mediziner Dr. Jon Kabat-Zinn wurde weltweit durch sein Konzept der MBSR bekannt. Auch in Deutschland hat sich das Achtsamkeitstraining mittlerweile etabliert. Hier der Mediziner (rechts) mit dem Zen-Meister und Lebenslehrer Pater Willigis Jäger

Foto: Benediktushof Holzkirchen



Ein rabiater, fordernder Umgang mit sich selbst kann zu einem chronischen Zustand der Erschöpfung führen. Dann ist der Burnout nicht weit



MBSR beinhaltet sanfte Körperübungen und Meditationstechniken, die jeder auch zu Hause durchführen kann

da der Umgang mit Stress erlernt wird, der Auslöser für viele körperliche und seelische Leiden ist.

Wie sich das Leben ändern kann

MBSR bietet ein breites Spektrum sowohl zur Selbsthilfe als auch zur Hilfe durch versierte Therapeuten an. Es handelt sich dabei um ein fundiertes Training zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, das inzwischen nicht nur in der Medizin seinen festen Platz hat. Auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen wie Schule und Erziehung hält MBSR verstärkt Einzug. Die Erfolge sind verblüffend und zeigen, dass

Achtsamkeit erlernt werden kann und Wandlung möglich ist. Das Training beinhaltet sanfte Körperübungen, Atemübungen und Meditationstechniken, die von jedermann erlernbar und auch zu Hause in den eigenen vier Wänden gut durchführbar sind. Die Übungen bringen uns in den gegenwärtigen Moment und konfrontieren uns auf direkte Weise mit unserem Sein. Wir erfahren dabei konkret, das heißt mit all unseren Sinnen, dass sich unser Leben im gegenwärtigen Moment abspielt und jeder einzelne Augenblick unendlich kostbar ist. Das ist für die meisten Menschen eine elementare Erfahrung mit weit reichenden Konsequenzen.

→



Weg mit dem Stress

Mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit

Das Geheimnis: die Perspektive ändern

Die verschiedenen Achtsamkeitsübungen bieten vor allen Dingen die Möglichkeit, eine neue Perspektive zu entwickeln und dadurch sich selbst und die Umgebung neu wahrzunehmen. So zum Beispiel bei Problemen den Schuldigen nicht mehr automatisch im Außen zu suchen. Man zieht nicht über andere her oder macht den Mitmenschen nicht das Leben mit Vorwürfen und Anklagen schwer. Vielmehr beginnt man mit der Innenschau. Man verurteilt sich aber dabei auch selbst nicht gnadenlos, sondern versucht, aus einer inneren Neutralität heraus eine gute Lösung zu finden, die allen dient. Achtsamkeit ist keine graue Theorie, sondern eine innere Haltung, die das Leben verändert.

Wichtig ist, dass man die Gedanken und Gefühle, die während der Übungen bzw. Meditation aufsteigen, nicht unterdrückt oder manipuliert. Man sollte sie auch nicht analysieren, sondern einfach zulassen und möglichst neutral beobachten. Dadurch identifiziert man sich nicht mehr mit ihnen und hat die Chance, dem Teufelskreis zu entkommen. Den sich ewig im Kreis drehenden Gedanken bzw. dem verwirrenden Gefühlschaos. Denn Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn man im gegenwärtigen Augenblick die Dinge bewusst wahrnimmt, so wie sie sind, ohne zu urteilen.

Die Welt um sich herum achtsam wahrzunehmen, ist das Geheimnis, sich aus der Stressfalle zu befreien, die Perspektiven gerade zu rücken



Die sieben Säulen der Achtsamkeit

Um in die eigene Mitte zu kommen und ein liebevolles, achtsames Leben führen zu können, sollte man folgende Punkte in den Alltag integrieren:

Nicht werten. Beurteilen bzw. verurteilen Sie niemanden, denn Sie kennen die Situation der anderen nie genau. Dadurch begehen Sie keine Fehler und sind frei.

Geduld. Haben Sie Geduld mit sich selbst und Ihren Mitmenschen und lassen Sie sich nicht von Emotionen mitreißen. Die Dinge entfalten sich in ihrem eigenen Tempo, intervenieren Sie nicht vorzeitig.

Anfänger-Geist. Bewahren Sie sich den Geist des Anfängers, das heißt, nehmen Sie die Welt um sich herum wie ein Kind wahr, also ganz unbefangen. Dadurch erschließen sich Ihnen völlig neue Dinge.

Vertrauen: Üben Sie sich in Vertrauen, denn durch Misstrauen zieht man negative Menschen und Dinge an. Auch wenn Ihr Vertrauen vielleicht in der Vergangenheit missbraucht wurde: Vertrauen Sie von neuem!

Nicht nach etwas streben: Nehmen Sie sich dort wahr, wo Sie gerade sind. Es gibt keinen Ort, an den es zu gehen gilt, es gibt nichts zu tun und nichts zu bekommen. Das scheint unendlich schwer, doch dieses Innehalten und Erleben des jetzigen Moments ist in der Meditation möglich.

Annehmen: Akzeptieren Sie, was ist. Hören Sie damit auf, die Dinge und Menschen anders haben zu wollen. Das ist keine Resignation, sondern ein ruhiges Betrachten ohne Manipulation. Genau dadurch können sich die Umstände verändern.

Loslassen: Üben Sie das Loslassen. Festhalten ist leicht, loslassen erfordert Übung. Beginnen Sie mit kleinen Dingen in Ihrem täglichen Leben, zum Beispiel mit dem Aufgeben einer alten Gewohnheit, dann mit etwas Größerem. Je mehr Sie loslassen können, desto einfacher wird das Leben, denn Sie verlieren in Wirklichkeit nichts, sondern gewinnen sich selbst dabei.

Ein Achtsamkeitstraining, das auf dem Erlernen und Üben dieser sieben Faktoren beruht, ist für Menschen, die nach Selbsterkenntnis und innerer Entwicklung streben gleichermaßen geeignet wie für kranke Menschen mit akuten oder chronischen Beschwerden, bei Stress, Depressionen oder Burnout.

Es empfiehlt sich, ein Achtsamkeitstraining bei einem kompetenten Lehrer kennen zu lernen, um für das Üben zu Hause wirklich gut gerüstet zu sein. Danach kann es hilfreich sein, ein Achtsamkeitstagebuch zu führen, in dem man festhält, wie man das Gelernte in das tägliche Leben integriert.



Lust statt Frust

Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, ist im Grunde einfach und kann immer geschehen. Gerade Situationen, die wir normalerweise als belastend und unangenehm empfinden, sind die besten „Lehrer“ um Achtsamkeit zu praktizieren. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie mit Ihrem Auto unterwegs sind, es wirklich eilig haben. Aber plötzlich und ganz unerwartet stehen Sie in einem Stau. Statt sich aufzuregen und ständig auf die Uhr zu schauen oder hektisch zum Handy zu greifen, könnten Sie die Situation nutzen, um ein Achtsamkeitstraining durchzuführen.

Atmen Sie zunächst mehrmals tief durch. Spüren Sie, wie mit jeder Ausatmung Ihre Schultern weiter nach unten sinken und sich Ihr Unterkiefer fühlbar entspannt. Lächeln Sie sich im Spiegel zu und sagen Sie zu sich selbst: „Statt mir unnötigen Stress zu machen, nehme ich mir jetzt ein paar Minuten, oder wie lange der Stau auch immer dauern mag, Zeit für mich.“

Schalten Sie nun Ihre Sinne ein und beantworten Sie sich selbst die folgenden Fragen. Lassen Sie sich Zeit dabei und nehmen Sie wahr, was Ihr Körper Ihnen meldet: Wie fühle ich mich gerade? Was höre ich? Was rieche ich? Was machen die Leute in dem Auto links oder rechts oder vor mir? Was ist das überhaupt für ein Auto? Welche Farbe hat es? In welcher Landschaft bin ich eigentlich? Welche Musik läuft gerade?

Indem Sie sich diese oder ähnliche Fragen stellen und tief in sich hinein spüren, werden Sie sich und Ihre Umgebung mit neuen Augen betrachten und viel präsenter sein. Und vielleicht ist diese Erfahrung so kostbar, dass sich der Stau sogar schneller auflöst, als es Ihnen lieb ist.



Wenn im Stau nichts mehr geht, legen Sie doch einfach mal die Beine hoch. Tanken Sie neue Kraft, anstatt sich zu ärgern



In der Gruppe lassen sich Übungen des MBSR gut vermitteln. Auch bei chronischen Krankheiten hat es sich vielfach als erfolgreich erwiesen. Beispielsweise bei Depressionen und Fibromyalgie

Ein klares Programm für ein besseres Leben

Das achtwöchige MBSR-Programm beinhaltet unten stehende Punkte. Neben dem wöchentlichen Gruppentermin ist eine tägliche Übungszeit von 60 Minuten erforderlich, um die Achtsamkeit im Alltag zu trainieren. Erst dann kann es wirklich effektiv als Werkzeug zur Stressbewältigung eingesetzt werden. MBSR forciert nicht, denn die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist sanft, akzeptierend und nährend.

- Stresstheorie
- Persönliche Stressmuster erkennen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Wut und Ängste
- Achtsame Kommunikation
- Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Achtsamkeits-Meditation
- Body-Scan (Körper-Meditation)
- Yogaübungen
- Beobachtungs- und Selbstwahrnehmungsübungen im Alltag

Wenn Sie sich für MBSR interessieren, können Sie sich an den MBSR-Verband wenden (Adresse unter Infos). Dort erfahren Sie unter anderem auch, in welchen Kliniken MBSR bzw. MBCT angewendet wird und welche Ärzte bzw. Psychotherapeuten mit der Achtsamkeitstechnik arbeiten.

ACHTSAMKEITS-TRAINING IN DER PRAXIS

INTERVIEW MIT DR. CHRISTOPH EGGER-BÜSSING

Dr. med. Christoph Egger-Büssing wendet MBSR und MBCT in seiner psychotherapeutischen Praxis in Ingolstadt an und hat damit beste Erfahrungen gemacht. Er ist Psychotherapeut, Facharzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für Chirurgie, sowie zertifizierter MBSR- und MBCT-Lehrer. In diesen beiden Programmen ist seiner Meinung nach alles enthalten, was Menschen zu einer besseren Lebensqualität verhelfen bzw. Krankheiten vorbeugen oder die Heilung begünstigen kann. BIO fragte den Therapeuten nach seinen Erfahrungen.

Dass beide Programme eine hohe Wirksamkeit haben, erlebt Dr. Egger-Büssing tagtäglich als Therapeut und Kursleiter. Während MBSR vor allem dazu dient, den Umgang mit Stress zu erlernen, wurde MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT), die „Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“, zur Rückfallprophaxe bei Depressionen entwickelt.



Weg mit dem Stress

Mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit



MBSR- und MBCT-Lehrer Dr. med. Christoph Egger-Büssing arbeitet als Therapeut und Kursleiter. In Deutschland, der Schweiz und Österreich gibt es bereits zahlreiche Möglichkeiten, das Training zu erlernen, um es dann zu Hause durchzuführen

Warum ist MBSR heutzutage so populär?

Dr. Christoph Egger-Büssing: In diesem Training bekommen die Patienten konkrete Vorschläge, wie sie Achtsamkeit im Alltag üben und damit Stress vermeiden, Krankheiten vorbeugen und Schmerzen lindern können. Neben theoretischen Informationen bekommen die Teilnehmer erprobte Übungen an die Hand wie den Bodyscan. Dabei handelt es sich um die Körperwahrnehmung in Ruhe, geführte Meditationen oder auch Übungen aus dem Hatha-Yoga.

Können Sie ein konkretes Beispiel für eine Schmerztherapie nennen?

Dr. Christoph Egger-Büssing: Es existieren beispielsweise Untersuchungen zur Fibromyalgie, einer Krankheit, die seitens der Organmedizin dem rheumatischen Formenkreis zugeordnet ist. Die Psychotherapie spricht hier allerdings nicht von einer organischen, sondern von einer somatoformen Störung. Einer Störung also, die Probleme im Organbereich verursacht, ohne dass tatsächlich eine organische Schädigung vorliegt. Die mit dieser Krankheit einhergehenden Schmerzen lassen sich nachweislich mit Achtsamkeitsübungen lindern.

Wie setzen Sie MBSR konkret ein?

Dr. Christoph Egger-Büssing: Ich biete erstens Achtsamkeitsübungen im Rahmen der normalen Psychotherapie an, etwa in Form besonderer Atemübungen. Durch die Richtung der Aufmerksamkeit auf den Atem ge-

lingt es, negative Gedankenmuster und Grübeleien zu unterbrechen. Zweitens unterrichte ich MBSR in Kursen außerhalb der konventionellen Psychotherapie. Manchmal gebe ich den Patienten auch eine Bodyscan-CD oder Meditations-CD mit nach Hause, sodass sie dort in Ruhe ihre Körper- und Geisteswahrnehmung schulen und sich auf sich selbst besinnen können. Die genaue Vorgehensweise hängt aber von dem jeweiligen Patienten ab.

Wie läuft ein MBSR-Training ab?

Dr. Christoph Egger-Büssing: In den acht Wochen, die ein MBSR-Training dauert, gibt es einen klar strukturierten Ablauf. Man arbeitet mit den drei Elementen Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation sowie Yogaübungen. Außerdem findet ein intensiver Austausch der Kursteilnehmer untereinander statt und es gibt Kurzreferate der Kursleiter zu den relevanten Themen Stress und Achtsamkeit.

Das Programm dauert acht Abende und dann noch zusätzlich einen ganzen Tag, an dem das bereits Erarbeitete durch Übungen gefestigt wird. Die Menschen haben dann genug Handwerkszeug mit dem sie allein weiterarbeiten können. In unserer Praxis bie-

ten wir zusätzlich für die Teilnehmer eines Programms, sozusagen als Nachsorge, Treffen an, in denen sie sich austauschen, Fragen stellen und die Achtsamkeitsübungen vertiefen können.

Wird MBSR denn auch bei Depressionen eingesetzt?

Dr. Christoph Egger-Büssing: Es gibt inzwischen eine Weiterentwicklung des MBSR namens MBCT, die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie. Sie wird speziell bei Depressionen zur Prophylaxe von Rückfällen eingesetzt. Diesbezüglich gemachte Studien (z. B. von Helen Ma und John Teasdale) zeigen im Vergleich zu anderen Methoden eine deutliche Reduzierung der Rückfallquoten. Sowohl im MBSR als auch im MBCT gibt es den so genannten Drei-Minuten-Atemraum, währenddessen das verhängnisvolle Grübeln, das bei depressiven Menschen typisch ist, durch achtsames Ausrichten auf die Bewegung des Atems unterbrochen wird. Denn der Geist kann nur bei einer Sache verweilen, entweder beim Grübeln oder bei der reinen Wahrnehmung des Atems. Diese Drei-Minuten-Übung kann man immer und



Vor allem auch bei ständigen Schmerzen können Achtsamkeitsübungen helfen. Beruhigend für den Patienten: Er kann aus eigener Kraft etwas gegen die quälenden Beschwerden tun



Üben kann man jederzeit und überall. Sich für ein paar Minuten ausklinken aus dem alltäglichen Gefordertsein und bewusst das Ein- und Ausströmen des Atems beobachten



überall machen: im Gehen, im Stehen, in der Supermarktschlange, in der U-Bahn oder am Schreibtisch.

Kann man Achtsamkeit aus Büchern lernen?
Dr. Christoph Egger-Büssing: Nein, das ist im Grunde nicht möglich. Man kann sich darüber informieren, aber die praktische Anleitung durch eine erfahrene Lehrerin oder einen erfahrenen Lehrer ist unumgänglich, bevor man allein weitermachen kann. Wichtig ist auch, dass man die Kontraindikationen kennt. So muss man zum Beispiel im akuten Schub einer Depression oder bei einer Neigung zu Psychosen auf die Meditation verzichten. Sie ist in diesen Fällen absolut ungeeignet, da für einen solchen Menschen die Gefahr besteht, von Emotionen und Gedanken überflutet zu werden. Dabei kann es im schlimmsten Fall zu einer Ich-Entgrenzung mit allen negativen Folgen kommen.

Bewusstwerdung des Atemraums

Die von Dr. Egger-Büssing häufig angewendete Atemübung besteht aus drei Teilen und kann immer dann ausgeführt werden, wenn Sie spüren, dass Sie nicht in Ihrer Mitte ruhen bzw. nicht in der Gegenwart präsent sind.

1. Achtsamkeit

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment: Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, sitzen oder stehen Sie in einer Haltung, die Ihre Achtung vor sich selbst ausdrückt. Sitzen oder stehen Sie in Würde. Wenn möglich, schließen Sie die Augen. Fragen Sie sich: Was nehme ich in genau diesem Moment wahr? Was nehme ich an Gedanken, an Gefühlen, an Körperempfindungen wahr? Versuchen Sie, so gut es Ihnen möglich ist, Ihre Erfahrungen wahrzunehmen, auch wenn diese nicht erwünscht oder unangenehm sind.

2. Sammeln

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihren Atem. Es ist nicht nötig, dabei etwas Besonderes zu tun. Nehmen Sie einfach den Atem wahr, wenn Sie einatmen und ausatmen. Das Atmen geschieht ganz von alleine.

3. Ausdehnen

Dehnen Sie nun sanft das Feld Ihrer Wahrnehmung aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit, so gut es Ihnen möglich ist, auf Ihren Körper als Ganzes, auf Ihre Haltung, auf Ihren Gesichtsausdruck. Wenn Sie möchten, können Sie sich vorstellen, dass sich Ihr Geist dabei öffnet und entspannt.

Bodyscan – den Körper wahrnehmen

Eine der wichtigsten MBSR-Achtsamkeitsübungen ist der Bodyscan. Dabei handelt es sich um eine etwa 30-minütige meditative Körperübung, bei der die Aufmerksamkeit von außen nach innen gelenkt wird. Man nimmt dabei den Körper, die Atmung, die Gefühle und die Gedanken wahr, ohne etwas zu beurteilen oder verändern zu wollen. Diese Übung können Sie ausführen, wenn Sie so in Gedanken und mit sich selbst beschäftigt sind, dass Sie Ihren Körper gar nicht mehr unmittelbar spüren. Der Bodyscan bringt Sie in direkten Kontakt mit dem Körper und damit in das Hier und Jetzt.

1. Legen Sie sich bequem auf den Boden, die Beine schulterbreit auseinander, die Füße zeigen nach außen, die Arme liegen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Atmen Sie tief in den Bauch und spüren Sie, wie sich mit jedem Atemzug die Bauchdecke hebt und senkt.

2. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in den linken Fuß und stellen Sie sich vor, dass Sie bis in die Zehen hinein atmen. Spüren Sie jeden einzelnen Zeh und registrieren Sie Ihre Empfindungen: ein Kribbeln in den Zehen, Wärme oder Kälte. Lassen Sie alle Empfindungen wertfrei zu. Lassen Sie eventuelle Spannungen mit dem Ausatmen los.

3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die gleiche Weise nach und nach auf Fußsohle, Fußrücken, Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Leiste. Tasten Sie so Ihren ganzen Körper ab: den rechten Fuß bis zur Leiste, Unterleib, Gesäß und Becken. Die Wirbelsäule von unten nach oben, die Finger der linken Hand bis zur Schulter, die Finger der rechten Hand bis zur Schulter, Nacken, Hals, Gesicht, Kopf bis zum höchsten Punkt.





Weg mit dem Stress

Mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit



Ähnlich wie beim Autogenen Training wird beim Bodyscan der Körper von unten nach oben entspannt. Dazu kommt eine bestimmte Atemtechnik

4. Wenn Sie in einem bestimmten Körperteil Spannungen verspüren, versuchen Sie in diesen Teil „hinein zu atmen“ und die Spannungen mit dem Ausatmen loszulassen.

5. Wenn Sie Ihren Körper auf diese Weise „durchgescannt“ haben, bleiben Sie noch einige Minuten liegen, um den Körper als Ganzes zu spüren und den Atem zu fühlen, der nun ungehindert im Körper fließt.

Meditation im Gehen

Die Geh-Meditation ist im Buddhismus weit verbreitet und wird auch im MBSR angewendet. Mit ihrer Hilfe lässt sich definitiv Stress abbauen, sie fördert die Konzentration und hat den Vorteil, dass sie fast überall durchführbar ist. Sie können zum Beispiel aus Ihrem gewohnten täglichen Spaziergang eine Geh-Meditation machen oder zu Hause in Ihren vier Wänden meditativ gehen. Wenn Sie die Geh-Meditation nicht im Freien praktizieren können, stellen Sie sich vielleicht eine blühende Wiese oder einen Waldweg vor. Sie ist eine gute Methode, sich auf eine einzige Tätigkeit zu konzentrieren, da man schnell aus dem Rhythmus kommt, wenn störende Gedanken auftauchen.

1. Stehen Sie in aufrechter Haltung mit gerader Wirbelsäule, das Kinn leicht nach unten geneigt.

2. Legen Sie die linke Hand auf den Solarplexus, etwas über dem Bauchnabel, und legen Sie die rechte Hand auf die linke.

3. Atmen Sie durch die Nase aus und drücken Sie die Hände dabei leicht gegen den Solarplexus.



Geh-Meditation wird im Buddhismus geschätzt und auch im MBSR angewendet. So kann das ewige Gedankenkarussell gestoppt werden

Foto: www.benediktushof-holzkirchen.de

4. Mit dem Einatmen setzen Sie den rechten Fuß einen halben Schritt nach vorn, indem Sie mit der Ferse aufsetzen und dann den Fuß abrollen. Beim Ausatmen drücken Sie gegen den Solarplexus. Ihr Blick ruht beim Gehen etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.

5. Wiederholen Sie die gleiche Gehtechnik mit dem linken Fuß. Achten Sie auf gleichmäßige, fließende Bewegungsabläufe.

6. Wenn Sie möchten, können Sie zu der Gehmeditation meditative Musik hören. Spüren Sie beim Gehen in Ihren Körper hinein. Lauschen Sie nach innen.

7. Halten Sie immer wieder einmal inne und lauschen Sie auf die Sie umgebenden Geräusche. Nehmen Sie bewusst Kontakt mit der Natur auf.

Wirkung: Durch das meditative Gehen lassen sich emotionale Blockaden auflösen und starke Emotionen wie zum Beispiel Wut und Zorn abbauen. Außerdem wird dabei die Körperwahrnehmung geschult.

Meditation im Sitzen

Diese Meditation hilft Ihnen, die Gefühle direkt im Körper wahrzunehmen. Wenn Sie sie täglich 15 Minuten praktizieren, werden Sie diese Gefühle bald besser lokalisieren können.

nen und das Wechselspiel zwischen Gefühlen und körperlicher Reaktion erkennen.

1. Nehmen Sie eine Sitzhaltung Ihrer Wahl ein, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich etwa eine Minute lang auf den natürlichen Atemfluss.

2. Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Wo fühlt er sich verspannt an? Wo sitzt ein Knoten? Wo ist Unsicherheit oder Angst?

3. Wo spüren Sie diese Gefühle? Im Herzbereich, im Bauch, im Rücken, in den Beinen? Atmen Sie in diese Bereiche tief ein und aus. Versuchen Sie, die Spannungen mit dem Ausatmen loszulassen. Spüren Sie dabei eventuell die körperliche Veränderung.

4. Lassen Sie zu, was ist, bewerten Sie nicht, sondern gehen Sie liebevoll und voller Akzeptanz mit diesen Gefühlen um.

▶ Buchtipps & Infos

▪ Ilona Bürgel: „Yes I can“, Systemed, ISBN 978-3-927372-51-1, € 15,00 ▪ Jon Kabat-Zinn: „Achtsamkeit für Anfänger“, mit 2 Audio-CD, Arbor, ISBN 978-3-936855-61-6, € 19,90 ▪ Jon Kabat-Zinn: „Bei sich selbst zuhause sein“, mit 2 Audio-CDs, Arbor, ISBN 978-3-936855-59-3, € 24,90 ▪ Williams/Teasdale/Segal/Kabat-Zinn: „Der achtsame Weg durch die Depression“, Arbor, ISBN 978-3-936855-80-7, € 39,90 ▪ Doris Kirch: „Anti-Stress-Box. Anleitungen und Übungen für jede Lebenslage“, Mankau, ISBN 978-3-938396-40-7, € 29,95 ▪ Doris Kirch: „Handbuch Stressbewältigung“, mit Übungs-CD, Mankau, ISBN 978-3-938396-34-6, € 19,95 (Alle Titel erhältlich bei www.ritter24.de)

Adressen:

Dr. Ilona Bürgel, Hauptstraße
9, 01097 Dresden,
Tel.0351-810 66 80,
www.ilonabuergel.de

Dr. med. Christoph Egger-
Büssing, Helfenzrieder-
strasse 8, 85051 Ingolstadt,
Tel. 08450-18 90,
[www.psychotherapie-
ingolstadt-zuchering.eu](http://www.psychotherapie-
ingolstadt-zuchering.eu)

MBSR-Verband e. V.,
Muthesiusstraße 6, 12163
Berlin, Tel. 030-79 70 11 04,
www.mbsr-verband.org. Hier
gibt es eine Suchfunktion für
MBSQ- bzw. MBSC-Lehrern in
Deutschland und Österreich
nach Postleitzahlen

Achtsamkeits-Seminare:
Arbor Seminare gGmbH,
Zeichenweg 4, 79111 Freiburg,
Tel. 0761-89 62 91 06,
www.mbsr-deutschland.de

Insight Meditation Society,
The Retreat Center, 1230
Pleasant Street, Barre MA
01005, Phone: (978) 355-
4378, www.dharma.org.

