

Einen Moment bitte !

Eine neue Art, mit Streß umzugehen: „Streßbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat Zinn

Wer kennt es nicht ? Streß, sei es aus eigener Erfahrung oder als Freund, Kollegin, Partner eines gestreßten Mitmenschen. Man scheint aus dem Teufelskreis nicht heraus zu kommen, im Urlaub vielleicht, und oft geht nach dem Urlaub das altbekannte Streßgeschehen weiter wie gehabt.

Ein nachhaltig wirkender Weg Streß zu begegnen, wurde von dem amerikanischen Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelt und wissenschaftlich erforscht: *Streßbewältigung durch Achtsamkeit* (auch oft mit der englischen Abkürzung mbsr bezeichnet: mindfulness based stress reduction)

Es handelt sich um eine ganzheitliche, Körper und Geist gleichermaßen einbeziehende Methode, deren Grundlage das Üben und Anwenden von Achtsamkeit ist. Achtsamkeit ist hier der Schlüssel, der dazu verhilft, zur Ruhe zu kommen, uns selbst neu kennen zu lernen und unsere Mitmenschen, Partner, Kollegen und die belastenden Situationen aus einer anderen Perspektive zu sehen. Aus neuen Sichtweisen können neue Handlungs – und Denkspielräume entstehen und wir können uns aus automatischen Streßreaktionen befreien,

Das Einsetzen von Achtsamkeit im täglichen Leben versetzt uns in die Lage, bewußt und kreativ zu handeln.

In den Gruppenkursen lernen die Teilnehmer Meditation, auch Gehmeditation, einfache Körperübungen aus dem Yogabereich und den Bodyscan. Diese Übungen helfen uns, in unsere Mitte zu finden, uns selbst tiefer wahrzunehmen, zu entspannen und uns so anzunehmen wie wir gerade im Augenblick sind. Achtsamkeit

bedeutet, wahrzunehmen was geschieht, ohne darin verwickelt oder verloren zu sein. Die Körperübungen entspannen und kräftigen den Körper, aber in erster Linie dienen sie dazu, Achtsamkeit mit uns selbst zu üben. Wir lernen jeden Moment mit uns selbst präsent zu sein.

Wenn wir meditieren, beobachten wir alles, was in uns aufsteigt, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen und üben, nichts festzuhalten. Statt dessen erlauben wir uns, alle Wahrnehmungen sich wieder auflösen zu lassen. Wir identifizieren uns nicht damit. Dadurch entsteht Abstand und wir sehen klarer und werden ruhiger. Als Stütze, mit uns dabei präsent bleiben zu können, dient das bewußte Atmen in der Meditation.

Wir nehmen wahr, was ist und kämpfen nicht dagegen an, vielmehr kultivieren wir eine Haltung des liebevollen Annehmens. Aus dieser Haltung heraus sind wir in der Lage, deutlicher zu erkennen, was in uns abläuft und entsprechend angemessene Entscheidungen zu treffen, die sich von unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionsmustern unterscheiden und uns neue Möglichkeiten des Handelns finden lassen.

Neben Meditation und Körperübungen werden an den Gruppentreffen Themen besprochen, die mit Streß und Achtsamkeit in Verbindung stehen. Wahrnehmung ist ein zentrales Thema, wir erforschen unsere Wahrnehmungsmuster, wie sie unsere Reaktionsmechanismen bestimmen, und wie Achtsamkeit uns daraus befreien kann. Ebenso werden die physiologischen Vorgänge bei Streß beleuchtet, wie wir bei Streß üblicherweise reagieren und welche Alternativen uns das präsent sein in jedem Moment anbietet. Wie wir besser kommunizieren und mit schwierigen Gefühlen umgehen lernen und Mitgefühl für uns selbst und andere entwickeln können, steht ebenfalls auf dem Stundenplan.

Was kann man am Ende des Achtsamkeitskurses mit in den eigenen Alltag nehmen ? Eine Teilnehmerin berichtet: „Der Kurs hat ein Fenster in eine andere Welt geöffnet. Ich habe gelernt, daß mein Denksystem nicht gottgegeben ist, sondern daß ich selbst etwas ändern kann. Es ist ein Bewußtsein entstanden, daß sich Einstellungen ändern können.“ Ein anderer Teilnehmer bemerkt: „Ich habe gelernt, die Dinge leichter zu nehmen, mich nicht mehr so zu verbeißen. Ich habe die Erfahrung einer tiefen Ruhe in mir gemacht. Achtsamkeit ist ein permanenter Begleiter geworden und hilft mir, in manch schwierigen Situationen etwas Abstand zu gewinnen.“

Streßbewältigung durch Achtsamkeit wird von gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Helene Wisser: www.mbsr-praxis-muenchen.com