

Kann Achtsamkeit heilen? Die MBSR-Methode in der Medizin

Von Ingrid Strobl

Den Körper wahrnehmen und Emotionen spüren, ohne sie zu bewerten: Das sind Elemente der MBSR-Methode. Die Stressbewältigung durch Achtsamkeit ("Mindfulness Based Stress Reduction") hilft Patienten mit starken Schmerzen, bei chronischen Beschwerden und Depressionen. Immer öfter wird MBSR auch in Kliniken angeboten.

Sendung: 25.10.2018

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Günter Maurer

Produktion: 2012

Sendung: Donnerstag, 01. März 2012, 8.30 Uhr, SWR 2

Wiederholung, Donnerstag, 02. Januar 2014, 8.30 Uhr, SWR 2

Wiederholung: Donnerstag, 25. Oktober 2018, 08.30 Uhr, SWR2

SWR2 können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de, auf Mobilgeräten in der **SWR2 App**, oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

O-Ton 1 (Ulla Franken)

Okay. Sitzt ihr alle gut, oder muss man noch ein Kissen herbeiholen, um die Lage noch ein bisschen zu verbessern? Ursel, ist gut? – Ursel: Alles prima, danke. - Mhm. // Atmo: Eine Zimbel wird drei Mal angeschlagen.

Erzähler:

Wir sind in der Klinik für Integrative Medizin im Knappschafts-Krankenhaus in Essen. In einem hellen, freundlichen Raum sitzen zehn Menschen auf dicken Meditationskissen im Kreis. Eine ältere Frau sitzt auf einem Stuhl, alle haben die Augen geschlossen, den Kopf leicht gesenkt.

O-Ton 2 (Ulla Franken)

Und wenn du in deiner Sitzhaltung ganz angekommen bist, dann magst du die Aufmerksamkeit mal auf deinen Atem richten. Dir erlauben, den Atem so fließen zu lassen, wie er fließen mag. Und ihn nicht beeinflussen, nicht verändern.

Erzähler:

Die Medizinwissenschaftlerin Ulla Franken leitet eine Achtsamkeitsmeditation an – ein fester Bestandteil der Kurse, die hier an der Tagesklinik angeboten werden.

Ansage:

Kann Achtsamkeit heilen?
Die MBSR-Methode in der Medizin.
Eine Sendung von Ingrid Strobl.

O-Ton 3 (Ulla Franken)

Und wenn du abgelenkt bist, dich in Gedanken wiederfindest, dann versuch, ganz freundlich mit dir zu sein. Und einfach nur registrieren, wo deine Aufmerksamkeit hingewandert ist. Und dich dann wieder mit deinem Atem verbinden.

Erzähler:

Die acht Frauen und zwei Männer, die hier im Kreis sitzen, sind Onkologie-Patienten. Sie wollen lernen, mit ihrer Krebserkrankung zurechtzukommen, mit den Schmerzen, der Angst, den Nebenwirkungen der Chemotherapie. Eine der Methoden, die ihnen dabei helfen soll, ist MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction. Auf Deutsch: Stressreduktion durch Achtsamkeit.

O-Ton 4 (Jon Kabat Zinn, engl.)

There are many lines of evidence ... of pain, stress and illness that we experience.

Zitator overvoice:

Es ist mittlerweile klar ersichtlich, dass die Art und Weise, in der wir uns auf unseren Geist und Körper beziehen, sich unmittelbar darauf auswirkt, wie wir Schmerz, Stress und Krankheit erleben.

Erzähler:

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR vor gut 30 Jahren an der University of Massachusetts, auf der Grundlage der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation.

O-Ton 5 (Jon Kabat-Zinn)

This form of meditation is kind of the root-meditation in Buddhist practice ... a core practice, taught by the Buddha himself.

Zitator overvoice:

Die Achtsamkeitsmeditation ist der Ursprung aller buddhistischen Praxis. Sie ist eine Kernpraxis, die der Buddha selbst lehrte.

Erzähler:

2.500 Jahre später machte Jon Kabat-Zinn sie zur Kernpraxis von MBSR. Einer Methode, die auch bei Nichtbuddhisten Wirkung zeigt.

O-Ton 6 (Jon Kabat-Zinn)

We haven't really changed the meditation practice ... as a human practice, as the cultivation of attention and awareness.

Zitator overvoice:

Wir haben die ursprüngliche Achtsamkeitsmeditation nicht wirklich verändert. Was wir verändert haben, ist das Vokabular, mit dem wir sie erklären. So kann sie als eine Übung angenommen werden, die allen Menschen zugänglich ist - als die Kultivierung eines achtsamen Gewahrseins.

Erzähler:

1979 gründete er an der University of Massachusetts die „Stress Reduction Clinic“, in der er MBSR-Kurse für Patientinnen und Patienten der Uniklinik anbot. Ein solcher Kurs dauert acht Wochen. Er umfasst einen vollen Übungstag und jede Woche zweieinhalb Stunden Training, unter Anleitung des Lehrers oder der Lehrerin. Außerdem müssen die Teilnehmer jeden Tag zuhause ein 45-minütiges Übungsprogramm absolvieren. So erlernen sie systematisch alle Elemente von MBSR: die klassische Achtsamkeitsmeditation, Yoga, den sogenannten Bodyscan - eine Übung, bei der der Körper von den Füßen bis zum Scheitel aufmerksam wahrgenommen wird - und das Praktizieren von Achtsamkeit im Alltag. Wie kann ich beim Kochen und beim Spazieren gehen, beim Zähne putzen, Auto fahren und Geschirr spülen ganz bei der Sache sein? Das Wasser auf den Händen spüren, wahrnehmen, wie sich das Geschirr anfühlt, die Flasche mit dem Spülmittel, der Schwamm ... Statt im Kopf eine Einkaufsliste zu erstellen oder mir auszumalen, welche Folgen die Chemotherapie haben wird.

O-Ton 7 (Kabat-Zinn)

The mind itself can generate ... worse rather than better.

Zitator overvoice:

Unser Geist kann eine enorme Menge an Stress produzieren. Ganz egal, was in unserem Leben wirklich passiert: der Geist macht es oft schlimmer statt besser.

Erzähler:

Stress kann bekanntlich auch anregend wirken. Aber Dauerstress durch Druck, Überforderung und Angst macht krank. Bei seiner Arbeit mit Herzinfarkt-Patienten stellte Jon Kabat-Zinn fest: je länger sie sich in Achtsamkeit übten, desto früher und genauer konnten sie Stresssymptome bemerken – und Maßnahmen dagegen ergreifen. Eine Krankheit, die möglicherweise durch Stress mit ausgelöst oder durch ihn verstärkt wurde, erzeugt nun aber ihrerseits Stress. Vor allem wenn sie schwerwiegend, chronisch oder unheilbar ist.

O-Ton 8 (Jon Kabat-Zinn)

We feel like the body is our enemy ...That he's a traitor in fact.

Zitator overvoice

Wir empfinden dann den Körper als einen Feind. Alles wäre doch so wunderbar, wenn wir nur gesünder wären! Wenn wir zum Beispiel eine Krebsdiagnose bekommen haben oder einen Herzinfarkt, dann kann uns das Gefühl befallen: Der Körper ist nicht länger mein Freund. Er hat mich verraten!

Erzähler:

Achtsamkeit reduziert Stress. Nachweislich. Also, überlegte Jon Kabat-Zinn, müsste sie auch gegen den Stress helfen, der krank macht - und gegen den Stress, der wiederum durch die Krankheit ausgelöst wird. Seine „Stress Reduction Clinic“ war Ende der Siebzigerjahre eine völlig neue und sehr ungewöhnliche Einrichtung. Aber sie war auch eine reguläre Abteilung der medizinischen Fakultät. Bald schon überwiesen Kardiologen Infarktpatienten an die Klinik, ebenso andere Ärzte, die Kranken nicht ausreichend helfen konnten.

O-Ton 9 (Jon Kabat-Zinn)

We're looking for health outside ourselvesthey need us to show up and do our part.

Zitator overvoice:

Wir suchen Heilung normalerweise außerhalb unserer selbst. Bei Ärzten, Chirurgen und so weiter. Aber gute Medizin funktioniert fast immer als Zusammenarbeit. Manchmal brauchen wir chirurgische Eingriffe, bestimmte Medikamente oder Behandlungen. Aber die armen Ärzte, Chirurgen, Krankenschwestern und Psychologen sind darauf angewiesen, dass auch wir selbst aktiv werden.

Erzähler:

Auf diesem Gedanken basiert auch die integrative oder ganzheitliche Medizin. Sie stößt mittlerweile auf großes Interesse. Aber dass sie in einer ganz normalen Klinik

angewandt wird ist noch lange nicht die Regel. Das Knappschaftskrankenhaus der Klinik Essen-Mitte ist noch immer eine Ausnahme. 1999 entwickelten der Internist und Naturheilkundler Gustav Dobos und die Medizinwissenschaftlerin Anna Paul hier an der Abteilung für Innere Medizin das sogenannte Essener Modell – ein Behandlungskonzept, das von drei Säulen getragen wird: Der Mind-Body-Medizin, der Ordnungstherapie und MBSR.

O-Ton 10 (Anna Paul)

Wir haben eine stationäre Versorgung hier als Akutklinik für internistische Patienten und Schmerzpatienten. Das heißt, wir haben ganz reguläre internistische Betten, und in diesem internistischen Setting wenden wir integrative Medizin an. Was letzten Endes in der Realität bedeutet, so wenig schulmedizinisch wie nötig, so viel naturheilkundlich wie möglich, und Body-Mind-Medizin sowieso. Um die Eigenkompetenzen und Selbstheilungskräfte zu stärken.

Erzähler:

Kommt jemand zum Beispiel mit einer Herz-Kreislaufkrankung, mit Krebs, schwerem Rheuma, Problemen mit der Schilddrüse, dem Magen-Darmtrakt oder der Leber in die Klinik, wird er nicht nur schulmedizinisch, sondern auch ganzheitlich behandelt. Nach der Entlassung können die Patientinnen und Patienten dann noch an einem zehnwöchigen Kurs teilnehmen. Entsprechend dem Klinik-Konzept besteht er ebenfalls aus Elementen der Mind-Body-Medizin, der Ordnungstherapie und der Stressminderung durch Achtsamkeit, MBSR. Diese Kurse stehen allen Kranken offen, nicht nur Patienten der Klinik für Integrative Medizin. Sie finden einmal in der Woche an der Tagesklinik statt, jeweils sechs Stunden. In den Gruppen sind Menschen mit verschiedensten Erkrankungen, ein Kurs jedoch ist ausschließlich für Krebspatienten reserviert. Aber für alle gilt, so Anna Paul, die Leiterin der Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin an der Klinik:

O-Ton 11 (Anna Paul)

Die Rolle der Achtsamkeit ist eine ganz tragende.

Erzähler:

Die Mind-Body-Medizin entstand in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den USA. Sie verbindet Entspannungstechniken, fernöstliche Heilverfahren, Meditation, kognitive und verhaltensorientierte Programme. Die Ordnungstherapie wurde im 19. Jahrhundert von dem Schweizer Arzt und Naturheilkundler Maximilian Bircher-Benner begründet. Sie ist sozusagen die ältere und europäische Variante der Mind-Body-Medizin und soll den Patienten in die Lage versetzen, eine gesunde Lebensführung in allen Bereichen zu entfalten.

O-Ton 12 (Anna Paul)

Ordnungstherapie ist ein Verfahren, das mit mehreren Modulen aus dem Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung und naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien dem Patienten versucht seine Fähigkeit zu fördern, die Krankheit besser zu bewältigen.

Und auf der anderen Seite auch den eigenen Selbstwert, die eigene Selbstfürsorge in den Bereichen zu stärken.

Erzähler:

Die dritte Säule des Essener Modells - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - wird hier bei einem stationären Aufenthalt nicht in der „reinen Form“ angewandt, sondern auf die Realität der Klinik zugeschnitten:

O-Ton 13 (Anna Paul)

Wir machen MBSR am stationären Setting nicht als Programm. Weil unsere Patienten 14 Tage da sind, da kann man kein Acht-Wochen-Programm machen. Aber wir benutzen Elemente aus dem Programm, den Bodyscan, Atemmeditation, vielleicht auch mal ne Gehmeditation zwischendrin, Yoga.

Erzähler:

In den Kursen an der Tagesklinik spielt MBSR dann eine bedeutendere Rolle. In Form der klassischen Achtsamkeits-Übungen, aber auch als Grundhaltung. Alles, was in den Kursen stattfindet, vom Spaziergang im Park über die Gruppengespräche bis zum Mittagessen in der Kantine, soll mit aufmerksamem Gewahrsein praktiziert werden. Erste Erfolge, sagt Kursleiterin Ulla Franken, zeigen sich schon relativ früh:

O-Ton 14 (Ulla Franken)

Das ist eigentlich von allen, dass sie sagen, ich merk, ich werd ruhiger. Ich sammle mich viel schneller. Ich geh nicht mehr so hoch im Stress. Ich kann schneller wieder aus dieser Anspannung rausgehen.

Erzähler:

Jon Kabat-Zinn und seine Kolleginnen und Kollegen beobachten seit gut 30 Jahren die Auswirkungen von MBSR auf Kranke. In seinem Buch „Zur Besinnung kommen“ schreibt er:

Zitator:

Viele Patienten berichten, nachdem sie über einen Zeitraum von mehreren Wochen täglich geübt haben, von tiefgreifenden Veränderungen in ihrer Beziehung zu chronischen Schmerzzuständen, zu Krebs oder Herzkrankheiten, zu ihrem Angstepfinden und zu ihrer Sicht des Körpers.

Erzähler:

Achtsames Gewahrsein kann offenbar die enge Verflechtung zwischen dem körperlichen Schmerz und den Gedanken und Gefühlen, die er im Kranken bewirkt, auflösen, das heißt, die einzelnen Elemente auseinander sortieren. Und das hat nicht selten zur Folge, dass der Schmerz nicht mehr ganz so quälend und beeinträchtigend empfunden wird. Kommen also zum körperlichen Schmerz nicht die ganzen qualvollen Grübeleien, die Angst und die Abwehr dazu, dann tut er weniger weh. Es sieht so aus, schreibt Jon Kabat-Zinn ...

Zitator:

... als heile das Gewahrsein, das bei den Sinneswahrnehmungen bleibt, ohne sie zu beurteilen oder auf sie zu reagieren, unsere Sichtweise des Körpers. Damit sind die Schmerzen selbst natürlich nicht aus der Welt geschafft, aber es kommt zu einem Lernen, einer Öffnung und einem Akzeptieren, sodass wir mit einer Situation umzugehen vermögen, die zuvor extrem schwierig, ja unerträglich erschien.

Erzähler:

In den USA hat sich seit den ersten Kursen in der „Stress Reduction Clinic“ viel getan.

O-Ton 16 (Jon Kabat-Zinn)

What used to be seen as some kind of lunatic fringe activity ... they need us to show up and do our part.

Zitator overvoice:

Was noch vor 30 Jahren als eine Art abgedrehte Aktivität von Außenseitern betrachtet wurde, gilt mittlerweile als völlig normal. Die nationale Gesundheitsbehörde fördert die Erforschung von Meditation und ihrer Wirkung auf das Gehirn und auf das Immunsystem mit zig Millionen Dollar pro Jahr.

Erzähler:

Davon können deutsche Forscherinnen und Forscher nur träumen. Doch auch hierzulande hat sich herumgesprochen, dass Achtsamkeitsmeditation keine Wellness-Anwendung ist, sondern eine seriöse Methode, deren Erfolge durch zahlreiche Studien belegt sind. 2008 erlebte MBSR geradezu einen Boom, und als Shootingstar der Achtsamkeits-Forschung wurde die deutsche Psychologin Britta Hölzel gefeiert. Sie hat mit dem Meditationsforscher und Psychologen Ulrich Ott am Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen zusammengearbeitet und in Harvard die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf das Gehirn untersucht. Jetzt setzt sie in Gießen ihre Forschung fort. Allerdings etwas anders als 2008. Damals hatten die Wissenschaftler die Gehirne von Versuchsteilnehmern, die noch nie meditiert hatten, mit denen langjährig Meditierender verglichen - und eklatante Unterschiede festgestellt. Doch diese Querschnittstudien waren problematisch. Es war nicht sicher, ob die Unterschiede wirklich auf das Meditationstraining zurückzuführen waren – oder ob sie nicht vielleicht schon vorher bestanden.

O-Ton 17 (Britta Hölzel)

Deswegen haben wir jetzt Längsschnittstudien gemacht. Wir haben also Leute in den Kernspintomografen gelegt, die zuvor noch nie meditiert haben. Und haben sie gemessen, und haben dann einen achtwöchigen Meditationskurs mit ihnen gemacht, einen Mindfulness Based Stress Reduction Kurs. Und haben dann geschaut, was verändert sich.

Erzähler:

Erläutert Britta Hölzel. Das Ergebnis der Untersuchung:

O-Ton 18: (Britta Hölzel)

Wir haben gefunden, dass sich Veränderungen in der grauen Substanz bestimmter Gehirnregionen zeigen. Und zwar ist das zum einen der Hippocampus. Der Hippocampus ist zuständig für Lernen und Gedächtnisprozesse, ist aber auch an der Emotionsregulation beteiligt.

Erzähler:

Veränderungen konnten die Wissenschaftler auch an der Schnittstelle des Temporallappens und des Parietallappens feststellen, in der Region des Gehirns also, die für Empathie zuständig ist.

O-Ton 19 (Britta Hölzel)

Und dann haben wir weiterhin gefunden, dass die Dichte der grauen Substanz zugenommen hat in Regionen des Cerebellums sowie des Hirnstamms. Und das sind Regionen, die zuständig sind zum einen für die Bewegungskoordination, zum anderen aber auch für Emotionsregulationsprozesse.

Erzähler:

Nach den acht Wochen Achtsamkeitstraining zeigten sich auch Veränderungen an der Amygdala, dem Mandelkern, sprich: der Region im Gehirn, in der sich das Stresserleben abspielt. Parallel dazu berichteten die Kursteilnehmer, dass ihr Stressempfinden deutlich abnahm.

O-Ton 20 (Britta Hölzel)

Das heißt, je mehr die Leute ihr subjektives Stressempfinden reduziert haben, desto mehr haben wir auch strukturelle Veränderungen in der Amygdala gefunden. Und das ist jetzt ganz spannend, weil die Amygdala eben dafür zuständig ist, auf Stressreize zu reagieren. Und uns zu helfen, mit dieser Situation anders umzugehen.

Erzähler:

Und so bestätigen auch die neueren wissenschaftlichen Studien, was die praktische Erfahrung seit Langem zeigt:

O-Ton 21 (Britta Hölzel)

Wir können sehen, dass mit nem MBSR-Kurs, obwohl objektiv gesehen sich im Leben nichts verändert, die Leute trotzdem diese positiven Veränderungen im Gehirn zeigen und die sich auch in subjektiven Veränderungen im Stress erleben finden.

Erzähler:

Es sind allerdings noch viele Fragen offen, betont Britta Hölzel. Es wird aber auch verstärkt geforscht.

Regie: Atmo 2 (Achtsamkeitsmeditation, Zimbel drei Mal)

O-Ton 22 (Ulla Franken)

Und so langsam wieder mit der Aufmerksamkeit hier in den Raum zurückkommen. (Schnäuzen) Und dann lad ich euch ein, ihr kennt das schon, euch ein paar Minuten mit eurem Nachbarn, eurer Nachbarin zusammen zu tun...

Erzähler:

In der Essener Klinik für Integrative Medizin ist die Atemmeditation gerade ausgeklungen. Die Patienten bilden Zweiergrüppchen und tauschen sich darüber aus, was sie in dieser knappen halben Stunde erlebt und empfunden haben.

O-Ton 23 (Zweiergruppe)

Es wird besser. Es wird besser mit jedem Mal. Ja. Und hier in der Gruppe fällt's mir wesentlich leichter, als zuhause alleine. Genau. Das ist mein größtes Problem. Das in den Alltag zu bringen. Mhm. - Mir diese Zeit zu nehmen, ich komm jetzt hier nachhause und ich lass alles stehen und liegen, ich mach jetzt einfach das, was für mich gut und richtig ist ...)

Erzähler:

Während der Meditation haben mehrere Frauen geweint. Auch die beiden, die eben miteinander über ihre Erfahrungen gesprochen haben. Und das, so Ulla Franken, ist ganz gut so:

O-Ton 24 (Ulla Franken)

Ein Grundtenor in MBSR ist ja, sich allem zu öffnen, auch den unangenehmen Dingen. Ich hab wahnsinnig viele Gespräche auch immer geführt, Gefühle darf man nicht zulassen, man muss die ignorieren, wegdrücken. Und das ist natürlich auch sehr ermunternd für alle, überhaupt auch starke Gefühle in sich zuzulassen und zu merken, wenn ich auf diese annehmende Weise damit umgehe, dann beherrschen sie mich nicht so.

Erzähler:

Diese Haltung des „einfach Annehmens, ohne zu bewerten“ scheint erst einmal den Wünschen der Patienten zu widersprechen. Sie wollen ja idealerweise die Krankheit besiegen und gesund werden. Oder zumindest Entspannung finden. Auf jeden Fall wollen sie ein Ziel erreichen, einen Erfolg erringen. Das wird auch deutlich, als die Gruppe sich wieder im großen Kreis zusammensetzt und jeder erzählt, wie er die Meditation erlebt hat.

O-Ton 25 (große Gruppe)

Mann: Ich bin beim Bodyscan so weit, dass mir das richtig aktiv was bringt. Dann sag ich auch: toll! Hierbei ist es so, ich kann mich entspannen, aber es ist noch nicht mehr. Franken: Aber es gilt bei dieser Übung genau das gleiche, es gibt hier nichts zu erreichen. Einfach nur offen sein für das, was jetzt grade ist. – Mann: Aber das ist viel angenehmer,

wenn man merkt, da tut sich was innendrin. Da tut sich was in den Organen. Da sehe ich, Mensch, da biste schon ganz schön weit. Franken: Das ist ja interessant, die Vokabel, ne? „Ich bin schon ganz schön weit, ich hab ´s kontrolliert“.
Es soll auf ne ganz bestimmte Weise sein? Mann: Ja.

Erzähler:

Ulla Franken arbeitet seit zehn Jahren in der Essener Klinik für Integrative Medizin und hat schon über Tausend Patienten Achtsamkeit gelehrt. Dabei macht die Medizinerin immer wieder ähnliche Erfahrungen:

O-Ton 26 (Ulla Franken)

Das ist so ein Kernprozess dessen, was hier passiert, auch zu lernen, Schmerzen und eben alle Zustände erst mal anzunehmen. Das ist ein wahnsinniger Lernprozess. Aber der entwickelt sich über die Wochen immer. Und dann merken sie eigentlich auch, dass es viel friedenspendender ist, als immer gegen irgendwas anzukämpfen.

Erzähler:

Da sitzt zum Beispiel eine krebserkrankte Frau, der gerade die Brust operiert wurde, auf ihrem Hocker und versucht, ihren Atem zu beobachten; alles, was in ihr auftaucht, einfach wahrzunehmen. Und anzunehmen. Aber ist das nicht ein Ding der Unmöglichkeit? Gleich wird der Schmerz wiederkommen, sie spürt ihn schon in der Achselhöhle und will, dass er weg geht. Trotzdem gilt es, den Schmerz jetzt erst einmal wahrzunehmen. Wo genau er ist, wie er sich anfühlt. Wie er vielleicht wandert, sich verändert. Wenn sie nur beobachtet, innerlich einen Schritt zurücktritt, hat der Schmerz sie nicht mehr völlig im Griff. Die Patientin kann lernen, mit dem Schmerz und mit den Horror-Szenarien zu *sein*. Sie registriert: da ist die Angst, dass sich auch in der anderen Brust Tumore bilden. Da sind die Schreckensbilder der Chemotherapie, die Übelkeit, der Haarausfall. Da ist die Panik: ist mein Partner nur verunsichert oder wendet er sich innerlich schon von mir ab? Das alles ist da - und sie versucht, es liebevoll anzunehmen. Und dann beruhigt es sich ein bisschen. Und beim nächsten Mal ein bisschen mehr...

O-Ton 27 (Paul Grossman)

We generally try to deny or push away things ...But it shifts your perspective or can shift your perspective to the experiences of live.

Zitator overvoice:

Wir neigen dazu, Dinge, die uns unangenehm sind, wegzudrängen. Wenn wir aber sehen, was wir in genau diesem Moment erleben, dann können wir auch mehr erkennen, was wir daran verändern können und was nicht. Achtsamkeit heißt: Wir nehmen das, was im jeweiligen Moment mit uns geschieht, auf eine offene, akzeptierende, freundliche und nicht urteilende Weise wahr. Das ist nicht immer einfach. Aber es kann unsere Sichtweise auf das Leben und unsere Erfahrungen grundlegend verändern.

Erzähler:

Der amerikanische Psychologe Paul Grossman leitet das psychophysiologische Forschungslabor an der Universitätsklinik Basel. 2009 begann er an der neurologischen Abteilung seine erste große Studie mit Multiple-Sklerose-Patienten. Er untersuchte, welche Wirkung die MBSR-Methode auf sie hat. Finanziert wurde das Projekt vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung. 150 Multiple-Sklerose Patienten nahmen daran teil. Die Hälfte von ihnen bekam sofort das Training zur Stressreduktion durch Achtsamkeit. Die andere Hälfte kam erst acht Monate später dran.

O-Ton 28 (Paul Grossman)

We were particularly interested inwith anxiety, and depression and chronic fatigue.

Zitator overvoice:

Multiple-Sklerose-Patienten leiden häufig unter Angstzuständen, Depressionen und chronischer Müdigkeit. Und wir wollten herausfinden, ob Achtsamkeit ihnen dabei helfen kann, diese Probleme zu bewältigen.

Erzähler:

Am Ende des Experiments litten die Versuchsteilnehmer der ersten Gruppe weniger als zuvor und weniger als die später eingestiegene Vergleichsgruppe an Depression, Angst und chronischer Müdigkeit. Mehr noch:

O-Ton 29 (Paul Grossman)

There´s a kind of natural consequence of having ... and you are very unlikely to escape the long-term consequences of the disease.

Zitator overvoice

Erkrankungen, die tödlich verlaufen oder zu einer zunehmenden Behinderung führen, haben auch Auswirkungen auf die soziale Rolle der betroffenen Menschen, auf ihre Partnerschaft, das Berufsleben. Und damit sind sie ganz auf sich gestellt. Sie müssen ganz alleine herausfinden, wie man mit einer Krankheit umgehen kann, die sich immer weiter verschlimmern wird.

Erzähler:

Ein Versuchsteilnehmer zum Beispiel sagte Grossman, er würde gerne seine Wut auf Gesunde loswerden. Auf all jene, die nicht an Multipler Sklerose oder einer anderen Krankheit litten. Am Ende des Experiments empfand er diese Wut tatsächlich nicht mehr. Insgesamt veränderte sich vieles für die Patienten, die an Paul Grossmans Studie teilnahmen.

O-Ton 30 (Grossman)

They begin to see their lives in a way... ..and noticing the things around us in a more positive way.

Zitator overvoice:

Sie beginnen ihr Leben neu zu sehen, nicht mehr so dominiert von der Krankheit. Sie sehen, dass ihnen trotz aller Einschränkungen noch viele Erfahrungen offenstehen. Das müssen keine großen Ereignisse sein, es sind eher die kleinen Dinge im Leben, ein nettes Gespräch, ein schöner Sonnenuntergang oder ein Spaziergang, bei dem man seine Umgebung positiver wahrnimmt.

Erzähler:

Die MBSR-Methode kann in gewissem Sinne also „heilen“. Sie reduziert Stress und unterstützt die Behandlung von Menschen mit schweren, chronischen und unheilbaren Krankheiten. Und: Achtsamkeit ist mittlerweile in aller Munde. Paul Grossman freut sich über das Interesse. Betont aber, dass man „aufmerksames Gewahrsein“ anderen nicht vermitteln kann, wenn man es nicht selber praktiziert. Das gilt auch für Mediziner und Psychologen.

O-Ton 31 (Paul Grossman)

One of the real values of Buddhist psychology...where really the richness of mindfulness comes in.

Zitator overvoice:

In der buddhistischen Psychologie ist Achtsamkeit eng verknüpft mit ethischen Werten wie Freundlichkeit, Offenheit, Toleranz und Geduld. Auch mit sich selbst. Und es besteht die Gefahr, dass die westliche Psychologie diese Dimension aus den Augen verliert. Aber genau die macht sie so kostbar.

Regie: Atmo 2 (Zimbel)

Erzählerin

Freundlichkeit, Offenheit, Geduld werden in der Achtsamkeitspraxis stets auch auf sich selbst angewandt. Und entfalten so eine Heilkraft. Deswegen ermutigt Ulla Franken die Patienten, die an ihren Kursen teilnehmen, immer wieder dazu.

O-Ton 32 (Ulla Franken)

Und es gehen Menschen auch raus und sagen, das war für mich das Allerwichtigste, diese Freundlichkeit zu lernen. Ja, (lachend) diese tiefe Freundlichkeit zu mir selber zu entwickeln.

* * * * *

Literaturhinweise:

Informationen für die Website:

Verwendete Bücher:

Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt, Arbor Verlag

Gustav Dobos und Anna Paul (Hrsg.): Mind-Body-Medizin. Die moderne Ordnungstherapie in Theorie und Praxis, Urban und Fischer Verlag

Rick Hanson: Das Gehirn eines Buddha. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit, Arbor Verlag

MBSR CDs:

Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossman: Die heilende Kraft der Achtsamkeit, 24,90 Euro *und*: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, 19,90 Euro, beide Arbor Verlag

Mindfulness with Jon Kabat-Zinn auf YouTube:

http://www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc