

Achtsamkeit tut der Gesundheit gut

Bewusst im Hier und Jetzt leben

VON USCHI ASSFALG

Atemlos durch den Tag, schlaflos in der Nacht: Planen, To-Do-Listen abarbeiten, mehrere Dinge gleichzeitig machen und abends im Bett noch lange grübeln – immer mehr Menschen können davon ein Lied singen. Ein Weg zur Bewältigung der Überbelastung ist die so genannte Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), auf deutsch die „achtsamkeitsbasierte Stressminderung“.

Telefonieren, dabei schnell noch eine WhatsApp-Nachricht absetzen und den Mail-Eingang sichten, dazwischen einen Bissen hinunterwürgen, überlegen, wie die Kinder und die abendliche Konferenz unter einen Hut zu bringen sind, und, und, und: Multitasking ist schick. Doch das zu erledigende Arbeitspensum kann auch erdrücken. Und sich quasi ständig selbst rechts zu überholen, kann gefährlich werden. Nämlich dann, wenn es zu Überbelastung oder zum Burn-Out, zu völliger seelischer und körperlicher Erschöpfung führt.

Der Ausstieg aus dem Hamsterrad kann gelingen: mit Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). „Achtsamkeit“ ermöglicht es, in belastenden Momenten ruhig und entspannt zu bleiben. So lässt sich realistisch entscheiden, was wirklich dringlich ist und was weniger.

Als der US-amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat Zinn in den 1970er Jahren das weltanschaulich neutrale Acht-Wochen-Programm zur „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“, kurz MBSR, entwickelte, hatte er es am Massachusetts Medical Center mit Patienten zu tun, die unter starken Schmerzen litten oder wegen schwerer Erkrankungen wie Krebs massiv unter Stress standen.

„Inzwischen wird die Methode weltweit von der Schulmedizin anerkannt“, sagt Dr. Carolin Hack, Oberärztin an der Frauenklinik der Universität Erlangen. Hier wird MBSR im Rahmen der integrativen Medizin bei Krebspatientinnen und Frauen mit gynäkologischen Beschwerden zur Stress- und Krankheitsbewältigung eingesetzt. Integrative Medizin bedeutet, dass eine standardisierte medizinische Behandlung durch alternative Heilme-



Kein Stress: Einfach mal an gar nichts denken, die Ruhe und den Tee genießen.

Foto: rido/shutterstock.com

thoden ergänzt wird. In der Erlanger Frauenklinik sind das die klassischen Naturheilverfahren Wasser- (Hydro-), Pflanzen- (Phyto)-, Ernährungs-, Bewegungs- und Ordnungstherapie.

Das Anti-Stress-Programm kombiniert Meditation mit Yoga und Body-Scan (siehe Kasten rechts). Patienten lernen, ihre Aufmerksamkeit gezielt auf den Moment zu richten und dabei ihre Gedanken, Empfindungen und Sinneseindrücke gewissermaßen von außen genau zu beobachten, ohne sich emotional zu verstricken. Damit wird nach den Worten der Medizinerin der „Teufelskreis“ aus negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen durchbrochen: „Das führt dazu, dass die Beschwerden besser akzeptiert und damit als weniger quälend empfunden werden.“ Tumorpatientinnen könnten die Therapie besser durchstehen. „Die Meditation ist zwar kein Mittel zur Behandlung einer körperlichen Erkrankung, kann aber begleitend sehr wirksam sein.“

Bildgebende Verfahren wie die Magnetresonanztomografie (MRT) zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitsmeditation bestimmte Hirnareale ver-

ändert. Das Angstzentrum schrumpft, der für die Gedächtnisfunktion zuständige Bereich wächst, ebenso die Gehirnschicht, die die Aufmerksamkeit steuert. Und auch die Messzahlen der Grundfunktionen – Puls, Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz – verbessern sich. Außerdem reduzieren sich die Entzündungsmarker und der Pegel des Stresshormons Cortisol im Blut.

Von kontinuierlich angewandter Achtsamkeitsmeditation profitieren auch völlig gesunde Menschen. Die Paar- und Familientherapeutin Eva-Maria Hesse baut sie in ihre Arbeit ein. „Achtsame Kommunikation spielt in einer Beziehung eine wichtige Rolle“, sagt sie. Achtsamkeitstraining sei kein Entspannungsverfahren. Es beruhe vielmehr darauf, im Hier und Jetzt und von Moment zu Moment zu leben und jede Handlung bewusst auszuführen.

MBSR helfe, „sich selbst über die Schulter zu schauen“ und zu erkennen, was mit einem los ist – ohne dies zu bewerten. „Weg mit Bewertungen, sie setzen unter Druck“, betont Hesse. Dies bedeute aber nicht, grundsätzlich alles nur fatalistisch zu akzeptieren.

Zunächst geht es darum, den Atem zu beobachten; der findet immer in der Gegenwart statt und ist begleitet von einer Bewegung (siehe Kasten). Wie Hesse immer wieder feststellt, wird das Jetzt als flüchtiges Phänomen erlebt, umgeben von Vergangenheit und Zukunft. „Wir sind die meiste Zeit geistesabwesend und versäumen die Gegenwart.“ Das führe zu Hetze, Stress und Unzufriedenheit – Gift für die Beziehung. Da werde der Ton zunehmend rauher.

Mit Achtsamkeit lässt sich nach den Worten der Therapeutin der alles bestimmende „Autopilot“ ausschalten. So könne der Kontakt zum eigenen Ich wieder hergestellt und das Steuer des Lebens wieder selbst in Hand genommen werden. Derart gefestigt sei es möglich, auch anderen Menschen achtsam gegenüberzutreten.

Dr. Carolin Hack
Foto: Uniklinikum ErlangenEva-Maria Hesse
Foto: privat

Ratgeber für gestresste Frauen

Oft sind Frauen, die Familie und Karriere unter einen Hut bringen möchten oder müssen, von Stress-Symptomen geplagt. Was das „Immer-in-Eile-Sein“ für die Gesundheit bedeutet, beschreibt die Australierin Libby Weaver in ihrem Buch „Das Rushing Woman Syndrom“.

Die Biochemikerin und Ernährungsberaterin erklärt für medizinische Laien verständlich, wie Stress und körperliche (Fehl-)Funktionen zusammenhängen und gibt lebensnahe Beispiele aus ihrer Praxis. Wer eine „Rushing Woman“ ist, offenbart ein Selbst-

test. Den ersten Punkt hat Frau schon eingeehmt, wenn sie sich als Kaffeeliebhaberin outet. Denn laut Weaver fördert Koffein die Adrenalinausschüttung, was wiederum Stresshormone freisetzt und das Fettspeicherhormon Insulin aktiviert. Weavers Buch ist nichts für ungeduldige Leserinnen. Bewusst liefert die Autorin zunächst die Gründe, warum es wichtig ist, etwas zu ändern, und dann erst Lösungsansätze. Weaver legt nämlich Wert darauf, dass die Veränderungen nachhaltig sind. Denjenigen, die sich immer wieder Gedanken um „ungelegte Eier“ machen, legt sie den bekannten Spruch ans Herz: „Gott gebe 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 andern zu unterscheiden.“ (Trias, 19,99 Euro) asbi

Wirksame Methode in der Paartherapie:

„Ich muss nicht mehr gleich lospoltern“

Um die Ehe von Franziska und Boris Brunner (alle Namen geändert) stand es nicht zum Besten. Sie entschieden sich für eine Paartherapie. Dabei kamen sie mit dem Training zur „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“, kurz MBSR in Berührung – mit erstaunlichen Erkenntnissen.

Er habe sich die Paartherapie ganz anders vorgestellt, gibt Boris Brunner unumwunden zu. „Ich dachte, dass ich mir da mal so richtig Luft machen kann und endlich von einer außen stehenden Person, noch dazu von einer Expertin, die Bestätigung bekomme, im Recht zu sein.“ Doch da hatte er sich getäuscht. Und das findet er im Nachhinein auch gut so.

In den strukturierten Gesprächen mit der Therapeutin sei viel Verschlüttetes auf den Tisch gekommen – Positives wie Negatives. „Wir begannen einander wieder unaufgeregt zuzuhören, und das war aus meiner Sicht schon ein toller Erfolg“, sagt Brunner. Aber sich hinzusetzen und den eigenen Atem zu beobachten, das empfand er erst einmal als „esoterisches Getue, stupide, nervtötend und reine Zeitverschwendung. Wenn meine Frau nicht dabei gewesen wäre, hätte ich die Beine in die Hand genommen und wäre auf und davon.“

So aber machte er mit. „Und ich habe es nicht bereut.“ Schnell merkte Brunner, welche positive Wirkung das MBSR-Training entfalten kann. „Durch Achtsamkeit entdeckte ich das Schöne in seiner Umgebung, anstatt, wie bisher, immer nur an allem herumzumeckern. Ich ärgere mich auch nicht mehr über jede Kleinigkeit.“

Das liegt daran, dass Achtsamkeit die Lücke erkennt zwischen Reiz und Reaktion und damit Raum schafft, sich für eine sinnvolle Reaktion zu entscheiden. „Ich muss nicht mehr gleich lospoltern. Das registrieren auch meine Mitarbeiter, wie ich aus einem

zufällig aufgeschnappten Gespräch erfahren habe.“

Im Gegensatz zu ihrem Mann konnte sich Franziska Brunner sofort mit MBSR anfreunden. Den eigenen Atem zu beobachten habe sie völlig entspannt und im Hier und Jetzt ankommen lassen. Beim sogenannten Body Scan allerdings, bei dem der Körper von den Zehenspitzen bis zum Scheitel beobachtet wird, seien ihre Gedanken anfangs immer wieder abgeschweift. „Mittlerweile aber sind die Stimmen in meinem Kopf nicht mehr pausenlos mit sich selbst beschäftigt und quaken immer seltener durcheinander.“

Das Ehepaar ist vom Effekt des MBSR angetan: Sie empfinden sich beide als geduldiger, offener und

freundlicher. „Wir nehmen unsere Umwelt viel klarer wahr. Und irgendwie haben wir auch einen frischeren Blick bekommen“, sagt Franziska Brunner.

Das wirke sich sowohl auf ihre Partnerschaft als auch auf die ganze Familie positiv aus. „Ich fege meine Kinder nicht mehr an, denn die Achtsamkeit verschafft mir Zeit, herauszufinden, was ich wirklich will, und das kann ich den Kids dann in aller Ruhe und Deutlichkeit vermitteln“, sagt Franziska Brunner. Achtsamkeit bedeute aber nicht Langsamkeit. Vielmehr sei das Denken geordneter und man sei entschieden konzentrierter. „Und das ist ja schließlich in allen Lebenslagen von Vorteil.“ Uschi Abfalg

Impulse für die Zweisamkeit: Wer Achtsamkeit übt, wird auch dem Partner gegenüber aufmerksamer und freundlicher.
Foto: Robert Kneschke - Fotolia.com

Achtsamkeit ganz praktisch

MBSR-Trainingskurse erstrecken sich über acht Wochen mit wöchentlichen Gruppensitzungen. Kern der angeleiteten Übungen sind Meditationspraktiken. Für zu Hause empfiehlt sich tägliches 30-minütiges Meditieren. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen teilweise die Kurse – bitte im Vorfeld abklären.

► Atemübung: In lockerer Haltung und mit geradem Rücken sitzend wird der Atem genau beobachtet: Wie die Luft – sie fühlt sich kühl an – durch die Nase einströmt, wie sich der Bauch von unten nach oben mit Atem füllt und sich der Brustkorb langsam hebt, wie der warme Atem durch die Nase wieder ausströmt, sich Bauch und Brustkorb senken und nach einer winzigen Pause die Luft wieder durch die Nase einfließt – und so weiter. Wie alle Übungen ist auch diese ohne Ziel und nur für den gegenwärtigen Moment. Sollten die Gedanken abschweifen, einfach locker zur Übung zurückkehren. Nichts ist gut oder schlecht, geglückt oder misslungen. Alles ist, wie es ist. Es gibt keine Bewertung.

► Body Scan: Man liegt bequem mit dem Rücken auf dem Boden, schließt die Augen. Man lauscht den Geräuschen und lässt sie vergehen, spürt wo der Körper den Boden berührt: Ferse, Unterschenkel, Po, Rücken, Kopf. Dann wird die Aufmerksamkeit auf den linken Fuß geleitet, auf jede einzelne Zehe und den Raum dazwischen. Vielleicht spürt man ein Kribbeln oder einfach nichts. Und weiter geht das Schlendern durch den Körper, neugierig und entspannt.

► Achtsamkeit in alltäglichen Dingen: Essen, Sitzen, Stehen, Hausarbeit – Achtsamkeit lässt sich schier überall üben. Beim Gehen spüren, wie sich der Boden anfühlt, die Gerüche, das Licht, die Farben detailliert wahrnehmen, anstatt mit dem Kopf schon wieder am Ziel zu sein. Bei schwierigen Gesprächen empfiehlt es sich, eine dreiminütige Verschnaufpause (Breathing Space) vorzuschalten: Hinsetzen, Augen schließen, dabei in den Körper hineinhorchen und alle Gefühle – auch die negativen – annehmen. Im zweiten Schritt wird die ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung gerichtet. asbi

Neue Leitlinie für Ärzte

Dem Rückenschmerz zu Leibe rücken

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Bei 85 bis 90 Prozent der Betroffenen können Ärzte die Ursache für den Schmerz nicht ausmachen. Dabei soll nun die neue „Leitlinie Spezifischer Rückenschmerz“ helfen.

Diese Leitlinie bietet Ärzten einen Leitfaden, wann spezifische Kreuzschmerzen als Ursache in Betracht zu ziehen sind“, erklärt Prof. Dr. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) und Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie in der m&i-Fachklinik Herzogenaurach.

Nicht-spezifische Rückenschmerzen verschwinden in der Regel nach zwei bis drei Wochen von selbst. Halten die Schmerzen aber an, können sich Mediziner die neue „Leitlinie Spezifischer Kreuzschmerz“ heranziehen, um die Ursache zu finden und fachgemäß behandeln zu können. Ursachen für spezifische Schmerzen im Rücken können degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule sein, deformierte Bandscheiben, chronische Entzündungen oder Verschleißerscheinungen.

„So können Patienten mit Rückenproblemen noch zielgerichteter versorgt werden. Dadurch kann eine Chronifizierung des Rückenschmerzes vermieden werden“, sagt PD Dr. Stefan Kroppenstedt, einer der federführenden Autoren der Leitlinie. Er ist Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie, Sana Kliniken Sommerfeld. NZ

Medizin & Psychologie

Telefon: (09 11) 2351-2062
Fax: (09 11) 2351-133215
E-Mail: nz-themen@pressenetz.de