

Aus dem Buddhismus stammende Psychotechniken wie Achtsamkeit und Meditation erweisen sich als effektive Mittel gegen Stress und Burn-out. Sie verhelfen zum Glück in der Gegenwart.

Gute fünf Minuten dauert es auch diesmal, bis alle verstanden haben, dass eine Rosine manchmal eine ganze Welt enthalten kann. Zu Beginn betrachten die Kursteilnehmer die Schruppeltrauben auf ihren Handflächen eher irritiert. „Was soll denn das werden?“, brummt einer von ihnen. Im Knast hat man nun wirklich andere Probleme, als sich mit dem Wesen der Rosinen zu beschäftigen.

Kursleiterin Angelina Zöllner lässt nicht locker: „Schauen Sie sich die Rosine ganz genau an, so als hätten Sie noch nie zuvor in Ihrem Leben eine gesehen“, fordert sie ihre Schüler auf, elf fitnessgestählte Gefangene der Justizvollzugsanstalt Brandenburg, Strafmaß: drei bis sechs Jahre. „Fühlen Sie! Riechen Sie!“ Die Männer tasten mit ihren Fingerspitzen, halten die Früchte vor ihre Augen und schauen, führen sie an die Nase und schnupfern. „Nun legen Sie die Rosine auf die Zunge, aber nicht gleich kauen!“

Was spüren Sie?“ Unter der Anleitung von Zöllner entdecken die Übungsteilnehmer erstmals bewusst, wie weich und wie ledrig sich die Rosinenhaut anfühlt, in welcher ganz besonderem Blauviolett sie schimmern kann. Nach dem langsamen Kauen erkunden sie mit der Zungenspitze den Geschmack der Frucht, als würden sie einen schweren Weißwein aus Südwestfrankreich verkosten. „Wusste gar nicht, dass die sooo süß schmeckt“, wundert sich einer der Männer, als wohnte er einem Geschmackstraining für Feinschmecker bei.

Tatsächlich gibt die Heilpraktikerin Zöllner gemeinsam mit ihrer Kollegin Susann Kiehne die erste Stunde eines sogenannten MBSR-Trainings, das unter anderem verschiedene Formen der Meditation, Körperwahrnehmung und des Yoga verbindet. MBSR steht für die von dem US-Mediziner Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts entwickelte Methode der „Mindfulness Based Stress

Reduction“, zu Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das Seminar findet in einem 60 Quadratmeter großen Raum unter dem Dach des Gefängnisses statt. Die freiwilligen Kursteilnehmer sind nicht die übliche Klientel von Entspannungsseminaren. Umso mehr bleibt zu erklären, wieso Zöllner und Kiehne schon nach wenigen Sitzungen ein für Knastkreise relativ fettes Lob abbekommen: „Wir wollten nur mal anmerken, dass wir trotz der Fußballmeisterschaft gekommen sind.“

Die Geschichte aus Brandenburg ist ein schlagender Beweis dafür, dass buddhistische Psychotechniken wie Meditation und Achtsamkeit schon längst den religiösen Raum verlassen haben. Immer mehr Menschen erkennen, dass fernöstliche Heilswege sich auch ganz profan als effektive Entspannungstechniken nutzen lassen, sei es im Büro, in der Familie oder eben hinter Gittern.

Meditation wirkt. Das belegen mittlerweile solide wissenschaftliche Studien. Techniken wie MBSR helfen bei Befindlichkeitsstörungen und bei manchen körperlichen Erkrankungen. Profimeditierer verändern gar Funktion und Struktur ihrer Gehirne. Und vieles spricht dafür, dass Achtsamkeit für viele Menschen auch ein gangbarer Weg zu einem erfüllteren Leben ist.

Dabei unterscheiden sich die modernen Techniken gar nicht so sehr von dem, was der Inder Siddhartha Gautama vor etwa 2500 Jahren lehrte, besser bekannt als: der Buddha. In seiner Rede zur „rechten Achtsamkeit“ erklärte er, wie der Übende etwa seinen Körper betrachten soll: „Er zieht sich in den Wald unter einen Baum zurück oder in ein leeres Zimmer, setzt sich mit gekreuzten Beinen im Lotussitz hin, hält seinen Körper gerade und verankert sich in Achtsamkeit. Er atmet ein im Bewusstsein, dass er einatmet. Er atmet aus im Bewusstsein, dass er ausatmet.“ Etwas später: „Weiterhin meditiert der Übende auf seinen eigenen Körper von den Fußsohlen aufwärts und dann vom Scheitel abwärts.“

Das Ziel ist ein anderes. Buddhisten wollen letztlich zur Erleuchtung gelangen, also zur Einsicht in die wahre Natur der Dinge und damit zur Erlösung aus dem leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten, um friedvoll im Nirwana zu erlöschen. MBSR ist bescheidener, eher eine

Gymnastik des Geistes im Vergleich zur Bewusstseinsathletik buddhistischer Mönche.

Der typische Kurs besteht aus acht wöchentlichen Unterrichtseinheiten zu zweieinhalb Stunden, zusätzlich 45 Minuten privates Training pro Tag werden erwartet. „Es sind Burn-out-Kandidaten, Menschen mit chronischen Schmerzen; die Meisten kommen, weil sie in irgendeiner Form Stress haben und den in den Griff bekommen wollen“, sagt Elke Popp, MBSR-Trainerin im Münchner Süden, die im Hauptberuf als Krankenschwester auf der Intensivstation arbeitet.

„**Ja, es ist schon der Stress**“, bestätigt Oliver Mitgutsch, studierter Architekt, der mittlerweile den ungewöhnlichen Beruf eines Geschichtenerzählers ergriffen hat. Entspannt und gar nicht esoterisch sitzt er im Hier und Jetzt eines italienischen Cafés am Münchner Goetheplatz, rührt in seinem Cappuccino und berichtet von seinen Erfahrungen mit dem MBSR-Training bei Popp. Die beliebte Rosinenübung etwa war ganz gegen seine Gewohnheiten. „Ehrlich gesagt, ich schmeiß mir sonst immer eine Hand voll auf einmal in den Mund. Da bin ich einfach zu gierig.“ Beeindruckt und geholfen habe ihm jedoch der Grundansatz der Achtsamkeit: die Konzentration auf den Augenblick, das stille Beobachten der eigenen Gefühle und Gedanken, ohne zu werten.

Einfach nur wahrnehmen. „Ein Beispiel“, sagt Mitgutsch und beißt genussvoll in sein Croissant, „wenn ich radle, und ein Auto schneidet mir brutal den Weg ab. Da wär ich früher einfach nur wahnsinnig wütend geworden. Heute sage ich mir: Ach, da kommt eine Wut hoch. Lass sie mich betrachten, diese Wut. Wie sieht sie denn aus? Was will sie? Ist sie denn überhaupt berechtigt? Vielleicht hat der Autofahrer mich auch nur übersehen und wollte gar nichts Böses. Und überhaupt, was bringt mir diese Wut?“ So fliegen die schwarzen Wolken der Aggression vorbei.

Ähnlich könnte man auch mit Schmerzen umgehen. „Wir sind normalerweise darauf programmiert, dass jeder Schmerz wegmuss“, erläutert Popp. Und wenn er nicht verschwindet, weil er chronisch ist, sage der normale Schulmediziner: „Damit müssen Sie halt leben.“ Dabei könne man mit Hilfe der Meditation auch lernen, mit dem Schmerz umzugehen. „Das

Schlüsselwort lautet Akzeptanz.“

„Meine Klienten lernen, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und dann den Schmerz möglichst unbeteiligt zu beobachten. Ich sage denen: Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit direkt auf den Schmerz zu lenken, atmen Sie sanft in ihn hinein — egal, wie schlimm er sich anfühlt. Wenn Sätze auftauchen wie ‚Das halte ich nicht länger aus‘, dann machen Sie sich bewusst, dass auch dieser Gedanke entstanden ist und wieder verschwinden wird.“ Popp versichert, dass chronisch Schmerzkranken sich so wieder mehr Lebensqualität erobern können.

Zumindest in den USA überzeugt das Konzept Ärzte und Patienten. Dort bieten 250 Kliniken ihren Patienten ein MBSR-Training an. In Deutschland ist es erstaunlicherweise erst ein Krankenhaus, sieht man von den psychosomatischen Fachkliniken ab.

Es ist Zeit für den Body-Scan in einer Therapiegruppe der Abteilung Ordnungstherapie des Knappschafts-Krankenhauses in Essen. Elf Patienten sind angetreten, Rheuma- und Herzkrankte, Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Schmerzen, Krebspatienten während und nach einer Chemotherapie. Sie haben sich bereits auf ihre Yogamatten gelegt, die Augen geschlossen und konzentrieren sich auf ihren Atem. „Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zehen Ihres linken Fußes“, sagt die Therapeutin mit sanfter, ruhiger Stimme. „Spüren Sie, was Sie wahrnehmen? Aber strengen Sie sich nicht an. Wenn Sie nichts spüren, ist das auch in Ordnung.“

Binnen einer guten halben Stunde durchwandern die Patienten ihren gesamten Körper: von den Zehen durch die Beine zum Becken, von den Zehen des anderen Beines erneut zum Becken, dann aufwärts durch den Rumpf zu den Schultern. Von den Fingern beider Arme über die Schulter zum Hals, zu Gesicht und Kopf. So sollen die Muskeln gelockert, die Spannungen aufgelöst und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt werden.

„**Es hilft wirklich**“, versichert Hauptschullehrerin Brigitte Starukas aus Neuss. Seit dreieinhalb Jahren leidet sie unter Fibromyalgie, einem chronisch neuropathischen Schmerzsyndrom, verbunden mit starken Muskelschmerzen und Missempfindungen am ganzen Körper. Anfangs konnte sie die Symptome noch

einigermaßen mit Medikamenten unter Kontrolle halten. Als noch Stress am Arbeitsplatz dazukam — eine anstrengende neunte Klasse mit 30 Schülern —, brachen alle Dämme. „Es kribbelte am ganzen Körper, Tag und Nacht.“ Sie wurde arbeitsunfähig geschrieben, ihr Neurologe wies sie in die Kliniken Essen-Mitte ein, wo sie zum ersten Mal zusätzlich komplementärmedizinisch behandelt wurde.

Eher skeptisch ging Starukas auf das stationäre MBSR-Angebot ein — und war dennoch nach ein paar Wochen überzeugt. „Auch wenn die Symptome nicht weg sind: Ich habe eine Strategie gefunden, mit meiner Krankheit klarzukommen“, versichert die Lehrerin. Sie habe die falschen Gedanken abgebaut, sich vom Druck befreit, immer perfekt sein zu müssen — als Mutter und Lehrerin. Sie könne nun ihre Gefühle reflektieren. „Meine Vergangenheit habe ich abgehakt: Ich lebe jeden Augenblick bewusster.“

Gustav Dobos, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte und Lehrstuhlinhaber an der Universität Duisburg-Essen, sekundiert: „Wenn man solche Effekte wie bei MBSR mit Medikamenten erreichen würde, gälte es als Kunstfehler, diese Technik nicht einzusetzen.“ In Deutschland fehle die Lobby, um solche Methoden jenseits des Üblichen zu etablieren. „Sobald etwas in der Psycho-Ecke steht, wird es nicht mehr ernst genommen.“ Dennoch: „Es ist eine Frage der Zeit, bis sich MBSR durchsetzt.“

Niemand könnte bei diesem Projekt besser helfen als Anna Paul. Die promovierte Gesundheitspädagogin leitet die Ordnungstherapie der Essener Klinik und macht schon durchs Business-Kostüm und die Lederstiefel klar, dass sie es sich nicht in einer esoterischen Nische bequem gemacht hat: „Ich halte nichts von Voodoo, ich bin Wissenschaftlerin. Achtsamkeit ist ein komplementäres Verfahren zur Schulmedizin, und zwar ein wichtiges!“

„Heal the healer“, heißt ihr Credo auch in der Klinik, denn sie ist überzeugt, dass achtsame Ärzte auch besser therapieren, Studien hätten das belegt. „Bei uns haben alle Meditationserfahrung.“ Trotz ihres Enthusiasmus ahnt sie, weshalb MBSR sich noch schwertut: „Uns fehlen die Doppelblindstudien, wie sie in der Pharmakologie üblich sind.“

Besuch beim Psychologen Stefan Schmidt, der am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene der Universitätsklinik Freiburg mit knappen Spendengeldern den in Deutschland einzigen Forschungsschwerpunkt „Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie“ leitet. Er sagt: „Das Thema Achtsamkeit ist im Kommen, nicht nur in der Medizin.“

Seiner Ansicht nach sind die Effekte von MBSR bereits relativ gut bestätigt. Schmidt selbst war im Jahr 2004 an einer Metaanalyse beteiligt, die unter strengen methodischen Kriterien alle bekannten Studien abklopfte. Es zeigten sich mittelgroße Effekte unter anderem bei Schmerzen, Fibromyalgie, Herzerkrankungen sowie chronischen Rückenschmerzen.

Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass MBSR die Rückfallwahrscheinlichkeit bei Depressionen halbiert und die Fatigue, die Erschöpfung, bei Krebspatienten reduziert. Selbst bei den schwer zu behandelnden Borderline-Störungen halten Psychiater die auf Achtsamkeit basierende sogenannte Dialektisch-Behaviorale Therapie für eine der wenigen effektiven Behandlungsmöglichkeiten. Bei Gesunden sei Achtsamkeit ein geistiges Training, das die Altersdegeneration verlangsamt.

Eine spannende Frage sei, sagt Schmidt, weshalb und wie Achtsamkeit und Meditation überhaupt wirken und was dabei im Hirn abläuft. Mit Elektroden messen die Forscher die Hirnströme in hoher zeitlicher Auflösung, unter anderem um herauszufinden, ob Menschen in der Achtsamkeitsmeditation spezifische Muster produzieren. Keine leichte Aufgabe, denn woher weiß man, was die Probanden tatsächlich in ihren Hirnen veranstalten? Man muss sich auf notorisch unzuverlässige Selbstauskünfte verlassen. Die Freiburger Forscher haben deshalb einen standardisierten Fragebogen mit 14 Punkten entwickelt. Besonders achtsam ist demnach, wer zum Beispiel einer Aussage zustimmen kann wie: „Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.“ Doch wer weiß, ob sich die Befragten richtig einschätzen?

Hinzu kommt das Problem, dass es gar nicht so viele Menschen gibt, die auf Kommando und dann auch noch auf längere Zeit verlässlich einen bestimmten meditativen Zustand in ihrem Kopf erzeugen können.

Das ist der Grund, wieso sich in den psycho-

physiologischen Labors der westlichen Welt zunehmend rot gewandete, meist tibetische Mönche eindringen. Dank eines guten Drahtes zum Dalai Lama konnte vor allem der US-Psychiater Richard Davidson an der University of Wisconsin in Madison in den vergangenen Jahren immer wieder mit spektakulären Ergebnissen aufwarten. Bei seinen Untersuchungen mit funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRI) und EEG fand er Hinweise darauf, dass gut trainierte Meditationsmeister tatsächlich besondere Hirnzustände produzieren (s. Kasten S. 81) und eine Bewusstseinsdisziplin erreichen, die Lehrbuchwissen widerspricht.

So zeigten Experimente, dass manche buddhistische Mönche etwa in der Lage sind, den sogenannten Startle-Reflex zu unterdrücken. So heißt das Phänomen, dass Menschen normalerweise mit einem Gesichtszucken reagieren, wenn sie unerwartet einen lauten Knall hören.

Bei einem buddhistischen Lama dagegen tat sich praktisch nichts im Gesicht, selbst wenn es neben seinem Ohr laut wie ein Pistolenschuss knallte.

Im indischen Himalaja untersuchten australische Forscher die Konzentrationsfähigkeit von erfahrenen Yogis. Sie setzten ihnen Spezialbrillen auf, die den beiden Augen unterschiedliche Bilder zeigten. Normalerweise springt die Wahrnehmung dann im Sekundentakt hin und her. Den Yogis gelang es jedoch, sich bis zu zwölf Minuten auf ein Bild zu konzentrieren. Das hatte zuvor kein Wahrnehmungspsychologe für möglich gehalten.

Neueste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Gehirn nicht nur während der Meditation diese besonderen Leistungen produziert. So fand Davidson Hinweise, dass Meditierende im normalen Wachzustand einen „positiven affektiven“ Stil pflegen.

Sara Lazar von der Harvard University konnte nachweisen, dass Langzeitmeditierende eine verdickte Hirnrinde haben in Regionen, die für die Aufmerksamkeit, Reizverarbeitung und die Wahrnehmung des Körperinneren zuständig sind. Auch die Dichte der grauen Masse nimmt an den Stellen zu, wo das Gehirn während der Meditation aktiviert ist, belegte 2007 die deutsche Forscherin Britta Hölzel mit Hilfe des Tomografen am Bender Institute of

Neuroimaging der Universität Gießen.

Besonders interessant ist eine Studie, die erst im März dieses Jahres von Davidson und seinem Mitarbeiter Antoine Lutz veröffentlicht wurde. Sie verglich tibetische Mönche mit mindestens 10000 Stunden Meditationserfahrung und Meditationsanfänger. Beide Gruppen sollten im fMRI zum Thema Mitgefühl meditieren, während ihnen über Lautsprecher emotional positive, negative und neutrale Geräusche vorgespielt wurden: das Lachen eines Babys, die klagende Stimme einer traurigen Frau, das Hintergrundrauschen eines Restaurants. Tatsächlich aktivierten sich im limbischen System der Mönche die für Mitgefühl zuständigen Hirnregionen dramatisch stärker als bei der Kontrollgruppe. Davidson und Lutz schließen daraus, dass sich mit Hilfe von Meditation Güte und Mitgefühl ähnlich lernen und trainieren lassen, wie man ein Musikinstrument oder eine Sportart erlernt. Schon Kinder und Jugendliche sollten deshalb üben, damit sie später nicht mal gewalttätig werden.

„**Wir sind auf diesem Weg**“, erklärt Thomas Barth, Software-Ingenieur und Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern (GAL). „Der Mensch muss sich transformieren, und das erreicht er mit Meditation und Achtsamkeit.“ Zwar folgt die GAL eigentlich der buddhistischen Lehre der sogenannten Intersein-Schule des in Südfrankreich lebenden vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Doch ist bei Intersein relativ wenig die Rede von Erleuchtung und buddhistischer Philosophie, und es wird auch nicht — so wie im üblichen Zen — stundenlang vor einer weißen Wand meditiert.

„Wir haben die Meditation in den Alltag verlegt“, sagt Barth und beschreibt eine Praxis, die ganz ähnlich wie das pragmatische MBSR klingt. „Wir versuchen, unser ganzes Leben achtsam zu leben, das heißt, wenn wir spülen, dann spülen wir und denken nicht daran, dass wir möglichst schnell fertig sein wollen.“ Es sei das beste Rezept gegen die moderne Rastlosigkeit. „Das Leben wird erfüllter so, wenn man nicht immer einem Ziel hinterherrennt.“

Und der Unterschied zu MBSR?

„Wir glauben, dass wir so den Sinn des Lebens finden.“

Wem das zu religiös ist, der sollte sich vielleicht einen Termin bei der Ordnungstherapeutin Anna Paul aus Essen besorgen. Behende klebt sie dann dem Besucher einen speziellen Biomarker zwischen Daumen und Zeigefinger, dessen Farbe auf Grund der Hauttemperatur den aktuellen Stresslevel anzeigt. Schnell verfärbt sich der Punkt zu einem dunklen Braun. „Auch Sie sind angespannt!“, diagnostiziert Paul. „Sie müssen was tun!“ Nein, das Argument, keine Zeit zu haben, gelte nicht. „Sie können auch achtsam mit Ihrem Sohn spielen.“ Ihr Rat: „Schalten Sie gelegentlich in den Seins-Modus: nothing to do, kein Ziel, nichts verändern, einfach sein.“ ■

Christian Weber / Mitarbeit: Kerstin Artz

Blick nach innen

Wie geht's?

Meditieren lernt man am besten unter Anleitung. Ein Vorgeschmack: Wählen Sie eine Haltung, in der Sie wach und aufmerksam bleiben — z.B. eine der traditionellen Sitzpositionen (Virasana, Svastikasana, Bhadrasana, Padmasana). Schließen Sie die Augen bis auf einen kleinen Schlitz, und konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie durch die Nase ein- und ausatmen. Aufkommende Gedanken lassen Sie einfach vorbeiwandern. Versuchen Sie, etwa fünf bis zehn Minuten durchzuhalten.

Übungen

Das Atmen

Bewusstes Atmen gehört zu den Grundübungen der Achtsamkeit. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung, spüren Sie die Luft in die Lunge strömen und wieder heraus. Finden Sie Ruhe und Entspannung.

Rosinen essen

Nehmen Sie sich eine Rosine. Widmen Sie

Augenblick mal!

dieser Ihre ganze Aufmerksamkeit, betrachten Sie ihre Schale, Form, Konsistenz. Beim Essen kauen Sie 50-mal — wie schmeckt es? Eine Übung für jeden Tag.

Ab in die Wanne

Ein Bad ist perfekt nach einem anstrengenden Tag. Lassen Sie sich 45 Minuten Zeit, beobachten Sie Wasser, Seifenschaum, Ihren Körper. Spüren Sie bewusst das Handtuch und die frische Kleidung.

Alltagsstress

Sie stehen im Stau, an der Ampel, warten im Supermarkt? Ärger kommt auf? Entspannen Sie sich, und nutzen Sie die Zeit, um Ihren Atem zu spüren und sich ganz bewusst zu werden, dass Sie leben.

Der Job nervt

Wenn es im Büro richtig hektisch ist, machen Sie zwei Minuten Pause. Stellen Sie den (Handy-) Wecker, und konzentrieren Sie sich auf den Atem. So können Sie schnell zur Ruhe kommen.

Geschirr spülen

Statt den Abwasch unbewusst und schnell zu erledigen, nehmen Sie sich Zeit für jedes einzelne Stück. Entdecken Sie die Macken sowie die Schönheit der Gegenstände.

Nur eins im Kopf

Um achtsam zu sein, sollten Sie sich auf eine Tätigkeit konzentrieren, statt vieles nur halb bewusst zu tun. Das gilt für jede Situation im Leben.

Tipps

Kurse

Die MBSR-Szene beginnt sich langsam zu organisieren. Trainer finden sich z.B. unter www.mbsr-verband.de. Für buddhistische Meditation gibt es unter www.dharma.de Kontakte zu allen Schulen.

Warnung

Ein MBSR-Trainer ersetzt weder Arzt noch Psychotherapeut. Kombi-Behandlungen im Knappschafts-Krankenhaus: www.kliniken-essen-mitte.de

Bücher

„**Das Wunder der Achtsamkeit**“ von Thich Nhat Hanh (Theseus, 16,95 Euro) widmet sich dem Alltag. Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossman lehren „**Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit**“ (Arbor, 19,90 Euro, mit CD). Ausführlich ist der Klassiker von Kabat-Zinn: „**Gesund durch Meditation**“ (Fischer, 10 Euro). Anregend, auf hohem Niveau das Gespräch zwischen Wolf Singer und Matthieu Ricard: „**Hirnforschung und Meditation**“ (Suhrkamp, 10 Euro).