

Frauengesundheit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Foto: z. Vg.

Christa Rameder, MA
Leiterin des Bereichs Gemeinde der Initiative »Tut gut!«
Diätologin, Yoga- und Kinderyogalehrerin,
MBSR-Lehrerin

Wie achtsam waren Sie, als Sie heute am Weg zur Arbeit waren, Ihre letzte Mahlzeit zu sich genommen, mit Ihrem Kind gespielt oder das Geschirr gespült haben? Es geschieht sehr häufig, dass wir unseren „Autopiloten“, der uns zu unwillkürlichen Handlungen veranlasst, angeschaltet haben, sobald wir in den Tag starten. In einer Welt, die von Digitalisierung und Reizüberflutung geprägt ist, lohnt es sich mehr denn je, innezuhalten, bewusst zu atmen, die eigenen Körperempfindungen zu spüren – achtsam zu sein.

Was verstehen wir unter Achtsamkeit?

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Sie ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen“, so die Definition des Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn. Er war es, der die Methode der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Ende der 1970er Jahre an der Universität von Massachusetts entwickelte. Mittlerweile werden MBSR-Kurse weltweit mit nachhaltigem Erfolg angeboten.

Wie wirkt die Methode?

Wirksamkeit und Nutzen von MBSR wurden durch zahlreiche Studien

belegt. Die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen werden deutlicher wahrgenommen. Dadurch können automatisierte Denk- und Verhaltensmuster klarer erkannt und verändert werden. Die Folge ist, dass wir jeden Moment bewusster erleben und mehr Ruhe und Gelassenheit gegenüber den Anforderungen des Alltags entwickeln. Zusätzlich kann die Kultivierung der Achtsamkeit zu weiteren positiven Veränderungen, wie etwa zu höherer Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit, zu einer effektiveren Bewältigung von Stresssituationen und Schmerzen und zu wachsendem Selbstvertrauen und einer verbesserten Selbstakzeptanz führen.

Wie läuft ein MBSR-Kurs ab?

Ein MBSR-Kurs findet in acht aufeinanderfolgenden Wochen einmal wöchentlich für zweieinhalb Stunden statt. Nach dem sechsten Abend gibt es einen ganztägigen Achtsamkeitstag, der dem Vertiefen der gelernten Praxis dient. Kursinhalte sind Übungen, wie eine Reise durch den eigenen Körper (Bodyscan), Yoga sowie verschiedene Formen der Meditation. Ergänzt werden die Übungen mit Impulsvorträgen über Stressentstehung, Stressforschung und sinnvolle Stressbewältigung. Zusätzlich bietet die Gruppe die Möglichkeit, sich auszutauschen. Wesentliches Kernelement ist die eigene Praxis. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten schriftliche Unterlagen und CD's, anhand derer ihre Erfahrungen zwischen den Gruppentreffen zu Hause vertieft werden.

Für wen ist MBSR besonders geeignet?

MBSR richtet sich an Menschen, die Stress im privaten oder beruflichen Umfeld erleben, unter akuten oder chronischen Beschwerden leiden, an Achtsamkeit interessiert sind und einfach wieder bewusster leben möchten – um den „Autopiloten“ des Öfteren auszuschalten und Momente tatsächlich zu „leben“, selbst wenn diese vermeintlich „nur“ den Weg in die Arbeit oder das Verzehren des Frühstücks betreffen.



Foto: Marianne Ertl