

Achtsamkeitsmeditation: Innehalten und die Gegenwart annehmen

Immer mehr Studien belegen es: Regelmäßige Achtsamkeitsmeditationen können jeden Aspekt unseres Lebens tiefgreifend beeinflussen, unabhängig davon, ob wir gesund sind oder nicht. Durch tägliche Praxis lassen sich Depressionen, Angst und Erschöpfung verringern, während das Immunsystem und viele andere gesundheitlich-mentale Parameter gestärkt werden.

Text von **Tanja Fuchs**

Singen, Malen und Kochen, Pilgern oder eine kleine Auszeit nehmen... Bislang dienten die Aspekte, denen wir an dieser Stelle Aufmerksamkeit geschenkt haben, der Zerstreuung und Ablenkung. Die Rubrik Lichtblick soll dazu anregen, den Kopf frei zu bekommen und Zeiträume zu schaffen, in denen man sich nicht mit der Erkrankung beschäftigt. Stattdessen darf Raum für Kreativität und Produktivität entstehen. Die Aufmerksamkeit wird nach außen gelenkt, kreativen Prozessen freien Lauf gelassen, die Natur wird aufgesogen. All das ist wichtig und tut gut.

Diesmal kehren wir den Blick nach innen. Wenden uns dem zu, was gerade ist. Es geht um Achtsamkeit. Warum das? „Ist es nicht gerade sinnvoll, sich

etwas auszudenken, was Patienten eben nicht mit ihrem Zustand konfrontiert?“ In seinem Artikel „Achtsamkeit in der Onkologie“¹ setzt sich Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach unter anderem mit dieser Frage auseinander und zieht folgendes Fazit: „Sowohl die Erfahrung als auch wissenschaftliche Daten lehren uns, dass es offenbar doch hilfreich ist, sich der Gegenwart zu widmen, auch und gerade wenn man die Diagnose Krebs erhalten hat. Achtsamkeit“, so der Professor der Medizinischen Universität Poznan in Polen und Gastprofessor an der Universität Witten-Herdecke (Philosophische Grundlagen der Psychologie), „ist vielversprechend auch und gerade in der Onkologie. Die Daten sprechen dafür, dass man Achtsamkeitstraining Patienten empfehlen kann und vielleicht sogar zu einem vordringlichen Fortbildungsthema bei Ärzten machen

sollte. (...) Achtsamkeit hilft uns, alle Ressourcen emotional, kognitiv, intellektuell im jetzigen Moment zu bündeln.“ Mittlerweile, schreibt Walach, seien eine ganze Reihe von Studien zu Achtsamkeitstraining bei Krebspatienten durchgeführt und in Metaanalysen zusammengefasst worden. Gezeigt werden konnte ein Effekt bei der Verringerung von Depressionen und Angst. Vor allem im Bereich Lebensqualität und Stimmungsverbesserung habe sich eine positive Wirkung feststellen lassen.

¹Walach H. Achtsamkeit in der Onkologie Deutsche Zeitschrift für Onkologie 2016 48: 152-156

Welche Formen der Achtsamkeitsmeditation gibt es, wie funktionieren diese und wie lässt sich Achtsamkeit sinnvoll integrieren? Diese Fragen beantwortet Beate Preißler im nachfolgenden Interview.

Interview

mit **Beate Preißler**, Pharmazeutisch-Technische Assistentin, Mitarbeiterin der MediosApotheke, Fach-Apotheke Onkologie, Ausgebildete Lehrerin im MSC (Mindful Self-Compassion, Achtsames Selbstmitgefühl), langjährige Praxis und Studium in Achtsamkeit, Vipassana (Einsichtsmeditation) und Metta (Liebende Güte)

Frau Preißler, was genau bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen und Erforschen des gegenwärtigen Augenblicks – offen und ohne Wertung. Unser Leben findet nicht in der Vergangenheit oder in der ungewissen Zukunft statt, sondern genau jetzt und hier, mit all seiner Fülle in jede Richtung. Die Fähigkeit dazu haben wir alle in uns. Aber kaum jemand nutzt sie, obgleich sie eine enorme Stärke ist.

Woran liegt das?

Zu Beginn kann es schwierig sein, sich die Zeit dafür zu nehmen, es gibt immer irgendetwas anderes, das gerade wichtiger oder interessanter ist. Insbesondere wenn es einem nicht gut geht, ist es anfangs mühsam, sich

mit sich selbst auseinanderzusetzen. Die Augen zu schließen und zuzulassen, dass gerade nichts anderes passiert, außer der Wahrnehmung dessen was gerade ist, ist wesentlich schwieriger, als eine Freundin anzurufen oder fernzusehen...

Vor dem Hintergrund einer bedrohlichen Erkrankung scheint es aber problematisch, im Hier und Jetzt zu verweilen, oder?

Wenn nicht jetzt, wann dann? Achtsamkeit unterstützt enorm dabei, ein mitfühlendes Verständnis für sich selbst und für andere zu finden. Wir können tatsächlich lernen, negative Gedanken gegen uns selbst zu bemerken, zu prüfen, ob sie uns gut tun und uns bewusst für ein bisschen mehr Freundlichkeit, Wohlwollen für uns entscheiden.





Beate Preißler. Kontakt: achtsamkeit@mediosapotheke.de

Wir warten oft darauf, dass das von außen kommt, aber wir können uns das auch selbst schenken.

Hängt das nicht auch damit zusammen, dass wir uns auf der einen Seite um unsere Zukunft sorgen und auf der anderen hoffen, dass es besser wird?

Ja, wir alle haben die Fähigkeit, das Morgen zu planen und über das Gestern zu reflektieren. Die Vergangenheit kann niemand ändern und die Zukunft ist mit und ohne Erkrankung ungewiss. Die vielen Gedanken, Sorgen darüber führen uns leider nirgendwo hin, außer zu Unruhe, Unsicherheit, Hilflosigkeit und womöglich auch Depression. Die Gegenwart ist der einzige Moment in unserem Leben, in dem wir etwas tun und wahrnehmen können. Mit der Achtsamkeitsmeditation holen wir uns ganz gezielt aus der Grübelschleife, lenken die Aufmerksamkeit immer wieder geduldig in die Gegenwart, achten auf unsere Bedürfnisse und gewinnen damit einen größeren inneren Handlungsspielraum. Genau das ermöglicht es uns, auch schwer erträglichen Umständen leichter zu begegnen.

Auch Schmerzen?

Ja. Im ersten Moment würde man denken: ich bin doch nicht verrückt, ich kann doch nicht meine Aufmerk-

Es geht darum, sich immer wieder zurückzuholen und zu schauen »was ist jetzt, in diesem Augenblick.«

samkeit auf einen Schmerz lenken. Ich muss mich ablenken und das ist oft auch vernünftig. Nun kommt es sicher ganz darauf an, wie die Ablenkung geartet ist. Wenn der Schmerz bleibt, ist es möglich, sich ihm mit Achtsamkeit zuzuwenden. Dann spürt man: der Schmerz verändert sich. Er wandert, wird stärker oder schwächer und verliert dadurch etwas an Macht.

Im Zuge dessen, dass man sich darauf konzentriert, könnte er auch größer werden oder?

Mitunter kann uns ein Schmerz – durch die bewusste Wahrnehmung – für Momente größer erscheinen. Doch wir tasten uns da in den Kursen langsam heran. Zunächst geht es darum, in Kontakt mit seinem Körper zu kommen. Dabei spürt man, ob etwa durch das An kämpfen gegen den Schmerz möglicherweise noch mehr Anspannung erzeugt wird. Dabei ist es von Bedeutung, die ei-

genen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Es geht nicht nur um „Entspannung“ oder Konzentration, obwohl sich beides beim Üben häufig als willkommene „Nebenwirkung“ einstellt. Es geht vielmehr darum, Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten wiederzugewinnen, freundlich mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Ist das besser als Ablenkung?

Menschen mit einer Krebserkrankung erleben häufig Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Schritt für Schritt lernen sie in Achtsamkeitskursen, wie sie ihre Aufmerksamkeit lenken, und wie sie sich auch schwierigsten Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen zuwenden und sich selbst darin halten können. Dazu gehört auch das Zulassen von z.B. Traurigkeit oder Wut. Meist ist es die Angst vor oder Ablehnung von einem Gefühl, die uns so zu schaffen macht, nicht das Gefühl

»Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen.«

(Jon Kabat-Zinn)



Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn gründete 1979 die Stress Reduction Clinic an der University of Massachusetts Medical School. Dort entwickelte er das Mindfulness-Based Stress Reduction Programm (MBSR). In diesem Programm integrierte er seine wissenschaftlichen Kenntnisse mit Erfahrungen aus Zen, Buddhismus und Yoga. Inzwischen wird MBSR in Kliniken und Gesundheitsinstitutionen auf der ganzen Welt gelehrt.
> www.7mind.de/magazin/jon-kabat-zinn

selbst. Die Teilnehmer lernen, diese Gefühle und ihre Veränderlichkeit zu spüren, ohne in ihnen unterzugehen. Paradoxerweise gibt ihnen genau das ein Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmtheit zurück.

Wer bereits geübt ist, profitiert also von Anfang an? Wann beginnen Ungeübte bestenfalls damit?

Wer bereits Achtsamkeit geübt hat, profitiert in der Regel auch während der Therapie. Um jemanden abzuholen, der noch nie meditiert hat, ist die Zeit danach vermutlich besser. Während einer intensiven Chemotherapie ist der Alltag oft gefüllt mit Terminen, die Patienten sind erschöpft und leiden mitunter an Nebenwirkungen, die eine regelmäßige Kursteilnahme erschweren können. Ist die Therapiephase beendet, möchten sie einen Weg zurück in den Alltag und in die Normalität finden und auch einen Umgang mit Ängsten, die ja meist immer noch da sind. Häufig braucht es dann eine Neuausrichtung zu den Dingen, die den Betroffenen wirklich wichtig sind. An dieser Stelle kann Achtsamkeitsmeditation eine große Unterstützung sein.

Wie kann der Übungsleiter, in einem Kurs mit mehreren Teilnehmern individuell auf den Einzelnen eingehen?

Es gibt immer Vorgespräche zwischen jedem einzelnen Kursteilnehmer und der Kursleitung. Die Teilnehmer lernen im Kurs auch, sich selbst zu erden. Es gibt unterschiedliche Übungsangebote im Sitzen, Liegen, Gehen – auch individuell angepasste Körperarbeit und dabei unterschiedliche Herangehensweisen: Durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit weg von einem unangenehmen Gefühl, auf etwas neutraleres. Oder wie schon erwähnt durch das Halten und Kennenlernen

eines unangenehmen Zustandes. Die zwei wesentlichen Punkte bei der Achtsamkeitsmeditation sind 1. Die Wahrnehmung des Gegenwärtigen und 2. die nicht urteilende, annehmende Haltung zu dem, was man erfährt. Das heißt z.B. die Anspannung zu bemerken, wenn wir gegen etwas kämpfen, was sich gerade nicht ändern lässt. Und auch zu bemerken, wie sich Seinlassen, Loslassen anfühlt, nur für ein paar Momente. Hinzu kommt, dass es ja nicht nur Schwieriges gibt, das sich wahrnehmen lässt. Wenn wir die Aufmerksamkeit bewusst auf etwas anderes lenken – etwa einen angenehmen Geruch, Geschmack oder auch ein weiches Kleidungsstück – erfahren wir gegenwärtige erfreuliche Momente, die sonst oft nicht bemerkt werden. Studien zeigen, dass dadurch langfristig Einfluss auf die Lebensqualität genommen wird. Positive Effekte sind u.a.: Selbstregulation der Emotionen, Verhindern von Grübelschleifen, Verkleinerung des Angstzentrums im Gehirn (der Amygdala). Diese Effekte werden sich – wenn man täglich übt – nach ca. sechs bis acht Wochen einstellen.

Wie lange muss man täglich üben?

Im MBSR sagt man eigentlich, dass 45 Minuten täglich gut wären. Aber 20 bis 30 Minuten täglich sind besser als einmal 45 Minuten in der Woche.

Das klingt gar nicht nach so viel...

Nein, aber man sollte nicht unterschätzen, wie herausfordernd es anfangs sein kann, sich all seiner Erfahrungen überhaupt bewusst zu werden und sie zuzulassen. Doch es lohnt sich. Wenn wir eine annehmende Haltung für unsere ungeliebten inneren Anteile finden, entsteht nach und nach auch Verständnis dafür. Wir lernen dadurch auch unsere eigenen Schwächen und Widersprüche kennen und merken,

dass wir oft gar keinen Einfluss auf ihr Kommen haben. Das innere ‚Sich annehmen‘ – quasi mit sich selbst Freundschaft schließen – birgt eine unglaublich wertvolle Ressource. Wir lernen weniger streng mit uns selbst, aber auch mit anderen zu sein.

Frau Preißler, vielen Dank für das Gespräch.

WISSEN

MBSR:

Mindfulness-Based Stress Reduction – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

MCT:

In der **Metakognitiven Therapie** wird nicht auf die Inhalte („was wird gedacht?“) des Denkens fokussiert, sondern auf die Denkprozesse selbst („Wie wird gedacht?“). Anwendung findet MCT zunehmend bei Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen und PTBS, erste Wirksamkeitsstudien sind erfolgversprechend.

MBCT:

Mindful based cognitive therapy. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wurde von den Psychotherapieforschern und kognitiven Verhaltenstherapeuten Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams und John D. Teasdale zur Rückfallprävention bei Depressionen entwickelt.

Links und weitere Infos:

Achtsamkeits-Kurse:

> www.mediosapotheke.de/achtsamkeitsmeditation/

Infos:

> www.mbsr-verband.de

> www.achtsam-leben.eu