

## ACHTSAMKEIT

Inmitten von Ängsten  
und Sorgen Halt in sich  
selbst finden



## Wie sich mit den Herausforderungen bei einer Blutgerinnungsstörung aus Sicht der Achtsamkeitsmeditation umgehen lässt: Über Stressreduktion durch Achtsamkeit (**MBSR**) als Angebot für Betroffene und Angehörige.

Text von **Verena Fischer** und **Beate Preißler**

Wer selbst an Hämophilie erkrankt, Angehöriger oder Elternteil eines Kindes mit Gerinnungsstörung ist, hat sich notwendigerweise mit der Zeit ein großes Expertenwissen angeeignet und gelernt, mit der kontinuierlichen mentalen sowie auch körperlichen Herausforderung umzugehen.

In den meisten Fällen hat die medizinische Betreuung einen sehr hohen Standard, es gibt regelmäßige Schulungen und gute Ansprechpartner für die Rundumversorgung. Frauen und Männer mit einer anderen Form der Blutgerinnungsstörung wie dem von-Willebrand-Syndrom sind durch die oftmals späte Diagnosestellung ebenfalls Beeinträchtigungen und Veränderungen im Umgang mit dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen ausgesetzt.

Behandlungen, Arzttermine und der oftmals dazugehörige bürokratische Aufwand nehmen viel Zeit und Kraft in Anspruch. Zusätzlich haben Betroffene und Angehörige immer wieder unterschiedliche Schwierigkeiten im Alltag zu meistern: Vielleicht sind das wiederkehrende Schmerzen, Ängste, Sorgen, die Auseinandersetzung mit neuen Behandlungsmöglichkeiten und Therapien. Auch mögliche Einschränkungen in der Reiseplanung und die eigenen Umstände an äußere Bedingungen anzupassen (und vieles mehr) müssen in Kauf genommen werden. Solche Belastungen, die bei allen chronischen und auch schweren Erkrankungen auftreten, können die Lebensqualität sowie soziale Kontakte einschränken. Deshalb spielt auch die mentale Unterstützung bei der Bewältigung einer Erkrankung, sei es für Betroffene oder Familienangehörige, eine ganz wichtige Rolle.

### MBSR: Achtsamkeit als Kraftquelle

Komplementäre Konzepte wie verschiedene Entspannungsmethoden, passende Bewegungsformen oder kreative Angebote sind heute weit verbreitet. Alles, was Eltern, Angehörigen oder Betroffenen gesunde Entlastung schenkt, ist willkommen. Frau Dr. Katharina Holstein, Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie – Schwerpunkt Hämophilie, Blutungs- und Thromboseneigung – am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf äußerte sich im Interview zum Thema chronischer Schmerz bei Hämophilie in einer vorherigen Hämovision wie folgt: „Auch die Psychologie spielt eine Rolle, ebenso, wie bereits erwähnt, die komplementären (ergänzenden) Verfahren, wie zum Beispiel Akupunktur, Hypnotherapie, autogenes Training oder MBSR.“

MBSR ist die Abkürzung für Mindfulness based Stress Reduction und bedeutet auf deutsch: Stressreduktion durch Achtsamkeit. Achtsamkeitsbasierte Ansätze und Kurse bieten seit Langem gut erforschte Unterstützung in körperlich oder mental herausfordernden Lebens-Situationen. Wie dieser Ansatz helfen kann? MBSR-Begründer Jon Kabat-Zinn sagt: „Vom Standpunkt der Achtsamkeit ist, solange Sie atmen, mehr mit Ihnen in Ordnung als nicht in Ordnung, selbst wenn Sie krank sind oder bedrückt oder Schmerzen haben und die Dinge in Ihrem Leben außer Kontrolle erscheinen. Das was in Ordnung in Ihnen ist, hilft Ihnen dabei, die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugewinnen und über Ihre Probleme hinauszuwachsen.“

## ACHTSAMKEIT

Was genau ist damit gemeint? Das, was in jedem in Ordnung ist, ist die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst lenken zu können. Zum Beispiel ist es möglich, zu bemerken, wenn sich die Gedanken in einer wiederkehrenden Grübelschleife befinden. Es kann dabei um die immer wiederkehrende Sorge (zusammen mit Fantasien und Vorstellungen) gehen, ob die Versorgung mit dem lebensnotwendigen Gerinnungsfaktor auch in einer anderen Stadt oder im Ausland gesichert ist. Oder es ist die ständige Angst um das kleine Kind beim Spielen und die damit verbundene Anspannung, dass ihm etwas passieren könnte. Auch wird von erwachsenen Betroffenen die mitschwingende Sorge vor einem Unfall und dessen Folgen beschrieben oder es sind körperliche Schmerzen, die dauerhaft spürbar sind und den Alltag erschweren. Was auch immer einen dauerhaft beschäftigt: Es wird dabei eventuell auch Unruhe erlebt, Anspannungen im Körper, vielleicht Schlafstörungen oder andere Symptome, die signalisieren, dass Stress oder Druck vorhanden sind.

### Die Aufmerksamkeit bewusst lenken

Jon Kabat-Zinn beschreibt „Stress“ als ein universelles Phänomen, das jeder kennt, und unter dem viele Menschen leiden. Er sagt: Der Begriff „Stress“ weise auf die alltägliche Situation des Menschen hin und auf den Umgang mit Angst, Belastungen, Kummer und diesem grundlegenden Unbefriedigt-Sein, was heutzutage viele Menschen erleben. Im MBSR wird davon ausgegangen, dass eine bewusste Wahrnehmung von Erfahrungen, die mental oder körperlich schwierig und fordernd sind, dazu führen kann, dass Körper und Geist sich ein wenig zurücklehnen und entspannen können. Es geht darum, zu lernen, auch das Unangenehme wahrzunehmen, statt es zu unterdrücken, zu ignorieren oder zu kritisieren. „Im MBSR wird eine Haltung des Annehmens kultiviert und eine Art Bewusstseinswandel initiiert. Das Ziel ist ein grundlegend anderer Umgang mit unseren Schwierigkeiten, bei dem wir eine Vertrautheit kultivieren mit dem Stress“, erklärt Jon Kabat-Zinn weiter und ergänzt: „Wir erkennen dadurch, wie wir durch einen Mangel an Gewahrsein oder durch die Aktivitäten unseres Geistes unser Leiden zum Teil selbst erzeugen oder auch intensivieren.“

Anders ausgedrückt, kann eine freundliche Aufmerksamkeit für innere Vorgänge eine aktive und zuverlässige Unterstützung bieten, mit Emotionen und Gedanken umzugehen. Diese Fähigkeit, Schritt für Schritt wiederzuentdecken und zu lernen, wie sich Herausforderun-

## INFO

### Was Forscher über Achtsamkeit herausgefunden haben

Unzählige wissenschaftliche Studien haben die Effekte bei unterschiedlichen Patientengruppen und Erkrankungen untersucht und zeigen: Die Lebensqualität und die Stimmung von Testpersonen verbessern sich messbar durch die regelmäßige Übung von Achtsamkeitsmeditation. In klinischen Studien wurde etwa die Wirksamkeit von **MBSR** bei der Behandlung von Schmerzen, Stimmungsstörungen, Arthritis, Schlafstörungen und Stress untersucht. Das Ergebnis: Eine kurze (sechs bis acht Wochen) Intervention zur Schulung der Achtsamkeit verbesserte die Lebensqualität von Versuchspersonen signifikant. Die Studienteilnehmer berichteten von einer deutlichen Steigerung ihrer allgemeinen Lebensqualität, ihres geistigen, körperlichen und emotionalen Wohlbefindens sowie auch von einem gesteigerten Niveau sozialer Aktivitäten.



gen etwas anders, etwas leichter handhaben lassen als bisher, darum geht es. Das bedeutet leider nicht, dass eine Erkrankung geheilt werden kann. Es ist eher eine Änderung der inneren Haltung zu dem, was erlebt, gedacht und gefühlt wird. Dadurch lässt sich selbst mitten im größten Chaos sicherer Halt in sich selbst finden. Wohlwollen und Freundlichkeit zu empfinden, statt den eigenen Emotionen mit Ablehnung zu begegnen, spielt dabei eine ganz wichtige Rolle.

## INTERVIEW

# Mit Achtsamkeitstraining beginnen, aber wie?



**Beate Preißler** ist ausgebildete Lehrerin in MBSR sowie MSC (Mindful Self Compassion, Achtsames Selbstmitgefühl) mit langjähriger Praxis und Studium in Achtsamkeit, Vipassana (Einsichtsmeditation) und Metta (Liebende Güte). Sie ist zudem PTA und Mitarbeiterin in der MediosApotheke Berlin – einer Hämophilie-Schwerpunktapotheke

**Den Einstieg in etwas Neues zu finden, ist nicht immer leicht. Wie es im Falle von Achtsamkeitsübungen gelingt, das beantwortet die MBSR-Lehrerin Beate Preißler.**

*Frau Preißler, wie fängt man am besten mit Achtsamkeitsübungen an?*

Da gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Welche am besten zu einem selbst passt, ist abhängig davon, wie man so tickt und was man sich wünscht. Es kann ein guter Start sein, ein Buch oder einen Artikel zum Thema zu lesen. Für viele erleichtert es den Einstieg auch, digital angeleitet zu werden. Dafür gibt es heutzutage viele gute Online-Angebote oder Apps, die geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Tipps enthalten. Gleichzeitig ist es gerade zu Beginn enorm hilfreich, persönlichen Austausch und eine erfahrene Person an der Seite zu haben.

*Worauf sollte ich bei den ersten Achtsamkeitsübungen achten?*

Die achtsamkeitsbasierten Herangehensweisen brauchen zu Beginn ein wenig Zeit, Übung und vielleicht auch Mut.

Mut, sich auf das innere, oft chaotische Erleben einzulassen, auf das Spüren der eigenen Lebendigkeit und den dazugehörenden, vielleicht unerwünschten Stimmungen oder unangenehmen körperlichen Empfindungen. Es bedeutet, sich selbst auch inmitten von Unruhe, Mutlosigkeit und Ärger ein guter Freund, eine gute Freundin zu sein oder zu werden. Gleichzeitig lassen sich auch die einfachen und nährenden Momente in unserem Leben schon bei den ersten Übungen leichter und schneller wahrnehmen.

*Kann ich auch im Alleingang loslegen?*

Das geht und kommt ganz auf die individuelle Situation an. Wenn wir die Augen schließen, geht es uns manchmal gut, wir können ausruhen und uns sammeln. Ein anderes Mal spüren wir vielleicht Unruhe oder Erschöpfung, es werden Stimmungen, Anspannung oder Schmerzen deutlicher wahrgenommen. Hinzukommende Gedanken wie „ich mache was falsch“ oder „das sollte irgendwie anders laufen“ sind dann wenig hilfreich. Spätestens, wenn vorwiegend herausfordernde Eindrücke da sind, ist es ratsam, nicht allein mit der Meditation zu starten. Und obwohl Achtsamkeitsmeditatio-

## ACHTSAMKEIT

### Meditations-Apps

Die folgenden Meditations-Apps sind hervorragend dafür geeignet, erste Erfahrungen mit Achtsamkeits-Meditationen zu sammeln. Die meisten Krankenkassen unterstützen zudem die Nutzung eines dieser Angebote



„Im Hier und Jetzt sein mit all deiner Lebendigkeit. Das ist Meditation.“ Dr. Boris Bornemann, Diplom-Psychologe und Gründer der Balloon-App. Ziele: weniger Stress, besser schlafen

[www.balloonapp.de](http://www.balloonapp.de)

Mit sieben Minuten Achtsamkeit pro Tag zu mehr Ruhe und Wohlbefinden – das ist die Idee der App 7mind, die achtsamkeitsbasierte Präventionskurse enthält

[www.7mind.de](http://www.7mind.de)



Headspace ist eine Meditations-App, die mit ihrem Angebot dazu beitragen möchte, Gesundheit und Glück zu steigern

[www.headspace.com](http://www.headspace.com)

nen nachweislich Menschen mit Depressionen helfen können, empfehlen wir Betroffenen, vorher mit ihrem Arzt oder Therapeuten zu sprechen. Das gilt auch für Menschen, die an einer manisch-depressiven Erkrankung leiden, die ein massives Trauma erlebt oder Selbstmordgedanken haben.

### Was können wir tun, wenn Ängste und Sorgen auftreten?

Es ist wichtig, auch unangenehme Emotionen und Gefühle nicht als Hindernis oder Fehler zu betrachten. Dazu neigen wir vor allem, wenn wir eine konkrete Vorstellung davon haben, wie eine Meditation oder wie wir selbst sein sollten. Beim Achtsamkeitstraining geht es aber darum, alles, was da ist, anzunehmen, statt dagegen anzukämpfen. Dazu gehört es, Ängste und Sorgen ernstzunehmen, sie nicht zu verurteilen und gleichzeitig nicht darin verloren zu gehen. Drehen sich etwa Gedanken um ein bestimmtes Thema und es kommen verschiedene Gefühle, vielleicht innere Dialoge dazu, sind wir meist völlig versunken. Das überhaupt erst einmal zu bemerken, ist der erste und wichtigste Schritt. Durch das bewusste Erkennen bekommen wir die Wahl, weiterzumachen oder bewusst die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Wir sind dann nicht mehr so ausgeliefert und übernehmen ganz aktiv „das Steuer auf stürmischer See“.

### Wohin lenke ich denn dann meine Aufmerksamkeit am besten?

Auch da gibt es viele Möglichkeiten. Häufig wird in Meditationen der Atem als Kompass unserer Aufmerksamkeit genutzt. Angenommen, wir nehmen bei der Achtsamkeitsübung wahr, dass Gedanken an etwas Unangenehmes, eine bestimmte Emotion oder ein unerwünschtes körperliches Gefühl da sind. Ganz gleich, ob beim Meditieren oder im Alltag: Normalerweise reagieren wir auf etwas Unangenehmes mit Ablehnung oder Unmut. Geht es dadurch weg? Nicht immer, oder? Wir beginnen also, das, was sich gerade nicht ändern lässt, nur wahrzunehmen und nichts damit zu tun. Das kann erstmal eine richtige Herausforderung sein. Und vielleicht entdecken wir dabei, dass es entlastend sein kann, nicht zu kämpfen, sondern zuzulassen. Die Wahrnehmung des Atems, der Sitzfläche oder der Füße kann inmitten solcher Herausforderungen ein guter Anker werden. Das ist eine der Möglichkeiten, Halt und Orientierung in sich zu finden. Mit ein wenig Übung ist es dann auch möglich, die Aufmerksamkeit direkt auf die schwierige Erfahrung zu richten und mit dieser einfach zu sein, ganz gleich, wie es sich anfühlt.

### Wie lange dauert es, bis ein Effekt spürbar wird?

Das Innehalten ohne Erwartung an uns selbst und ohne Verurteilung ist schon von Beginn an entlastend. Wir müssen im Alltag oft ergebnisorientiert denken und handeln, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Es kann ein großes Geschenk sein, mal keine Erwartung an uns selbst zu haben. Uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allem Unperfek-

ten und den inneren Kritiker kurz pausieren zu lassen. Das macht schnell einen spürbaren Unterschied.

### *Es geht also nicht um Selbstoptimierung?*

Nein. Das Ziel von Achtsamkeit ist nicht, im Alltag noch mehr leisten zu können. Stattdessen lernen wir, uns anzunehmen, wie wir nun mal sind, auch mit unseren inneren ungeliebten Seiten und Neigungen. Was natürlich nicht bedeutet, dass wir auch immer alles ausleben müssen. Es geht also um Akzeptanz von uns selbst, von anderen Menschen und von Dingen, die wir nicht ändern können. Schicksalsschläge, Erkrankungen, Verlust oder Veränderungen in Beziehungen und am Arbeitsplatz sind nur einige Beispiele, die bei uns vermehrt zu Sorgen und Ängsten, zu Hilflosigkeit, Wut und Traurigkeit führen können. Das ist kein Fehler. Wenn wir aber langfristig mit einer unabänderlichen Situation hadern und vergebens dagegen ankämpfen, kann unsere ganze Kraft dabei verlorengehen. In Achtsamkeitsübungen werden wir vertrauter mit Qualitäten wie Geduld, Akzeptanz und Wohlwollen für uns selbst. Diese werden dann zu wertvollen und verlässlichen Ressourcen. Wir können sie genau dann für uns nutzen, wenn wir sie am meisten brauchen.

### *Achtsamkeit können wir also auch tagsüber im Alltag trainieren?*

Wie beim Muskeltraining wächst Achtsamkeit in dem Ausmaß, wie wir von ihr Gebrauch machen. Im Alltag wechselt unsere Aufmerksamkeit unbewusst von einem Reiz zum anderen: Wenn wir eine SMS bekommen, das Handy klingelt, es an der Tür klopft, wird unsere Aufmerksamkeit automatisch gesteuert und das ist auch gut so. Gleichzeitig können wir alltägliche Dinge ganz bewusst tun und beispielsweise wahrnehmen, wie die Wäsche duftet oder das Essen schmeckt. Dann nehmen wir plötzlich wieder viel öfter scheinbar banale oder besondere Momente in unserem Leben wahr, ohne sie als selbstverständlich zu erachten.

## INFO

### Infoveranstaltung und Kurs zum Mitmachen

Vielleicht klingt das alles noch etwas theoretisch? Ob selbst betroffen oder angehörig: Jeder ist eingeladen, am **7. September** an einer kostenlosen Infoveranstaltung (online) zum Thema **Achtsamkeit und Gerinnungsstörung** teilzunehmen. Es wird einfache Übungen und Hintergrundinformationen zum Thema Meditation und den leichteren Umgang mit Herausforderungen im Alltag geben.

Am **21. September** startet ein 6-wöchiger Online-Kurs **„Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kennen lernen“**. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche und einfache Meditationen für sich zu nutzen und erhalten zur Unterstützung Ton-Anleitungen für zu Hause. Kosten: 60 Euro pro Person (für DHG-Mitglieder wird ein Teil übernommen). Die Veranstaltungen werden von der DHG in Zusammenarbeit mit dem Team der FachApotheke Neurologie, Abteilung Hämophilie und von Beate Preißler, MBSR-Lehrerin und MSC-Trainerin, angeboten.

**Anmeldung für beide Veranstaltungen** via E-Mail unter: [susanne.zech@dhg.de](mailto:susanne.zech@dhg.de) oder [achtsamkeit@mediosapotheke.de](mailto:achtsamkeit@mediosapotheke.de)

Weitere Informationen zu Gerinnungsstörungen: [www.mediosapotheke.de/haemophilie/](http://www.mediosapotheke.de/haemophilie/)

Fragen zum Thema Achtsamkeit oder zum Kurs, beantwortet Beate Preißler gern unter: [achtsamkeit@mediosapotheke.de](mailto:achtsamkeit@mediosapotheke.de)

### **Der Schneidersitz ist unbequem? Kein Problem!**

Als klassische Meditationshaltung wird typischerweise der Lotussitz betrachtet – doch dieser ist absolut kein Muss, betont Beate Preißler: „Beim Meditieren kommt es vor allem darauf an, dass wir eine bequeme Haltung einnehmen“, empfiehlt sie. Es sei völlig in Ordnung, einfach auf einem Kissen oder auf einem Stuhl Platz zu nehmen. „Auch im Liegen kann man wunderbar meditieren.“ Bei einer sitzenden Haltung sei es vorteilhaft, wenn der Rücken möglichst aufrecht bleibt, um zusätzliche Schmerzen zu vermeiden. Den Rücken anzulehnen, sei auch eine gute Möglichkeit. Wer müde ist, kann die Augen ein wenig geöffnet halten. Die Hände können beispielsweise bequem im Schoß abgelegt werden.

