

Der heisseste Trend: Achtsamkeit

Nicht nur Stars und Manager schwören darauf.
Weltweit trainieren immer mehr Menschen
täglich ihre Achtsamkeit. Mit gutem Grund!

TEXT EVA NYDEGGER

Es ist kein esoterischer Habakuk, und man muss weder Kerzen noch Räucherstäbchen anzünden. Die neue Glücksformel verlangt nicht nach Buddha-Figuren oder dem Schneidersitz. Achtsamkeitstechniken sind zwar vom Buddhismus inspiriert, doch ausgeübt werden sie heute ganz weltlich und von Leuten, die schlicht besser durch den Alltag kommen und dabei sie selbst bleiben wollen.

Den Megatrend losgetreten hat der US-Amerikaner Jon Kabat-Zinn (74). Als Molekularbiologie-Student begeisterte sich der heute emeritierte Medizin-Professor für Hatha-Yoga und Meditation. 1979 eröffnete er auf dem Campus der Uni Massachusetts die erste «Stress Reduc-

tion Clinic» und begann ein Programm zu vermitteln, das sich «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR) nennt. Damit brachte er die Achtsamkeit und die Meditation in die westliche Medizin.

Achtsam (mindful) zu sein bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst und nicht wertend auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Der grösste Ablenker ist dabei laut MBSR-Trainerin Erica Fankhauser (53) der eigene Geist. Das ideale Mittel, um achtsam zu werden, sind Atemmeditationen. Im Minimum gilt es, sich täglich zwei Mal zehn Minuten ganz aufs Atmen zu konzentrieren (siehe Box Seite 20).

Die MBSR-Technik kann heute in 700 Kliniken und Instituten weltweit erlernt



Wahrnehmen,
was sich tut, ist
in der Hektik des
Alltags nicht
immer einfach.

werden, auch in der Schweiz. Was als Behandlung von stress- und schmerzgeplagten Patienten begann, ist unter Stars wie Angelina Jolie (43), Arnold Schwarzenegger (71) oder Oprah Winfrey (64), und vor allem unter Managern zum Kult geworden. So hat Jon Kabat-Zinn etwa am Weltwirtschaftsforum WEF in Davos morgendliche Meditationen angeboten – mit grossem Zulauf.

Kalifornische Macmindfulness
Apple-Chef und Weltklasse-Performer Steve Jobs (1955–2011) war nicht nur punkto Computertechnologie, sondern auch hinsichtlich des Meditierens ein Pionier: Bereits in den frühen 1990er-Jahren war er überzeugt, dass sich seine Praktiken auf Körper und Geist positiv auswirken. Mittlerweile ist das Silicon Valley geradezu besessen von der Heilslehre der Achtsamkeit. Firmen wie Twitter, Walt Disney, aber auch Ford unterstützen ihre Mitarbeitenden beim Meditieren. Google hat gar einen Experten angestellt, der einzig für die Geistesberuhigung und Herzöffnung der Teams zuständig ist. All das geschieht natürlich nicht ganz uneigennützig – und ist nicht ohne Ironie, tragen doch gerade die Technologiekonzerne viel dazu bei, dass

uns ihre Apps und Geräte vom achtsamen Dasein im Hier und Jetzt ablenken.

Jon Kabat-Zinn weist in Interviews und in seinen Büchern gerne auf die Gehirn-Untersuchungen von regelmässig meditierenden buddhistischen Mönchen hin. Deren Gehirnströme sehen klar anders aus als diejenigen von normalen Probanden. Was noch verheissungsvoller ist: Schon nach 20 bis 30 Meditationsstunden verändert sich das Gehirn, und zwar vor allem die Areale, welche die Aufmerksamkeit und die Emotionen steuern. Die wissenschaftlichen Belege zum Nutzen der Meditation und Achtsamkeitsschulung werden nicht nur immer überzeugender, sondern auch immer mehr: Bis 2005 trugen 143 Studien das Wort «Achtsamkeit» im Titel, 2017 waren es 3737!

Für den Psychologie-Professor Martin grosse Holtforth (49) → Seite 20

KURZ UND BÜNDIG

- **Achtsamkeit üben heisst, die Aufmerksamkeit beim Meditieren auf den Atemstrom lenken, also darauf achten, wo der Atem am besten zu spüren ist: bei den Nasenflügeln, der Brust oder dem Bauch.**
- **All dies ist vom Buddhismus inspiriert, ist aber keine Religion.**
- **Studien zeigen, dass Meditieren gegen Stress und Schmerzen hilft.**

→ gehört Achtsamkeit schon lange zur psychotherapeutischen Praxis (siehe auch Interview Seite 23). So zeigt er etwa chronischen Schmerzpatienten im Inselfospital solche Techniken. «Es gibt Menschen, die sind so geplagt, dass sie sich fast nicht ohne ihren Schmerz erleben können. Wenn sie lernen, ihre Aufmerksamkeit mehr aufs Hier und Jetzt zu lenken, ändert sich vielleicht nicht sofort die Intensität ihrer Schmerzen, aber deren Konsequenzen sind weniger schlimm», erklärt der Experte und fügt an: «Die Patienten nehmen dann an sich selbst und in ihrem Leben wieder mehr Positives wahr.»

Speziell viel Sinn machen Achtsamkeitsübungen laut Martin grosse Holtforth bei Depressionen. «Insbesondere können diese helfen, depressive Rückfälle zu vermeiden», führt er aus. Aber auch Menschen mit anderen chronischen Krankheiten profitieren von den Techniken. Und natürlich stressgefährdete Zeitgenossen wie die Manager – oder eigentlich wir alle.

Schauplatz Kursraum

Die Achtsamkeitstrainerin Erica Fankhauser gibt uns in Menziken AG Einblick in ein Training. MBSR oder eben «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» wird grundsätzlich im Rahmen von Acht-Wochen-Kursen unterrichtet. Die meisten ihrer Kursteilnehmer kommen aus einem konkreten Grund. «Das können körperliche oder seelische Beschwerden sein oder auch einfach der Wunsch, im Alltag weniger ungeduldig oder aufbrau-

send zu reagieren», erklärt Fankhauser. Sie selber machte die MBSR-Ausbildung 2006, nach einem Unfall, der ein Burnout zur Folge hatte. Die gebürtige Holländerin lebt seit 30 Jahren in der Schweiz und unterrichtet Sport und Bewegung an einer Oberstufenschule. Heute vermittelt sie ihre Achtsamkeits- und MBSR-Erkenntnisse an Kinder und Erwachsene, darunter auch Lehrpersonen der Pädagogischen Hochschule Luzern.

Erica Fankhausers Kursraum im Aargauer Wynental ist hell und gemütlich. Die vier teilnehmenden Frauen (die meisten mit Teilzeitarbeitsstelle und mehreren Kindern) sitzen im Kreis um eine brennende Kerze. Zur Einstimmung gibt es heissen Tee und eine Atemübung. «Beim Einatmen lenkt ihr die Aufmerksamkeit vom Scheitel hinauf in die Höhe – und beim Ausatmen durch die Füsse in den Boden hinein», lautet Ericas Anwei-



«Stellt fest, dass Ihr nicht Eure Gedanken seid.»

ERICA FANKHAUSER

Einatmen und ausatmen: In der Ruhe liegt die Kraft.

sung. Nach etwa 20 Minuten bewussten Atmens tauschen sich Natalie, Andrea, Brigitte und Olyan und Erica über die Auswirkung der Übung aus.

Im Verlauf des Abends geht es dann viel um die Rolle von Gedanken im Alltag. Während Brigitte (54) sagt, dass Gedanken ihr helfen, eine Meinung zu bilden, findet Natalie (47), dass Gedanken sie oft von der Fülle und Schönheit des Lebens wegtragen. Erica zeigt ein Video über die Macht der etwa 50 000 Gedanken, die Menschen täglich durch den Kopf gehen. «Ich weiss von Schülern, die sich vor Prüfungen selber krank denken», verdeutlicht sie und empfiehlt: «Statt das Handy lernt ihr besser euer Denkinstrument richtig kennen!».

Jede und jeder habe seine besonders unliebsamen Gedanken. Bei manchen kreisen diese um eine Beziehung, bei anderen um eine Krankheit oder um Geldsorgen. «Werdet euch bewusst, was es ist – und findet heraus, was es stoppen kann», erklärt Fankhauser. «Mir hilft das Visualisieren», sagt Brigitte und erzählt von einem langen Spitalaufenthalt, bei dem sie durch ein innerliches Bild frischen Mut schöpfte. Andrea (45) findet morgendliche Yogaübungen hilfreich. Die 33-jährige Olyan ist noch am Austesten, wie sie Belastendes am besten loslassen lernt.

Geduld und Teflon-Geist

Gedanken, Emotionen und Ereignisse nicht zu bewerten, ist beim Achtsamkeitstraining zentral. «Sie nur wahrzunehmen und

→ Seite 22

FOTOS GETTY IMAGES, FOTOLIA, HEINER H. SCHMITT



→ weiterziehen zu lassen, ist schwierig», meint Fankhauser, denn «von klein auf werden wir darauf gedrillt, ständig alles als gut oder schlecht einzustufen». Davon loszukommen braucht Geduld und laut Expertin einen Teflon-Geist. Mit Letzterem ist die Fähigkeit gemeint, sich wie eine Teflon-Oberfläche von Reizen und Eindrücken zu lösen, nicht daran festzukleben. Wichtig ist auch das Prinzip des Mitgefühls. «Bleibt freundlich und wohlwollend mit anderen und euch selber», rät Fankhauser.

Jon Kabat-Zinn, der Vater der Mindfulness, stellt gern die Frage nach der Morgendusche: «Fühlen Sie dabei das Wasser auf Ihrer Haut – oder haben Sie 20 Leute bei sich im Bad und sind schon an der ersten Sitzung?» Wenn Sie das Wasser spüren und jeder einzelne einmalige Moment des Lebens zur Meditation wird, sind Sie gut unterwegs. ●



PLUS ONLINE



Mehr Fotos und ein Link zur Achtsamkeitstrainerin Erica Fankhauser.

Tipps und ein Video:

Wie ein Schweizer Mönch im Zen-Kloster Honora meditiert:

www.coopzeitung.ch/achtsam

«Nicht jammern!»

Achtsamkeit und Meditation helfen, sich selber besser so anzunehmen, wie man ist, sagt Psychologie-Professor Martin grosse Holtforth.

Gibt es Belege dafür, dass Achtsamkeit und Meditieren gegen Stress und Krankheiten helfen?

Ja. Die meisten wissenschaftlichen Befunde gibt es zu Achtsamkeitspraktiken. Bei gesunden Menschen helfen diese gegen Stress, Ängstlichkeit, Depressivität und sie verbessern die Lebensqualität.

Und wie steht es bei nicht ganz gesunden Menschen?

Bei Menschen mit psychischen Störungen helfen achtsamkeitsbasierte Interventionen ganz klar gegen Depressionen und Schmerzen, aber auch das Suchtverhalten verbessert sich: etwa bezüglich des Rauchens.

Meditieren hilft beim Ankommen in der Achtsamkeit.

Gibt es in der Schweiz Stressabbau-Kliniken nach amerikanischem Vorbild?

In der Schweiz gibt es immer mehr Kliniken, welche die Behandlung von Stressfolgestörungen anbieten. Zu diesen gehört das sogenannte Burn-out-Syndrom. Burn-out wird dabei als mögliche Reaktion auf chronischen, meistens beruflichen Stress definiert, aus der sich zum Beispiel Erschöpfungsdepressionen entwickeln können.

Welche Art von Psychotherapie findet dabei Anwendung?

Unter anderem Achtsamkeitsinterventionen, die helfen, auf unangenehme Erlebnisse weniger stark mit negativen Gedanken und Gefühlen zu reagieren.

Inwiefern haben Meditation und Achtsamkeit mit dem Akzeptieren von sich selbst zu tun?

Meditation und Achtsamkeit können den Boden dafür bereiten, sich selbst besser anzunehmen. Damit dies gelingt, muss ich mich selbst möglichst ohne Wertung so sehen, wie ich bin. Wenn ich gut genug hinschaue, finde ich in und an mir viel Gutes, das ich stärken kann.

Wichtig ist also Selbstmitgefühl?

Genau. Ich jammere nicht und identifiziere mich nicht mit meinen schmerzhaften Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Ich nehme sie im Hier und Jetzt an, ohne etwas gegen sie tun zu müssen.

Meditieren Sie selber auch?

Ich versuche, sehr im Moment zu leben, und das gelingt mir meist nicht schlecht.

Sollten wir heute anstatt mehr zu meditieren nicht vielmehr mehr miteinander reden?

Mir scheint beides wichtig. ● EN



Martin grosse Holtforth (49)
Psychologie-Professor an der Universität Bern