

# Mit Achtsamkeit gegen Streß und Krankheiten

Gegen Streß ist kein Kraut gewachsen. Nur die Umwandlung des Geistes hilft, sich gegen die Anforderungen unserer Zeit zu wappnen.

**Birgit Stratmann**



Foto: Greenpeace

Viele Krankheiten entstehen durch Streß: Streß am Arbeitsplatz, Streß durch Arbeitslosigkeit, Streß in der Familie, Streß beim Einkaufen, im Urlaub – es gibt kaum jemanden, der nicht die Erfahrung von Streß kennt. Streß über Jahre kann sich auf den Körper niederschlagen und Krankheiten auslösen. Was wäre da für die moderne Medizin naheliegender, als nach Wegen der Streßverringerung zu suchen? Zu einfach gedacht. Während die Medizin immer aufwendigere Verfahren und Arzneien entwickelt, werden die Menschen immer kränker. Jon Kabat-Zinn, Professor für Molekularbiologie an der Universität Massachusetts, suchte nach einfacheren Wegen, Kranken wirksam zu helfen: Er entwarf das „Mindfull-Based Stress Reduction Program“ für Patienten, die mehr Verantwortung für ihre Heilung und ihr Wohlbefinden übernehmen wollen.

Dreh- und Angelpunkt des Programms zur Streßverminderung ist die Praxis der Achtsamkeit, wie der Buddha sie im Satipaṭṭhāna-Sutta, der Lehrrede über die Vier Vergegenwärtigungen, darlegte. Dabei geht es um die Vergegenwärtigung des Körpers, der Empfindungen, des Geistes und der Phänomene. Jon Kabat-Zinn, der von

sich sagt, daß er kein Buddhist ist und auch keiner werden will, entnimmt den Lehren des Buddha diese grundlegende Praxis, addiert einige Körper- und Yoga-Übungen und bietet damit ein Instrument der Hilfe zur Selbsthilfe. Denn, so hat die Erfahrung gezeigt, die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und sehr wirksames Mittel, um Streß abzubauen und körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern.

Kabat-Zinn konzipierte 1979, nachdem er als Biologe von einem renommierten Forschungsinstitut in Boston an die Universität Massachusetts gewechselt hatte, ein umfassendes Programm zum Streßabbau. Viele interessierten sich dafür, da Streß in der amerikanischen Gesellschaft ein allgegen-



Meditation nach Kabat-Zinn im Institut „Breathing Space“, Freiburg.

wärtiges Phänomen war und auch heute noch ist. Bis heute haben in den USA 12.000 Kranke sein Training durchlaufen. Die Teilnehmer kommen aus allen gesellschaftlichen Gruppen und Schichten. Was sie eint, ist, daß sie leiden und keinen Ausweg wissen. Manchmal hat die Schulmedizin sie „ausbehandelt“, wie es im Fachjargon heißt. Unter den Teilnehmern sind Kranke mit Krebs, Aids, Lähmungen, Migräne, Bluthochdruck. „Wir nehmen jeden, solange er noch atmet“, sagt Jon Kabat-Zinn, denn das bewußte Atmen bei allen Tätigkeiten des täglichen Lebens ist das zentrale Element der Gesundheit.

„You are already okay“, beruhigt Kabat-Zinn seine Patienten. Kranke sind aus seiner Sicht nicht Menschen, denen etwas fehlt, sondern die sich aufgrund von Ursachen und Umständen in einer bestimmten Situation befinden. Sie als ganz und nicht als mangelhaft wahrzunehmen, ist das Besondere seines Ansatzes. Im ersten Gespräch sagte er ihnen allerdings, daß sie keinerlei Erwartungen hegen dürften: „Wir versprechen den Leuten nicht, daß sie weniger Schmerz haben werden, daß wir sie heilen oder irgendwie wieder hinkriegen können, wir geben ihnen keine Pillen und Injektionen.“ Es gehe einzig und

allein darum, daß sie ihr inneres Potential zur Heilung erschließen und an sich arbeiten, Tag für Tag über Jahre hinweg.

In der "Stress Reduction Clinic" von Massachusetts durchlaufen die Kranken einen achtwöchigen Kursus – und zwar ambulant. Sie werden mit dem Taxi abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Die drei Pfeiler der Schulung sind der "Body Scan", eine Übung zur Schärfung der Körper-Wahrnehmung, Sitzmeditation, in der vor allem das bewußte Atmen geübt wird, und sanfte Yoga-Übungen. Darüber hinaus gehen die Teilnehmer die Verpflichtung ein, an sechs Tagen pro Woche mindestens 45 Minuten für sich allein zu üben, um die Energie der Achtsamkeit zu kultivieren und alte Gewohnheitsmuster zu durchbrechen. Im Kurs erfahren sie zudem etwas über die Praxis der Achtsamkeit im Alltag: die Bewußtheit beim Gehen, Stehen, Sitzen, bei der Verrichtung alltäglicher Dinge wie Essen, Einkaufen, Hausarbeit.

Durch das achtwöchige Intensiv-Programm erleben viele einen echten Wandel in ihrem Leben, vor allem mehr Freiheit, mehr innere Ruhe und Gelassenheit, mehr Freude. Nebenbei verringern sich die Krankheitssymptome in der Spanne von acht Wochen um durchschnittlich 30 Prozent. Wird kontinuierlich und regelmäßig weitergeübt, wie es 70 Prozent der Absolventen tun, stellen sich in den Folgejahren weitere erhebliche Verbesserungen des körperlichen und geistigen Wohlbefindens ein. Selbst wenn Schmerzen nicht ganz besiegt werden können, entsteht durch die Akzeptanz und liebevolle Hinwendung echte Linderung. Denn, so Jon Kabat-Zinn, die Menschen lernen, im gegenwärtigen Moment zu leben und alles anzunehmen, was sie erfahren.

Das wichtigste aber, und an diesem Punkt kommt für Jon Kabat-Zinn der Buddhismus ins Spiel, ist die Änderung des Blickwinkels: Setzen die Patienten früher all ihre Hoffnungen auf äußere

Hilfe – Operationen, Medikamente, andere Menschen –, so wenden sie sich nun stärker den inneren Prozessen zu. Gingen sie früher wie Automaten durchs Leben, die mechanisch eine Sache nach der nächsten verrichten, leben sie nun durch die Praxis der Achtsamkeit und des Atmens bewußter und freudvoller. Deshalb legt der Biologe auch Wert darauf, Meditation als Lebensweise zu bezeichnen und nicht als Kurz-Trip in wundersame Visionen, die losgelöst sind vom Alltag.

Das Streßabbau-Programm wird mittlerweile an 250 Kliniken in den Vereinigten Staaten integriert, und zwar neben der schulmedizinischen Behandlung. Die Krankenkassen zahlen die Behandlung, denn, so Jon

Kabat-Zinn, die Erfolge durch eine schnellere Heilung der Patienten sparen Geld. Nicht nur an den Kliniken wird das Programm angewendet, viele Universitäten erforschen den Zusammenhang von Streß und Krankheiten bzw. von Streßabbau und Gesundung. Sein wissenschaftlicher Ansatz verschafft Kabat-Zinn viel Respekt in Forscherkreisen. Nicht nur Forschungseinrichtungen in den USA bekunden zunehmend Interesse, sondern auch in Europa. Beispielsweise gibt es eine Zusammenarbeit mit der Universität Cambridge, wo eine „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ insbesondere zur Behandlung von Depressionen entwickelt wurde. Auch in Deutschland haben sich die Erfolge von Kabat-Zinn herumgesprochen. Die Abteilung „Innere Medizin V, Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte“, eine universitäre Modelleinrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen, erhielt den Auftrag, fundierte Naturheilverfahren anzuwenden und wissenschaftlich zu überprüfen. Der Chefarzt und Leiter des Projekts, Dr. Dobos, hat Kontakte zu Jon Kabat-Zinn geknüpft, um dessen Ideen der „Körper-Geist-Medizin“, insbesondere die Achtsamkeits-Übungen mit einfließen zu lassen. Am 1. Juli

1999 wurde in Essen die Patientenversorgung mit momentan 12 stationären Betten und acht tagesklinischen Plätzen aufgenommen. Mit einem Neubau werden Ende 2000 dann 54 stationäre Betten zur Verfügung stehen. Unterstützt wird Dr. Dobos bei seinen Bemühungen, die Praxis der Achtsamkeit in das Projekt zu integrieren, vom Institut für Yoga, Meditation und Gesundheit, Breathing Space, in Freiburg. Dort vermitteln Ulrike Kesper-Grossmann und Dr. Paul Grossmann, die lange Jahre bei Kabat-Zinn in den USA ausgebildet wurden, das Programm zum Streßabbau.

Wie sind die Aktivitäten von Jon Kabat-Zinn aus buddhistischer Perspektive zu sehen? Der Biologe selbst beruft sich auf den Dalai Lama, der von zwei Arten der Spiritualität spricht: einer religiösen und einer weltlichen. Letztere wendet Kabat-Zinn an, der nicht für sich in Anspruch nimmt, den Dharma zu lehren. Er will lediglich den Menschen Lebenshilfe dadurch geben, daß er einzelne Elemente der Buddha-Lehre herausgreift, um sie in die westliche Kultur zu integrieren. Kabat-Zinn selbst war schon einige Male Teilnehmer an Gesprächsrunden des Dalai Lama mit Wissenschaftlern. Dabei zeigte sich das tibetische Oberhaupt sehr interessiert an den Ergebnissen der Wissenschaftler, die die Wirksamkeit positiver Geisteszustände wie Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit auf das Wohlbefinden und die Gesundung bzw. Krankheitsprophylaxe belegten.

„Alle Probleme des Menschen entspringen seiner Unfähigkeit, alleine still in seinem Zimmer zu sitzen.“

Blaise Pascal

#### TIPPS ZUM LESEN

- Jon Kabat-Zinn. *Gesund durch Meditation*. O.W. Barth-Verlag, 5. Auflage 1998
- Jon Kabat-Zinn: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit* (Buch und CD), Deutsche Bearbeitung: Ulrike Kesper-Grossmann, Abor-Verlag 1999
- Daniel Goleman. *Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit*. München 1999