

# Im Hier und Jetzt

**MBSR: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT** Viele Physiotherapeuten empfinden die Anforderungen ihres Berufsalltags als grenzwertig und suchen nach unterstützenden Strategien. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist ein Anti-Stress-Programm, das Therapeuten sogar in zweifacher Hinsicht anspricht – es dient der Stabilisierung der eigenen inneren Balance und der Erweiterung ihres Präventionsangebots.

**M**indfulness-Based Stress Reduction fußt zwar auf einer jahrtausendealten buddhistischen Meditationspraxis, hebt allerdings deren universellen Charakter hervor, sodass man diese unabhängig von religiösen oder spirituellen Neigungen praktizieren kann“, erklärt Ulrike Kesper-Grossman das Besondere der Methode. In den 80er-Jahren lernte die Freiburger Diplompädagogin und MBSR-Ausbilderin das Konzept des Medizinprofessors Jon Kabat-Zinn in den USA kennen und arbeitete einige Jahre in seinem Team mit. Mehr als 250 Kliniken und Gesundheitszentren weltweit nutzen mittlerweile MBSR im stationären oder ambulanten Bereich. Im deutschsprachigen Raum ist die Übersetzung „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ gängig (☞ Kasten „Glossar“, S. 42).

## Meditation im Kontext der modernen

**Medizin** > „Die besondere Leistung von Jon Kabat-Zinn ist es, die Meditation als uralte Weisheitstradition in einen modernen, medizinischen Kontext gebracht zu haben“, sagt Ulrike Kesper-Grossman. „Achtsamkeit an sich ist ja nichts Buddhistisches. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, achtsam zu sein – oder kennt es, nicht achtsam zu sein.“

Kabat-Zinn arbeitete anfangs vor allem mit Menschen, die an chronischen Schmerzen litten und bei denen die Schulmedizin am Ende ihrer Weisheit war. „MBSR eignet sich gerade für Menschen mit hohem Leistungsdruck“, berichtet Ulrike Kesper-Grossman. Denn es gehe vor allem darum, auch

mit den schwierigsten Herausforderungen des Lebens gut umgehen zu können. Dass dies auch gelingt, zeigt eine kürzlich veröffentlichte Studie mit an Multipler Sklerose erkrankten Menschen am Universitätsspital Basel (☞ Kasten „Internet“). Die Studienergebnisse zeigen, dass MBSR die neurologische Erkrankung an sich zwar nicht heilen kann, die Betroffenen trotz ihrer körperlichen Symptome jedoch wieder mehr Wohlbefinden und Lebensfreude spüren und weniger mit Depressionen und chronischer Müdigkeit zu kämpfen haben.

Weitere aktuelle Studien zeigen, dass MBSR positiv auf das Immunsystem und das Gehirn wirkt. „Doch die Wissenschaft steckt hier noch in den Kinderschuhen“, ist Ulrike Kesper-Grossmans Einschätzung. Objektive, körperliche Veränderungen sind

bei MBSR-Praktizierenden nämlich noch schwer zu messen. Immerhin können die Wissenschaftler mithilfe von Fragebögen inzwischen zuverlässig testen und beurteilen, ob sich das subjektive Befinden der Meditierenden im Laufe der Zeit ändert.

## MBSR nutzt auch gesunden Menschen >

In MBSR-Kursen lernen die Teilnehmer, ihre Achtsamkeit zu kultivieren. Auf diese Weise stärken sie ihre inneren Ressourcen. Das ist auch für gesunde, aber belastete Menschen hilfreich, die zum Beispiel einen Trennungsschmerz verkraften müssen, mit Schlafstörungen zu tun haben, unter Prüfungsstress oder Termindruck leiden. Die Voraussetzung fürs Gelingen: Es braucht die Motivation, sich jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für Achtsamkeitsübungen ein-

## i INTERNET

### Weiterführende Links

- > [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org) (Literatur, wissenschaftliche Artikel und Informationen zur MBSR-Ausbildung)
- > [www.mbsr-freiburg.de](http://www.mbsr-freiburg.de) (MBSR-Institut Freiburg)
- > [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de) (MBSR-Fortbildungen in Gießen)
- > [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de) (MBSR-Institut Bedburg)
- > [www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de) (Kurse, Bücher und CDs)
- > [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch) (Unter den Menüpunkten „Unsere Angebote“ > „Infothek“ > „Infomaterial“ > „MS-Medic“ > „Erfolgreiche Studie zum Thema Achtsamkeit“ finden Sie eine PDF-Datei zur jüngst fertiggestellten Basler Studie. An ihr nahmen Probanden teil, die an Multipler Sklerose erkrankt sind.)



Foto: J. Engelmann

Physiotherapeut **Jan Eßwein** zu Beginn einer angeleiteten Sitzmeditation:

» Sitze in einer stabilen, aufgerichteten, würdevollen Position und erlaube dir, in einer freundlichen Haltung dir selbst gegenüber da zu sein. Lass all die Gedanken, die kommen, ziehen – und verankere dich immer wieder in den Empfindungen des Atmens.«



**GLOSSAR**

**MBSR auf einen Blick**

**MBSR** = Mindfulness-Based Stress Reduction. Zu Deutsch: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

**Professor Dr. Jon Kabat-Zinn** gründete in den 70er-Jahren an der Universität Massachusetts die Stress Reduction Clinic. Dort entwickelte er sein MBSR-Konzept, wendet es aktuell an und evaluiert es.

**Achtsamkeit** bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.

Die **inneren Ressourcen** („Quellen“) eines Menschen sind Qualitäten seines Geistes

und seines Herzens, die es ihm ermöglichen, widrige Umstände zu überwinden. Dazu gehören Intelligenz und Mut, Talente sowie Vertrauen zum Leben.

**MBSR stärkt die inneren Ressourcen** und fördert die Fähigkeit, mit den Herausforderungen einer schweren Erkrankung besser umgehen zu können. Es ist hilfreich bei chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen, Multipler Sklerose, Migräne, Schlafstörungen, Herzkrankheiten, Depressionen und Angststörungen.

MBSR wird auch präventiv zur Burnout-Prophylaxe eingesetzt.

**Acht-Wochen-Programm**

An acht Kursabenden zu jeweils 2,5 bis 3 Stunden und einem „Tag der Achtsamkeit“ lernen die Teilnehmer die Achtsamkeitspraxis: Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga-Übungen, Körperwahrnehmung (Body-Scan) und achtsam ausgeführte Alltagshandlungen wie Essen, Autofahren und Geschirrspülen. Die Grundbedingung ist, täglich 30 Minuten zu üben – teilweise mit anleitenden CDs.

zuräumen – zum Beispiel morgens vor der Arbeit, wie es der Münchner Physiotherapeut Jan Eßwein praktiziert. Vor rund zehn Jahren konnte er durch regelmäßige Meditation seinen Tinnitus loswerden. Bis heute gehört Achtsamkeit zu seinem Alltag. „Gerade in unserem Beruf ist es wichtig,

einen guten Kontakt zu seinen Ressourcen zu haben und in der inneren Balance zu sein“, ist Jan Eßwein überzeugt.

**Während des Patientenkontakts achtsam sein** > Der Münchner Manualtherapeut lebt die Achtsamkeitspraxis auch im

Kontakt mit seinen Patienten. „Während der Behandlung versuche ich, ganz präsent zu sein. Das heißt, dass ich bei mir bin – jetzt, hier, in meinen Fingern, beim Spüren.“ Jan Eßwein achtet dann darauf, dass er gut geerdet steht, dass sein Atem fließen kann und dass er bei sich selbst unnötige

Anspannungen vermeidet. „Mir ist zudem wichtig, dass wir beide bei dem sind, was wir gerade tun und uns nicht in Gesprächen verlieren. Selbst wenn der Patient körperlich passiv ist, lade ich ihn immer wieder ein, geistig wach zu sein. Das heißt aufmerksam, spürend in seinen Körperempfindungen und bei seinem Atem.“ Diese Art zu behandeln tut Jan Eßwein selbst gut – und seine Patienten geben ihm zudem das positive Feedback, die Behandlungserfolge seien so noch eindeutiger zu bemerken.

Vor sechs Jahren absolvierte Jan Eßwein die Ausbildung zum MBSR-Lehrer. Seither veranstaltet er in München regelmäßig Acht-Wochen-Kurse. Mit diesem Präventionsangebot hat er sich neben den Behandlungen in seiner Physiotherapiepraxis ein zweites Standbein aufgebaut. Sein persönliches Interesse gilt besonders dem achtsamen Bewegen während der Gehmeditation, beim Yoga und beim Tanzen.

#### Lehren lernen als Achtsamkeitspraxis >

Wen die Ausbildung zum MBSR-Lehrer reizt, der sollte großes persönliches Interesse mitbringen und eine „solide Meditationspraxis“ vorweisen können, sagt Ulrike Kesper-Grossman, die das Freiburger MBSR-Institut leitet.

Zwei Jahre Erfahrung in Sitzmeditation, ein siebentägiges angeleitetes Schweigere-treat (=Rückzug, Auszeit) und ein achtwöchiger MBSR-Kurs sind die weiteren Voraussetzungen für die Ausbildung in Freiburg. 28 Ausbildungstage sind dort über 13 Monate verteilt und kosten 3.600 Euro. Ulrike Kesper-Grossman hat in ihren Ausbildungskurs neben pädagogischen Elementen auch viel Selbsterfahrung integriert. Der rote Faden, der durch alle Elemente der Ausbildung läuft, ist die Achtsamkeit. Das Motto lautet: „Lehren lernen als Achtsamkeitspraxis.“

**Qualitätssicherung durch den MBSR-Verband >** Das MBSR-Institut Freiburg ist eine der drei durch den MBSR-Verband anerkannten deutschen Ausbildungsstätten. In Gießen bietet Rüdiger Standhardt in ebenfalls 28 Kurstagen Ausbildungen an, die sich auf 20 bis 26 Monate verteilen und für Privatpersonen 3.530 Euro kosten



#### PHYSIOBONUS

### Zur Ruhe kommen

Fühlen Sie sich von diesem Thema angesprochen? Dann machen Sie mit und gewinnen eines von drei Exemplaren des Buchs „Meditation für Neugierige und Ungeduldige“. Klicken Sie unter [www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline) > „physioexklusiv“ > „Gewinnspiel“ bis zum 15.4.2010 auf das Stichwort „MBSR“.



(für Selbstständige und Firmen 4.230 Euro). Das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung unter der Leitung von Linda Lehrhaupt – mit Sitz in Bedburg bei Köln – bietet Ausbildungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz an. Deren 27 Ausbildungstage sind auf rund 16 Monate verteilt und kosten circa 4.000 Euro.

Petra Meibert, die am Bedburger Institut unterrichtet, ist stellvertretende Vorsitzende des MBSR-Verbands. „Die Qualität der MBSR-Ausbildung zu sichern, die Methode weiterzuentwickeln und die Forschung zu unterstützen, gehört zu unseren wichtigsten Aufgaben“, sagt sie. Der Verband bietet ein Forum für Vernetzung und Fortbildung und sieht sich als Interessenvertretung seiner Mitglieder, beispielsweise gegenüber den Krankenkassen. Einige Krankenkassen bezuschussen bereits die rund 300 Euro teuren Acht-Wochen-Kurse im Rahmen des Präventionsparagrafen (§ 20 SGB V) mit ungefähr 70 Euro, im Einzelfall sogar mit bis zu 180 Euro – und grundsätzlich nur auf konkrete Anfragen ihrer Versicherten.

Anke Zillessen



**Anke Zillessen** ist Journalistin und Physiotherapeutin. MBSR lernte sie 2007 in einem Acht-Wochen-Kurs in Freiburg kennen.