

ACHTSAMKEIT

Grundlage für Gesundheit



Autorin

Paula Milo

PTA in der Klösterl-Apotheke

„Ich übe mich selbst so oft wie möglich im achtsamen Meditieren. Das gibt mir Kraft und ich merke, wie sehr es mir und meinem Gesamtwohlbefinden gut tut.“

Wohl jeder von uns hat einen Freund oder Bekannten, der scheinbar jederzeit alles im Griff hat. Während man selbst schier im Chaos versinkt, in Gedanken schon das nächste Meeting vorbereitet oder den Streit vom letzten Wochenende durchgeht, wirken diese Menschen stets ausgeglichen und wie in sich ruhend. Selbst Schicksalsschläge können sie nicht aus der Bahn werfen. Diese Fähigkeit des Gelassenseins kann jeder von uns lernen. Denn wie sehr man sich selber stresst und wie sehr man darunter leidet, ist Einstellungssache.

Achtsamkeit hilft

Und hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Vielleicht haben Sie diesen Ausdruck schon einmal irgendwo gehört, ist er doch gerade eine Art Modeerscheinung. Aber was verbirgt sich eigentlich dahinter?

Unter Achtsamkeit versteht man eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die sich ganz auf das Hier und Jetzt konzentriert und dabei keine Wertung vornimmt. Das heißt, man befindet sich sowohl körperlich als auch geistig im gegenwärtigen Moment, Nachgrübeln über Vergangenes oder Sorgen über die Zukunft werden bewusst vermieden.

Das hierzulande bekannteste Konzept der Achtsamkeit entwickelte Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universität von Massachusetts mit seinem MBSR Training (Mindfulness based stress reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Training verbindet östliche Konzepte wie Meditationspraktiken aus dem Buddhismus und passende Yogaübungen mit Forschungsergebnissen aus Medi-

zin und Psychologie. In der von ihm gegründeten Stress Reduction Clinic hat er bis heute viele Patienten auf ihrem Weg zu einem stressfreieren Leben begleitet und unterstützt.

Was ist Stress?

Stress wird im Allgemeinen als etwas Negatives wahrgenommen. Dabei ist dies nicht zwingend der Fall, denn in erster Linie ist Stress eine natürliche und unbewusst ablaufende Reaktion des Körpers auf äußere Ereignisse, die als Bedrohung wahrgenommen werden. Ob sie es tatsächlich sind, ist dabei unerheblich, der Körper beantwortet sowohl lebensbedrohliche als auch eigentlich harmlose Situationen reflexartig gleich. Zunächst wird Adrenalin ausgeschüttet, was Symptome wie Herzrasen und schwitzige Hände verursacht. Später kommt Kortisol hinzu, das unter anderem die Bereitstellung von Zucker im Blutkreislauf fördert. Diese Mechanismen sind sehr sinnvoll, denn sie sollen den Körper entweder für einen Kampf oder für die Flucht vorbereiten. Normalerweise sollte der Körper nach der überstandenen Gefahrensituation wieder zur Ruhe kommen, auch um sich wieder Dingen zu widmen, die während der Alarmbereit-

schaft unwichtig sind, wie rationale Gedanken oder auch die Verdauung. Erst wenn dies über längere Zeit nicht geschieht, kommt es für den Körper zu negativen Folgen wie einer erhöhten Infektanfälligkeit durch ein unterdrücktes Immunsystem oder einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel. Wenn der Stress ein Dauergast im Leben ist, hat es oft auch Auswirkungen auf die Gesundheit des Darms, nicht nur Kortisol, sondern auch auf die anderen Hormonsysteme, die sehr empfindlich reagieren. Gerade die Schilddrüse oder das komplexe Zusammenspiel der Sexualhormone können gehörig durcheinander geraten.

Stress ist individuell sehr unterschiedlich

Noch einmal zum Beispiel des „Meetings“: Und auch wenn ein bevorstehendes Meeting in Wirklichkeit keine Gefahrensituation für uns darstellt, kann der Körper mit Stress reagieren, wenn wir sie als eine solche bewerten. Gerade in solchen Fällen kann es hilfreich sein, einen Schritt zurückzutreten und mit einer gewissen Distanz, sozusagen als Beobachter, das Geschehen rational neu zu bewerten und somit das Gefahrenpotenzial des Meetings richtig einzuordnen. Genau das soll man durch das Üben von Achtsamkeit erlernen.

Methoden zur formalen Achtsamkeit

Klassische Meditation als Sitz- oder Gehmeditation, die sich ganz auf den Atem konzentriert und einige **Yogaübungen**, bei denen nicht der körperlich-sportliche Aspekt im Vordergrund steht, sowie der **„Bodyscan“**, ein gedankliches Konzentrieren auf einzelne Körperteile. Bei allen diesen Übungen sollen Gedanken, die abschweifen, wieder zurück zur jeweiligen Tätigkeit geholt werden. Man sollte das abschweifen registrieren, sich aber nicht darüber ärgern. Dies ist insbesondere am Anfang alles andere als leicht, sind wir es doch gewohnt, jede Sekunde mit Gedanken und Grübeleien zu füllen.

Das MBSR Programm fasst klassischerweise diese Übungen als achtwöchiges Training zusammen. Es besteht aus einer angeleiteten Übungseinheit pro Woche. Die Teilnehmer sollen darüber hinaus jeden Tag 45-60 Minuten selbstständig üben, dazu stehen ihnen Bücher und CDs zur Verfügung. Idealerweise hat man am Ende des Trainingsprogramms eine eigene Meditationspraxis entwickelt und fühlt sich darin so sicher und gut, dass man von nun an allein weiter üben kann. Wer es schafft, die Übungen über einen längeren Zeitraum durchzuführen, entwickelt eine Grundhaltung, die es einfacher macht, schwierige Situationen zu bewältigen und in gewisser Weise zu einer Stressresistenz führt.

Aber gerade im Alltag ist es manchmal schwierig, ausreichend Zeit für die formalen Meditationsübungen zu finden. Dann kann es sinnvoll sein, kleinere Momente von Achtsamkeit zu praktizieren, die sich besser in den eigenen Tagesablauf integrieren lassen.

Die durch Achtsamkeit erlernte Gelassenheit kann vielfältige positive Auswirkungen auf die eigene Gesundheit haben.

Gerade im Fall von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen – die oft auf dem falschen Bewerten von Situationen basieren – liegt das auch für Laien auf der Hand. Aber auch bei vielen anderen Krankheiten wie Bluthochdruck, akuten und chronischen Schmerzen verschiedenster Genese oder Tumorerkrankungen kann man von einer achtsamen Lebensführung profitieren. Denn es ist belegt, dass der positive Umgang mit Krankheit maßgeblich zur Heilung beitragen kann. Achtsamkeit ist dabei niemals als Ersatz für eine medizinische Behandlung, sondern als eine wertvolle Ergänzung zu verstehen.

DREI ACHTSAMKEITSÜBUNGEN ZUM AUSPROBIEREN:

1. Die Augen schließen und sich einige Minuten nur auf das Ein- und Ausströmen des Atems konzentrieren
2. Bei der nächsten Mahlzeit mal ganz bewusst riechen, kauen und schmecken
3. Sich morgens unter der Dusche ganz auf das warme Wasser auf der Haut einlassen

