

SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Leben - Manuskriptdienst

Die ganze Welt in einem Apfel
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Autorin: Susanne Poelchau
Redaktion: Petra Mallwitz
Sendung: Mittwoch 03.01.2007, 10.05 Uhr, SWR 2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte von allen Sendungen der Redaktion Eckpunkt (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst erhältlich.

Telefon 07221/929-6030

Entdecken Sie den SWR2 RadioClub!

Lernen Sie das Radioprogramm SWR2 und den SWR2 RadioClub näher kennen! Fordern Sie unverbindlich und kostenlos das aktuelle SWR2-Programmheft und das Magazin des SWR2 RadioClubs an. Das Angebot gilt nur solange der Vorrat reicht.

SWR2 RadioClub-Mitglieder profitieren u.a. von deutlichen Rabatten bei zahlreichen Kulturpartnern und allen SWR2-Veranstaltungen sowie beim Kauf von Musik- und Wort-CDs. Selbstverständlich erhalten Sie auch umfassende Programm- und Hintergrundinformationen zu SWR2. Per Mail: radioclub@swr2.de, per Telefon: 01805/929222 (12 c/Minute), per Post: SWR2 RadioClub, 76522 Baden-Baden (Stichwort Gratisvorstellung) oder über das Internet: www.swr2.de/radioclub.

SWR2 Eckpunkt können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de

manuskript

Autorin:

Fünf Dinge auf einmal tun zu können, dafür gibt es einen Begriff, der in der Berufswelt positiv besetzt ist. Multitasking. Wer dazu fähig ist, kann z.B. – während er einen Apfel isst - im Internet nach einer Zugverbindung fahnden, nebenher ein Telefongespräch von seinem Kollegen verfolgen und gleichzeitig daran denken, was er seiner Tochter zum Geburtstag schenken könnte.

Mit einem solchen Verhalten kann man durchaus eine zeitlang erfolgreich sein, allerdings bleibt dabei vieles auf der Strecke!

Sabine Lerner arbeitet in der Erwachsenenbildung. Die 39jährige spürte an sich eine zunehmende Gereiztheit. Schon kleinste Anlässe brachten sie dazu, sich aufzuregen. Und irgendwann war es einfach zu viel.

O – Ton 1 Sabine Lerner

Ich bin mit einem Baden- Württemberg- Ticket und verschiedenen Regionalzügen gefahren zu einem Termin- und natürlich gab's wieder mal Verspätungen und ich hab 'nen Anschluss verpasst und habe mich dermaßen aufgeregt und reingestresst, dass ich nicht mehr den Ausstieg gefunden habe. Das war für mich der Auslöser. Das war wie das Tröpfchen was das Fass zum Überlaufen gebracht hat so dass ich gedacht hab, ne so möchte ich nicht mehr funktionieren, das tut mir nicht gut.,

Autorin:

Viele Menschen teilen ähnliche Erfahrungen. Sie erleben, dass sie schon bei geringen Anlässen die Fassung verlieren, nach Auseinandersetzung innerlich noch lange grollen, nicht aufhören können zu grübeln. Sie sind fast zwanghaft damit beschäftigt, Pläne zu machen. Sie fühlen sich gehetzt, gestresst und so als rausche das Leben an ihnen vorbei.

Zitator

„Warum bist du eigentlich so gelassen?“ fragt der Schüler seinen Meister. Der Meister antwortet. „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich und wenn ich laufe, dann laufe ich.,“

„Aber das tun doch alle“, sagt der Schüler darauf.

„Eben nicht!“ lautet die Antwort des Meisters. „Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft – dann seid ihr schon am Ziel.,“

Autorin:

Dieser Spruch zeigt nicht nur wie schwierig es ist, ganz bei dem zu sein, was man tut, sondern auch, welche Auswirkung es haben kann, wenn das gelingt: Gelassenheit.

Zitator Jon Kabat Zinn

"Diese Art der Aufmerksamkeit macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die

Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern... Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen."

Autorin:

Das Zitat stammt von dem Molekularbiologen Professor Jon Kabat-Zinn. Vor rund 25 Jahren hat er mit seinen Mitarbeitern an der Universität von Massachusetts ein neues Trainingsprogramm entwickelt, um Stress und Schmerzen abzubauen. Er nannte es Mindfulness Based Stress Reduction,, auf deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit,,. Es wird inzwischen an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA angewandt und ist wissenschaftlich anerkannt. Das Konzept der „Achtsamkeit in der Therapie,, stößt in den letzten Jahren auch in Europa auf zunehmendes Interesse.

Man kann schon fast von einem neuen Schlüsselbegriff in der Psychotherapie sprechen.

Jon Kabat- Zinn hatte Erfahrung in buddhistischer Meditation. Aber es war ihm klar, dass viele Patienten mit einer irgendwie gearteten religiösen Praxis nichts anfangen könnten oder wollten, erklärt die Diplom- Psychologin Susanne Kersig, die nach dem Konzept von Kabat- Zinn arbeitet:

O –Ton 2 Susanne Kersig

Sein Anliegen war und ist, diese Praxis aus dem Buddhismus rauszunehmen und den Menschen, die in Amerika durch die Maschen des Medizinprogramms gefallen sind, also v.a. chronisch Kranke, das zur Verfügung zu stellen. Er hat mal gesagt, das sei ein Programm „for the hardest ones,, Und interessant ist, dass wir auch hier die Erfahrung machen, dass die, die am meisten belastet sind, die schon von Pontius zu Pilatus gelaufen sind, von Arzt zu Arzt und keiner konnte helfen, am meisten profitieren vom Kurs.

Autorin:

Susanne Kersig war eine der ersten, die das Achtsamkeitstraining nach Deutschland geholt und hier für seine Verbreitung und wissenschaftliche Erforschung gesorgt haben. Lange bevor sich die Begriffe „Mindfulness,, und „Achtsamkeit,, in der Psychologie etabliert haben, hatte die Psychologin bereits angefangen zu meditieren. Zunächst für sich, dann nutzte sie die Erfahrung auch in ihrer Arbeit.

O- Ton 3 Kersig

Als ich hier in Freiburg in einer großen Krebsklinik gearbeitet habe, wo sehr viele schwerkranke Patienten kamen, wo wenig Aussicht auf Heilung bestand, da hatte ich anfangs jeden Tag das Gefühl, dass ich das Beste, das was mir in meinem Leben am meisten geholfen hat, mit Schwierigkeiten umzugehen, dass ich das für mich behalte: Nämlich die Meditation. Da habe ich dann mit meinem Lehrer drüber gesprochen und der hat gesagt, dann biete das doch mal an. Und der hat mich dann auf Kabat- Zinn aufmerksam gemacht und ich habe den dann auch selbst besucht in Massachusetts und mit ihm gesprochen und der sagte auch, ja mach das doch einfach mal. Mal. Und so habe ich das ausprobiert in der Klinik und es war wirklich so, wie ich mir das vorher gedacht hatte: Es hat den Patienten sehr geholfen, mehr im Moment zu leben, nicht immer darüber nachzudenken wie geht es weiter, mit den Ängsten umzugehen. Es war faszinierend zu sehen, dass viele

das erstmal seit Monaten für zehn Minuten schmerzfrei waren in der Meditation, also die haben das sehr dankbar aufgegriffen..,

O- Ton 4

Sitzmeditation

Autorin:

Ganz wichtig neben solchen angeleiteten Übungen ist auch die sogenannte Alltagsmeditation. Hier geht es darum, das was man gerade tut, aufmerksam und mit allen Sinnen wahrzunehmen

Das klingt banal, ist aber eine ausgesprochen schwierige Übung, wie jeder weiß, der es einmal über eine längere Zeit versucht hat. Denn normalerweise schießen uns tausend Gedanken durch den Kopf, sobald wir etwas tun was nicht ohnehin unsere volle Konzentration erfordert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Kursen von Susanne Kersig sollen deshalb mit ganz kleinen Dingen beginnen:

O- ton 5 Kersig

Da nehmen wir neutrale Situationen wie Duschen, Zähneputzen und laden die Teilnehmer ein, sich solche Situationen ganz bewusst vorzuknöpfen. Eine Woche z.B. immer wenn ich Zähne putze wahrnehmen, wie stehe ich, wie atme ich, also zu versuchen, die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu bringen. Das Gleiche auch wenn ich Dusche, oder wenn ich mich einöle, Geschirr spüle oder Treppen steige. Es ist immer gut, wenn man sich auf eine solche Sache konzentriert für eine Woche lang.

Autorin:

Wer - wie im Beispiel am Anfang der Sendung , einen Apfel isst, aber außerdem im Internet surft und , und an den Geburtstag der Tochter denkt, der wird irgendwann den Apfelbutzen in der Hand halten, ohne überhaupt gemerkt zu haben, was er gerade gegessen hat.

Wie anders ist der Genuss, wenn man sich die Frucht genau anschaut, spürt, wie schwer sie ist, wie glatt und kühl sie sich anfühlt, den Widerstand der Schale beim ersten Biss wahrnimmt, spürt, wie der Saft beim Zubeißen spritzt und das Fruchtfleisch süß und säuerlich auf der Zunge zergeht.

Zitator

„Das ist die Essenz der Achtsamkeit
– das hervorzuholen, was bereits ist –
anstatt sich vorzustellen,
dass wir von irgend einer äußeren Quelle
gefüllt werden müssen, um ganz zu sein..,

Autorin:

Schreibt der Körpertherapeut Saki Santorelli, der mit Jon Kabat- Zinn zusammen Kurse in Achtsamkeit gibt. Doch Achtsamkeit bedeutet mehr als nur bewusst genießen zu lernen. Achtsamkeit hat auch nichts zu tun mit dem berühmten-berühmte „Pass doch besser auf!,, mit dem Kinder ermahnt werden. Sie ist die Kunst, feine Unterschiede wahrzunehmen, kleinste Veränderungen zu erkennen, sich nicht auf Gewohnheiten und Vorurteile zu verlassen, sondern immer wieder neu hinzuschauen.

Wie zentral Achtsamkeit für das Leben ist, wird deutlich, wenn man sich klar macht, was Unachtsamkeit bedeutet. Wer unachtsam ist, wird nicht bemerken, dass der Himmel voller Wolken hängt und deshalb den Regenschirm vergessen. Wer unachtsam ist, wird die Signale seines Körpers übersehen und weit über die Kraft arbeiten. Er wird nicht wahrnehmen, dass sein Partner immer weniger von sich preisgibt und möglicherweise völlig überrascht sein, wenn der sich irgendwann trennen möchte. Und die meisten Unfälle im Haushalt passieren, weil man mit den Gedanken nicht bei der Sache war.

Solche Momente versuchen Fragebögen wie der „Mindfull Attention Awareness Scale“ zu erfassen, mit Punkten wie:

Zitator:

- Ich verschütte oder zerbreche oft Dinge, weil ich in Gedanken woanders bin.
- Ich vergesse Namen von Personen, kaum dass sie mir vorgesellt worden sind.
- Ich esse manchmal Süßigkeiten, ohne es zu merken.

Autorin:

Und so weiter, und so fort. Wir alle erleben unendlich viele Situationen mehr oder minder achtlos und nebenbei. Weil sie Routine sind oder wir sie nicht für wichtig halten, weil wir gerade an etwas anderes denken, aufgeregt oder traurig sind, weil wir uns in Erinnerungen verlieren oder Pläne schmieden.

Das ist zu einem gewissen Maß ganz normal. Die Frage ist nur, wie viel wir überhaupt noch bewusst erleben, oder ob unsere Gedanken insgesamt viel mehr in die Vergangenheit oder Zukunft schweifen als in der Gegenwart zu sein. Susanne Kersig:

O- Ton 6 Kersig

Achtsamkeit ist die Fähigkeit unseres Bewusstseins ganz im Moment zu sein, den Moment wahrzunehmen so wie er ist über alle Sinne und das auch zu akzeptieren, was wir erfahren.

Autorin:

Zu akzeptieren, was wir erfahren. Es nicht zu bewerten? Dieser Satz macht zunächst stutzig und weckt den Widerspruchsgeist. Sollen wir akzeptieren, wenn uns der Chef anbrüllt, sollen wir die Hände in den Schoß zu legen, wenn man sieht, dass jemand in der U-Bahn drangsaliert wird? Natürlich nicht. Im Gegenteil. Durch Achtsamkeitsübungen werden wir überhaupt erst richtig wach, für das, was um uns geschieht. Und können dann umso entschiedener und klarer reagieren. Aber wir müssen nicht mehr zwangläufig in die Luft gehen, wenn jemand im Zug neben uns zu laut Walkman hört. Wenn uns die Straßenbahn vor der Nase davongefahren ist. Oder wenn sich beim Einkaufen jemand vordrängt. Wir haben die Freiheit zu wählen. Ob wir uns beschweren wollen, ob wir freundlich darum bitten wollen, etwas zu ändern, ob wir die Sache auf sich beruhen lassen. Wir haben die Wahl und können aus der Ruhe heraus reagieren.

Das hat auch Sabine Lerner aus dem Achtsamkeitstraining für ihre Arbeit in der Erwachsenenbildung mitgenommen:

O- Ton 7 Lerner

Es ist für mich ein Weg zu mehr Gelassenheit in der Arbeit. Ich merk dass es mir hilft, mehr Abstand zu bekommen. Oft fand ich die Leute, die ich da unterrichtete,

anstrengend - aber ich kann das inzwischen leichter loslassen, mich davon lösen: Ich muss mich nicht furchtbar echauffieren und drei Kollegen erzählen, wie schrecklich die sind etc. Also ich tausche mich schon aus und suche nach Anregungen, wie kann ich´s besser lösen, was hilft mir und so weiter. Aber heute denke ich mir: Das sind die, die sind eben so. Das ist meine Arbeit und morgen ist ein neuer Tag. Ich bin nicht mehr so kaputt und erlebe es so, dass ich meine Arbeit gelassener machen und gelassener durchs Leben gehen kann.

Autorin:

Acht Wochen dauert das Achtsamkeits- Training. Die Kursteilnehmer treffen sich einen Abend in der Woche.

Im Kurs wird Hintergrundwissen zur Stressentstehung sowie zur Stressbewältigung vermittelt. Und man übt verschiedene Techniken gemeinsam ein, die dann zu Hause täglich mit Hilfe von CDs praktiziert werden sollen. Es handelt sich dabei um drei Grundübungen: Eine einführende Yoga- Übungsreihe, die bereits erwähnten Formen der Alltagsmeditation und „Body Scan“, eine Körperwahrnehmungsübung,. Unter Anleitung gehen die Kursteilnehmer im Sitzen oder Liegen ihren Körper im Geist von den Zehen bis zum Scheitel durch. Sie nehmen wahr, wie er sich in diesem Moment anfühlt, ohne zu versuchen, irgend etwas zu verändern. So gelingt es auch Menschen, denen das sonst schwer fällt, sich zu konzentrieren und sich dabei immer mehr zu entspannen.

O- Ton 9

Ausschnitt aus CD : Body Scan

Autorin:

Achtsamkeit ist nichts, was man hat oder nicht hat. Es ist etwas, was man ganz allmählich immer mehr ins Leben integriert und was man ständig üben muss. Kalyani Dast fand vor allem die Übungen im Alltag hilfreich:

O- Ton 10 Dast und Hohn- Neumann

Diese einfachen Schritte wie aufmerksam Zähne putzen, nicht fünf Dinge gleichzeitig machen, sich zu beobachten, wenn man die Treppe hochgeht - was anfangs echt schwierig war, und inzwischen wird das fast automatisch, dass ich mich besser spüre.

Bei mir ist das am ehesten beim Kochen, z.B. wenn ich Salat putzen, Zucchini schneiden, oder auch Sachen mache, die ich eigentlich nicht so mag, wie putzen oder so. Sonst denke ich halt wenn ich so was mache, tausend andere Dinge - und in dem Moment fällt das weg und ich konzentriere mich aufs Tun und spüre mich dabei, ich kann ja im Moment eh nichts anderes machen und so ist das in dem Moment diese kleine Welt für mich und das ist viel entspannter so.

Autorin:

Sabine Hohn - Neumann kam zum Achtsamkeits-Training, als es ihr körperlich immer schlechter ging. Die 45- jährige leidet an einer Autoimmunerkrankung.

O- Ton 11 Hohn- Neumann

Ich bin mit der Diagnose nicht zurecht gekommen und hatte so das Gefühl, ich verliere meine Boden und habe dann jemand getroffen, der gesagt hat, versuch´s doch mal mit Meditieren. Es hat mir in dieser Paniksituation – und das war nackte Panik die ich da oft empfunden habe - immer wieder mal kleine Inseln von Ruhe

verschafft - so kleine Pausen, wo ich Halt gefunden habe . bis dahin, dass ich auch hoffe - die Erkrankung ist chronisch - dass ich auf Grund dieses Verhaltens eine Besserung oder Stabilisierung erlange. Das ist ein ganz konkretes Ziel neben dem, dass ich merke, dass es mir einfach gut tut für meinen Alltag- und so wie ne Tankstelle ist für mich.,,

Autorin:

Ihr Alltag ist sehr anstrengend. Sabine Hohn- Neumann erzieht ihre drei Kinder alleine und arbeitet als Logopädin. Tag für Tag ist sie mit einem Berg von Aufgaben konfrontiert, die Zeit für sich selbst ist knapp bemessen. Das Schwierigste aber, erzählt die 45- jährige, ist die Angst, wie die Krankheit weiter verläuft. Denn das kann keiner sagen. Hier helfen ihr die Achtsamkeitsübungen, nicht in Panik zu geraten, sich die Zukunft nicht in düsteren Farben auszumalen und darüber zu vergessen, was jetzt - in diesem Moment - ansteht:

O- Ton 12 Hohn - Neumann

Dieser eine Satz „ von Moment zu Moment,, der hat sich mir eingeprägt, der hilft mir immer wieder, gerade wenn Hektik ist, dann denke ich: Von Moment zu Moment, und ehe ich dann so ausflippe, merke ich´s dann und stoppe und denke, langsam! Ich kann doch nur eins machen, ich sag dann auch zu den Kindern mal: Stopp jetzt nicht oder einer erzählt nach dem anderen. Und wenn ich´s konsequent mache, ist es erstaunlich wie die Kinder auch mitspielen. Anfangs gab es z.B. fest eine Nachmittagszeit bei uns, da war klar, Mama meditiert, und das wird auch am Telefon so gesagt und geht dann ganz gut . Vieles andere kann man ja nicht beeinflussen, da weiß man nicht warum, das weiß die Medizin auch nicht, aber da gibt's jetzt ne Richtschnur.,,

Autorin:

Dass es gut tut, sich jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für sich zu nehmen, leuchtet sofort ein. Aber was soll so gut daran sein, simple Alltagsverrichtungen wie Kartoffelschälen achtsam zu tun? Ist das nicht sogar Zeitverschwendung, weil man in der Zeit doch über viel Wichtigeres nachdenken könnte, wird Susanne Kersig auch schon mal gefragt. Was habe ich z.B. davon, wenn ich einen Apfel ganz und gar aufmerksam esse?

O- Ton 13 Kersig

Was sich verändert: Ich bin nicht so in Gedanken verloren und habe dadurch mehr Energie, wenn ich wahrnehme was jetzt ist, bin abends erfrischer. Ich nehme insgesamt mehr wahr und Dinge die mir früher vielleicht selbstverständlich erschienen - dass ich mit der Hand z.B. automatisch zum Mund finde, erscheint dann manchmal wie so ein kleines Wunder- wieso weiß der Körper wie das geht!

Autorin:

Wenn sich die Gedanken in der Zukunft oder der Vergangenheit befinden, können wir nicht präsent sein, weder bei kleinen noch bei großen Ereignissen – das Leben rauscht vorbei, ohne gelebt zu werden.

Neu ist diese Erkenntnis nicht: Von dieser Übung der Achtsamkeit unserer Tage lässt sich ein Bogen schlagen zur stoischen Philosophie: Die Lehre der Stoiker bestand darin, sich ganz auf den begrenzten Augenblick zu konzentrieren, die Gegenwart beim Schopf zu packen – und das hinzunehmen, was sich nicht

beeinflussen lässt. In seinen Reflexionen schreibt Mark Aurel:

ZITAT

„Bedenke oft die Schnelligkeit des Vorüberzugs und Entschwindens des Seienden und Geschehenden und das dir nahe unendliche Gähnen der Vergangenheit und der Zukunft, in dem alles verschwindet. Wie ist also nicht der ein Tor, der unter solchen Umständen sich aufbläht oder abplagt oder sich wie bei etwas Dauerndem und auf die lange Zeit Quälendem beklagt

Autorin:

Achtsamkeit entsteht häufig da, wo man mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert ist: Durch eine schwere Krankheit zum Beispiel oder den Verlust eines geliebten Menschen. So sagt etwa Sabine Hohn- Neumann heute, das sie in den Phasen ihrer Krankheit, in denen es ihr besonders schlecht geht, auch besonders bewusst lebt. Jeder einzelne Moment wird ihr dann kostbar.

O- Ton 14 Hohn- Neumann

Man kann damit auch ein Stück Endlichkeit spüren: Wenn ich realisiere, jeder Augenblick kann der letzte sein, dann ist es nur ein kleiner Schritt dahin zu sagen, also jetzt bin ich da. Und bei mir ist das so, je schlechter es mir geht, desto leichter fällt es mir, da achtsam zu sein. Im Trubel vom Alltag geht das eher unter, da ist die Herausforderung größer.“

Autorin:

Die dreifache Mutter Sabine Hohn - Neumeier erlebt es oft als besonders stressig, wenn sie aus der Arbeit nach Hause kommt, kochen muss und dann von den Kindern mit deren Fragen und Anliegen bestürmt wird. Hinzu kommt oft, dass noch nicht von dem, was sie den Kindern aufgetragen hat, erledigt ist: Die Spülmaschine ist nicht ausgeräumt, das Zimmer nicht sauber gemacht, das Haustier nicht versorgt. Früher wäre sie dann in die Luft gegangen, erzählt sie. Und heute? Nach zwei Kursen und vielen Achtsamkeitsübungen?

O- Ton 15 Hohn- Neumann

Ich glaube ich gehe mehr auf Distanz, trete einen Schritt zurück, versuche dann den anderen anzuschauen und zu sehen. Manchmal hilft es mir dann auch mehr zu differenzieren zwischen meinen Vorstellungen, wie ich´s gern gehabt hätte, und dem was wirklich ist. Also es ist so eine Art rauszugehen aus dem Rasen, dem Hamsterrädchen, da ein Stück rauszugehen.“

Autorin:

Die eben beschriebene achtsame Distanz ist allerdings nicht zu verwechseln mit Desinteresse oder Gleichgültigkeit. Sie verschiebt nur den Fokus: Zuerst nimmt man lediglich wahr was ist, und was es in mir auslöst - an Körperreaktionen, Gefühlen, Gedanken oder Sorgen. Dann erst überlegt man, ob sich etwas verändern lässt. Die Mutter kann ihren Kindern zum Beispiel in aller Ruhe sagen, dass sie ihre Aufgaben bitte in der nächsten Viertelstunde erledigen sollen. Anderes lässt sich nicht ändern: Ganz deutlich wird das bei Tod, Verlusten und Trennungen. Die kann man letztlich nur hinnehmen, mit allen damit verbundene schwierigen Gefühlen. Es bewährt sich jedoch weder im Großen noch im Kleinen gegen etwas anzukämpfen, was man nicht ändern kann, meint Susanne Kersig. Kaum etwas löst

soviel Stress aus wie Hadern und Groll:

O- Ton 16 Kersig

Stress entsteht, wenn z.B. ein guter Arbeitsplatz verloren geht und wir daran festhalten. Wenn eine Ehe auseinander geht und wir daran festhalten entsteht Stress, wenn wir Widerstand aufbauen gegen unangenehme Dinge, die wir nicht ändern können. Es wird nebenan die Fabrik abgerissen , es ist von morgens bis abends laut, wenn ich mich da auch noch drüber aufrege, entsteht Stress. Vieles können wir nicht ändern, - und dieses Programm der Achtsamkeit setzt eher da an: - das ist auch was die Teilnehmer bei uns auch lernen - mitten in einer Situation innezuhalten und wahrzunehmen, was passiert jetzt eigentlich gerade, welche Gedanken habe ich - z. B. denke ich ich muss alles richtig machen oder jeder soll mich lieben - wie atme ich, was fühle ich usw. Und nur dadurch dass ich innehalte und das wahrnehme habe ich ja ne Chance was zu ändern und rauszukommen aus meinem gewohnheitsmäßigen Verhalten, vielleicht noch hektischer zu werden oder es noch perfekter machen zu wollen - also Achtsamkeit ist schon der Königsweg zur Stressbewältigung.,,

Autorin:

Gewohnheiten und Routine erleichtern das Leben. Aber sie können auch den Blick verstellen, uns stumpf machen und unempfindlich. Und uns dadurch hindern, mehr zu erleben als das, was wir ohnehin schon kennen.

Ein Sportler, der nicht hoch wachsam seinen Körper wahrnimmt, wird nie ein Spitzensportler werden. Die Bilder eines Künstlers, der sich auf sein Können verlässt, werden schnell ihren Zauber verlieren. Und wer die Aufregung vor dem Scheinwerferlicht nicht mehr spürt, wird keinen guten Auftritt haben. Das wissen Schauspieler und Musiker nur allzu gut. Meister in den unterschiedlichsten Disziplinen ruhen sich nicht auf dem aus, was sie mühelos beherrschen, sondern bleiben wach und achtsam. Eine solche Haltung ist auch die beste Stressprophylaxe.

Studien der Universität Freiburg belegen, dass ein Achtsamkeitstraining bei verschiedenen chronischen Erkrankungen wie Schilddrüsenerkrankungen, chronischen Schmerzen, Krebs und Depressionen hilfreich sein kann. Positive Ergebnisse liegen auch bei Angst- und Panikattacken vor. Eine Untersuchung an Mitarbeitern eines Callcenters ergab, dass diese nach dem Training weniger Krankheitstage hatten, weniger Medikamente brauchten und ihr Leben insgesamt als stressfreier und zufriedener beschrieben.

Eine Frage ist allerdings, wie lange man es durchhält, wirklich täglich zu üben:

O- Ton 17 Kersig

Es braucht natürlich Disziplin, grad am Anfang. Etwa so wie beim Joggen, wo man sich ja anfangs auch aufrufen muss. Aber genau wie da, kommt wenn ich's dann eine Zeitlang tue, dieses Wohlfühl was ich einfach nicht habe, wenn ich's nicht tue. Und was auch hilft ist in eine Gruppe zu gehen, und immer wieder mal ein Wochenende zu machen. Das inspiriert und hilft dabei, das einfach regelmäßig zu tun.

Autorin:

Eine halbe Stunde am Tag sollte man sich Zeit nehmen für die Achtsamkeitsübungen, empfiehlt Susanne Kersig ihren Kursteilnehmerinnen.

Sabine Hohn- Neumann, Kalyani Dast und Sabine Lerner haben es geschafft, die täglichen Übungen weitgehend in ihr Leben zu integrieren.

O- Ton 18 Lerner

Also interessanterweise gelingt es mir am Wochenende viel weniger, obwohl ich da mehr Zeit habe. Unter der Woche stehe ich sogar um 5 Uhr auf, weil ich weiß, sonst mache ich's nicht mehr, aber am Wochenende da gibt es keinen so festen Platz und dann mache ich's oft nicht. obwohl ich genau weiß, dass ich mir was Gutes tun könnte.

Hohn- Neumann: Was wirklich schön ist, dass man schnell merkt, dass es gut tut und ich zum Beispiel habe anfangs gedacht, ja jetzt machst Du Deine Hausaufgaben mal schön brav, täglich eine halbe Stunde. Aber dann merkt man schnell, dass es ein Selbstläufer wird und wirklich gut tut, das ist mein Bonbon sozusagen und das ist schön.

Dast: Also was bei mir wirklich stark ist, dass ich nicht mehr so ein hektisches Leben führe - innerlich und auch zeitlich - ich habe immer gesagt, ich habe keine Zeit, aber jetzt habe ich Zeit - obwohl ich ja sogar zusätzlich noch t ne halbe Stunde jeden Tag meditiere, trotzdem habe ich das Gefühl, ich habe Zeit!

Autorin:

Und nicht nur die Frauen selbst meinen, dass sich etwas in ihrem Leben verändert hat, auch ihre Umwelt scheint etwas zu merken:

O- Ton 19 Hohn- Neumann

Meine kleine Tochter mit 9, als der Anfangskurs zuende war, da hat sie gemeint: Mama ich finde du solltest das weitermachen, das tut dir gut, mach den Kurs doch grad noch mal, also da kommt schon was rüber auch bei den Kindern, dass sich da was verändert Lachen!

Dast: Also zwei Freundinnen, die haben mir bestätigt, da sei so viel passiert bei mir durch den Kurs, ich bin so präsent, also da bekomme ich gute Rückmeldungen, aber das Wesentliche ist für mich, dass es sich einfach gut anfühlt - im Alltag und das Überraschendste ist, ich war ein Mensch der auf jeden Termin hetzen musste- und heute war ich doch superpünktlich.. also dass hat sich für mich echt verändert, dass ich nicht mehr dieser gehetzte Mensch bin der überall zu spät komme .. ich bin da einfach bewusster, weiß, dort möchte ich hin und auch das ich nicht rumhetzen möchte, ich glaube, wenn man einfach wacher wird was man so macht, also da funktioniert das toll.

Lerner: Also mein Chef hat festgestellt, dass ich fröhlicher geworden bin und hat sich jetzt auch angemeldet.! Lachen