

Gelassen wie ein Buddha

11. Juni 2009

Wiget Ginette, Text Ginette Wiget

Ein amerikanischer Mediziner hat die asiatische Meditation der westlichen Zivilisation angepasst. Hiesige Wissenschaftler staunen über die positiven Ergebnisse.



•

Das Tram zieht die Trittbretter ein. Die Türen schliessen sich. Claudia Thalmann drückt auf den roten Knopf. Zu spät. Früher hätte sie sich aufgeregt, hätte über den rücksichtslosen Tramfahrer geschimpft. Heute bleibt sie die Ruhe selbst und nutzt die Wartezeit. Nicht, um eine SMS zu schreiben. Sie steht einfach nur da, konzentriert sich darauf, wie sie ein- und ausatmet. Wie sich ihr Körper gerade anfühlt.

Diese Gelassenheit hat sich nicht von alleine eingestellt. Die 48-jährige Pflegefachfrau hat vor zwei Jahren ein Antistress-Training besucht, das Meditation, Körperwahrnehmung und Yoga miteinander verbindet. Entwickelt wurde es vom US-Mediziner Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts. Der Name des Programms lautet MBSR, «Mindfulness-Based Stress Reduction». Die komplizierte Bezeichnung meint etwas ganz Einfaches:

dass die Menschen ruhiger und gelassener werden, wenn sie sich in Achtsamkeit üben. Achtsamkeit ist eine seit Jahrtausenden geübte Form der Meditation, die ihre Wurzeln in den buddhistischen Traditionen Asiens hat. Jon Kabat-Zinn hat diese Methode an westliche Bedürfnisse angepasst.

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, jeden Augenblick bewusst zu erfassen, ohne ihn vorschnell zu bewerten. Klingt einfach, ist aber schwer zu praktizieren. «Wir Menschen denken ständig daran, was gewesen ist und was sein wird, anstatt uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren», sagt Kursleiter und Psychotherapeut Ruedi Irminger aus Zürich. Affengeschnatter nennen die Buddhisten das ständige Plappern unseres Geistes.

«Achtsamkeit hilft zu erkennen, was ist - und befreit vom Stress, dem nachhaken zu müssen, was sein sollte», sagt Ruedi Irminger. Dem kann Esther Haas (Name von der Redaktion geändert) nur zustimmen. Die 45-jährige Lehrerin litt vor zwei Jahren an einer Erschöpfungsdepression. Die Folgen waren schmerzhaftes Verspannen in Nacken und Schulter. Ihr Körper kribbelte vor Unruhe, nachts konnte sie nicht schlafen. «Ich fühlte mich abgespalten von meinem Körper, der nicht mehr funktionierte», sagt sie.

Die ersten Kurswochen waren schwierig für Esther Haas. «Die Achtsamkeit, die wir üben sollten, ging mir gegen den Strich. Ich empfand es als Zeitvergeudung, mir bewusst die Hände zu waschen. In Gedanken war ich bei dem, was ich noch zu tun habe.» Im Laufe des Kurses änderte Esther Haas ihre Haltung. «Ich habe gemerkt, was für ein Wohlgefühl sich einstellt, wenn ich zum Beispiel achtsam dusche. Zu beobachten und zu spüren, wie das warme Wasser über meine Haut läuft, entspannte mich. So konnte ich langsam wieder Kraft aufbauen.»

Dass MBSR bei Stress und bei stressbedingten Krankheiten wie Depressionen, Ängsten oder Hautkrankheiten hilft, beweisen inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen. So ergab etwa eine Versuchsreihe, die Jon Kabat-Zinn an Patienten mit Schuppenflechte durchführte, dass sich ihre Haut viermal rascher erholte, wenn sie während der schulmedizinischen Lichttherapie meditierten. Am Universitätsspital Basel leitet Paul Grossman von der Abteilung Psychosomatik zurzeit eine MBSR-Studie mit Patienten, die an multipler Sklerose leiden. Die ersten Resultate zeigen, dass die Teilnehmer am Ende des Trainings weniger depressive Neigungen hatten und weniger an Erschöpfungszuständen, wie sie für die Krankheit typisch sind, litten.

MBSR verspreche keine Heilung von chronischen Krankheiten und sei auch keine schnelle Hilfe, betont Experte Grossman. In erster Linie gehe es darum, eine neue Sichtweise auf sich und das Leben zu erlangen. «Die Leute lernen, bewusster zu leben und anders mit den Folgen ihrer Krankheit umzugehen. Sie sind gelassener und zufriedener, trotz körperlichen Beschwerden.»

Neue Untersuchungen deuten darauf hin, dass Meditation sogar die Struktur des Hirns verändern kann. So berichtete das Magazin «Der Spiegel» kürzlich über eine amerikanische Studie am Massachusetts General Hospital. Wissenschaftler untersuchten die Gehirne stressgeplagter Menschen vor und nach dem MBSR-Kurs. Am Ende hatte sich die Dichte der grauen Substanz in einigen Arealen des Hirns deutlich erhöht.

Der Rosinen-Test

Den Atem zu beobachten, ist die einfachste Form, um Achtsamkeit zu üben. «Der Atem ist unser Anker in der Gegenwart», sagt Ruedi Irminger. Sich auf ihn zu konzentrieren, erfordert Wachheit, denn der Atem verändert sich ständig. Im MBSR-Kurs wird geübt, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, ihn genau so fließen zu lassen, wie er sich gerade zeigt, ob das nun flach, tief, unregelmässig, langsam oder schnell ist. «Vom Atem aus können wir uns dann auch unseren schwierigeren Gefühlen und Gedanken öffnen und sie zulassen, ohne von ihnen fortgetragen zu werden», sagt Kursleiter Irminger.

Bei ihm erfahren wir, wie so ein Kursabend aussehen kann. Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Alle kriegen eine Rosine auf die Hand. «Schauen Sie sich die Rosine so an, als hätten Sie noch nie eine gesehen», sagt Ruedi Irminger zu seinen Teilnehmern. Es wird plötzlich ganz still im Raum. Während der nächsten zwanzig Minuten entdecken die Leute unter der Anleitung von Irminger, in welchen Farbtönen die Rosine schimmert, wie weich sich ihre Haut auf der Zunge anfühlt und was für ein Geschmack die Frucht im Mund entfaltet.

Claudia Thalman kann sich noch gut an diese Übung erinnern. «Am Anfang dachte ich, diese Übung schaffe ich nie. Am liebsten hätte ich die Rosine gleich runtergeschluckt. Doch nach einer Weile merkte ich, dass ich stundenlang so hätte weitermachen können. Die Rosine eröffnete mir eine ganz neue Welt.»

In den Vereinigten Staaten wird das Achtsamkeitstraining in über 200 Kliniken und Spitälern angewandt, und auch in Europa verbreitet sich das Programm immer mehr. In der Schweiz bieten mehrere psychiatrische Kliniken und psychosomatische Abteilungen von Spitälern das Achtsamkeitstraining an. Ein Beispiel ist die Rehabilitations-Klinik Gais. Torsten Berghändler, Chefarzt der Abteilung Psychosomatik, hat MBSR vor gut einem Jahr in seiner Abteilung eingeführt. Die Patienten, die den Kurs besuchen, leiden an Krankheiten wie Burn-out, Depressionen, Reizdarm oder Krebs. «Die grosse Mehrheit findet, dass sich ihre Lebensqualität durch den Kurs verbessert hat», sagt Torsten Berghändler.

Der Trick mit einem Blatt Papier

Achtmal treffen sich die Kursteilnehmer zu wöchentlichen Gruppensitzungen, die

zweieinhalb Stunden dauern. Die Teilnehmer meditieren nicht nur im Sitzen, sondern lernen auch einfache Yoga-Übungen und praktizieren im Liegen den sogenannten Body-Scan. In einer halben Stunde wandern die Leute im Geist durch ihren gesamten Körper und beobachten, was sie empfinden. «Gestresste Menschen spüren ihren Körper oft nicht mehr und nehmen Warnsignale nicht wahr», sagt Ruedi Irminger. «Die Übungen im Kurs helfen ihnen, den Körper wieder besser wahrzunehmen und eine andere Beziehung zu ihm aufzubauen.»

Seit der Kurs zu Ende ist, meditiert Claudia Thalmann regelmässig in einer Gruppe. «Das hilft mir, dranzubleiben.» Früher fühlte sie sich ihren Problemen häufig ausgeliefert. Heute ist das anders. «Ich habe ein Grundvertrauen ins Leben gewonnen.»

Auch Esther Haas hat durchs Meditieren den Zugang zu ihrer inneren Stärke wieder gefunden. «Wenn mich jemand zum Beispiel kritisiert, verletzt mich das nicht mehr so wie früher. Ich verurteile mich und andere weniger.» Auch schwierige Gefühle kann sie besser zulassen. «Jahrelang habe ich Angst, Unsicherheit und Ärger weggeschoben. Heute weiss ich, dass diese Gefühle normal sind und wieder weggehen, wenn ich sie nur beobachte.»

Ihre Hoffnung, die Schmerzen durch Meditation zu lindern, haben sich nicht erfüllt. «Aber sie stören mich nicht mehr so wie früher.» Esther Haas arbeitet wieder als Lehrerin. Obwohl es hektisch zugeht, fühlt sie sich nicht überfordert. Und in der Freizeit kann sie sich besser erholen. «Wenn ich merke, dass ich zu Hause an einem beruflichen Problem herumgrüble, nehme ich ein Blatt Papier, schreibe es auf und lege es weg.» Das hilft ihr, den Gedanken abzuschliessen. Und wieder zum Hier und Jetzt zurückzukehren.

Buchtipps:

Jon Kabat-Zinn, «Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung», Fischer Verlag 2006, 18.90 Franken.

Mehr über MBSR sowie Kurse:www.mbsr-verband.ch