

# Eine Weise des Seins

Von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt



35 Jahre nach ihrer Entwicklung hat die MBSR nach Jon Kabat-Zinn ihren festen Platz in der modernen Welt gefunden: bei der Stressbewältigung.

„MBSR ist keine Technik, sondern vielmehr eine Weise des Seins.“  
*Jon Kabat-Zinn*

Das Interesse an achtsamkeitsbasierten Verfahren nimmt seit einigen Jahren stetig zu. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen eindrücklich die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren, insbesondere für den Umgang mit Stress und anderen seelischen Belastungen, mit Schmerzen und Krankheiten.

MBSR ist die Abkürzung von Mindfulness-Based Stress Reduction. Im Unterschied zu vielen anderen Interventio-

nen geht es im MBSR-Training weder darum, in einer bestimmten Angelegenheit eine Lösung zu finden, noch wird der Fokus auf Defizite gerichtet. Genau das Gegenteil ist der Fall. Die Teilnehmenden werden ermutigt, alles genau so wahrzunehmen und willkommen zu heißen, wie es ist – auch die unangenehmen und ungeliebten Seiten ihres Lebens. Außerdem werden sie im Laufe des Trainings sensibel für all das, was mit ihnen und in ihrem Leben in Ordnung ist. MBSR fördert die Dimension des Seins und lädt

---

ein, bewusstes Nicht-Tun zuzulassen und zu kultivieren. Der in unserer Gesellschaft vorherrschende „Tun-Modus“ wird durch den vernachlässigten „Nicht-Tun-Modus“ – auch „Sein-Modus“ genannt – in Balance gebracht.

Diese Sein-Orientierung bedeutet, sich in den jeweiligen Augenblick hinein zu entspannen und mit ihm zu sein, ohne etwas verändern zu wollen. Zugleich führt die Praxis der Achtsamkeit zu einem aktiven Lebensstil, der sich auf das Wesentliche konzentriert und in dem sich die in uns wohnenden Ressourcen Schritt für Schritt entfalten.

### **Integriert in die medizinische Versorgung**

Wie entstand MBSR? Begründer des MBSR-Programms ist der Meditationslehrer und Stressforscher Jon Kabat-Zinn, inzwischen emeritierter Professor der University of Massachusetts. Er kam früh mit den östlichen Meditationen Zen und Yoga in Berührung. Die positiven Erfahrungen, die er damit machte, wollte er weltanschaulich-neutral insbesondere denjenigen Menschen nahebringen, die in besonderer Weise unter körperlichem oder psychischem Stress leiden. Gemeinsam mit seinen Mitarbeitern entwickelte er 1979 am Medical Center der Universität von Massachusetts das achtwöchige MBSR-Training, das von Anfang an wissenschaftlich erforscht wurde. Mittlerweile lehrt Jon Kabat-Zinn weltweit MBSR. Ihm gelang es, die heilende Kraft der Achtsamkeit in die medizinische Versorgung zu integrieren.

MBSR wird mittlerweile an über 750 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA, Europa und Asien erfolgreich durchgeführt und Hunderttausende Menschen haben weltweit die heilsame Kraft des MBSR-Trainings erlebt. In den letzten fünfunddreißig Jahren nahmen allein über 20.000 Patienten an dem ambulanten Gruppenprogramm in der von Jon Kabat-Zinn gegründeten Stress Reduction Clinic in Massachusetts teil. In Deutschland hat sich das Achtsamkeitstraining seit Mitte der 90er-Jahre sowohl im klinischen Bereich als auch in der beruflichen Weiterbildung etabliert.

Das achtwöchige MBSR-Training umfasst eine ausführliche Informationsveranstaltung, wöchentliche Gruppensitzungen und einen Schweigetag.

In der Informationsveranstaltung lernen die potenziellen Teilnehmenden den MBSR-Lehrenden kennen und erfahren etwas über die Teilnahmebedingungen und die Inhalte des Programms. Sie erhalten eine kurze praxisorientierte Einführung in die MBSR und haben Gelegenheit, Fragen zu klären. Die Schulung der Achtsamkeit erfordert ein hohes persönliches und zeitliches Engagement, denn zum Programm werden nur diejenigen Menschen zugelassen, die sich verpflichten, täglich 45 Minuten lang Achtsamkeit zu praktizieren. Erst am Ende dieser Informationsveranstaltung, wenn klar ist, dass

die Integration der täglichen Achtsamkeitspraxis in den persönlichen Alltag zunächst durchaus wie ein zusätzlicher Stressfaktor erlebt werden kann, treffen die Interessenten eine verbindliche Teilnahmeentscheidung.

### **Das Programm**

In den folgenden acht Wochen trifft sich die MBSR-Gruppe einmal wöchentlich für zweieinhalb Stunden, um die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion einzuüben. Kursinhalte sind:

- Geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- Einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- Geleitete Sitz- und Geh-Meditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern
- Übungen für den Alltag
- Gruppengespräche über verschiedene Themen (z. B. Schulung der Wahrnehmung, Stressbewältigung, achtsame Kommunikation)
- Austausch von Erfahrungen

Zwischen dem sechsten und siebten Treffen kommt die MBSR-Gruppe zu einem Tag der Achtsamkeit zusammen, an dem die Übungspraxis im gemeinsamen Schweigen vertieft wird.

Während der gesamten acht Wochen vertiefen die Teilnehmenden die in den Gruppensitzungen erlernten Achtsamkeitspraktiken täglich zu Hause. Mindestens 45 Minuten nehmen sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst und führen den Body-Scan durch, praktizieren Geh- und Sitzmeditation und üben die Yogareihen im Liegen und Stehen (formale Praxis). Hinzu kommen unterschiedliche Aufgaben, bei denen es darum geht, alltägliche Handlungen wie Zähneputzen, Telefonieren, Autofahren so achtsam wie möglich auszuführen (informale Praxis).

Zur Unterstützung für das Üben zu Hause erhalten die Teilnehmenden verschiedene CDs mit Anleitungstexten sowie ein MBSR-Arbeitsbuch mit Aufgaben, Informationen und der Möglichkeit, die im Kurs gemachten Erfahrungen zu notieren.

Neben dem klassischen Acht-Wochen-Programm wird MBSR auch in anderen Settings vermittelt: im Einzel-Coaching, in betrieblichen Inhouse-Seminaren und in Schweigekursen.

### **Die Wirkungen von MBSR**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen eindrücklich die Wirksamkeit des MBSR-Trainings auf Körper, Atem

und Geist. Teilnehmende berichten unter anderem über folgende Veränderungen:

- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude

In seinem Grundlagenwerk „Gesund durch Meditation“ fasst Jon Kabat-Zinn die Wirkungen des Intensivprogramms zusammen: „Obwohl die Patienten ursprünglich zu uns geschickt worden waren, um eine Stresskontrolltechnik zu erlernen, ist offensichtlich, dass sie mehr als nur das gelernt haben. Die meisten verlassen die Klinik mit wesentlich gebesserten Symptomen, mit einem größeren Selbstvertrauen, Optimismus und Durchsetzungsvermögen. Sie sind mit sich selbst geduldiger, können sich so, wie sie sind, akzeptieren und hadern nicht länger mit ihren Schwierigkeiten und Behinderungen. Sie fühlen sich ihren physisch-emotionalen Belastungen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen. Sie sind weniger ängstlich, seltener deprimiert und nicht mehr so aufbrausend. Sie fühlen sich auch solchen Stresssituationen gewachsen, die sie früher in Panik versetzt hätten. Kurz, sie meistern alle Aspekte des Lebens mit größerer Souveränität, und nicht nur das – auch dem in manchen Fällen kurz bevorstehenden Tod sehen sie gelassener entgegen.“

Das MBSR-Training richtet sich an alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher als bisher gestalten wollen. Sei es, weil sie besser mit beruflichem oder privatem Stress umgehen wollen oder weil sie unter akuten oder chronischen Krankheiten leiden. Hierzu zählen typische Stresserkrankungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magenbeschwerden und psychosomatische Beschwerden, auch Erkrankungen wie Krebs und Aids.

Daneben eignet sich MBSR in besonderem Maße für Menschen, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind – einerseits zum Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Stress, andererseits zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken.

Das MBSR-Training findet inzwischen breite Anwendung als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, im Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen.

## Achtsamkeit in Unternehmen

„Das allerwertvollste Geschenk, das Sie sich machen können, ist die tägliche Zeit des bewussten Nicht-Tuns“, schreibt der Achtsamkeitspionier Jon Kabat-Zinn. Insbesondere für Trainerinnen und Trainer ist es ganz wesentlich, sich täglich Zeit für sich selbst zu nehmen, um sich achtsam wahrzunehmen. Es mag zunächst ungewohnt sein, Zeiten in Stille und mit sich selbst allein zu verbringen, ohne etwas zu organisieren, zu erschaffen oder zu erledigen. Vielleicht löst diese Vorstellung zunächst sogar Unbehagen oder Angst aus. Doch wenn wir uns wirklich auf uns selbst einlassen, können wir Schritt für Schritt die Ruhe erlernen und erleben. Nur auf dieser Basis der Eigenerfahrung ist es möglich, achtsam mit sich selbst und mit den Teilnehmenden oder Kunden umzugehen.

Um die alltäglichen Herausforderungen bewältigen zu können, braucht es auch achtsamkeitsbasierte Angebote am Arbeitsplatz, und zwar für eine gesündere und kreativere Kultur des Arbeitens. Aus unseren langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und unseren Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir das Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)“ entwickelt, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle möglich ist. Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz ist ein systematisches und weltanschaulich neutrales Programm zur Stress- und Burnout-Prophylaxe und basiert auf den Grundlagen von MBSR. Entscheidender Unterschied ist, dass die tägliche Übungszeit nicht 45 Minuten, sondern 15 Minuten beträgt, was vielen Menschen den Einstieg in die Achtsamkeitspraxis erleichtert.

In der einjährigen Trainerausbildung qualifizieren wir Menschen, unser Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

Die Vorteile dieses Trainings liegen auf der Hand: Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, leiden seltener unter Anspannung, Ängstlichkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit, Depression, Konzentrationsmangel, Erschöpfung und körperlichen Stresssymptomen. Sie arbeiten gerne und engagiert, sie sind flexibler und kreativer als bisher und finden schneller eine gesunde Balance zwischen außenorientiertem Tun und innenorientiertem Rückzug. Sie haben ein tieferes Verständnis für sich selbst und damit auch für andere Menschen. Herausfordernde Erfahrungen gehören für sie zum Leben dazu – sie fühlen sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter ihres Lebens.

---

Was ist die Essenz? Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein Intensivprogramm, mit dem Akzeptanz, Selbstverantwortung und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst erlernt werden kann. Jack Kornfield hat die Essenz dieser Praxis wie folgt formuliert: „Unsere Übung besteht darin, uns zu dem, was Alexis Sorbas, der legendäre Grieche, als ‚die ganze Katastrophe‘ bezeichnete, zu allen Aspekten des Lebens – den schönen, den angenehmen, den beschwerlichen, den unangenehmen – mit einer gewissen Leichtigkeit und einem gewissen Humor in Beziehung zu setzen.“

#### Literatur

- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München: O.W. Barth 2013 (vollständig überarbeitete Neuauflage der ersten Ausgabe von 1990)
- Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2012 (mit einer Übungs-CD)
- Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2014 (mit zwei Übungs-CDs)



**Dr. Cornelia Löhmer** und **Rüdiger Standhardt** gründeten 1990 das Giessener Forum, ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren (u. a. MBSR), und entwickelten das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).

Websites: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de), [www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de](http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de)