

Dipl.-Soz. Päd. Bettina Werner

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – nach Dr. Jon Kabat-Zinn

*Die Praxis der Achtsamkeit vermittelt durch Meditation und praktische Übung in Alltag und Beruf eine achtsame Lebensweise, die unter anderem die Bewältigung von Stresssituationen erleichtern kann.*

Die Klangschalen erklingen im Raum – Raum und Zeit für die Teilnehmenden ihre Wahrnehmung nach Innen zu richten, für einen Moment innezuhalten. In der Geschäftigkeit unseres Alltags für viele Menschen ein seltener Moment, in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) eine alltägliche Praxis.

Schon 1979 entwickelte Dr. Jon Kabat-Zinn die MBSR-Methode und seitdem erobert sie Krankenhäuser, Unternehmen und Reha-Einrichtungen weltweit. Schwerpunkt des Programms ist die Schulung der Achtsamkeit durch systematische, alltagsbegleitende Übungen über acht Wochen hinweg. Es sind Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen, sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Durch die Haltung der Achtsamkeit werden den Teilnehmenden automatisierte Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen bewusster. Sie lernen, diese zu beobachten und gelassener damit umzugehen.

Natürlich ist es erst einmal schwer, in der Stille zu sein und nur der Atembewegung im Körper zu folgen. Konzentriert atmen? Alle Teilnehmenden in meinen Seminaren berichten davon, wie schwer das ist. Dabei erscheint die erste Meditationsanleitung so einfach: „Konzentrieren Sie sich auf die Atembewegung in Ihrem Körper, spüren Sie die physische Empfindung des Ein- und Ausatmens und bleiben Sie dabei.“ Konzentriert atmen? „Welche Mail muss ich noch abschicken, habe ich bei der Klausur heute Morgen an alles gedacht?“ Ach so ja, ein – ausatmen.

Gedanken jagen immer wieder durch den Geist und die meisten spüren: mit innerlicher Ruhe hat das nichts zu tun. Die Schultern, die oft unbemerkt verkrampt sind, melden sich mit Schmerzen, die innere Unruhe, die sonst im Multitasking aufgehoben ist, steigt in Hitzewellen auf.

Jetzt können wir Achtsamkeit praktizieren: In einer interessierten Haltung erforschen wir, was in uns abläuft, wenn wir zu Ruhe kommen. Wir folgen aber dem Impuls des Ausagierens nicht, sondern gehen zurück zur Atmung. Immer wieder. „Immer wieder neu nur im Kontakt mit dem jeweiligen Augenblick ihres Lebens zu sein“, ist die Einladung. Und je mehr die Teilnehmenden in



Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit für den richtigen Umgang mit Stress.

einen annehmenden Kontakt mit sich kommen, desto stärker wird die Sehnsucht nach Entschleunigung und erkannt welche Kraft darin liegt.

Wenn ich Studierende nach ihren Zielen für die Stressbewältigung frage, sind die Antworten sehr individuell, die Themen aber letztlich ähnlich. Das Ziel geduldiger mit sich und seinen Mitmenschen sein zu können, der Wunsch abschalten zu können, mehr Zeit für sich zu haben, das Leben mehr genießen zu können, konzentrierter bei einer Aufgabe zu bleiben ... MBSR macht langfristig nur Sinn, wenn Sie sich täglich Zeit für die eigene Achtsamkeitspraxis nehmen. Die Reaktionen darauf sind ähnlich: „Jetzt komme ich zu Ihnen, weil ich völlig überlastet bin und keine Zeit habe und soll mir einige Wochen täglich eine Stunde Zeit für mich selbst nehmen? „Ja“, ist immer meine kompromisslose Antwort. Können wir denn wirklich langfristig sinnerfüllt, gesund und zufrieden sein, wenn wir keine Lebenszeit mehr für uns selbst haben? Mehr noch: können wir dann wirklich präsent, kreativ und erfolgreich studieren und arbeiten?

**Schon wenige Wochen  
Achtsamkeitspraxis  
verändern das Gehirn.**

Die Übungsanforderung in MBSR hat aber auch neurophysiologische Gründe: Erste wissenschaftliche Studien belegen eindeutig, dass der Bereich des Gehirns, der für Stressresistenz zuständig ist, sich positiv verändert. Schon wenige Wochen der Achtsamkeitspraxis verändern das Gehirn und Gedächtnis- und Gefühlszentrum werden leistungsfähiger. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist nicht kognitiv verstehend, nur die Haltung und Übung in der Achtsamkeitspraxis bringt positive Veränderung, seelisch und neurologisch.

Mich selbst berührt und erstaunt immer wieder, dass die Achtsamkeitspraxis der Studierenden sofort spürbare positive Veränderungen im Umgang mit ihren Mitmenschen und sich selbst zeigt. Davon, klarer, gelassener und kreativer zu leben, wird immer wieder berichtet. Mitfühlender für sich und andere zu werden und nach der täglichen Übungspraxis mit neuer Kraft und Klarheit lernen zu können.

# Ein Weg zur Gelassenheit

## Interview mit Dipl.-Soz. Päd. Bettina Werner

Leiterin der Betrieblichen Beratungsstelle am KIT Campus Nord, MBSR-Kursleiterin und Coach im eigenen Unternehmen Durlacher Schule



*Wie reagieren Studierende auf die von Ihnen vermittelte Praxis mit Elementen fernöstlicher Körper- und Geistesübungen?*

Der Weg in MBSR ist kein kognitiver, es ist ein Erfahrungsweg. Die Reaktion ist sehr positiv, die Rückmeldung der Studierenden zeigt, dass sie mit den Übungen effektiver und konzentrierter lernen, besser schlafen, in Stresssituationen gelassener reagieren, selbstbewusster und mit sich und anderen mitfühlender werden.

*Sie berichten vom Wunsch nach innerer Ruhe, Gelassenheit und Entschleunigung, welche Folgen hat es Ihrer Erfahrung nach, wenn diese Bedürfnisse nicht wahrgenommen werden?*

Die Folgen gehen bis hin zum Studienabbruch, sie reichen von verminderter Leistungsfähigkeit über das Fehlen eines Gefühls von Glück bis zu diagnostizierbaren Erkrankungen wie Depressionen oder dem Burnout-Syndrom.

*Was unterscheidet MBSR von klassischen Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenem Training?*

Im Fokus steht nicht Entspannung, sondern Achtsamkeit. Man übt sich darin, das Leben wahrzunehmen, wie es ist und mit ihm wirklich in Kontakt zu sein. Es geht darum, die Wirklichkeit ehrlich anzugucken, sie nicht zu bewerten und ihr gegenüber eine akzeptierende innere Haltung zu entwickeln. Dies führt dahin, sich selbst annehmen zu lernen, klarere und stimmigere Entscheidungen treffen zu können und sich dafür einzusetzen, was einem wirklich wichtig ist im Leben. Ich erlebe unsere Gesellschaft immer wieder als eine, die sich viel über andere beklagt – meine Botschaft ist mit Mahatma Gandhis Worten: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst in dieser Welt“.

*Was hat Sie bewogen, sich mit dieser Methode der Stressreduktion vertraut zu machen?*

In meiner Studienzeit litt ich unter einer Depression und wurde in einer psychosomatischen Klinik behandelt. Damals kam ich über Tai Chi zur Zen-Meditation und über Zen zu MBSR, ließ mich als MBSR-Lehrerin ausbilden und integrierte seitdem die Methode täglich in mein Leben. Persönlich verhilft sie mir zu Zentriertheit, Gelassenheit und Bewusstheit und dazu, Zugang zu meinem wahren Selbst zu finden. Als Betriebliche Beraterin am KIT ist die innere Achtsamkeit ein zentrales Element meiner Beratung und meines Coaching für Führungskräfte.

## Tipps gegen Stress

Wann immer Sie in Stress und Eile sind oder auch sonst das Gefühl haben eine Pause im Leben zu brauchen:

### 3 Minuten Achtsamkeit im Alltag

- **Minute 1:** Bringen Sie Ihre Wahrnehmung in den gegenwärtigen Moment, wenn möglich indem Sie die Augen schließen und fragen Sie sich:

Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich im Moment wahr?  
Körperliche Empfindungen wie Anspannung/Entspannung,  
Ruhe /Unruhe, Kälte /Wärme etc.

1. Gedanken, die im Moment durch den Geist ziehen
2. Gefühle /Stimmungen, die im Moment da sind

Nehmen Sie die Empfindungen nur wahr, ohne diese zu bewerten oder abzulehnen, auch wenn sie unangenehm sind.

- **Minute 2:** Bringen Sie Ihre Achtsamkeit zur Atembewegung in Ihrem Körper, folgen Sie einem Moment jedem Einatmen und Ausatmen ohne sich dabei anzustrengen. Nehmen Sie den Atem als Anker, um gegenwärtig zu sein.
- **Minute 3:** Dehnen Sie die Atembewegung auf Ihren Körper als Ganzes aus, so als ob Sie von der Vorstellung her Ihren ganzen Körper sanft durchatmen könnten – nehmen Sie sich Atemraum.

Diese Atemübung bietet eine Möglichkeit, uns wieder in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment unseres Lebens zu bringen und er möglicht es, aus dem Autopiloten von Reiz-Reaktion auszusteigen.

### Kontakt:

Dipl.-Soz. Päd. Bettina Werner  
E-Mail: [bettina.werner@kit.edu](mailto:bettina.werner@kit.edu)  
Internet: [www.kit.edu](http://www.kit.edu) | [www.durlacher-schule.com](http://www.durlacher-schule.com)