

Ein neuer Weg für Therapeuten und Patienten

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Dr. med. Harald  
A. G. Banzhaf

**C**hronischer Stress als Zustandsbeschreibung für zunehmende psychische, emotionale und nicht zuletzt auch körperliche Belastungen ist inzwischen schon zum Normalzustand in allen Schichten der Bevölkerung und vor allem in der modernen Arbeitswelt geworden. Die langfristigen Folgen dieses Ungleichgewichts zwischen Anforderungen einerseits und Ressourcen andererseits sind nicht mehr zu übersehen und spiegeln sich in den Statistiken hinsichtlich der Häufigkeit und Zunahme psychischer Erkrankungen, Arbeitsunfähigkeitstage, Verordnungszahlen für Psychopharmaka etc. deutlich wider.

Unbarmherziger Zeitdruck, zunehmende Arbeitsverdichtung mit immer höheren Taktfrequenzen, ein hohes Maß an Verantwortung verbunden mit immer eingeschränkteren Entscheidungsspielräumen und fehlender (äußerer) Unterstützung sowie eigene, meist sehr hohe Leistungsansprüche sind mitverantwortlich, dass Ärztinnen und Ärzte durch ihre tägliche Arbeit in den Praxen und Kliniken in diese gefährliche Abwärtsspirale hineingezogen werden und selbst Opfer dieser Entwicklung zu werden drohen in Form von schleichender Erschöpfung bis hin zum Burn-out oder auch Verlust von Lebens- und Arbeitsfreude, um nur einige der vielfältigen Auswirkungen zu nennen.

Eine wertvolle und effektive Hilfeleistung kann hierbei das inzwischen sehr verbreitete und gut untersuchte Konzept „Achtsamkeit“ bieten. Es ist inzwischen Gegenstand zahlreicher intensiver (universitärer) Forschungsprojekte. Anwendung findet es in immer mehr Kliniken und Praxen, aber auch in anderen Gesundheitsinstitutionen, in der Personalentwicklung und nicht zuletzt in Führungskräftecoachings.

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist eine spezielle Form der Aufmerksamkeitslenkung. Es ist das absichtsvolle, unabhängige und annehmende Beobachten und gewahrt werden dessen, was im Augenblick der jeweiligen Situation geschieht,

möglichst ohne irgendeine Bewertung positiver oder negativer Art.

Achtsamkeit als eigenständiges Konzept wurde von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn Ende der siebziger Jahre an der Universität von Massachusetts (USA) als Weg der Selbsthilfe zur Stressbewältigung entwickelt. Das hieraus entstandene Programm ist unter dem Namen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bekannt und populär geworden.

Achtsamkeit, wesentlich bestehend aus den Anteilen Aufmerksamkeit und Akzeptanz, bedeutet, die Identifikation mit Gedanken und Gefühlen jedweder Art loszulassen. Dies gelingt mit einiger Übung vor allem durch die Hinwendung zum gegenwärtigen Augenblick und zum eigenen Atem und ist verbunden mit einer nach und nach sich entwickelnden inneren (und äußeren) Haltung von Gelassenheit und Ruhe. Auf physiologischer Ebene sind vielfältige Effekte gefunden worden, insbesondere eine Vagusaktivierung des autonomen Nervensystems.

Unser Alltag ist häufig geprägt von einem Pendeln zwischen den Extremen von Hinwendung bzw. Erreichen wollen einerseits und Abneigung bzw. Aversion andererseits. Dies erzeugt immer ein hohes Maß an Anspannung und Aktivierung des Sympathikus.

Durch die zumindest kurzzeitige Verminderung dieses Spannungsfeldes im Sinne einer Akzeptanz der momentanen Situation bricht auch der für die anhaltende und krankmachende Stressreaktion verantwortliche „Kampf-Flucht-Modus“ buchstäblich zusammen und neue, bisher nicht erkennbare Verhaltens-, Denk- und Lösungswege können sich eröffnen.

Achtsamkeit versetzt uns in eine Haltung des Seins und entlässt uns aus den Klauen des ständigen Tuns und Reagierens. Ziel könnte sein, eine Fähigkeit zu entwickeln, aus einer Energie heraus zu handeln, die man selbst gewählt hat, als aus einem Impuls, auf den man konditioniert ist.

Hierbei spielt auch das relativ neue Konzept „Self-Compassion“, einer Persönlichkeitseigenschaft, die mit positiver und fürsorglicher Selbstzuwendung einhergeht, eine wesentliche Rolle. Denn ohne die Fähigkeit, für sich selbst gut zu sorgen, sind alle unsere therapeutischen Bemühungen für andere nicht wirklich langfristig erfolgreich.

Neuere Untersuchungen legen nahe, dass die Verringerung von affektiver Reaktivität im Achtsamkeitstraining als ein zentraler Wirkfaktor neben anderen gilt. Interessant in diesem Zusammenhang sind auch die Ergebnisse aktueller Studien, die nach der Teilnahme an einem achtwöchigen Übungsprogramm in sogenannter Achtsamkeitsmeditation messbare Veränderungen mittels bildgebender Verfahren (MRT) in Hirnregionen feststellen konnten, die beispielsweise für Erinnerung, Selbstwahrnehmung, Empathie und Stressreduktion verantwortlich sind.

Positive Effekte ließen sich bei Menschen unter anderem mit Schlafstörungen, Bluthochdruck, Depressionen, chronischen Schmerzzuständen, aber auch in der Onkologie und bei dementiellen Erkrankungen nachweisen. Langfristige Veränderungen bedürfen allerdings eines regelmäßigen Trainings, denn Achtsamkeit ist zwar eine inhärente Eigenschaft eines jeden Menschen, muss jedoch angesichts unseres Lebenstempos und der zunehmenden Beschleunigung aller Lebensbereiche (wieder) eingeübt werden.

Achtsamkeitstraining stellt sowohl für Patienten als auch für Ärzte und Therapeuten ein leicht zu erlernendes und gleichzeitig hochwirksames Werkzeug dar, um sowohl präventiv als auch therapeutisch eine aktive und hochwirksame Gesundheitsvorsorge zu betreiben. Von zertifizierten Lehrern durchgeführte MBSR-Kurse werden inzwischen von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Ein strukturierter MBSR-Kurs besteht aus acht Sitzungen à 2,5 bis 3 Stunden einmal wöchentlich.

### Kurs „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“

Am 18. April bietet die Bezirksärztekammer Südwestfalen in Balingen einen Workshop unter der Leitung des Autors. Weitere Informationen auf Seite 243.

Literatur beim Verfasser  
Dr. med.  
Harald A. G. Banzhaf  
Facharzt für Allgemein-  
medizin und zertifizierter  
MBSR-Lehrer  
Humboldtstr. 6  
72406 Bisingen  
www.banzhaf-nikolaus.de