

# Pressemitteilung

## Hilfe für chronisch kranke Patienten: mit Achtsamkeitstraining einen neuen Umgang mit Schmerzen erlernen

**Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT berät und unterstützt Ärzte/Immer mehr Kliniken integrieren Achtsamkeitspraktiken in den Klinikalltag**

**Berlin, den 20.06.2016** – Wer mit z.B. chronischen Rückenschmerzen im Krankenhaus liegt, weiß, wie schwierig diese oft auszuhalten sind. Gerade Patienten mit chronischen Schmerzen, haben ein jahrelanges Martyrium mit Untersuchungen hinter sich und Dutzende Medikamente und Therapien ausprobiert – oftmals ohne nennenswerte Verbesserung des Gesundheitszustandes. Immer mehr Kliniken in Deutschland integrieren deshalb jetzt in ihren Klinikalltag Elemente aus der Achtsamkeitspraxis MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). „Unser Ziel ist es, dass die Patienten mit Hilfe von meditativen Achtsamkeitsübungen lernen, ihren Schmerzen anders zu begegnen und ihnen dadurch nicht mehr hilflos ausgeliefert sind“, sagt die MBSR-Lehrerin und Hamburger Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie, Martina Aßmann. „Im besten Fall wenden die Patienten sich den Schmerzen sogar bewusst zu, wenn diese unerträglich zu sein scheinen.“

Aßmann hat in der Asklepios Klinik Harburg in einer psychiatrischen Tagesklinik gearbeitet, die die Haltung der Achtsamkeit in ihr Therapiekonzept zur Behandlung von Depressionen und Ängsten aufgenommen hat. Dort machen die Patienten zwei Mal in der Woche 100 Minuten Achtsamkeitsübungen in Anlehnung an das MBSR-Programm: Sie meditieren im Sitzen, im Liegen oder im Gehen und fokussieren sich auf den Körper, den Atem oder auf Gedanken und Gefühle. Die Übungen werden auch während ganz alltäglicher Tätigkeiten wie Abwaschen oder Treppensteigen angewandt. „Das Ziel ist es, zu lernen, dass unangenehme Erfahrungen wie Schmerzen oder depressive Stimmungen veränderlich sind“, sagt Aßmann. Daraus ergibt sich ein tieferes Verständnis und die Möglichkeit, eine größere innere Gelassenheit und gleichzeitig die vertiefte Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden wie eben auch Schmerz zu erlangen.

Auf der Website des MBSR-MBCT-Verbands werden Kliniken gelistet, die die achtsamkeitsbasierten Verfahren explizit in ihr Behandlungskonzept integriert haben. Hier ist es wichtig, dass auch Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte Fortbildungen zu Achtsamkeit besuchen und möglichst selbst meditieren. Auch sollten ausgebildete MBSR/MBCT Lehrer in der Klinik beschäftigt sein und die konkreten Inhalte und Prinzipien des MBSR Programms in die Behandlung einfließen lassen.

Das Wichtigste ist aber die Haltung der Achtsamkeit, auch im Team der Klinik. Wenn Patienten über Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen klagen, geht es aus der Sicht der Achtsamkeit zu allererst darum, dass diese „da sein dürfen“, und nicht sofort ein Medikament verordnet oder ein Röntgenbild gemacht wird. „Wir wollen die Menschen dazu motivieren, die innere Haltung zum Schmerz oder schwierigen Gefühlen zu verändern, in eine Richtung der Akzeptanz, Offenheit und Freundlichkeit“, sagt Aßmann. Öfters habe sie erlebt, dass die Patienten erst einmal irritiert sind und teilweise auch ärgerlich werden, „wenn wir versuchen, das Leiden gemeinsam zu betrachten und dazu eine Haltung finden, anstatt gleich irgendetwas zu tun, damit es aufhört“. Viele Patienten kämen jedoch so zur Ruhe und damit werde der Heilungsprozess maßgeblich positiv beeinflusst.

Der Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT berät Kliniken, die sich um diese Haltung bemühen und das Konzept in ihren Klinikalltag integrieren wollen. Dort können sich Ärzte und Patienten über Kurse und Fortbildungen informieren, die von qualifizierten Achtsamkeitslehrern/therapeuten durchgeführt werden.

Kliniken, die vom MBSR-Verband empfohlen werden, finden Sie hier: <https://www.mbsr-verband.de/psychotherapie-kliniken.html>

**Pressekontakt**

MBSR-MBCT Verband

Christine Ehlers

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

Tel. 0 30 - 79 70 11 04

Fax 0 30 - 79 70 28 86

[presse@mbsr-verband.org](mailto:presse@mbsr-verband.org)

**Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).**