

Achtsamkeit als Medizin

Als Wiebke mich fragte, ob ich bereit wäre (oder Lust hätte) unter dem Motto „Ostwind-Westwind“ ein Referat zu übernehmen, befand ich mich in einer für solche Zwecke denkbar ungünstige Ausgangssituation: Ich war mit Arbeit zugeschüttet und sah momentan kein Land mehr. Irgendwas in mir sagte: Stop! Es wird zuviel.

Aber Wiebke hat eine sehr behutsame Art ihr Anliegen an den Mann zu bringen und ich hatte Zeit es bei mir wirken zu lassen. Dabei wurde mir klar:

Es gibt zwei grundsätzliche verschiedene Möglichkeiten sich so einer Aufgabe zu stellen: Ich kann es als Verpflichtung ansehen oder als Angebot, sozusagen als Möglichkeit aus meinem Arbeitsalltag, meinem Routinebetrieb auszusteigen. Ich kann es zu meiner Sache machen, also einem ganz persönlichen Thema Platz verschaffen.

Wiebke überließ mir die Themenstellung und ich hatte Zeit hinzuspüren, wo mich mein eigener Energiefluß hinführen würde.

So kristallisierte sich allmählich das Thema „Achtsamkeit als Medizin“ heraus. Es war als verflüchtigte sich ein Nebel in einer inneren Landschaft und brachte es so zum Vorschein. Ich musste es nicht suchen, es war schon da und je mehr ich darüber nachdachte, umso mehr wurde mir klar, daß es auch etwas mit meiner Lebenssituation zutun hatte. Die Gesundheitspolitik hatte meine berufliche Ausrichtung bereits mehrfach nachhaltig zu Änderungen gezwungen:

Meine Krankenhausätigkeit am Krankenhaus Hindelang wurde durch gesetzlich verordnete Rationalisierungsmaßnahmen nach knapp 10 Jahren abrupt beendet. Ein paar Jahre später wurde ich dann gezwungen als Hausarzt-Internist mich zwischen einer reinen Facharzt-Tätigkeit oder einer hausärztlichen Tätigkeit zu entscheiden. Dies fiel mir sehr schwer, da mein ganzes Konzept auf die Kombination von apparativer internistischer Arbeit und hausärztlicher Tätigkeit aufbaute. Da ich meine hausärztlichen Patienten nicht verlieren wollte, entschied ich mich für den Hausarzt und verzichtete auf bestimmte technisch-diagnostische Tätigkeiten wie z.B. Magen-Darmspiegelungen, Schrittmacherkontrollen und Herzechountersuchungen. Da ich auch gern handwerklich arbeite, hat mich das lange Zeit ich verwende jetzt mal einen Allgäuer Ausdruck dafür: es hat mich a-käst, dass mir der Lauf der Zeitans Bein gepinkelt hat. Einen Großteil meiner nicht ganz billigen Ausrüstung habe ich inzwischen nach Afghanistan gespendet. Es war ein kleiner Trost, daß mein Verzicht und meine Spende womöglich etwas Gutes für die Menschen in diesem geschundenen Land an sich hatte, z.B. verfügte ganz Afghanistan damals nur über eine einzige endoskopische Ausrüstung. Der Gerätetransfer ging also von West nach Ost und ich möchte ihn einmal im Hinblick auf unser übergeordnetes Thema „Ostwind-Westwind“ als Westwind bezeichnen. Und wieder ist es so, als lichtete sich für mich ein Nebel und es wurde mir klar, daß ich durch meinen Verlust an apparativer Medizin einerseits jetzt auf der anderen Seite neuen Freiraum gewann. Die Reduzierung der apparativen Diagnostik ermöglichte mir plötzlich, ganz anderen Dingen meine Aufmerksamkeit zu widmen, die bis dahin vielleicht etwas zu kurz gekommen waren: Ich hatte mehr Zeit, meine Patienten nicht nur organisch zu durchleuchten, sondern sie auch in ihrer individuellen Lebenssituation zu sehen, also mehr Zeit für eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Und ich erfuhr immer häufiger was unsere hochspezialisierte Medizin bei Patienten auch für Ängste erzeugte.

Parabel von den Forschern und den Elefanten

Man hatte einen Elefanten zur Ausstellung bei Nacht in einen dunklen Raum gebracht. Die Menschen strömten in Scharen herbei. Da es dunkel war, konnten die Besucher den Elefanten nicht sehen und so versuchten sie, seine Gestalt durch Ertasten zu erfassen. Da der Elefant groß war, konnte jeder Besucher nur einen Teil des Tieres greifen und es nach seinem Tastbefund beschreiben. Einer der Besucher, der ein Bein des Elefanten erwischt hatte, erklärte, daß der Elefant wie eine starke Säule sei. Ein zweiter, der die Stoßzähne berührte, beschrieb den Elefanten als einen spitzen Gegenstand. Ein dritter, der das Ohr des Tieres ergriff, meinte er sei einem Fächer nicht unähnlich. Der vierte, der über den Rücken des Elefanten strich, behauptete, daß der Elefant so gerade und flach sei wie eine Liege. Jeder der Besucher-Forscher hatte einen Teil des Ganzen genau untersucht und genau beschrieben und sich aufgrund dieses Teiles das Ganze vorzustellen versucht. Was fehlte war die Zusammenschau, d.h. die Sicht respektive die Achtsamkeit für das Ganzheitliche

Unsere überaus moderne Medizin hat sich zu einer nie da gewesenen apparativen Hochleistungsmedizin entwickelt, die mit einer immer stärker werdenden Spezialisierung der Fachärzte verbunden ist. Inzwischen ist wegen der komplizierten hochentwickelten Technik in jedem größeren Medizinbetrieb ein ganzes Team von Technischen- und Bioingenieuren erforderlich. Andererseits sind Einrichtungen wie der „Allgemeininternist“ - zu denen ich mich zählen darf - deren Aufgabe die Synopsis, die Zusammenschau, die Übersicht herzustellen ist, abgeschafft worden. Dieser Trend führt sukzessive zu einer Fragmentierung der medizinischen Leistungen, das heißt es besteht ein Überangebot an hochqualifizierten Einzelleistungen, was den Gesamtwert aber völlig in Frage stellen kann.

Als Beispiel möchte ich eine junge Patientin anführen, die mit einer Brustkrebserkrankung im fortgeschrittenen Stadium in eine große Münchner Klinik kam und durch insgesamt 8 medizinische Abteilungen geschleust wurde, um letztlich mit einem 14 Seiten langen Arztbrief und vielen Detailinformationen entlassen zu werden, aber persönlich keinen Deut schlauer war und auch keine richtungsweisenden Ratschläge bekommen hatte. Sie kam psychisch völlig verstört und hoffnungslos zu mir, weil sie nicht mehr wusste, was sie jetzt weiter machen sollte. Dieses Beispiel macht deutlich, was bei dem sicher bewundernswerten technischen Fortschritt in der Medizin verloren zu gehen droht: Die Achtsamkeit für die Zusammenhänge und vor allem für den Patienten. Es entsteht streckenweise der Eindruck, dass nicht mehr die Medizin für den Patienten, sondern der Patient für den Medizinbetrieb da ist.

Immer mehr Menschen empfinden diese hochtechnisierte Technik nicht nur als Segen sondern auch als Bedrohung und haben das Gefühl sich gegen eine sinnlose Anwendung dieser Medizin schützen zu müssen. Es besteht inzwischen ein stark zunehmendes Interesse an Patientenverfügungen, die letztlich alle nur das eine Ziel haben, von den Medizinern mehr Achtsamkeit für die essentiellen und existenziellen menschlichen Anliegen ihrer Patienten einzufordern.

Ein wesentliches Merkmal der Schulmedizin – so wie ich sie seit dem Medizinstudium erfahren habe – ist die Orientierung an und die Fokussierung auf die Pathologie und die Pathogenese, also auf die Frage: was ist krank oder was macht krank. Und der Patient spürt es: wenn er sich in die diagnostisch – therapeutische Mühle hineinziehen lässt, wird das Kranke beherrschend, weil es durch ein Vergrößerungsglas angeschaut wird. Was dabei meistens übersehen oder vergessen wird ist, daß es auch so was wie eine Salutogenese gibt, gemeint ist die Entstehung von Gesundheit. Nachhaltig darauf aufmerksam gemacht hat eigentlich erst Aron Antonovsky, ein Israeli, der auch den Begriff Salutogenese geprägt hat. Ich möchte sie mit diesem Begriff vertraut machen, weil ich überzeugt bin, daß die Salutogenese ein wichtiges Ziel unserer

inneren Achtsamkeit darstellt und uns hilft, besser zu verstehen, was mit innerer Achtsamkeit gemeint ist.

Salutogenese
(nach Aaron Antonovsky)

Die S. beschäftigt sich im Gegensatz zur Pathogenese nicht mit der Entstehung von Krankheiten, sondern beschäftigt sich mit folgenden Fragen:

Wie entsteht Gesundheit?

Welche Faktoren bewirken Gesundheit

Welches sind die Faktoren, die es einem Menschen ermöglichen relativ gesund zu bleiben.

A.A. führte an KZ-Überlebenden verschiedene Studien durch und kam zu dem Ergebnis, daß der Gesundheit-bewirkende Faktor eine gewisse Art ist „in der Welt zu stehen“, eine bestimmte Weise, das Leben und die Beziehungen mit der Umwelt aufzufassen und ein gewisser Bewältigungsstil.

Er nannte diese Einstellung „Sense of Coherence“, abgekürzt SOC

Dies meint ein Gefühl von Kohärenz, also Zusammengehörigkeit, die aus 3 Komponenten besteht:

1. Die einen Menschen umgebende Umwelt ist verstehbar.

Das heißt, er kann gewisse Gesetzmäßigkeiten darin erkennen, es ist kein Tohuwabuhu

2. Die Umwelt ist für den Betreffenden beeinflussbar.

3. Die Situation (die Umwelt), in der wir leben, hat einen Sinn für uns.

Das heißt, wir sehen einen Sinn im Leben. Dies ist die emotionale Komponente des Zusammengehörigkeitsgefühls und gleichzeitig die wichtigste.

Wer einen ausgeprägten SOC hat, kann Krankheiten besser abwehren bzw. kann besser mit ihnen umgehen. Man hat sozusagen ein hohes Maß an Abwehrkräften für unterschiedliche Krankheiten. Diese Abwehrkräfte sind weniger als organische Substanzen im Sinne von Antikörpern oder Immunglobulinen zu verstehen, obwohl psychoimmunologische Forschungen in diese Richtung auch schon einige Hinweise ergeben haben. Man kann sie sich vielleicht eher wie ein unsichtbares Schutzschild vorstellen, das den Menschen umgibt.

Durch diesen Schutzschild werden Stressoren abgeschwächt. Unter Stressoren versteht man alle Dinge, Gefühle und Ereignisse, die uns im Leben negativ beeinflussen. Und uns Kräfte rauben. Dazu gehören Krankheiten, Schicksalsschläge, Geldsorgen, Probleme bei der Arbeit etc.

Es geht bei dem Konzept der Salutogenese aber nicht vorrangig darum, die auf uns unvermeidlich einwirkenden schädlichen Einflüsse zu eliminieren, sondern ihre Wirkung auf uns zu minimieren.

Nicht damit gemeint sind schädliche Einflüsse, die mit mehr oder weniger großem Aufwand zu beseitigen wären, wie z.B. Genußgifte (Nikotin, Alkohol), schlechte Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel etc.. Auf diese schädlichen und behebbaren Stressoren hat man einen Einfluß und sie sollen bewußt eliminiert werden.

Ein ausgeprägter SOC - das heißt 1. eine uns begreifliche und logisch erscheinende Umwelt, 2. die Möglichkeit unsere eigene Situation zu beeinflussen und 3. daß wir einen Sinn in unserem

Dasein sehen - trägt also zu mehr Gesundheit bei.

Mit dem Konzept der Salutogenese wird ein Bereich menschlicher Eigenschaften beschrieben, die schon in der frühen Kindheit angelegt werden.

Sie sind zum Teil durch unsere Eltern und andere Bezugspersonen entscheidend geprägt worden, aber zum anderen auch anlagebedingt.

Es gibt jedoch auch Möglichkeiten als Erwachsener auf einen eher schwach ausgeprägten SOC Einfluß zu nehmen. Z.B. gibt es Studien, mit denen dies für manche Psychotherapien nachgewiesen werden konnten.

Vielversprechende Hinweise im Hinblick auf einen konstruktiven Umgang mit krankmachenden Stressoren ergaben Studien, die von Jon Kabat-Zinn an einer Universitätsklinik in Massachusetts durchgeführt wurden und in deren Zentrum das Anliegen steht, das gewissermaßen unser Thema ist: "die Achtsamkeit."

Es überrascht schon ein wenig, wenn man erfährt, dass in den USA in einer neugegründeten Universität mit einem Medical Center das nicht größer ist als das Kemptner Klinikum eine Klinik für meditative Techniken integriert ist und zwar in einem Krankenhaus mit Abteilungen für Chirurgie, Gynäkologie, Urologie, Innere Medizin mit Kardiologie, Gastroenterologie, Infektologie, etc.. Gründer dieser „Stress Reduction Klinik“, ist Professor Jon Kabat-Zinn. Er ist gleichzeitig Direktor des Instituts für Achtsamkeit in der Medizin und bezeichnet sein Programm als „mind fullness based stress reduction“ was übersetzt „Stressabbau durch Achtsamkeit“.

Wie sieht das konkret aus?

Die Stress Reduction Klinik bekommt Patienten aus allen anderen Abteilungen zugewiesen, also Patienten z.B. mit Herzinfarkt, Asthma bronchiale, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Patienten mit chronischen Schmerzerkrankungen wie Rheuma oder Bandscheibenbeschwerden, Patienten mit HIV Infektionen, Krebserkrankungen, etc..

Hintergrund ist, dass all diese Erkrankungen entweder eine Ursache haben die mit Stress zu tun hat, oder aber die Krankheit zu erheblichem Stress geführt hat. In der Klinik wird ihnen ein Trainingsprogramm für „Meditation der Achtsamkeit“ angeboten. Die Meditation soll dem Patienten nicht nur helfen den Kopf frei zu machen von belastenden Gedanken, Sorgen und Ängsten, sondern helfen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind und mit ihnen zu leben, so wie sie sind. Ich möchte einmal Jon Kabat-Zinn selbst zitieren, wie er seine Arbeit sieht:

Ein bedeutender Wert der Meditation - und einer, dem das allgemeine Wesen des Westens sehr fremd gegenübersteht – liegt in der Eigenschaft der Stille. Sie haben sicher bemerkt, dass wir im Westen wie wild herumlaufen. Besonders die Amerikaner haben diese Dauerbewegung zu einer hohen Kunst entwickelt. Wir sind immer mit irgendetwas beschäftigt, abends fallen wir dann völlig erschöpft ins Bett, stehen anderntags auf und rennen schon wieder los. Auch ohne tiefeschürfende Selbsterkenntnis stellen wir sehr oft fest, dass wir gar nicht mehr wissen, wer da fortwährend so aktiv ist. Nicht selten fühlen wir uns völlig abgeschnitten von unseren eigenen Erlebnissen und Empfindungen. Wir werden angetrieben von unserem Inneren, durch unsere Gedanken, Erwartungen, Ängste oder auch von unserem Wunsch nicht da zu sein, wo wir sind. Wenn wir immerzu irgendwo anders sein wollen, dann sind wir eigentlich nie da, wo wir gerade sind, wir leben genau genommen nur halb. Durch diese derart unzureichende Aufmerksamkeit sind wir auch unfähig mit immer wieder auftauchenden Belastungen und Schwierigkeiten fertig zu werden. In einer bedrohlichen oder stressigen Situation werden unsere Reaktionen zu automatischen Reflexen. Die tieferen Schichten unseres Bewusstseins und unserer Erkenntnis kommen die einen vollen und klaren Blick verlangen, sind uns hinter dieser Nebelwolke in unserem Inneren gar nicht mehr verfügbar.

Das gleiche trifft aber auch für den Körper zu: Viele Menschen haben kein tieferes Verständnis für ihren Körper mehr oder zumindest dann, wenn mit ihm etwas nicht stimmt. Dann regen sie sich auf und rennen zu einem Experten, der alles wieder gut machen soll. Aber genau das kann er oft nicht. Die westliche Medizin hat in den letzten 20 Jahren bemerkenswerte technische Fortschritte gemacht, aber sehr viel davon spielt nur in der Diagnostik eine Rolle. Man kann uns sagen wo das Problem liegt, aber damit ist es noch nicht gelöst. Die Therapie hinkt der Diagnose hinterher.

Wir dachten uns nun, es wäre eine gute Idee, eine Spezialklinik aufzubauen auf der Grundlage eines Achtsamkeitstrainings gerade im Kontext eines westlichen Großklinikums. Ein Krankenhaus zieht ja das Leiden an wie ein Magnet. Daher erschien es uns nicht ungeschickt, hier ganz andere Begriffe einzuführen, nämlich Stille, klares Sehen, Achtsamkeit und den Übergang vom andauernden Herumrennen zu einem mehr nach innen gerichteten Leben. Wir sagten uns: Wenn wir den Patienten zusätzlich zu ihrer medizinischen Behandlung etwas anderes als Zugabe bieten, dann heilen ihre Leiden vielleicht auf eine Weise die die medizinische Behandlung gar nicht leisten kann. Ein solches Programm könnte dem Patienten auch dazu verhelfen, die Behandlungsvorschriften zu erfüllen, was gar nicht so leicht fällt, wenn das Innere in erregter Aufruhr ist und die Welt anders haben möchte als sie ist.

Eigentlich ist die Sorge um den Patienten das wichtigste in der Patientenversorgung, aber der Patient geht in einem großen Krankenhaus oft verloren, er fällt gewissermaßen durch die Lücken des Systems, speziell der chronisch Kranke. Unsere Klinik bietet diesen Menschen ein Sicherheitsnetz, das sie auffängt und ihnen noch einmal eine Chance bietet bevor sie aus der Behandlung gänzlich herausfallen. Die Chance liegt im Angebot, in einer tieferen Bewusstseinschicht herauszufinden, wie sie sich selbst helfen können. Bis dahin haben sie von allen möglichen anderen Leuten Hilfe erbeten, wir fragen jedoch: Haben sie schon an ihre inneren Kräfte gedacht, vielleicht sogar an eine weise Erkenntnis, die schon in ihrem Körper und in ihrem Geist bereit liegt? Wenn sie diese Energie entdecken und entwickeln können, dann könnten sie vielleicht – mit der Hilfe ihrer Ärzte – auf ein höheres Niveau von Gesundheit und Heilung gelangen.

Jon Kabat-Zinn führt weiterhin aus:

Stress gehört heute für die meisten Amerikaner zum Leben. Das ist für sich genommen noch nicht schlecht. Nicht so sehr der Stress ist unser Problem, sondern wie wir damit umgehen. Das hängt natürlich davon ab, als was wir ihn ansehen, oder ob wir ihn überhaupt sehen. Viele Menschen bemerken ihren Stress gar nicht, sie fühlen in ebenso wenig wie der Fisch das Wasser sieht, in dem er schwimmt. Wir machen uns nicht klar, wie viel Stress in unserem Leben ist, wir leben mechanisch vor uns hin, mit einer Art automatischen Steuerung. Unser innerstes ist in ständiger Erregung, es lebt mit Erinnerungen in der Vergangenheit oder mit Plänen in der Zukunft, aber selten in der reinen Gegenwart.

Ich denke, Kabat-Zinn spricht hier etwas an, das uns alle angeht und wir sollten uns zwischendurch einmal bewusst machen, dass die genetische Ausrüstung die der Mensch hat sich im Verlauf von hunderttausenden von Jahren entwickelt hat, in denen der Mensch ganz anders gelebt hat. Was die letzten Hundert Jahre für uns an nachhaltigen Änderungen unseres Lebensstils und unserer Lebensgewohnheiten mit sich gebracht hat stellt an unseren physischen und psychischen Organismus Anforderungen, auf die er in keiner Weise vorbereitet ist: Denken wir daran, wie unser Tagesplan minutiös vorausgeplant ist, denken wir an die unglaublichen Geschwindigkeiten der Fortbewegung, die uns heute zur Verfügung stehen, denken wir an die rasanten Geschwindigkeiten von Informationsangebot und Verarbeitung und

wie eine Pisastudie nach der anderen nicht nur das Wissen, das uns eingetrichtert werden soll, immer komplexer und komprimierter anschwellen lässt, sondern auch der Zeitpunkt des Lernbeginns immer weiter vorverlegt werden soll, zunächst in die Vorschule, dann in den Kindergarten. Andererseits wird die Lebensarbeitszeit kontinuierlich nach oben geschraubt.

Ich möchte das Leben in früheren Zeiten nicht idealisieren oder glorifizieren, aber wir können davon ausgehen, dass der Stress womöglich um einiges natürlicher war und die Menschen vor allen Dingen viel mehr Zeit hatten, um Stress zu verarbeiten.

Noch in meiner Kindheit – ich bin in Kaufbeuern groß geworden – erinnere ich mich an einen mit unserer Familie befreundeten Chefarzt der Kaufbeurer Psychiatrischen Klinik, der, wenn er in der damals noch existierenden Außenstelle in Irsee Visite machen wollte einen Spaziergang durch den Klosterwald von einer Stunde gemacht hat, um dort hinzugelangen, und den selben Weg auch wieder zurückgelaufen ist. Bei diesem Spaziergang durch den Wald konnte manches in aller Ruhe mental geordnet und verarbeitet werden. Heute wäre so ein medizinischer Arbeitsalltag nicht mehr denkbar. Aber die Hektik und der Stress zieht sich nicht nur durch den Mediziner Alltag, sondern eigentlich querbeet durch alle Berufe, egal ob Baubranche, mit Arbeiten unter permanentem Zeitdruck oft auch nur für geringes Entgelt, über den Arbeiter am Fließband bis hin zu den Lehrern, die mit dem höchsten Prozentsatz an Frühpensionierungen die Hitliste anführen. Nicht zu vergessen, die Menschen die ihren Broterwerb in der Selbständigkeit suchen und sich mit selbst gestellten Zielen unter Druck setzen. Dabei ist wohl zu unterscheiden zwischen dem Stress, der einen auch beflügelt und eigene Energien mobilisiert einerseits, wir nennen ihn Eu-Stress, d. h. guter Stress. Davon ist zu unterscheiden der Dys-Stress, der den Menschen über seine Leistungsgrenzen überfordert, aushöhlt, der meistens mit einem Gefühl der Aussichtslosigkeit und Hoffnungslosigkeit verbunden ist und der über kurz oder lang zu Krankheitssymptomen führen wird. Was im Verlauf von Jahrzehnten verloren gegangen ist, ist die Beschaulichkeit, die Möglichkeit und die Fähigkeit zum Nichtstun, die Ruhe und die Fähigkeit Ruhe zu zulassen. Ich denke z.B. an unsere Gewohnheiten Radio zu hören, egal ob bei Hausarbeiten oder beim Autofahren, oder auch wenn ich sportlich unterwegs bin mit Walkman oder CD-Player. Abends natürlich der Fernseher, manchmal auch schon zum Frühstück, wo sind die Momente wo wir einfach nur nichts tun? Und nebenbei: es gibt in der Bundesrepublik eine Gesellschaft gegen Lärmbelästigung, der z.B. unser Altbundeskanzler Helmut Schmid angehört, die sich z.B. gegen Dauerberieselung mit Musik oder Texten in öffentlichen Einrichtungen einsetzt. Ich habe zum Beispiel aus diesem Grund in meiner Praxis auch keine Hintergrundmusik installiert. Es dürfte erstens sehr schwer sein für jeden Patienten im Wartezimmer die richtige Tonart zu finden, und zweitens glaube ich, daß der Arztbesuch nicht Gelegenheit zu Ablenkung sein muß, sondern eher Gelegenheit der Innenschau und eben der inneren Achtsamkeit sein sollte.

Es würde sicher zu weit führen ihnen jetzt eine Darstellung der Achtsamkeitsmeditation zu geben, wie sie in der Stress Reduction Klinik praktiziert wird. Aber um sich dies einfach vorstellen zu können hier ein paar Anhaltspunkte:

Es handelt sich um ein achtwöchiges Programm, das während des stationären Aufenthaltes begonnen wird und dann ambulant fortgesetzt wird und das aus 45-minütigen täglichen Übungen besteht. Die Übung besteht aus stillem Sitzen, am besten im Lotus- oder Schneidersitz, bei körperlichen Handicaps kann man aber auch auf dem Stuhl sitzen oder liegen. Man versucht sich auf die eigene Atmung zu konzentrieren, die eine Fülle von Wahrnehmungsmöglichkeiten bietet. Andrängende Gedanken werden nicht verdrängt, sondern zugelassen, aber auch wieder losgelassen, so ähnlich wie Wolken die vorüberziehen und man versucht die Aufmerksamkeit immer wieder auf die Atmung zurück zu lenken. Ziel ist nicht in einen schläfrigen Zustand zu geraten, sondern im Gegenteil ein hohes Maß an Aufmerksamkeit allen inneren und geistigen

Wahrnehmungen im Sinne einer Selbstbeobachtung zu erreichen. Erstaunlicherweise fällt es selbst Amerikanern, bei denen es geradezu als unamerikanisch angesehen wird nichts zu tun, gar nicht so schwer sich auf dieses Abenteuer einzulassen, denn sie merken, daß von dieser Übung eine Wirkung ausgeht die sich nicht nur im Hinblick auf ihre Krankheit positiv bemerkbar macht, sondern in ihr ganzes Leben ausstrahlt.

Im Hinblick auf ihre zugrunde liegenden Erkrankungen konnten in Studien erstaunliche Erfolge nachgewiesen werden:

Die Akzeptanz dem Therapieangebot gegenüber ist außerordentlich hoch und liegt bei 70 – 80 % der Teilnehmer, die diese Meditationspraxis nicht nur 8 Wochen durchführen, sondern dies über Jahre hindurch fortführen. Bei Schmerzpatienten konnten Schmerzmedikamente drastisch reduziert werden, oft ganz weggelassen werden, ähnliche Befunde liegen vor für Patienten mit Bluthochdruck, mit Asthma und Allergien und Hauterkrankungen. In jedem Fall war der Umgang mit der Krankheit von mehr Achtsamkeit und Akzeptanz geprägt, aber auch von stärkerem Bemühen, mit eigener Kraft zur Bewältigung der Krankheit beizutragen. Die hohe Effektivität der Achtsamkeitsmeditation hat dazu geführt, dass das Konzept weltweit in 250 Kliniken und auch in der Bundesrepublik übernommen wurde.

John Kabatt-Zinn fand eine Reihe von inneren Einstellungen die beim Beschreiten dieses Weges hilfreich waren:

1. Nicht beurteilen
2. Geduld
3. Den Geist des Anfängers bewahren
4. Vertrauen
5. Nicht greifen
6. Akzeptanz
7. Loslassen

Ad 1: Mit nicht beurteilen wird unsere Neigung angesprochen, zu allem und jedem was wir wahrnehmen, sofort einen wertenden Kommentar zu überlegen, also unsere Neigung irgendetwas für positiv oder negativ zu halten oder als richtig oder falsch einzustufen. Dahinter steckt oft eine Schubladendenken, das uns zum großen Teil noch nicht einmal bewusst ist. Die Gewohnheit alles zu beurteilen, beherrscht unser Denken so vollständig, daß es nahezu unmöglich ist, innerlich ruhig zu werden und Frieden zu erfahren. Es ist als hauste in unserem Geist ein Wesen, das Tag und Nacht an der Strickleiter unsere Gedanken auf und ab klettert. Sie brauchen nur mal 10 Minuten lang aufmerksam zu registrieren, wie sich das bei ihnen selbst abspielt und wie oft sie während dieser Zeit in Gedanken mit Zustimmung oder Ablehnung beschäftigt sind.

Die Praxis der Achtsamkeit schult darum, diese Gewohnheiten sofort, wenn sie auftritt zu erkennen und bewusst in die Rolle des neutralen Beobachters zu schlüpfen, der ein Ereignis registriert, ohne sich jedoch damit zu identifizieren.

Ad 2: Geduld ist Weisheit, eine Art inneres Wissen, z.B. dass Dinge manchmal ihre eigene Zeit benötigen um sich bzw. ihre Wirkung zu entfalten. Ein Kind mag eine Larve aus Unwissenheit aufbrechen um den Schmetterling daraus zu befreien. Dem Tier tut es damit keinen Gefallen. Ein Erwachsener weiß, daß man den Wachstumsprozess nicht beschleunigen kann und daß der Schmetterling mit seiner ganzen Pracht eines Tages ganz von selbst zum Vorschein kommt.

Ad 3: Den Geist des Anfängers bewahren, wir sehen nichts so wie es wirklich ist, weil wir allem ständig unsere vorgefasste Meinung überstülpen. Was Jon Kaban-Zinn mit dem Geist des Anfängers meint, ist, dass man versuchen soll, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal. Man kann diese Geisteshaltung mit Hilfe eines Experiments im Alltag entwickeln. Z.B. könnte man, wenn man einen Bekannten trifft, fragen wie gut man ihn wirklich kennt, ob man ihn unvoreingenommen sehen kann, nämlich so wie er ist, oder ob man hauptsächlich die Projektion eigener Gedanken in ihm erkennt.

Ad 4: Vertrauen meint hier in erster Linie Vertrauen zu sich selbst. Die meisten Menschen verlassen sich lieber auf äußere Autoritäten anstatt ihrer eigenen inneren Stimme zu vertrauen. Das Wesen der Meditation besteht aber nicht darin jemand anderes zu sein oder sich an jemand anderem zu orientieren, sondern man selbst zu sein. Letztlich ist es ohnehin unmöglich so wie jemand anders zu werden, wohl aber immer mehr und vollkommener man selbst zu sein. Lehrer, Bücher und Kassetten sind nichts weiter als Ratgeber oder Hinweisschilder. Aber letztendlich muß jeder sein eigenes Leben leben und jeden Augenblick neu die Verantwortung dafür übernehmen. Je mehr Vertrauen man in das eigene innere Grundlegende Ganzsein entwickelt, desto besser kann man es auch in seinen Mitmenschen sehen und anerkennen.

Ad 5: Nicht greifen, Meditation ist aktives Nichttun. Meditierend lernt man, man selbst zu sein und nicht länger zu versuchen so oder anders zu sein. Diese Einstellung wird als „nicht greifen“ bezeichnet. Am Anfang ihrer Kurse werden alle Teilnehmer gebeten, 3 Ziele für die Meditation zu nennen und danach ermutigt während der 8 Wochen keinerlei Anstrengung zu unternehmen um diese Ziele zu erreichen. Der beste Weg um in der Meditation Ziele zu erreichen, ist diese loszulassen und nicht etwa sie mit allen Mitteln erreichen zu wollen.

Ad 6: Akzeptanz bedeutet, Schmerzen, die man hat anzunehmen, wenn man übergewichtig ist, das Übergewicht zum gegenwärtigen Zeitpunkt anzunehmen oder auch den Tod eines nahe stehenden Menschen anzunehmen. Um sich selbst wieder zu mögen, ist es wenig ratsam zu warten, bis man das Idealgewicht erreicht hat, viel wichtiger und heilsamer ist die Erkenntnis, daß es vollkommen legitim ist, sich samt dem Übergewicht zu mögen, das in diesem Augenblick zum eigenen Leben gehört. Bevor man sich wirklich ändern kann, muß man sich erst einmal annehmen. Man versucht bewusst keine Vorstellung zu projizieren, keine Erwartungen aufzustellen, nicht zu beurteilen. Statt dessen versucht man offen und empfänglich zu sein und alles was man sieht, fühlt oder hört genau so zu akzeptieren wie es sich darbietet.

Ad 7: Loslassen heißt, daß die Inder sich beim Affenfangen einer besonders geschickten Methode bedienen: Sie schneiden in das eine Ende einer Kokosnuß eine Öffnung gerade groß genug für eine Affenhand, bohren 2 Löcher in das andere Ende, ziehen einen Draht hindurch und befestigen die Kokosnuß an dem Baum auf dem der Affe hockt, den sie fangen möchten. Dann schieben sie eine Banane in die Kokosnuß und verstecken sich. Der neugierige Affe kommt alsbald vom Baum, steckt die Hand in die Kokosnuß und fühlt die Banane und packt sie. Das Loch ist so geschaffen, daß die schmale ausgestreckte Affenhand zwar hineinpasst, aber die zur Faust geballte Hand samt Banane nicht mehr herausgezogen werden kann. Er brauchte die Banane nur loszulassen um wieder frei zu sein, aber die meisten Affen schaffen es einfach nicht ihre Beute freizugeben.

Das Prinzip des Loslassens oder nicht Anhaftens, bzw. die Entwicklung dieser Einstellung gehört zu den Grundvoraussetzungen der Achtsamkeitsmeditation, manche Gedanken üben eine enorme Macht auf uns aus und sie loszulassen erscheint fast unmöglich. In diesem Fall richtet man die Aufmerksamkeit auf das Festhalten. Die Art und Weise wie wir etwas festhalten, lehrt uns eine ganze Menge über das Loslassen. Übrigens ist das Loslassen keine uns völlig fremde Kunst. Im Schlaf tun wir es nämlich völlig natürlich und problemlos. Wir brauchen den

Kopf nur auf ein weiches Kissen zu betten und schon lassen wir Körper und Geist los. Tun wir es nicht, finden wir auch keinen Schlaf, ein Zustand der uns ebenfalls nicht fremd ist und auf erhöhten Stress hinweist.

Vielleicht ist es mir gelungen ihnen einen Eindruck zu vermitteln, worum es bei dieser Achtsamkeitsmeditation wirklich geht. Der Weg dorthin kann nur immer ein ganz persönlicher sein und jeder muß es für sich selbst überprüfen ob es für ihn geeignet ist oder nicht. Sicher gibt es auch so etwas wie den richtigen Zeitpunkt, dazu eine Anekdote von meinem eigenen Meditationslehrer:

Er war 20 Jahre alt als er zu Herman Weidener, einem der bekanntesten Meditationslehrer in der Bundesrepublik zu der damaligen Zeit gegangen ist und hat ihn darum gebeten bei ihm lernen zu dürfen. Weidener hat ihn gefragt, warum er das möchte, hat ihm eine Stunde zugehört und danach gesagt, er soll nach 40 Jahren wieder kommen. Es wurde aber dann doch eine sehr intensive Lehrer/Schüler Beziehung. Mein Meditationslehrer hat posthum einige Bücher von ihm veröffentlicht. Sicher eine Lektüre, die wenn man sich mit Meditation beschäftigt, sehr hilfreich sein kann.

Die Meditation war auch für mich sehr lange Zeit kein nachhaltiges Thema. Ich war über viele Jahre im aktiven Tun „verhaftet“. Ich bin sicher, daß mein stressiger Lebensstil, wobei ich jetzt gar nicht nur meinen Beruf meine, nur deshalb über lange Strecken gut ging, weil ich seit vielen Jahren Entspannungstraining mache und zwar die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Einige werden wissen, dass wir diese in unserer Praxis als Kurs seit vielen Jahren anbieten. Meine Frau Gabi hat die Methode gestern in einer eigenen Session vorgestellt. Die Zielsetzung von Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitsmeditation ist im Prinzip sehr ähnlich: Es geht in beiden Methoden um Stressreduktion, wobei wir unseren Kurs für PMR mit einem Stressbewältigungsprogramm gekoppelt haben. Das heißt, dass wir Themen wie Stressanalyse, Auswirkungen von Stress auf Körper, Kopf, Gefühl und Verhalten erarbeiten. Es geht in beiden Methoden um ein Wahrnehmungstraining, das uns hilft achtsamer mit uns selbst unserer Lebenssituation unseren Beziehungen und unserer Umwelt umzugehen.

Für beide Methoden ist eine nachhaltige Wirkung in zahlreichen Studien belegt.

Die PMR ist sicher eine sehr leicht zu erkundende Methode. Viele haben z.B. wesentlich weniger Schwierigkeiten als mit dem Autogenen Training. Die Meditation, ist weniger symptomorientiert und setzt eine gewisse Bereitschaft voraus auch ggf. einiges in seinem Leben zu ändern.

Den entscheidenden Impuls, es mit der Achtsamkeitsmeditation zu versuchen gab meine Bandscheibenoperation vor 3 Jahren. Mir war völlig klar, dass es sich um eine klassische Stresserkrankung handelte. Und ich konnte es nicht glauben, dass ich als Psychotherapeut nicht in der Lage gewesen bin, besser für mich zu sorgen. Seit dieser Zeit, meditiere ich kontinuierlich und regelmäßig. Zur besseren Verankerung meiner Bemühungen habe ich mit meiner Frau zusammen eine Meditationsgruppe gegründet, die sich konstant einmal in der Woche trifft. Ein paar der Teilnehmer sind auch heute anwesend und ich fühle mich durch sie sehr unterstützt, da ich ja heute auch eine sehr private Seite von mir herzeige.

Alle Teilnehmer unserer Gruppe berichten wie die Meditation nicht nur zu mentaler und physischer Stabilität führt, sondern dass es auch in viele andere Bereiche des Lebens ausstrahlt. Es führt zu mehr Achtsamkeit im Beruf, in den Beziehungen, in der Kindererziehung, in der Freizeitgestaltung und auch in der Urlaubsplanung.

Einen besonderen Bedarf an Achtsamkeit sehe ich auf jeden Fall bei Beschäftigten von medizinischen Einrichtungen. Auch hier steigt die Akzeptanz von meditativen Techniken, insbesondere natürlich unter den Psychotherapeuten, aber auch zunehmend in den somatisch ausgerichteten Fächern. Darüberhinaus gibt es zur mentalen Unterstützung natürlich auch andere Einrichtungen wie Balint- und Supervisionsgruppen, Qualitätszirkel etc. die auch bei uns seit Jahren genutzt werden.

Ich möchte den Vortrag nicht schließen, ohne auf eine uns allen gemeinsame Aufgabe aufmerksam zu machen, nämlich wie achtsam oder unachtsam wir mit den Ressourcen auf unserem Globus umgehen. Die momentan waltende Unachtsamkeit hat uns bereits eine sehr schwierige Zukunftsperspektive beschert. Und immer noch ist unser Bewusstsein gespalten: Wir bauen sparsamere Motoren, aber die Hochrüstung der Autos mit Zubehör lässt den Benzinverbrauch wieder hochschnellen. Wir wollen den Ölverbrauch drosseln, aber trotzdem mal für eine Woche in den Urlaub fliegen. Das Konsumdenken ist ungebrochen. Die Wirtschaft boomt wieder. Der Crashkurs ist über Jahre nicht zu stoppen.

Wann finden wir endlich die innere Haltung, die Dinge so zu sehen wie sie wirklich sind. Vielleicht sollten wir ein bisschen was von der tierischen Gelassenheit unserer Vorfahren lernen, um nicht letztlich ganz da zu landen, wo es einmal angefangen hat. Wie sie sehen hat der Westwind, der meine Endoskopieausrüstung nach Afghanistan gebracht hat, nicht nur einen Verlust bedeutet, sondern mit dem Ostwind ist etwas zurückgekommen, das diesen Verlust für mich mehr als ausgeglichen hat. Ich selbst bin für diese Entwicklung sehr dankbar und hoffe, dass ich ein bisschen was von dem Wind heute weitergeben konnte. Vielleicht können wir ja auch jetzt noch ein bisschen darüber diskutieren.