



## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

# Atmen spüren beobachten

„Südtirol ist vollkommen erschöpft und auch noch stolz darauf“, sagt die Psychologin Angelika Klammer. Ein Gespräch über eine Gesellschaft, die sich über vermeintliche Erfolge definiert, dem Leistungsdictat unterwirft und dabei die wahren Bedürfnisse verkümmern lässt. Wie wir mit Achtsamkeitstraining den Bezug zu uns selbst wiedergewinnen können, verrät sie im Interview.

Von Gabriela Zeitler Plattner

**D**ie Jugend hamstert Praktika und Bescheinigungen ab, Erwachsene sind rund um die Uhr betriebsam: Arbeit, Familie, Gesundheit und Erfolg – alles muss bestmöglich aufeinander abgestimmt sein. Die Leistung ist unser ständiger Begleiter. Dabei rauscht unentwegt ein Strom von Gedanken, Phantasien, Vorstellungen und Erinnerungen durch unsere Köpfe. Zur Ruhe kommen fällt heute vielen schwer. Wer es schaffen möchte, in diesem Strom aus Gedanken die Lücke wahrzunehmen, für den wäre ein Achtsamkeitstraining genau das richtige. Was lange als Esoterik abgetan wurde, erobert nun die Psychologie, Medizin und Hirnforschung. Trotzdem warnt die Psychologin Angelika Klammer vor einer Instrumentalisierung des jahrtausendealten Wissens.

**IN: Wer mehr leistet, ist mehr wert. Wir sind stolz auf unseren Stress, unsere Erschöpfung – selbst in der Freizeit. Wie ist es zu dieser Entwicklung gekommen?**

**Angelika Klammer:** Dazu muss ich ein wenig ausholen. Seit dem Zeitalter der Aufklärung gilt der Glaubenssatz: „Nur empirisches Wissen ist wahres Wissen.“ Und das ist auch gut so. Die Kehrseite ist aber, dass wir durch den Glauben an die nackte Vernunft zu Künstlern des Analysierens und Abspaltens geworden sind. Wir haben gelernt, Gefühle zu unterdrücken bzw. zwischen Denken und Fühlen zu trennen, und den Körper abzuspalten. Diese Abspaltung hat eine Einschränkung der Beziehungsfähigkeit, zu sich selbst und auch zu den Mitmenschen zur Folge. Hinzu kommt, dass die Kriegs bzw. Nachkriegsgeneration durch die dringliche Notwendigkeit des materiellen Wiederaufbaues, tendenziell den

Bezug zum eigenen Inneren verloren hat. Der Grundsatz: mehr zu leisten und zu funktionieren, treibt uns bis heute an. Allerdings zeichnet sich ein Wandel – von der rational-industriellen Gesellschaft hin zur postmodernen Informationsgesellschaft ab.

**Inwiefern ist es ungesund, sich über die eigene Leistung zu definieren?**

Es ist natürlich gesund, sich teilweise über die eigene Leistung ein Selbstbewusstsein aufzubauen, aber nicht nur über diese. Wie stark der eigene Selbstwert an der Leistung hängt, merkt man spätestens in der geradezu existenziellen Verunsicherung bei Misserfolg. Das hat nämlich auch damit zu tun, dass wir vielfach so aufgewachsen sind, dass unser Wert (der sog. Selbstwert) nur durch den äußeren Aspekt unserer Person für uns selbst spürbar wurde, und zwar dadurch, dass wir nur in unseren Fähigkeiten und Leistungen (im

sog. Nutzwert) gesehen wurden. Es gibt aber auch noch einen inneren Pol (des Selbstwertes), das ist unser Eigenwert, nämlich die Einzigartigkeit und Tiefe unseres Wesens. Wenn wir von unserer Umwelt nicht sensibel, liebevoll und annehmend in unserem Wesen gesehen zu werden, dann spüren wir unseren Wert vielfach nur über unsere erbrachten Leistungen und Erfolge.

**Was hat das nun mit dem Thema Stress zu tun?**

Von diesem Mangel an Selbstwertgefühl sind sehr viele in unserer Gesellschaft betroffen, das ist ein innerer Stressfaktor, welcher viele plagt und antreibt. Dazu kommen die heutigen äußeren Stressfaktoren, nämlich der immer schneller werdende Lebensstil, durch die sich immer schneller entwickelnde Technologie und immer größer werdende Informationsflut im beruflichen und privaten Kontext. Dazu kommt,



*Die Körperatmung wahrzunehmen, ist ein Anker unserer Aufmerksamkeit. So lernt man sich zu spüren und im Hier und Jetzt anzugelangen.“*

Angelika Klammer, Psychologin




**ANGELIKA KLAMMER**

... ist verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet als Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin in Bozen.

dass unser Alltagsbewusstsein von einem stets unruhigen, ständig mit Vergangenem oder Zukünftigem beschäftigten Geist geprägt ist, welcher immer umherschweift, suchend immerfort urteilend. Dieses Alltagsbewusstsein geht einher mit der Neigung, sich mit den Gedanken und Gefühlen, die gerade auftauchen, zu identifizieren und an ihnen festzuhalten als seien sie die Wahrheit. Ist die Erfahrung unangenehm, reagiert der Geist mit Abwehr und Vermeidung, ist sie angenehm, reagiert er mit Anhaftung und Festhaltenwollen. **Wie kann man aus diesem inneren und äußeren Stress entfliehen?** Was die gesellschaftlichen Entwicklungen hinlänglich Technologie und Informationsflut anbelangt, kann man wenig verändern, wohl aber unsere Haltung und

unseren Umgang damit. Indem man den Geist darin übt, sich dieser inneren Flut an Gedanken, Gefühlen, Urteilen gewahr zu werden, sich durch Achtsamkeit aber nicht darin verliert. Was die Flut an äußeren Impulsen und Informationen angeht, muss jeder bewusst entscheiden lernen, was für ihn sinnvoll ist. **Was versteht man unter Achtsamkeit?** Achtsamkeit ist ein zentrales Prinzip buddhistischer Meditationspraxis. Achtsamkeit meint eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung: Der Achtsamkeit praktizierende bemüht sich, so gut es geht die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks bewusst wahrzunehmen, ohne sie vorschnell zu bewerten. Diese Aufmerksamkeitslenkung

erfolgt dabei aus einer Haltung der akzeptierenden Zuwendung zu dem, was gerade ist. Es bedeutet ein sich Öffnen für das gesamte innere Spektrum an Gedanken (z.B. negative Selbsturteile), Gefühlen (z.B. auch Angst, Wut) und Körperwahrnehmungen (z.B. Schmerzen); Dieses Öffnen bewirkt eine langsame Auflösung der Vermeidungsstrategie, welche wir im Bezug auf unangenehme Erfahrungen haben. **Was ist das MBSR-Achtsamkeitstraining?** Die MBSR-Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction Program) ist ein einfaches und effektives Trainingsprogramm, welches jahrtausendealtes Wissen buddhistischer Weisheitstraditionen mit modernen Erkenntnissen der westlichen Medizin, Stressforschung,

Kommunikationsforschung und der Psychologie verbindet. Die Achtsamkeitsmethode ermöglicht das Bewusstmachen der Ursachen von Stress und hilft bei der Erkennung unserer individuellen mentalen Automatismen. **Sie bieten einen achtwöchigen Kurs zur Achtsamkeit an. Was sieht dieser vor?** Eine Gruppe von 6 bis 12 Personen trifft sich in dieser Zeit einmal wöchentlich. Der Kurs erfordert Zeit und ausreichend Geduld und Eigeninitiative. Zuhause müssen die Teilnehmer täglich 30 bis 45 Minuten selbstständig üben. Das gesamte Programm beinhaltet eine Übung zur Körperwahrnehmung (Body-scan) und verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen sowie eine einführende Yogaübungsreihe. 

Hintergrundwissen zur Stressentstehung sowie Schwerpunktthemen zur Stressbewältigung sind ebenso Gegenstand des Kurses. Darüber hinaus werden Anleitungen zur Selbstbeobachtung in belastenden Situationen gegeben. **Für wen ist ein Achtsamkeitstraining geeignet?**

Theoretisch ist die Methode für jeden geeignet. Da der Kurs aber durchaus Mühe und Arbeit bedeutet, sollte man schon über genügend innere Motivation verfügen bzw. einen gewissen Leidensdruck verspüren. Unterschätzen sollten die Teilnehmer allerdings auch nicht, dass man während der acht Wochen durchaus auch mit negativen Gefühlen wie Langeweile, Beklemmung oder Überforderung konfrontiert wird. Kritisch beobachte ich eine pragmatische Haltung. Wer eine Achtsamkeitsmethode aus einem Effizienzgedanken heraus macht, um womöglich noch mehr Leistung abzuspielen, ist fehl am Platz. Schwer traumatisierten Personen

(Sexueller Missbrauch, Gewalt) rate ich in einem ersten Moment von dieser Methode eher ab, da sie zuerst mehr von einer Psychotherapie profitieren können.

**Wozu wurde die Methode entwickelt?**

Die MBSR-Methode wurde gegen Ende der 70er Jahre von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, Medizinprofessor an der Medical School von Boston, entwickelt, inspiriert durch die eigene Praxis in Achtsamkeitsmeditation, deren Vorteile er auch für seine Patienten nutzbar machen wollte. Angefangen hat alles mit einer Gruppe von chronischen Schmerzpatienten, welcher die Medizin nicht mehr helfen konnte.

**Wie lässt sich die Wirkung festmachen?**

Seit damals wurde die Methode bereits an über 30.000 Personen erfolgreich angewendet und kommt heute in über 400 Krankenhäusern in den Vereinigten Staaten und Europa im Rahmen eines ganzheitlichen medizinischen Ansatzes zur

Anwendung. Als erste anerkannte Methode zur Anwendung von Achtsamkeit in der klinischen Praxis ebenso wie in Prävention und Rehabilitation ist MBSR heute auch in der Fachliteratur eine der meist untersuchten und am besten validierten Technik mit einer Vielzahl von Weiterentwicklungen (z.B. MBCT-Achtsamkeitstraining für die Rückfallprophylaxe bei Depression). Ziel ist dabei stets ein besserer Umgang mit Belastungssituationen und dem damit verbundenen Stress, sowie mit körperlichem und psychischem Leiden.

**Welche Rolle nehmen Sie beim Training ein?**

Als Achtsamkeitstrainerin bin ich kein Coach und keine Psychotherapeutin, ich nehme dabei auch keine beratende Funktion ein. Meine Position ist die einer achtsamen, begleitenden Lehrerin. Dabei ist es ganz wichtig, die Inhalte selbst zu leben, die ich vermittele. Das bleibt auch nach vielen Jahren der persönlichen Praxis

immer noch eine Herausforderung und Übung.

**Welchen Rat geben Sie häufig weiter?**

An der eigenen Entwicklung zu arbeiten. Oder wie Nietzsche sagte: Werde, der du bist. Das geht nicht von heute auf morgen. Dies ist eine lebenslange, spannende Reise. Die Achtsamkeits-Methode kann einem auf dieser Reise helfen und ein kurzes Innehalten kann uns wieder in Kontakt mit uns selbst bringen: Versuchen Sie beispielsweise in einem Moment, in dem Sie Stress empfinden, sich auf den Atem zu konzentrieren. Beobachten Sie, wie sich der Bauch hebt und senkt. Oder wie sich der Brustkorb erweitert, die Atemluft durch die Nase in die Lunge fließt und wieder zurück. Nur die Körperatmung wahrzunehmen, ist ein Anker unserer Aufmerksamkeit. So lernt man sich zu spüren und im Hier und Jetzt anzukommen. Auch wenn es banal klingt, ist das ist keine Selbstverständlichkeit.

## ACHTSAMKEITSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

Von Angelika Klammer

### > ATMEN

Wenn du am Morgen erwacht bzw. am Abend schlafen gehst, richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem, bring deine Aufmerksamkeit zum Heben und Senken deiner Bauchdecke. Beobachte fünf achtsame Atemzüge. Kehre während des Tages immer wieder zu deinem Atem zurück und beobachte fünf Atemzüge.

### > ZÄHNE PUTZEN

Richte deine Aufmerksamkeit auf alltägliche Aktivitäten, wie Zähne putzen, abwaschen, Haare kämmen, Schuhe anziehen usw. Bringe Achtsamkeit zu jeder Aktivität.

### > GERÄUSCHE WAHRNEHMEN

Wenn du das Telefon läuten hörst, einen Vogel singen, einen Zug/Auto vorbeifahren, Lachen, den Wind, nimm eines dieser Geräusche als Glocke der Achtsamkeit; höre wirklich hin und sei gegenwärtig und wach.

### > KÖRPER WAHRNEHMEN

Bemerke deinen Körper, nimm Änderungen in deiner Haltung wahr, wenn du gehst oder stehst. Sei dir bewusst, was du im Geist und im Körper spürst, wenn du deine Position vom Stehen zum Sitzen, zum Gehen, zum Liegen veränderst. Werde dir im Laufe des Tages der Anspannungen in

deinem Körper bewusst; z.B. im Nacken, in den Schultern, im Magen, im Kieferbereich, im Rücken. Beobachte, ob du hinein atmen und mit dem Ausatmen überflüssige Anspannung loslassen kannst.

### > ESSEN UND TRINKEN

Wenn du isst oder trinkst, sieh bewusst das Essen, rieche es, schmecke es, kaue und schlucke achtsam; betrachte das Essen und werde dir bewusst, dass dieses mit Etwas verbunden war, das sein Wachsen genährt hat. Kannst du die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in deinem Essen sehen?

### > YOGA ÜBEN

Wenn möglich, strecke und recke dich, oder mach einmal am Tag Yoga.

### > BEWUSST ZUHÖREN UND SPRECHEN

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Zuhören und Sprechen. Kannst du zuhören ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, ohne zu planen was du als nächstes sagen willst, wenn du an der Reihe bist? Wenn du sprichst, kannst du einfach das sagen, was du sagen willst, ohne zu übertreiben oder herunterzuspielen? Kannst du bemerken, wie sich dein Körper und dein Geist anfühlen?