

Tagesseminar, 21.11.2018

**Workshop zum Thema „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**



Brigitte Kantz

Alter Mühlenweg 16

44139 Dortmund

Tel. 0231/102824

[www.dortmund-mbsr.de](http://www.dortmund-mbsr.de)

# **Stressabbau durch Achtsamkeit**

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Jon Kabat-Zinn

## Tipps für den Bodyscan

Die folgenden Hinweise basieren auf dem Buch „Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression“

Ungeachtet dessen, was geschieht (wenn Sie z.B. einschlafen, sich nicht mehr konzentrieren können, immer wieder an andere Dinge denken, einen anderen Teil des Körpers fokussieren oder überhaupt nicht spüren), machen Sie einfach weiter. Das ist Ihre Erfahrung im Moment, nehmen Sie sie einfach nur bewusst wahr.

Wenn Ihr Geist häufig abschweift, nehmen Sie die Gedanken einfach (als flüchtige Ereignisse) zur Kenntnis und bringen Sie Ihren Geist wieder sanft zum Bodyscan zurück.

Lassen Sie jegliche Gedanken von „Erfolg“, „Versagen“, „es gut machen wollen“ oder „sich bemühen, den Körper zu läutern“ los. Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb. Es gibt keine Qualitäten, um die sie sich bemühen müssen. Die einzige Disziplin, die hier erforderlich ist, besteht darin, regelmäßig und häufig zu üben. Tun Sie es einfach mit einer Haltung von Offenheit und Interesse.

Lassen Sie jegliche Erwartungen los, wofür der Bodyscan gut sein könnte: Stellen Sie sich einfach vor, als ob Sie ein Saatkorn säen würden. Je mehr Sie herumstochern und eingreifen, umso weniger wird es sich entfalten können. Ebenso verhält es sich mit dem Bodyscan. Sorgen Sie einfach für geeignete Bedingungen – Stille und Frieden, regelmäßiges und häufiges Üben. Das ist alles. Je mehr Sie zu beeinflussen suchen, desto weniger wird dies geschehen.

Versuchen Sie Ihrer Erfahrung in jedem Moment mit einer Haltung zu begegnen, die in etwa ausdrückt: „Okay, so liegen die Dinge also gerade“. Wenn Sie versuchen, gegen unangenehme Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen anzukämpfen, dann werden diese aufwühlenden Gefühle Sie nur davon abhalten, etwas anderes zu tun. Seien Sie achtsam und gegenwärtig. Streben Sie nach nichts, und nehmen Sie die Dinge so an, wie sie sind. Tun Sie es einfach.

## Was ist Stress?

Obwohl jeder weiß, was gemeint ist, wenn man „gestresst“ ist, ist der Begriff Stress komplexer und schwerer zu fassen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus das Überleben sichert. Bei drohender Gefahr wird dem Menschen durch eine blitzschnelle Kräftemobilisierung des Organismus eine schnelle Anpassung an Belastungen und Herausforderungen ermöglicht.

Diese durch Stress ausgelöste körperliche Aktivierung ist nun nicht per se gesundheitsschädlich, sondern kann, wenn sie von regelmäßigen Phasen der Entspannung abgelöst wird, sogar als „Würze des Leben“, betrachtet werden, wie Selye ein Pionier der Stressforschung dies getan hat. Der „steinzeitliche“ Mechanismus Stress, der uns im positiven Fall reflexartiges und hellwachtes Reagieren ermöglicht, wird für den heutigen Menschen erst dadurch zum Problem, dass er in einer modernen Gesellschaft durch eine Vielzahl von Reizen zwar unzählige Male am Tag ausgelöst wird, zugleich aber die durch die Stressreaktion produzierte Energie nicht mehr in Kampf oder Flucht verbraucht wird.

Mit dem Stressbegriff ist nun aber keineswegs – wie man es im umgangssprachlichen Gebrauch häufig vorfindet – nur die Stressreaktion gemeint, die sich – wie jeder aus eigenem Erleben weiß – in vielfältigen körperlichen Symptomen ebenso zeigt wie in Gedanken, in Gefühlen und im Verhalten. Genauso einseitig wäre es auch beim Stressbegriff nur an die Stressauslöser bzw. Stressoren zu denken, also an all die äußeren Bedingungen/Reize, die einem Menschen als Gefahr u. Bedrohung erscheinen mögen (bspw. Lärm, Zeitdruck, Ärger mit Partner, Kindern o. Kollegen, Arbeitsplatzveränderungen etc., etc.).

Stress ist weder nur Reiz (Stressauslöser) noch nur Reaktion. Vielmehr stehen nach heute verbreitetem Verständnis, welches auf den Stressforscher Lazarus zurückgeht, beide Aspekte (Stressor u. Stressreaktion) in einer Beziehung der wechselseitigen Beeinflussung (Transaktion) zueinander, einer Verbindung zwischen einer sich ständig verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person, die sich beide beeinflussen und aufeinander wirken. Nach dieser Auffassung gibt es keine Reize, die per se „objektiv“ als Stressauslöser wirken. Dazu (zum Stressauslöser) werden sie erst durch die individuelle Bewertung der Person, welche die Situation erlebt. Diese Bewertungen, die blitzschnell und fast zeitgleich ablaufen, entscheiden darüber, ob wir eine Situation als irrelevant bzw. als angenehm positiv erleben oder als stressbezogen, d.h. als bedrohlich, als schädigend oder als herausfordernd.

Ebenso beeinflussen die Bewertungen maßgeblich die Art der Stressreaktion.

Anders als zu Zeiten Selyes weiß man heute, dass die Stressreaktion nicht bei allen Menschen und in allen Belastungssituationen in gleicher stereotyper Weise abläuft, sondern dass sie je nach individueller Reaktionsspezifität (einer reagiert stärker über den Verdauungsapparat, ein anderer mehr über das Herz-Kreislauf-System) und je nach Bewertung mit unterschiedlichen

Emotionen verbunden ist, denen wiederum jeweils spezifische neuroendokrine Stressreaktionsmuster (Veränderungen in Gehirn, Nerven- u. Immunsystem sowie auf hormoneller Ebene) zugeordnet werden können. Einige Emotionsforscher schlagen daher vor, statt von unspezifischem Stress genauer von Stress-Emotionen zu sprechen. Wie viele und wie sehr Krankheiten durch Stress-Emotionen (besonders Ärger/Wut; Angst/Furcht;

Depression) bedingt u./o. beeinflusst werden, wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre zunehmend deutlicher. In der einschlägigen Literatur ist daher schon die Rede davon, dass die herkömmliche Unterscheidung zwischen somatischen und psychosomatischen Krankheiten überholt und nicht länger sinnvoll ist.

*Quelle: Ulla Franken*

## Autobiographie in 5 Kapiteln

- Ich gehe die Straße entlang, Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich falle hinein. Ich bin verloren. Ich kann nichts dafür. Nach langen Mühen finde ich heraus.
- Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich tue so, als ob ich es nicht sehe und falle wieder hinein. Ich bin wieder in dieser Situation, aber es ist nicht meine Schuld. Nach langer Zeit finde ich heraus.
- Ich gehe dieselbe Straße entlang, Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich sehe es. Trotzdem falle ich hinein, aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin und trage die Verantwortung. Sofort komme ich heraus.
- Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich mache einen großen Bogen um das Loch.
- Ich gehe eine andere Straße entlang.

Quelle: Portia Nelson

## Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Die folgenden „Wege“ gleichen einer Landkarte. Ich wünsche Ihnen Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken Ihrer eigenen „Wege“.

Nehmen Sie sich 5-30 Minuten jeden Morgen um still zu sein und zu meditieren. Setzen oder legen Sie sich hin, um ganz bei sich zu sein. Schauen Sie aus dem Fenster, hören Sie den Geräuschen der Natur zu, machen Sie einen kurzen Spaziergang.

Wenn Sie Ihren Arbeitsweg beginnen, nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um auf Ihren Atem zu achten.

Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nehmen Sie Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlauben Sie diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht Sie das Angespannt-Sein zu einem besseren Fahrer? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?

Entscheiden Sie sich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit sich selbst zu sein.

Experimentieren Sie damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.

Wenn Sie zu roten Ampeln kommen, nutzen Sie die Zeit, um Ihren Atem wahrzunehmen, die Bäume, den Himmel oder Ihre Gedanken in diesem Moment.

Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz angekommen sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werden Sie sich bewusst, wo Sie sind und wohin Sie gehen.

Werden Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz immer wieder Ihrer körperlichen Wahrnehmungen bewusst, entlassen Sie unnötige Anspannung.

Nutzen Sie die Pausen, um sich wirklich zu entspannen. Vielleicht machen Sie einen kurzen Spaziergang, statt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder lesen.

Es ist hilfreich, wenn Sie zur Mittagspause Ihre Umgebung wechseln können.

Wenn Sie einen eigenen Arbeitsraum haben, schließen sie ihre Tür für eine Weile und entspannen Sie sich ganz bewusst.

Entscheiden Sie sich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1-3 Minuten einzulegen, während dem Sie sich Ihres Atems und Ihrer Körperwahrnehmungen bewusst

werden. Erlauben Sie Ihrem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.

Verwenden Sie Anhaltspunkte in Ihrer Umgebung als Erinnerung für Ihre Zentrierung auf sich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.

Nutzen Sie die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen, die Ihnen nahestehen, zu sprechen. Versuchen Sie Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.

Entscheiden Sie sich, ein oder zweimal pro Woche Ihr Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutzen Sie diese Zeit, um langsam zu essen und bei sich zu sein.

Versuchen Sie am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünschen Sie sich zu der getanen Arbeit und machen Sie eine Liste für den nächsten Tag. Für heute haben Sie genug getan!

Spüren Sie beim Verlassen Ihrer Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nehmen Sie die Kühle oder Wärme Ihres Körpers wahr. Was geschieht, wenn Sie sich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen können, ohne sie zu abzuwerten? Nehmen Sie die Geräusche draußen wahr. Können Sie gehen, ohne sich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn Sie langsamer werden?

Nehmen Sie sich auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu Ihrem Zuhause zu vollziehen. Nutzen Sie den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen sind Sie dabei, sich in Ihre nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - Ihr Zuhause.

Wenn Sie Auto fahren, bemerken Sie, wann Sie anfangen zu schnell zu fahren. Könnten Sie etwas daran ändern? Erinnern Sie sich, dass Sie über mehr Kontrolle verfügen, als Sie glauben.

Wenn Sie zuhause angekommen sind, nehmen Sie sich einen Augenblick, um sich bewusst auf das zuhause Sein (mit Ihrer Familie oder allein) einzustimmen.

Wechseln Sie aus Ihrer Arbeitskleidung. Diese einfache Handlung hilft Ihnen vielleicht, in ihre Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüßen Sie alle Mitglieder Ihres Haushalts. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffen Sie sich 5-10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn Sie allein leben, nehmen Sie die Stille Ihrer Wohnung wahr, das Gefühl in Ihre Umgebung einzutreten.

nach Saki Santorelli

## Lebensweisheit

### Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir erlauben, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, ich würde die Dinge lockerer angehen. Ich würde alberner sein als bei dieser Reise. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen. Ich würde mehr Chancen ergreifen. Ich würde mehr Berge besteigen, öfter in Flüssen schwimmen und mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Vielleicht hätte ich dann mehr wirkliche Probleme, aber dafür weniger eingebildete.

Weißt du, ich bin jemand, die vernünftig lebt, Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh ja, auch ich hatte meine Momente und wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich mehr davon hätte. Genau genommen, würde ich versuchen, nichts anderes zu haben. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuß zu gehen, und im Herbst würde ich später damit aufhören. Ich würde öfter tanzen gehen. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn Du dich andauernd nur schindest, vergisst Du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt und Vögel, die singen.

Nadine Stair

85 Jahre alt

Louisville, Kentuck

## **Atemraum**

### **Achtsamkeit**

Bring deine Aufmerksamkeit in den aktuellen Moment, indem du eine aufrechte, entspannte und würdevolle Haltung einnimmst, so dass du ein Gefühl von Wachheit und Präsenz verkörperst. Wenn möglich, schließe deine Augen und frage dich: „was nehme ich im Moment wahr, was geht gerade in mir vor“? Nimm deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr. Beschreibe sie innerlich, erkenne deine Erfahrungen an und benenne sie vielleicht indem du sagst: „Ah, so fühlt es sich gerade an“ und fasse deine Erfahrung in Worte: sage dir z.B. im Geist: „Da ist gerade Ärger“, oder: „da sind gerade selbstkritische Gedanken“. Genauso mit den Körperempfindungen...da sind gerade Empfindungen wie Anspannung, Festhalten da, oder Ähnliches

### **Sammeln**

Bringe deine ganze Aufmerksamkeit wieder sanft zum Atem zurück. Folge dem Atem, so, wie er in den Körper hineinströmt und wieder hinausströmt. Zu jedem Einatmen und zu jedem ausatmen, die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen im Bauch richten, das Heben und Senken der Bauchdecke, Moment für Moment, Atemzug für Atemzug, so gut es möglich ist. So, dass wir wissen, wann der Atem hineinströmt und wann er wieder hinaus strömt. Den Atem als Anker benutzen, um sich zu sammeln, um wirklich gegenwärtig zu sein. Versuche im Hinterkopf zu benennen: einatmen...ausatmen, oder einfach: ein...aus...

### **Ausdehnen**

Erlaube deiner Aufmerksamkeit jetzt, sich auf den gesamten Körper auszudehnen. Ein Gefühl für den Körper als Ganzes, einschließlich jeglicher Form von Anspannung, Unwohlsein oder Widerstand. Wenn solche Empfindungen vorhanden sind, bringe deine Aufmerksamkeit dorthin, indem du während der Einatmung in sie hineinatmest. Dann atme aus diesen Empfindungen wieder heraus, wobei du dich beim ausatmen öffnest und weich wirst. Sage dir beim Ausatmen: es ist ok. Was es auch sein mag, es ist in Ordnung. Ich bin bereit es zu fühlen. Sei dir deiner Körperhaltung und deines Gesichtsausdrucks in diesem Moment bewusst und verändere diese entsprechend....weich werden.....Einfach zulassen. Schließe auch die nächsten Momente des Tages, so gut es dir möglich ist, in dieses weite Gewahrsein mit ein.

## Literatur

Gesund durch Meditation, Jon Kabat-Zinn, O. W. Barth, bei Scherz (August 1994)

Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm, von Jon Kabat-Zinn, Herder, Freiburg (2006)

Zur Besinnung kommen, Jon Kabat-Zinn, (Arbor Verlag)

Stress bewältigen mit Achtsamkeit, Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Kösel

Zerbrochen und doch ganz, Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Saki Santorelli, Arbor-Verlag, (Januar 2001)

Meditation für Skeptiker, Ulrich Ott, O.W. Barth

Selbstmitgefühl, Kristin Neff, Kailash-Verlag

Der achtsame Weg zur Selbstliebe, Christopher Germer, Arbor Verlag

Das Achtsamkeitsbuch, Halko Weiss, Michael Harrer, Klett-Cotta

[www.arbor.de](http://www.arbor.de): Bücher, kleine Filme und Infos zum Thema Achtsamkeit

[www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de): viele interessante Infos und Übungsanleitungen

Christine Brähler auf YouTube, Meditationen zum Thema „Selbstmitgefühl“

Bodyscan auf YouTube

### **Multimedia E-Book zum kostenlosen Download**

Aus einer von Tania Singer in 2011 organisierten Konferenz „How to train Compassion“ und fast zwei Jahren Arbeit ist das Multimedia E-Book "Mitgefühl. In Alltag und Forschung" entstanden sowie ein kurzer Dokumentationsfilm "Raising Compassion", die beide KOSTENLOS heruntergeladen werden können.

[www.compassion-training.org](http://www.compassion-training.org)