

Stressbewältigung durch Achtsamkeits- training – Ein 8-Wochenprogramm um durch Achtsamkeit

mehr Ruhe im Alltag zu finden

Mindfulness-Based-Stress Reduction – an 8-Week-Programm to Find More
Calmness in Daily Life

Tanja A. Wondrak

Themenswerpunkt Psychologie und Spiritualität

Zusammenfassung

Prof. Dr. J. Kabat-Zinn entwickelte Ende der Siebziger Jahre ein standardisiertes Programm zur Stressbewältigung, dabei greift er einerseits auf wissenschaftliche Theorien und Erkenntnisse der Westlichen Welt, andererseits auf Techniken der Geistesschulung der östlichen Lehren zurück. In diesem Artikel wird das Programm vorgestellt und ein Einblick in die wissenschaftliche Evidenz gegeben.

Abstract

Prof. Dr. J. Kabat-Zinn developed at the end of the 1970's a standardized stressreduction-program: Thereby he used western scientific theories and findings as well as eastern techniques which work with the mind. In this article the program will be described and an insight into the scientific evidence is provided.

1. Die Geschichte des Programms

Kabat-Zinn arbeitet an der University of Massachusetts als Verhaltensmediziner mit dem Schwerpunktthema "Stress", gleichzeitig ist er langjähriger Vipassana- und Yoga-Praktizierender (Kabat-Zinn, 2006, 1998). Vipassana ist eine buddhistische Meditation, die zu den sogenannten Achtsamkeitsmeditationen zählt (Bishop, 2002; Gunaratana, 1996). Diese beiden Aspekte seines Lebens sind die Zutaten für sein „MBSR-PROGRAMM“. MBSR steht für „Mindfulness Based StressReduction“ (Kabat-Zinn, 2006).

Durch Kabat-Zinn's eigene Meditationspraxis kam er zu der Überzeugung, dass in der Achtsamkeitspraxis eine hilfreiche vielleicht sogar heilsame Kraft liegen könnte und er fragte sich, warum dies noch niemand wissenschaftlich betrachtet hat (Kabat-Zinn, 2006, 1998; Pintak,

1999). „This was unbelievable powerful stuff that no one was looking at from a scientific point“ (Pintak, 1999, S. 33).

Er entwickelte 1979 das Programm, seither haben über 17000 Menschen in der von ihm gegründeten und viele Jahre geleiteten „Stress Reduction Clinic“ oder kurz „Stressklinik“ daran teilgenommen (Kabat-Zinn, 2006). Die „Stress Reduction Clinic“ befindet sich am „University of Massachusetts Medical Center“ (UMMC) (Kabat-Zinn, 2006). Hier werden MBSR-Kurse gehalten, an denen 25 – 30 Menschen unterschiedlichster Herkunft, Rasse, Religion, beruflichem Kontext und unterschiedlichen physischen und psychischen Problemen teilnehmen (Pintak, 1999; Kabat-Zinn & Kesper-Grossmann, 1999; Kabat-Zinn, 2006; Santorelli, 2000). Von Beginn an beforschte er die Wirksamkeit des Programms, so gibt es mittlerweile gut zwei Jahrzehnte Forschung zu MBSR (siehe 3.) (Pintak, 1999; Grossmann et al., 2004). 1991 erschien erstmals sein Standardwerk „Full Catastrophe Living“ unter dem etwas eigenartig-esoterisch anmutenden Titel „Gesund durch Meditation“ (in dem er mehrmals und sehr deutlich darauf hinweist, dass Meditation kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Maßnahmen darstellt) auf Deutsch. MBSR wurde in Europa bekannt. In Deutschland und den Niederlanden wird es in vielen Kliniken, aber auch privat angeboten (Kabat-Zinn, 2006). Ein Berufsverband kümmert sich in Deutschland für den deutschsprachigen Raum um Qualitätssicherung, Ausfort- und Weiterbildung und standespolitische Vertretung der MBSR-Lehrer (www.mbsr-verband.org). In Österreich ist MBSR noch relativ unbekannt.

2. Das MBSR-Programm

2.1. Was ist Achtsamkeit?

Die Achtsamkeit, von der hier gesprochen wird geht über