

Lebendigkeit



Achtsam leben mit MBSR.

Manchen ist sie schmerzlich bewusst, andere registrieren sie nicht einmal mehr – die Daueranspannung, die uns das Leben aufzwingen scheint. Wenn wir ehrlich sind, lebt in der Regel das Leben uns, nicht umgekehrt. Muss das so sein? Die MBSR-Coaches Petra Schiller und Michaela Schimanek unterrichten eine Methode, die diesen populären Irrtum widerlegt. MBSR zeigt, dass wir nicht trotz, sondern gerade durch Entspannung unser volles Potenzial ausschöpfen.

Von Johanna Batjargal.

Petra Schiller und
Michaela Schimaneck



Autopilot. Das, so resümiert Petra Schiller, sei der Zustand, in dem wir uns die meiste Zeit über befinden. Ein gedankliches Hin- und Herhüpfen zwischen Vergangenheit und Zukunft. Unser Modus Vivendi: Wir reagieren mechanisch, lassen uns triggern und überhaupt – reagieren statt agieren. „Aber – was ist denn JETZT?“ Sich diese Frage immer wieder zu stellen, meint Petra Schiller, ist eines der zentralen Elemente von MBSR. Außerdem die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, Akzeptanz für das, was da ist – nicht zu verwechseln mit Freundlichkeit für sich selbst.

Achtsamkeit, Meditation – von Begriffen wie diesen schwirrt es nur so in der stetig wachsenden Persönlichkeitsentwicklungsszene. Eine Szene, die polarisiert: Viele wehren ab, wenn etwas nach Esoterik und Lifestyle-Religion klingt. Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR, hat mit alledem wenig zu tun. Hinter dem englischen Kürzel verbirgt sich ein kompaktes, nüchtern-säkulares, sprich weltanschauungsfreies Training für Körper und Geist, das Jon Kabat-Zinn, Professor für Medizin an der University of Massachusetts, in den 70er-Jahren entwickelt hat.

Die Augen der Augsburger Trainerinnen leuchten, wenn sie von ihrer Arbeit erzählen. Als zertifizierte Coaches bieten sie den klassischen 8-Wochen-Kurs, aber auch Fortbildungen, Tagesseminare, Vorträge und diverse weitere Trainings in MBSR an. Neben Privatleuten buchen zunehmend auch Firmen ihre Programme, und das aus gutem Grund: dem wissenschaftlich gestützten Training konnten in Studien Erfolge bei der Bekämpfung von chronischen Schmerzen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom nachgewiesen werden.

Fühlen, Beobachten, Selbstfürsorge

Doch wie genau funktioniert MBSR? In den zweieinhalbstündigen Treffen der Kursgruppe bilden die Körperübungen den zentralen Teil. Die TeilnehmerInnen lernen darin, ihren Körper innerlich abzuscannen und zu fühlen – ganz banal: „Wo überall sind Muskeln in Anspannung? Wo ist es warm, wo kalt? Welche anderen Beobachtungen kann ich machen?“ Im Körper zu sein, ist ein Aspekt von Achtsamkeit. Ein anderer, sich der eigenen Gedanken bewusst zu werden. Dies trainieren nicht-religiöse Meditationen. Fachlicher Input vorneweg und moderierter Austausch im Anschluss betonen die Neutralität aller Beobachtungen. Es geht nicht um Richtig und Falsch, nicht darum, neuen Druck aufzubauen, sondern um lebendiges Sein und Fühlen.

„Was ist denn JETZT?“

Michaela Schimaneck betont: „Ziel ist es, möglichst viele Erfahrungen mit sich zu machen.“ Die TeilnehmerInnen in ihren Erfahrungen – sofern sie diese überhaupt teilen möchten – und in ihrer Entwicklung zu begleiten, ist ihr ein großes Anliegen. Für Erfahrungen sollen auch die kleinen Übungen im Alltag sorgen, die das MBSR-Team anregt: Achtsamkeit beim Essen, Zähneputzen oder an der Ampel im Straßenverkehr. Die TeilnehmerInnen werden zur Selbstbeobachtung ermutigt, indem sie beispielsweise ein Tagebuch führen. Unterstützt werden die Kursinhalte durch CDs, Links zu Übungen und ein Handbuch. Ein Achtsamkeitstag ergänzt die abendlichen Treffen genauso wie ein Schweigetag mit Übungen. Den inneren Dialogen folgen, erspüren: „Wo sind meine Grenzen? Was passiert, wenn ich nicht in Kommunikation bin?“ Das kann durchaus herausfordernd sein: „So ein Kurs ist kein Wellnessprogramm, denn es taucht

alles auf, was in mir ist“, sagt Petra Schiller dazu. „Und wir geben keine Ratschläge, jeder ist frei, herauszufinden: Was ist denn meine Methode, Probleme zu lösen?“. „Das Tolle an MBSR ist aber auch, dass das ein abgeschlossenes Programm ist“, ergänzt die Trainerin in Bezug auf den klassischen Kurs. „In diesen acht Wochen ist alles enthalten, was man braucht. Man benötigt keine Fortgeschrittenenkurse, kein Material und hat damit immer und überall alles an Werkzeug dabei.“

gen Übungen unterrichtet. Das Programm war so erfolgreich, dass es vom Nachbarn SAP übernommen wurde, wo es, wie der „Stern“ den internen Achtsamkeitsdirektor Peter Bostelmann zitiert, sich durch ein enormes Absinken der Fehltagelast bezahle. Nachhaltige Personalpolitik kann man es nennen, wenn dank Meditationen, schweigenden „Mindful Lunches“ und „Silent Rooms“ in einer Firma „eine signifikante Steigerung des Engagements und des Vertrauens in Führungskräfte“ zu beobachten

Gesündere, glücklichere und leistungsfähigere Mitarbeiter.

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“ Diesen Handlungsspielraum, den der Begründer der Logotherapie Viktor E. Frankl hier beschreibt, eröffnet MBSR. Michaela Schimanek illustriert das an einem konkreten Beispiel: „Ich sitze im Auto und jemand vor mir will an einer unmöglichen Stelle abbiegen – alle müssen warten. Wo ich normalerweise automatisch in Anspannung und in der Folge in Stress oder Wut verfallen würde, kann ich jetzt innehalten: Ich kann zuerst einmal meine Anspannung bewusst spüren. Nach einem Blick auf die Uhr kann ich mich vielleicht beruhigen. Wenn nicht, ergreife ich aktive Maßnahmen und mache einen Anruf, um wegen meiner Verspätung Bescheid zu sagen. Damit verschaffe ich mir wieder Raum und kann mich entspannen.“ So kann es aussehen, durch kurzes Innehalten wieder Herr des Geschehens zu werden.

Nachhaltige Personalpolitik mit MBSR

Im Berufsalltag hat das zur Folge, dass die teilnehmenden Mitarbeiter verantwortlicher mit sich selbst umgehen, auch wenn sie nicht ad hoc mehr leisten. Gesündere, glücklichere und langfristig leistungsfähigere Mitarbeiter, so lautet das Fazit von Google. Nach guten Erfahrungen in der Belegschaft schuf der Tech-Konzern das auf MBSR basierende Search Inside Yourself Leadership Institute, kurz SIYLI, ein Programm, das Führungskräfte in wichti-

ist. Und das längst nicht mehr nur in der amerikanischen IT-Welt: Auch die Gesundheitsbranche profitiert davon, so geben Institute wie die Berliner Charité Kurse in MBSR, weil MitarbeiterInnen so besser mit dem vorherrschenden Stress der chronisch unterfinanzierten Branche zurecht kommen. An Berliner Schulen und in Gefängnissen sank die Gewaltbereitschaft nach MBSR-Kursen deutlich. Auch die Erfahrungen der Augsburger KursteilnehmerInnen sind ermutigend. Ein typisches Feedback: „Ich mache nichts mehr gleichzeitig und das Verrückte ist – ich schaffe viel mehr!“



Achtsames Leben in Balance durch Stressreduktion mit MBSR

MBSR-Lehrerinnen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung IAS Petra Schiller und Michaela Schimanek

MBSR-Kurs Herbst:

24.09./01.10./08.10./15.10./29.10./05.11./12.11./19.11., jeweils Do 19–21.30 Uhr
Achtsamkeitstag: So 08.11.

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)-Kurs im Herbst:

10.10./17.10./24.10./31.10./07.11./14.11./21.11./28.11., jeweils Sa 10–12.30 Uhr

MBSR-Kompaktkurs an 5 Tagen (in Planung)

Gesamtes Kursangebot unter:
www.mbsr-augsburg.biz

