Von der Arbeit erschlagen werden, nicht abschalten können, immer viel lieber woanders sein wollen, stets über die Vergangenheit nachgrübeln oder über die Zukunft – das kennen viele. Wenn dieser Stress überhand nimmt, ist Burnout oft nicht mehr weit. FOTO: CLAUS VÖLKER

Überall und gleichzeitig nirgends

STRESSBEWÄLTIGUNG Training soll verhindern, an sich selbst vorbei zu leben und dadurch womöglich krank zu werden

Die Zen-Buddhisten haben es schon immer gewusst: Nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft soll man leben, sondern im Hier und Jetzt. Stressbewältigung durch Achtsamkeit heißt ein Programm, das Elemente aus vielen Kulturen aufgreift.

Die zweifache Mutter arbeitet halbtags als Arzthelferin. Nach der Arbeit fährt sie erst einkaufen, dann holt sie ihre Kinder aus der Schule ab. Zuhause stellt sie sich an den Herd, um für sie ein gesundes Mittagessen zu kochen. Gegessen hat sie selbst bis auf einen Müsliriegel heute noch nichts. Übermüdet ist sie auch. Sie leidet an Schlafstörungen.

Die Kinder würden ihr gerne von der Schule erzählen, aber sie merkt, dass sie eigentlich kein Ohr dafür hat, weil sie daran denkt, was im Haushalt noch alles erledigt werden muss. Als die Hausaufgaben endlich fertig sind, ist sie erschöpft. Als der Mann nach Hause kommt, hat sie keine Kraft mehr, sich ihm zuzuwenden. Oder für sich selbst was zu tun.

Diese Fälle kennt Kathrin Skoupil aus ihrer Praxis. „Sie war überall und gleichzeitig nirgends“, beschreibt die Therapeutin das Problem. Sie setzt ein Programm dagegen, dass auf Wahrnehmung basiert: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Elemente aus Ostasien und dem Westen

Der Verhaltensmediziner und Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn hat das „Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Training“ Ende der siebziger Jahre entwickelt und erforscht. Es arbeitet im Wesentlichen mit Zen-Buddhismus-, Vipassana-Meditations- und Hatha-Yoga-Elementen sowie auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation und verschiedenen Ansätzen westlicher Psychologie und Pädagogik. Mit den Meditations- und Yoga-Übungen trainieren die Klienten,

Kathrin Skoupil setzt auf Achtsamkeit. FOTO: CLAUS VÖLKER

sich auf sich selbst, ihren Körper und vor allem auf den Moment zu konzentrieren.

So sollen zum Beispiel Grübeleien und Gedankenkreisläufe durchbrochen werden können, die sich mit Vergangenem oder Kommenden beschäftigen, und so das Leben stressig machen. Es soll Schmerzpatienten dazu bringen, sich nicht mehr auf die schmerzenden Stellen, sondern auf die anderen Teile ihres Körpers zu konzentrieren.

Oder, zählt Kathrin Skoupil als drittes Beispiel auf, es soll in Gesprächen verhindern, dass man sich wegwünscht in den Sonnenschein oder ins Schwimmbad. „Sobald man bewertet und sich sagt, hier drin ist es Mist, verliert man den Kontakt zur Situation, dem Umfeld, dem Gesprächspartner“, sagt sie. Und es sei anstrengend, sich immer wieder gegen seine momentane Situation zu wehren. „Man kommt schlecht drauf, es hilft nicht weiter und man verpasst was.“

Konzentration aufs Hier und Jetzt

Die Konzentration auf das Hier und Jetzt erfordert Innenschau und Selbstwahrnehmung, darf aber nicht mit Egozentrik verwechselt werden. Denn Achtsamkeit erstreckt sich nicht nur auf einen selbst, sondern auch auf die Umgebung, sagt die Sozialpädagogin. Bei Konflikten zum Beispiel im Arbeitsumfeld mit Chef oder Kollegen soll Achtsamkeit einen Puffer schaffen zwischen der stressigen Situation und einem selbst.

„Letztlich geht es darum, Stress zu vermeiden oder anders damit umzugehen und Prozesse zu entschleunigen“, sagt Kathrin Skoupil. Ziel sei die Schaffung von Erholungspausen und Kraftquellen, die Regulation von Aktiv- und Ruhephasen. Nicht um aus einem selbst einen besseren Menschen zu machen, sondern um zu erforschen, „was ist mit mir und was mit meinem Gegenüber“, wie sie es auf den Punkt bringt. „Nicht mehr, aber auch nicht weniger.“ *bif*

Infoabend Am Donnerstag (23.) um 19 Uhr informiert die Sozialpädagogin und Therapeutin Kathrin Skoupil über die Jon-Kabat-Zinn-Methode im Hofgebäude von Pro Familia, Landgraf-Georg-Straße 120. Anmeldung ist erforderlich unter info@mbsr-darmstadt.de.