

MBSR als Möglichkeit mit Stress umzugehen

«Warum isch es au numä so schwär, z'si, wie me wett, dass me wär?»

MBSR ist eine etablierte und evaluierte Methode, um Techniken der Achtsamkeit zu erlernen – mit dem Ziel, Stress zu reduzieren. Wie MBSR im Kurs vermittelt wird und was Achtsamkeit mit Logopädie zu tun hat, wird in diesem Artikel erläutert.



Catherine Emmenegger
M.A., dipl. Logopädin und MBSR Lehrerin

MBSR – Achtsamkeitspraxis strukturiert lernen

Für viele Logopäd:innen dürfte bezüglich Achtsamkeit das Sprichwort «der Schuster hat die schlechtesten Schuhe» zutreffen. Wir gehen zwar einfühlsam und achtsam mit unseren Klient:innen um und bestärken sie darin, diese Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, vergessen dabei aber immer wieder uns selbst. Oft sind es knappe Ressourcen, welche den eigenen Anspruch auf Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber vergessen lassen. Helfen könnte da ein MBSR-Kurs. Was verbirgt sich hinter den vier Buchstaben «MBSR»? Das Akronym wurde von Jon Kabat-Zinn (*1944), amerikanischer

Molekularbiologe und Professor, eingeführt und steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», zu Deutsch «Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion». Kabat-Zinn entwickelte einen standardisierten Achtwochenkurs zur Stressreduktion, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich gut untermauert ist. Es werden verschiedene Techniken gelehrt, die den Teilnehmenden helfen, besser mit Stress umzugehen. Eine solche Technik ist beispielsweise der Bodyscan – eine systematische Selbstwahrnehmungsübung im Liegen. Auch Körperübungen, die auf Yoga basieren, eine Sitzmeditation mit Konzentration auf die Wahrnehmung und Atmung sowie meditatives Gehen sind Inhalte, die schrittweise erlernt werden. Damit die nachweisbaren, neurologischen Veränderungen stattfinden können, ist das regelmässige Üben zu Hause integraler Bestandteil des Kurses. Neben der Übungspraxis wird auch wertvolles Wissen aus den Bereichen Stressforschung, Kommunikation und Psychologie vermittelt.

Erfahrungen mit Achtsamkeit im Therapiealltag

Dass es sich lohnt, sich mit Achtsamkeit auseinanderzusetzen, wird mir nebst dem Umgang mit mir selbst, auch immer wieder im Therapiealltag mit den Klient:innen bewusst. Zum Beispiel bei der Behandlung funktioneller Stimmstörungen; hier ist die funktionelle und personale Selbstwahrnehmung der Betroffenen ein wichtiger Bestandteil der Therapie (Hammer 2009) und es sind viele Parallelen zu den Methoden von MBSR auszumachen. So ist beispielsweise die absichtslose Wahrnehmung Herzstück von MBSR. Aber auch bei weiteren Elementen von MBSR, wie Körperübungen, Atemmeditation und Inputs zu Themen der Kommunikation, wird die Nähe zur Behandlung von Stimmstörungen deutlich.

Fühlst du dich inspiriert, deine eigene Achtsamkeitspraxis zu (re)aktivieren?
Auf mindfulness.swiss findest du viele kurze Achtsamkeitsübungen. Zum Beispiel die SALI-Übung, mit der in vier Schritten ein kurzes Ruhemoment im Alltag entsteht.



S = Stoppen: Gib dir jetzt die Erlaubnis zu stoppen, mit dem Lesen aufzuhören. Richte die Aufmerksamkeit nach Innen. Falls es angenehm für dich ist, kannst du die Augen schliessen.

A = Atem spüren: Nimm wahr, wie er in den Körper ein- und ausströmt und welche Empfindungen dabei entstehen, z. B. in der Nase, im Brustraum und in der Bauchregion.

L = Lächeln: Mit dem Lächeln verkörpern wir die Freundlichkeit uns selbst und der Welt gegenüber. Ein sanftes Lächeln/ inneres Strahlen entstehen lassen und wahrnehmen, wie es sich auf deinen Körper und deine Stimmung auswirkt.

I = Innehalten: Wende dich mit einer freundlichen Haltung, welche durch das Lächeln verkörpert wird, dem zu, was gerade in dir und um dich herum passiert. Versuche allen Erfahrungen (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Impulse), ob angenehm, unangenehm oder neutral, mit Neugierde und Freundlichkeit zu begegnen, ohne etwas ändern zu wollen. Bevor du in den Alltag zurückkehrst, frage dich: «Was ist jetzt wirklich wichtig, was brauche ich, was wäre hilfreich?»

Auch im neurologischen Feld erlebe ich, wie Achtsamkeit krankheitsbedingte Verlangsamung für Betroffene und Angehörige erträglicher machen kann. So ist es für sie häufig angenehmer, eine Achtsamkeitsübung zu praktizieren, als sich auf ihre verlorenen Fähig- und Fertigkeiten zu fokussieren.

Dysphagiepatient:innen werden mitunter gezwungenermassen zu Achtsamkeitspraktizierenden. Aufgrund der beeinträchtigten Essfunktion wird eine erhöhte Fokussierung notwendig. Die Betroffenen führen so oft, ohne es zu wissen, eine Achtsamkeitsübung durch – denn die Konzentration auf hochautomatisierte Prozesse, wie beispielsweise das Essen, zu richten, wird im MBSR systematisch unterrichtet. Eine Übung besteht beispielsweise darin, die Zähne achtsam zu putzen.

Auch im Schulalltag können sich Achtsamkeitsübungen positiv auswirken, wie die Sendung Einstein vom 9.11.23 zeigt. Darin wird eine Schulklasse porträtiert, welche von der Lehrerin regelmässig in Achtsamkeit angeleitet wird. Je nach Arbeitsfeld und Therapieziel sind folgende Übungen auch im logopädischen Alltag bereits vertraute Instrumente:

- Die Aufmerksamkeit bewusst auf den Körper richten. Wo wird etwas wahrgenommen? Durch Berührung mit der Hand die Wahrnehmung stärken.
- Bewusst atmen. Beim Ausatmen entspannen. Wahrnehmen, wohin der Atem fliesst. Bewegungen im Körper wahrnehmen.
- Therapien rhythmisieren, indem z. B. auf eine schriftliche Arbeit eine Atemübung folgt.
- Eine Klangschale anklingen lassen und anzeigen, wenn der Ton nicht mehr hörbar ist.

- Achtsames Bewegen: z. B.: Schultern vor- und rückwärts kreisen, Äpfel pflücken / einsammeln und sich dabei in verschiedene Richtungen dehnen, Einbeinstand etc.
- Die aktuelle Gefühlslage verbalisieren und mit einem Gegenstand oder einer Zeichnung visualisieren.

Weiterführende Informationen sind bei der Vereinigung MoMento Swiss, die sich der Verbreitung von Achtsamkeit in der Schule widmet, zu finden.

Mindfulness Universum

Aufgrund der nachweislichen Wirksamkeit beteiligen sich verschiedene Krankenkassen an den Kurskosten für MBSR. Es gibt auch kritische Stimmen, die sich jedoch eher generell auf die Achtsamkeitsbewegung an sich beziehen. Sie betonen, dass Selbstoptimierung nicht die Lösung für gesellschaftliche Probleme sein kann (Klein 2016). Ein anderer Vorwurf fokussiert, dass einige MBSR-Techniken aus religiösen Traditionen entstammen, wo sie der zweckfreien spirituellen Entwicklung alleine dienen. MBSR-Kurse hingegen verfolgen ein ganz bestimmtes Ziel, nämlich Stressreduktion zu erreichen. Spirituelle Wege würden so in einem säkularen, materialistischen Umfeld ad absurdum geführt, so die Kritik.

Schliesslich kann auch MBSR die Frage, die Ruedi Krebs (1985) in seinem im Titel zitierten Lied stellt, nicht beantworten. Weshalb ist es so schwer, so zu sein, wie man möchte, dass man wäre? Achtsamkeit kann jedoch darin unterstützen, es immer mehr zu werden.
Catherine Emmenegger

 **Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur**
logopaedie.ch