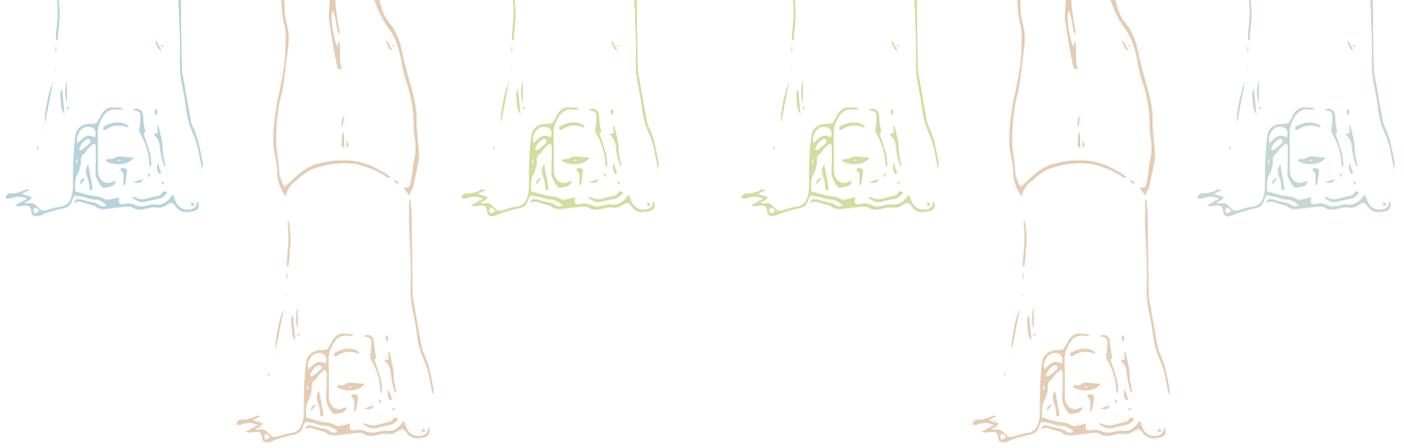




# SITZEN FÜR STREBER

MEHR GELASSENHEIT, WENIGER STRESS – DER MEDIATIONS-  
KURS SOLL ES RICHTEN. VERONICA BONILLA SITZT  
ACHT WOCHEN LANG (BEINAHE) TÄGLICH AUF DEM  
MEDITATIONSKISSEN. DIE WIRKUNG? LESEN SIE SELBST.

Text: **VERONICA BONILLA** Illustration: **LINA HODEL**



**M**anche meditieren mit einer App, andere nach den Anleitungen eines indischen Gurus und die dritten mit einer Cyberbrille (ja, das gibts!). Alle sind sie auf der Suche nach mehr Gelassenheit und Entspannung. Das verspricht auch MBSR, das Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion. MBSR steht für mindfulness based stress reduction und wurde vom amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn für die Patienten der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Er und sein Team haben wissenschaftlich erforscht, wie das Achtsamkeitstraining mit Elementen aus Zen und Yoga hilft, mit Stress und chronischen Schmerzen besser umzugehen.

MBSR wird mittlerweile in vielen Teilen der Welt gelehrt, zum Beispiel von Daniel Buff in Zürich. Zwar bin ich jeglicher Art von Heilsversprechen gegenüber skeptisch eingestellt; doch mein Leidensdruck ist so gross, dass ich mich entschliesse, dem achtwöchigen Programm eine Chance zu geben.

### Vorgespräch und Anamnese

Ich knirsche nachts mit den Zähnen. So stark, dass mein Zahnarzt sich um meinen Zahnerhalt sorgt – und ich am Morgen mit Spannungen und Schmerzen in Kiefer, Nacken und Rücken aufwache. Haben Sie Stress, fragt mein Zahnarzt? Ja, klar, ich habe drei Teenager zu Hause. Deren zwei sind, wie soll ich sagen: von der anspruchsvollen Sorte.

Mit Ausbildungsabbruch und allem, was dazu gehört. Doch auch als die Jungs beruflich wieder aufgegleist sind, beisse ich mich weiter durch die Nächte. Wenn ich überhaupt schlafe. Müde wäre ich zwar, aber nachdem ich das Licht lösche, drehen die Gedanken munter weiter: So viel ist los in meinem Leben, so viele Ideen ständig und Aufgaben, die anstehen. Auch Sorgen. Und Ängste. Die sich in der Dunkelheit zu Monstern aufblähen. Ich kann einfach nicht runterfahren.

### Woche 1: der Einstieg

Drei Frauen und sieben Männer sitzen auf Meditationskissen im Gruppenraum eines Gemeinschaftszentrums in Zürich. Die Vorstellungsrunde ist kurz; wenig Privates wird preisgegeben, der Beruf von niemandem erwähnt. Ein Thema taucht bei allen in irgendeiner Form auf: Stress. In den kommenden sieben Wochen wird sich die Gruppe einmal wöchentlich treffen. Und zur verschworenen Gemeinschaft auf Zeit zusammenwachsen – jedenfalls diejenigen, die durchhalten. Denn was in den zweieinhalb Kursstunden gelernt wird, gilt es regelmässig zu Hause zu üben. Zeitaufwand: eine halbe bis eineinhalb Stunden täglich. In der ersten Woche wird es das achtsame Essen und ein halbstündiger «Bodyscan» sein, den wir nun zusammen machen.

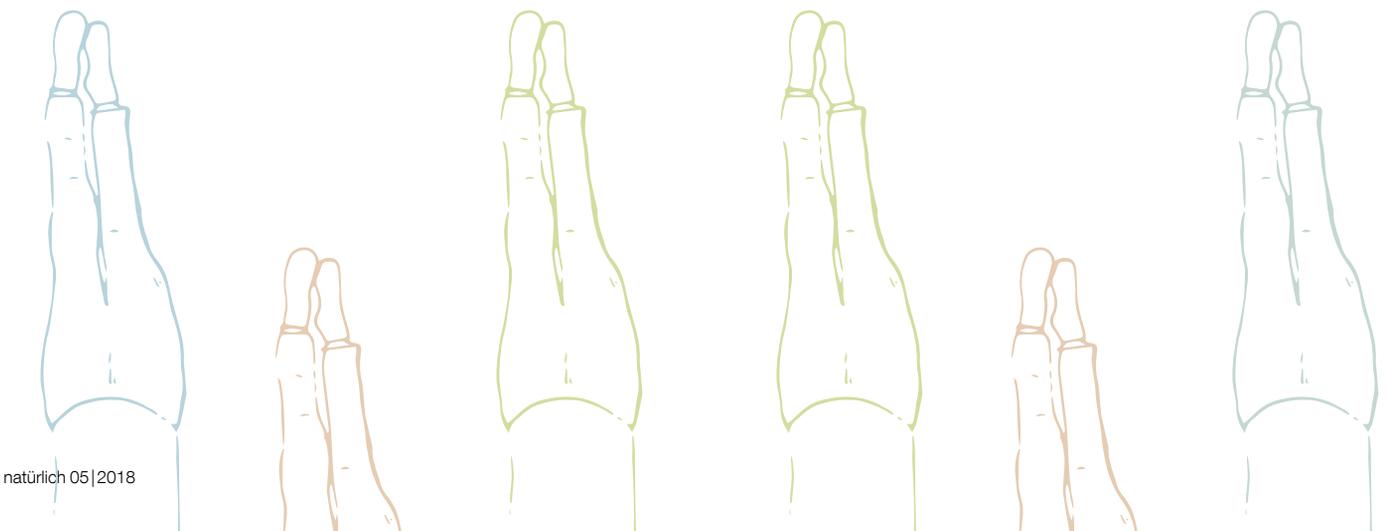
Wir legen uns hin, decken uns zu. Und müssen nichts anderes tun als den Worten

von Kursleiter Daniel Buff folgen: Wir wandern gedanklich durch unseren Körper und nehmen wahr, was ist. Von der linken grossen Zehe über die Hüften zum rechten Fuss, hoch zu den Schultern, hinunter in die Hände, weiter zum Kopf. Im Schnecken-tempo. 30 Minuten lang. Bei meiner Körpergrösse sind das in einer Minute zehn Zentimeter. Kein Wunder, schweifen die Gedanken ab. «Sobald wir dies bemerken, kommen wir einfach zu unserer Körperwahrnehmung zurück», hatte Buff vorab gesagt. Schnarchgeräusche verraten, dass manche Teilnehmer, und die Frauen sind für einmal explizit nicht mitgemeint, bereits vom Schlaf übermannt wurden.

### Woche 2: die Selbstsabotage

Zu Beginn will Daniel Buff jeweils wissen, wie es uns mit den Hausaufgaben ergangen ist. Alle berichten, wie schwierig es war, den Bodyscan im Alltag unterzubringen. Eine halbe Stunde früher aufstehen? Unmöglich! Abends im Bett? Spätestens beim linken Knie döse ich weg. Kinder, volle Terminpläne und Müdigkeit stellen sich uns allen in den Achtsamkeitsweg.

Ich sehe mich mit einem weiteren Problem konfrontiert: Mein innerer Kommentator kritisiert und zerfetzt den Bodyscan-Text, den Buff uns als mp3-Aufnahme zugeschickt hat. Ich nerve mich über die weichgespülte Wortwahl: «Jetzt kannst du vielleicht den Fokus ein bisschen ausdehnen, bis zur kleinen Zehe, vielleicht auch den Abstand zwischen



## Rezept Dattelsuppe

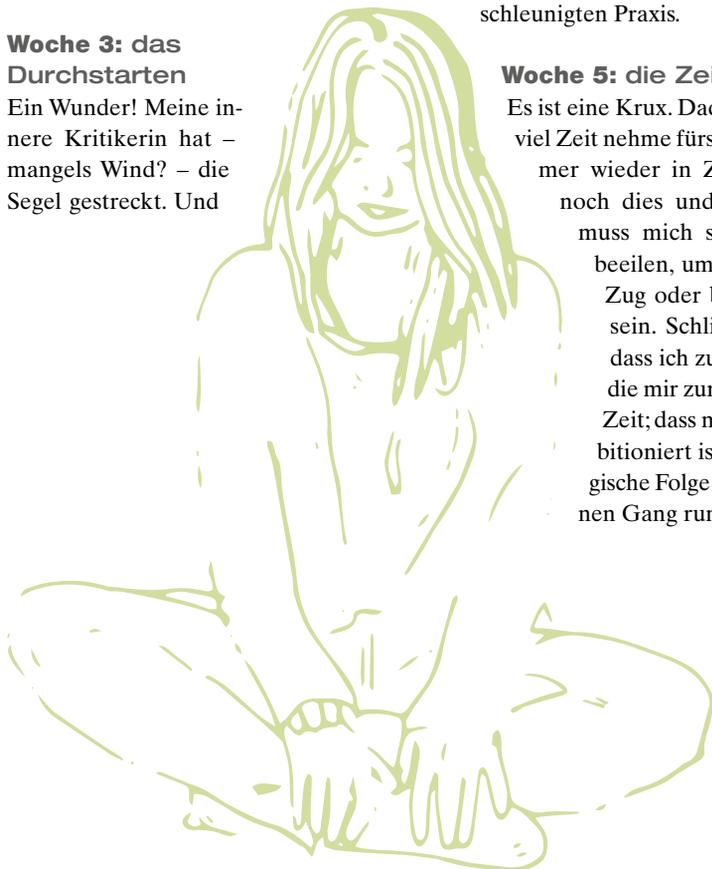
**Kartoffeln und Datteln**, reichlich Curry und etwas Cayennepeffer in die Bouillon geben, eine Viertelstunde köcheln lassen. Pürieren und mit einem Klecks geschlagenem Rahm und gerösteten Mandelplättchen servieren.

den einzelnen Zehen wahrnehmen. (Pause). Und wenn du magst ... » Ich könnte schreien! Was jetzt, soll ich oder soll ich vielleicht doch nicht? Mir scheint auch die Erwähnung – beziehungsweise Nichterwähnung – der einzelnen Körperstellen undurchsichtig: Wieso die Blase, nicht aber die Niere oder das Herz?

Mir ist klar, dass mein Verstand sich mit diesen mentalen Spielchen bloss dagegen wehrt, die Kontrolle abzugeben und meinen Versuch sabotiert, mich voll und ganz auf die Reise durch den Körper einzulassen. Ich beschliesse, meinen Ärger mitzuteilen. Buff hört zu. Lächelt freundlich. Meint, dass die Blase für die meisten Teilnehmer leichter zu lokalisieren sei als die Niere. Überdies solle ich einfach wahrnehmen, was passiere und nichts daraus machen – schon gar nicht eine Geschichte.

### Woche 3: das Durchstarten

Ein Wunder! Meine innere Kritikerin hat – mangels Wind? – die Segel gestreckt. Und



ich beschliesse: Von jetzt an lasse ich keine Ausreden mehr gelten. Mache meine Hausaufgaben jeden Tag. Plane am Vorabend, wann ich die Meditation, den Bodyscan oder das Yoga, das in dieser Woche dazukommt, unterbringe. Fülle die Arbeitsblätter täglich aus. Buff wiederholt es an jedem Kursabend: «Je regelmässiger und systematischer ihr übt, desto mehr Erfolg werdet ihr haben.» Erfolg heisst in unserem Fall: mehr Achtsamkeit, weniger Stress. Na also! Ich will wissen, ob es funktioniert. Und merke: Ich bin eine Streberin, wie damals in der Schule. Anders als damals, ist es mir heute egal.

### Woche 4: Slow Yoga

Beim Yoga komme ich erneut an meine Grenzen. Neun einfachste Übungen, durchzuführen in 45 Minuten. In einer Langsamkeit, die mein seit 20 Jahren an Yoga gewohnter Verstand als Beleidigung empfindet. «Senioren-yoga», maule ich überheblich. Beim dritten Mal kenne ich das Programm auswendig, mache es ohne Anleitung – und bin in 25 Minuten durch. Mir ist klar, dass Zeitersparnis nicht das Ziel sein kann, und übe wieder mit der mp3-Aufnahme. Plötzlich fange ich an, die superlangsamen Dehnungen zu geniessen. Das tiefe Atmen. Ich spüre den Körper neu und realisiere, wie viel Leistung im Yoga steckt, das ich bisher ausgeübt habe. Und werde zum Fan dieser entschleunigten Praxis.

### Woche 5: die Zeitnot

Es ist eine Krux. Dadurch, dass ich mir so viel Zeit nehme fürs Üben, gerate ich immer wieder in Zeitnot. Oft will ich noch dies und das erledigen und muss mich schliesslich maximal beeilen, um rechtzeitig auf dem Zug oder bei einem Termin zu sein. Schliesslich erkenne ich, dass ich zu viel reinquetsche in die mir zur Verfügung stehende Zeit; dass meine Planung zu ambitioniert ist – und Stress die logische Folge davon. Ich schalte einen Gang runter.

### Woche 6: Schwierige Gefühle

Die grösste Herausforderung ist das Meditieren. Vor allem, wenn es 45 Minuten dauern soll, wie heute das erste Mal. Angst, es nicht zu schaffen – wegen Rückenschmerzen und diesem inneren Getriebensein. Daniel Buff führt uns hindurch: Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit zuerst beim Atem, danach beim Körper und seinen Empfindungen, beim Hören, den Gefühlen und schliesslich bei den Gedanken. In der Gruppe sind die 45 Minuten erstaunlich gut durchzuhalten. Auch wenn der Geist immer wieder abschweift.

Schwer fällt mir, und da bin ich nicht die einzige in der Gruppe, auf Kommando zu fühlen. Da ist kein Gefühl, nichts. Und irgendwie ist das irritierend. Zu den Hausaufgaben diese Woche gehört ausgerechnet, im Alltag schwierige Gefühle zu beobachten,

## Konstruktiver Umgang mit unangenehmen Emotionen

**Wir können meist** nicht kontrollieren, welche Gedanken und Gefühle auftauchen. Aber wir können wählen, wie wir mit ihnen umgehen wollen. Hilfreiche Schritte:

1. Innehalten und den Atem spüren.
2. Das Gefühl im Körper wahrnehmen.
3. Das Gefühl benennen, z. B.: «Das ist Angst» oder «Das ist Ärger».
4. Gedanken und Bewertungen dazu wahrnehmen, ohne sich mit der «Geschichte» oder mit Schuldzuweisungen zu identifizieren.
5. Das Analysieren und Nachdenken über das Gefühl wahrnehmen und stoppen.
6. Das Gefühl zulassen und wahrnehmen.
7. Wenn dies zu schwierig ist, zum Atem zurückkehren.



## Meditationsformen

**Atemmeditation:** Die Aufmerksamkeit ruht ganz auf dem Atem. Sobald Gedanken und Gefühle auftauchen, wird die Konzentration wieder zurück auf die Atmung gelenkt. Dauer: ca. 10 Minuten.

**Bodyscan:** Ausgehend vom linken Fuss wandert die Aufmerksamkeit nach und nach durch jeden Körperteil und registriert jede Empfindung, ohne sie zu bewerten. Dauer: ca. 20 Minuten.

**Gedankenmeditation:** Der Meditierende beobachtet sein eigenes Denken. Das Kommen und Gehen der Gedanken wird beobachtet, ohne zu reagieren – so soll innere Distanz entstehen. Dauer: ca. 20 Minuten.

**Herzmeditation:** Man stellt sich ein geliebtes Wesen vor oder ein goldenes Licht im Herzen und dehnt das Gefühl von Licht und Liebe immer weiter aus: erst auf seinen ganzen Körper, dann auf Freunde, auf schwierige Mitmenschen bis hin zu Fremden.

**Affekt-Dyade** ist eine Meditation zu zweit: Ein Partner beschreibt, wie er ein positives oder negatives Erlebnis emotional und körperlich empfunden hat, der andere hört empathisch zu. Nach fünf Minuten tauschen beide. Dauer: ca. 10 Minuten.

**Perspektive-Dyade** ist ebenfalls eine Meditation zu zweit: Ein Partner beschreibt ein Alltagserlebnis aus seiner inneren Rolle heraus, der andere vollzieht die Erzählperspektive unvoreingenommen nach. Nach fünf Minuten tauschen beide. Dauer: ca. 10 Minuten

Quelle: Geo, 02/2018



## Meditation wissenschaftlich erforscht

**Das ReSource Projekt** des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig ist die bisher weltgrößte nicht religiöse Studie zur Wirkung von Meditation und mentalem Training. Über einen Zeitraum von elf Monaten wurden interessierte Laien an ein breites Spektrum von mentalen Übungen herangeführt, mit deren Hilfe Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Körper- und Selbstgewahrsein, eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Perspektivübernahme trainiert werden. Es wurde untersucht, wie die unterschiedlichen Übungen auf die mentale Gesundheit und die soziale Kompetenz der Teilnehmer wirken, beispielsweise wurde die subjektive, aber auch die biologische Stressreaktion getestet. Die Ergebnisse bestätigen die Wirkkraft von Meditation und ihre wohltuende Wirkung auch auf den Körper. Sie zeigt zugleich, dass verschiedene Übungen sehr unterschiedliche Effekte auslösen. Allen gemein ist, dass sie die Körperwahrnehmung steigern und sozialen Stress senken.

### Mehr zum Projekt:

<https://web.resource.cosmocode.de>

von denen es nun doch einige gibt: Wie reagiere ich darauf? Bewerte, verdränge, dramatisiere oder bagatellisiere ich sie? Oder versuche ich mich abzulenken, die Gefühle zu unterdrücken, Schuldige dafür zu suchen? Die ernüchternde Erkenntnis nach kurzer Zeit: Mir sind alle Reaktionen vertraut.

### Woche 7: Tag der Stille

An einem Sonntag vor dem zweitletzten Kursabend treffen wir uns zum Tag der Stille, der Teil des MBSR-Programms ist. Während sechs Stunden praktizieren wir die unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen, die wir in den letzten Wochen gelernt haben – ohne dabei ein einziges Wort zu reden. Am darauffolgenden Kursabend blicken wir auf den Tag zurück. Alle sind begeistert von der Verbundenheit, die sich eingestellt hatte, und berichten von einem tiefen Frieden und von Ruhe. Das gemeinsame Mittagessen in Stille hatte etwas Würdevolles. Die Dattelsuppe, die ein Teilnehmer mitbrachte, ist eine Entdeckung.

### Woche 8: Fazit

Ich habe eine neue Lieblingsuppe. Das ist toll. Aber noch viel besser ist, dass meine Schlafstörungen weg sind! Nicht nur ein bisschen, sondern vollständig: Abends schlafe ich sofort ein und schlummere, bis der Wecker klingelt. Jede Nacht. Auch lerne ich gerade einen neuen Umgang mit Gefühlen und stelle fest, dass sich parallel dazu die Anspannungen in meinem Kiefer langsam lösen. Und ich habe es geschafft, meinen alltäglichen Terminstress deutlich zu reduzieren. Tun ist mir nicht mehr wichtiger als sein. Das Achtsamkeitstraining funktioniert – für Streber nach mehr Lebensqualität. ♦

