

Fernsehsendung

Meditation - im Lotussitz zum neuen Bewusstsein?

3sat, Sendung vivo, vom 14.5.2011

z.B. Stressmanagement bei Burn-out durch Meditation MBSR

<http://www.3sat.de/page/?source=/vivo/151923/index.html>

Moderation: Gregor Steinbrenner

Loslassen ist der Weg

Mit Meditationstechniken dem Burn-out entkommen

Burnout ist die Bezeichnung für ein Erschöpfungssyndrom, hervorgerufen durch Stress, Zeitdruck und hohe Leistungsanforderungen an sich selbst. Viele Menschen überschreiten dauerhaft ihre körperlichen, psychischen und geistigen Grenzen - teilweise bis zum Zusammenbruch. Für die Behandlung dieser Patienten gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ein Ausweg aus der Erkrankung ist die Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining.

Die Zahl der Burnout-Betroffenen nimmt stetig zu: Acht von zehn Deutschen fühlen sich gestresst. Jeder dritte leidet sogar unter Dauerstress. Viele greifen zu Tabletten oder Alkohol, um den Alltag überhaupt meistern zu können und geraten so noch mehr ins seelische und körperliche Abseits.

Ein schonender Ausweg dringt aus dem östlichen Kulturkreis zu uns. So bieten asiatische Meditations- und Entspannungstechniken, innovative Ansatzpunkte für eine neue Balance in der westlichen Welt.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Die MBSR ist eine Therapie der Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Sie wurde in den 70er Jahren von Jon Kabat Zinn entwickelt. Mindfulness, das bedeutet eine stärkere Zugewandtheit zu dem Gegenstand oder Gefühl, auf das ich mich gerade konzentrieren will – übersetzt wird es auch mit Achtsamkeit.

Das augenblickliche Ich steht im Mittelpunkt

Bei der Achtsamkeitsmeditation wird der Fokus auf die Empfindung des augenblicklichen Ichs gelegt. Stress, Zukunftsängste, Widerstände und Grübeleien werden ausgeblendet. Das Resultat ist überzeugend: Durch die Konzentration auf das reale Jetzt werden alte Denkkreise – Teufelskreise – durchbrochen. Es findet eine Klärung des Ich-Seins statt, so dass Platz für neue Ideen und Perspektiven entsteht. Die bewusste Erfahrung des Augenblicks führt zu einem tieferen Verständnis von essentiellen Wünschen und Bedürfnissen. Dies erleichtert den Umgang mit belastenden Ereignissen und verhilft zu einer gezielten Problemlösung und letztlich zur dauerhaften Änderung im Umgang mit sich selbst.

Ausweg aus vielen psychischen Erkrankungen

Die allgemeine Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Programmen bei der Behandlung verschiedener psychischer Störungen, wie Angststörungen, Depressionen und chronischem Schmerz ist bereits von zahlreichen Studien untersucht worden – mit positiven Ergebnissen. MBSR kann für viele ein Ausweg sein, die bereit sind sich auf die Erfahrung der Ich-Beobachtung einzulassen. Denn nur wer sich selbst fest im Griff hat und mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im

Reinen ist, kann einen inneren Ruhepol finden.

Interview zum Thema mit Prof. Mundle

Prof. Dr. med. Götz Mundle ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. In Berlin führt er als ärztlicher Geschäftsführer die Oberbergkliniken. In den Kliniken werden Patienten mit Abhängigkeitserkrankungen, Depression, Angst und Burn-out behandelt. Bei den Patienten werden verschiedene Psychotherapieverfahren angewendet, die sich auf Elemente der achtsamkeitsbasierten Meditation stützen. Die Achtsamkeitsübungen werden in alltägliche Aktivitäten wie Essen, Trinken und verschiedene Bewegungsformen integriert.

Kann man durch Meditation Krankheiten heilen?

Man kann durch Meditation nicht im medizinischen Sinne Krankheiten behandeln. Aber man kann die Selbstheilungskräfte der Patienten aktivieren. Durch Meditation haben sie die Chance, sich einen neuen Zugang zu ihrer inneren Welt zu verschaffen, ich nenne das gern ihren lebendigen Kern. Damit ist gemeint, dass sie sich ihre Wünsche und Ziele bewusst machen und auch ihre Krankheit ganz bewusst wahrnehmen. Das ist für die Heilung vieler Krankheiten ein ganz zentraler Aspekt, denn nur so können Patienten lernen, die Krankheit anzunehmen.

Wie und wann wendet man Meditation beispielsweise bei Depressionen an?

Meditation kann in bestimmten Phasen der Depression kontraindiziert sein. In der akuten Phase kann der Patient damit überfordert werden, Meditation kann hier depressive Gedankenspirale verstärken und hierdurch die Stimmung verschlechtern. Hier gilt es vorsichtig zu sein. Daher sind Basis unserer Psychotherapie die klassischen Psychotherapieverfahren wie Tiefenpsychologie oder kognitive Verhaltenstherapie und natürlich wenden wir auch medikamentöse Behandlungsformen an. Erst wenn der Patient eine gewisse Basis und Stabilität erreicht hat, kann die Meditation dazukommen und für den Gesundheits- und Heilungsprozess einen wichtigen Beitrag leisten. Gerade als Rückfallprophylaxe ist sie sehr gut geeignet. Wenn man sie während einer depressiven Phase anwendet, dann darf das nur unter ärztlicher Aufsicht geschehen.

Warum wirkt Meditation bei Krankheiten wie Depressionen, Suchterkrankungen und auch bei Burnout-Patienten so gut?

Bei all diesen Krankheiten ist es wichtig, dass der Patient wieder einen Zugang zu sich selbst findet, wie gesagt, zu seiner Innenwelt. Dass er lernt zu beobachten, was in ihm passiert – ohne zu bewerten. Beim Burnout ist es ähnlich wie bei der Depression, der Patient ist gefangen in immer gleichen Bildern, oft ist er geplagt von Schuldgefühlen. Hier gilt es, einen sanften Weg zu finden, um aus dieser geistigen Treitmühle, aus den inneren Ansprüchen, die er an sich selbst stellt, aus den eigenen Leistungsgedanken auszusteigen. Die Meditation geht diesen Weg zum Beispiel über die Bewusstwerdung des Körpers oder des Atems. Sie ist als Zugang zu verstehen zu dem Potential, das der Patient in sich trägt – aber zu nutzen verlernt hat. Und natürlich eröffnet sie auch einen Zugang zu den körpereigenen Belohnungssystemen, also der Patient kann lernen, sich selbst in ein inneres Wohlbefinden und eine innere Verankerung zu versetzen – und dann werden auch tatsächlich sogenannte Glückshormone wie beispielsweise Serotonin ausgeschüttet.

Warum wirkt Meditation besser als gängige Entspannungstechniken?

Meditation geht eine Stufe weiter. Sie verhilft dem Patienten, neben anfänglichen Effekten der Entspannung anzunehmen was im Moment vorhanden ist, egal ob angenehm oder unangenehm. Meditation hilft, einen inneren Beobachter zu entwickeln, der annimmt, was im Moment an Themen, Bildern oder Gefühlen auftaucht. Basis hierfür ist eine innere Verankerung, ein Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst und auch mit seiner Umgebung, welches sich in der Meditation entfalten kann. Hierdurch entsteht eine innere Zuversicht und Kreativität, die durch gängige Entspannungstechniken nicht zu erreichen ist.

Welche Rückmeldungen erhalten Sie von Patienten?

Die Mehrheit, ich würde schätzen zwei Drittel unserer Patienten mindestens, reagieren sehr positiv. Sie freuen sich, dass sie bei der Meditation eine Chance bekommen, sich einmal ganz anders wahrzunehmen – als lebendig und kreativ. Man muss ja auch sehen, dass die meisten Menschen in ihrem Alltag fast nur noch mit Außenreizen konfrontiert sind und für viele die Tatsache, durch Meditation den Blick nach innen zu richten, etwas komplett Neues ist. Das empfinden viele als angenehm. Aber natürlich ist es nicht für alle Menschen die Methode der Wahl, manche werden unruhig, können die Stille nicht gut ertragen oder die starke Konfrontation mit sich selbst. Aber das ist auch in Ordnung, dann finden wir für diese Patienten eine alternative Methode.

Nehmen Sie auch Kassenpatienten auf und wird die Behandlung von Krankenkassen anerkannt?

Wir sind eine Privatklinik, daher können wir leider nicht für alle unsere Türen öffnen. Aber es lohnt sich auf jeden Fall bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, egal ob privat oder gesetzlich. Methoden wie MBSR und MBCT (Die Mindfulness-Based Cognitive Therapy kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie) werden immer häufiger auch in speziellen Kursen angeboten und gerade im Präventivbereich übernehmen immer mehr Krankenkassen auch die Kosten für solche Kurse.