

## Sein statt Machen

Achtsam, wach und präsent zu sein, fällt vielen Menschen schwer. Und der Anspruch, ständig auf allen Kanälen funktionieren zu wollen, nimmt weiter zu. Dabei ist der Verlust an Konzentration und Lebensfreude vorprogrammiert. Gerade werdende und junge Eltern, die neue Herausforderungen meistern müssen, stoßen mit dem Multitasking-Konzept an ihre Grenzen. Aber Achtsamkeit lässt sich üben und kann langfristig die Lebenshaltung verändern – bis in die Gehirnstruktur.

Dr. Clarissa Schwarz



Schmerzempfinden lässt sich körperlich erfahrbar machen – hier mit Eiswürfeln.

Auch der werdende Vater kann so das Aushalten von Wehenschmerz ein Stück weit nachempfinden.

Achtsamkeit ist eine Ressource, die wir alle haben. Wenn wir uns etwas ganz widmen, ganz konzentriert sind, „mit Leib und Seele“ dabei sind, dann sind wir in diesem Zustand. Wenn wir etwas intensiv erleben, dann nehmen wir mit allen unseren Sinnen wahr. Dann ist unser „Kopfkino“ still, wir machen uns keine Gedanken, sondern sind einfach präsent in dieser Situation und alles andere interessiert in diesem Moment nicht. Wir alle kennen diesen Zustand. Manche erleben ihn beim Tanzen, beim Singen, beim Musizieren, beim Malen, bei der Gar-

tenarbeit, in der Natur, wann immer wir ganz bei der Sache sind, ohne an etwas anderes zu denken und ohne uns dabei anstrengen zu müssen. Als Hebammen kennen wir diesen Zustand auch bei der Arbeit. Wir sind völlig da, ganz präsent für diese Frau, dieses Kind, diese Familie und alles andere ist in diesem Moment unwichtig.

## Wie auf Autopilot geschaltet

Aber im Alltag funktionieren wir die meiste Zeit mehr oder weniger wie auf Autopilot. Wenn wir morgens aufwachen, liegt der Körper noch im Bett, aber der Verstand ist schon dabei, den Tag zu organisieren. Wir stehen unter der Dusche, sind in Gedanken aber schon unterwegs. Während des Tages sind wir oft mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt. Wir gehen von A nach B, dabei denken wir an C, erledigen nebenbei D, während E etwas von uns möchte, das Telefon klingelt und F eine Frage hat. Zwischendurch fällt uns ein, dass wir noch G erledigen wollten, denken an das unangenehme Gespräch von gestern, und was wir heute Abend oder morgen vorhaben und vielleicht noch etwas, was wir auf keinen Fall vergessen dürfen ... Multitasking scheint eine Fähigkeit zu sein, ist aber eine Illusion. Denn das Gehirn kann nicht zwei Dinge gleichzeitig denken, sondern es erscheint nur so, da es in sehr schnellem Wechsel hin- und herspringt. Eine Illusion, die viel Kraft kostet, die uns erschöpft und unzufrieden macht und das Gefühl entstehen lässt, nicht wirklich lebendig zu sein.

Die Gedankenfabrik im Kopf ist immer aktiv, auch wenn wir sie gar nicht brauchen können: Wenn wir eigentlich schlafen, etwas genießen oder uns auf etwas konzentrieren wollen. Wenn wir mit uns nicht zufrieden sind, machen wir uns mit Gedanken das Leben schwer. Oder wir treiben uns dazu an, noch besser zu sein und mehr zu leisten als wir schaffen können, auch wenn wir unsere Leistungsgrenze schon längst überschritten haben. Dann wird das Leben anstrengend, es wird eng, wir fühlen uns unendlich erschöpft und das Leben macht keine Freude mehr. Wir haben vergessen, dass sich das Leben manchmal ganz leicht anfühlen kann. Wir haben den Kontakt zu unserer Lebendigkeit und zu unserer Kreativität verloren, und auch zu Freude und Dankbarkeit.

Die Fähigkeit der Achtsamkeit hilft, den Kontakt zu den Kraftquellen wieder herzustellen, die uns zur Verfügung stehen. Achtsamkeit hilft, mit Stresssituationen besser umgehen zu können – sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Eine freundliche, wohlwollende, mitfühlende Haltung zu sich selbst und anderen macht das Leben leichter und erfüllter.

Dies gilt auch – und ganz besonders – während der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem neugeborenen Kind. Achtsamkeit hilft während der Geburt, mit den Schmerzen und der Ungewissheit besser zurechtzukommen. Und sie hilft, mehr Zuversicht zu entwickeln, wodurch sich die Ängste verringern, die diese Reise ins Unbekannte häufig begleiten.

Wenn wir achtsam sind, sind wir ganz im gegenwärtigen Moment, wie kleine Kinder und Tiere, die sich keine Gedanken um Gestern und Morgen machen. Dieser Zustand ist ansteckend. Deshalb faszinieren uns Babys und Tiere. Wir sind dann nicht im Modus des Tuns, sondern im Modus des Seins, wie Jon Kabat-Zinn sagt, der Begründer des Kurses Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) auf Deutsch „Weniger Stress durch Achtsamkeit“. Und dies ist im Prinzip ganz einfach – aber es fällt uns überhaupt nicht leicht. Denn wir sind so daran gewöhnt, dauernd etwas zu tun und uns anders haben zu wollen, als einfach zu sein und uns so zu nehmen, wie wir sind.

## Achtsamkeit braucht Übung

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-Kursprogramm 1979 an der Klinik der University of Massachusetts in den USA entwickelt und dort das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society gegründet, auf Deutsch das Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft. Zunächst war das MBSR-Kursprogramm für PatientInnen mit chronischen Schmerzen gedacht, die schulmedizinisch „austherapiert“ waren. Auch mithilfe von Achtsamkeit können die Schmerzen nicht beseitigt werden. Aber wenn sich das Verhältnis zum Schmerz verändert, wird die Schmerzerfahrung weniger vereinnahmend. Die mit der körperlichen Schmerzempfindung verbundenen negativen Gedanken und unangenehmen Gefühle, die alles nur noch schlimmer machen, reduzieren sich. Und dies wird als Linderung erlebt.

Mittlerweile ist MBSR weltweit bekannt. Genutzt wird es nicht nur von Menschen, die unter Symptomen leiden, die sich durch Stress verschlimmern, wie (chronische) Schmerzen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Tinnitus, Hautleiden, Diabetes oder Krebs. Es kommen auch Menschen in MBSR-Kurse, die lieber weniger Stress im Leben hätten, vor allem solche, die Burnout vorbeugen wollen, die den Eindruck haben, dass sie atemlos durchs Leben gehen, die Sehnsucht nach mehr innerer Ruhe und Tiefe im Leben haben, die gerne liebevoller und geduldiger mit sich und anderen umgehen wollen oder die mehr Zugang zu ihrem inneren Reichtum, ihrer Kreativität und Lebendigkeit suchen.

MBSR wird mittlerweile nicht nur im Gesundheitsbereich, sondern auch im Bildungsbereich, in Kindergärten, Schulen und Hochschulen, auch in Gefängnissen und beim Militär eingesetzt. Achtsamkeit ist im ursprünglichen Sinne Gesundheitsförderung, denn sie stärkt nachweislich die Gesundheit in einem umfassenden Verständnis, sowohl körperlich als auch emotional, mental und in der Kommunikation mit anderen.

Ein MBSR-Kurs ist eine Art Selbstexperiment. Es hilft, mit einer neugierigen Grundhaltung die eigenen Reaktionen zu erforschen und zu verändern – insbesondere solche, die dazu führen, dass wir immer wieder in gleicher Weise reagieren und dann beispielsweise ungeduldig, ärgerlich und wütend oder auch bekümmert, bedrückt und deprimiert werden.

Der MBSR-Kurs ist ein intensives Übungsprogramm mit acht wöchentlichen Sitzungen und einem Übungstag. Dazu gehört tägliches Üben zu Hause. Die Achtsamkeitspraxis bildet das Fundament des Kurses. Die Übungen ziehen sich in zwei Strängen durch den Kurs. Einerseits Achtsamkeitsübungen wie eine Reise durch den Körper, genannt „Bodyscan“, achtsam ausgeführte Atem-,

Bewegungs- und Meditationsübungen. Andererseits Beobachtungs- und Reflexionsaufgaben, um den eigenen Mustern auf die Spur zu kommen und herauszufinden: „Wie mache ich das, dass ich mir Stress mache?“ Auf dieser Grundlage können Freiheitsräume entstehen, um neue Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten zu entwickeln und eine achtsame Haltung im Alltag zu kultivieren.

Bei der Achtsamkeit geht es darum, das wahrzunehmen, was wir im Moment erfahren, ohne es zu beurteilen und ohne es ändern zu wollen. Auch bei den Übungen geht es nicht darum, ein Ziel zu erreichen, sondern das wahrzunehmen, was im Moment ist, denn: „Es gibt keine richtige oder falsche Art sich zu fühlen. So wie du dich fühlst, so fühlst du dich eben und das ist ganz in Ordnung so, wie es ist.“ Es geht bei den Übungen nicht einmal darum, sich zu ent-

spannen, denn auch das kann Druck machen und zu Versagensgefühlen führen, wenn es einmal nicht so gut klappt.

Mit Achtsamkeit üben wir, wach und präsent zu sein in dem Wissen, dass der gegenwärtige Moment der einzige ist, den wir haben, um bewusst zu leben, zu lernen, zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit braucht Übung. Die Denk- und Verhaltensmuster, die uns das Leben schwer machen, kennen wir sehr gut, da wir sie – ohne es zu merken – täglich „üben“. Diese Denkstrukturen sind wie Autobahnen im Gehirn, da unser Denken sie häufig benutzt. Um dies zu verändern, brauchen wir ein Gegenmittel, das uns hilft, neue Trampelpfade im Gehirn zu etablieren. Das wird durch die Gehirnforschung und die Glücksforschung belegt. Die Fähigkeit der Achtsamkeit bietet ein solches Gegenmittel.

## **Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit**

Den Kurs „Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit“ hat die Hebamme und Achtsamkeitslehrerin Nancy Bardacke in den USA entwickelt. Sie ist seit 1971 Hebamme und Krankenschwester, war in der klinischen und außerklinischen Geburtshilfe tätig und hat viel Erfahrung in der Geburtsvorbereitung.

Nachdem Nancy Bardacke auch zehn Jahre Erfahrung als Achtsamkeitslehrerin mit MBSR-Kursen hatte, begann sie, die wesentlichen Inhalte eines MBSR-Kurses mit denen eines Geburtsvorbereitungskurses zu kombinieren. Sie hat die Übungen entsprechend angepasst und ergänzt. Daraus entstand ein Kurs, den sie „Mindfulness Based Childbirth and Parenting“ (MBCP) nennt. Der Kurs ist für Paare konzipiert und besteht aus neun wöchentlichen dreistündigen Terminen und einem Übungstag, der weitgehend im Schweigen stattfindet.

Dazu gehört tägliches Üben zu Hause von etwa 30 Minuten. Dafür werden CDs und schriftliches Material zur Verfügung gestellt. Hinzu kommt ein Nachtreffen mit den Babys. Mittlerweile dient als wesentliche Arbeitsgrundlage des Kurses das Buch von Nancy Bardacke, das auch in deutscher Übersetzung vorliegt: „Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt“ (Bardacke 2013).

Die üblichen Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses finden sich auch hier wieder: physiologischer Geburtsverlauf, Körperhaltungen während der Geburt, Umgang mit Schmerzen, Rolle des Partners, Wochenbett, Leben mit dem Neugeborenen und Stillen.

Ein zentrales Element im MBCP-Kurs ist aber das Thema Stress und die Auswirkungen von Stresszuständen auf den Körper, die Wahrnehmung und das Verhalten – auch während der Schwangerschaft, der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit. Die TeilnehmerInnen erwerben Fähigkeiten, um die großen Veränderungen, die in dieser Zeit auf sie zukommen, zu integrieren und mit ihnen zu leben. Denn durch Achtsamkeitspraxis ist es möglich, das Ruhe- und Bindungssystem zu stärken und die Kampf-oder-Flucht-Reaktion zu mindern, die durch Stress aktiviert wird.

Im Alltag gibt es zwei zentrale Übungen für die Schwangeren: Sie üben „mit dem Baby sein“, wann immer sie dessen Bewegungen spüren, und sie nutzen die körperlichen Beschwerden und Unannehmlichkeiten als Gelegenheiten, um die Fähigkeit der Achtsamkeit anzuwenden.

Verschiedene Möglichkeiten, mit Schmerzen umzugehen sowie Wehenpausen auf unterschiedliche Art zur Erholung zu nützen, werden mit Eiswürfeln geübt. Dies ist eine faszinierende Art, nicht nur körperliche Schmerzen, sondern auch den Rhythmus von Wehen und

Wehenpausen zu „simulieren“, soweit das möglich ist. Es ist eine echte Fähigkeit, körperliche Schmerzen als reine körperliche Empfindung wahrzunehmen, ohne sich durch Gedanken weiter hineinzusteigern. Denn erst durch Gedanken, die sich um das körperliche Geschehen herumranken, und die damit verbundenen Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust, entsteht das Leiden, das wir mit zumeist mit Schmerzen verbinden.

Weitere wichtige Themen sind die Reflexion der eigenen Herkunftsfamilie und achtsame Kommunikation, auch mit dem Partner und medizinischem Personal. Ein erfolgreiches Hilfsmittel für Kommunikation auf Augenhöhe und um vermeidbare Interventionen tatsächlich zu vermeiden, sind hier die Fragen nach dem sogenannten VRAnn-Konzept: Was sind die Vorteile und Risiken der vorgeschlagenen Vorgehensweise? Welche Alternativen dazu gibt es? Was geschieht, wenn man nicht eingreift? Und muss das nun, also jetzt gleich getan werden?

## Besondere Erfahrungen

Da diese Kurse sowohl zeitlich als auch finanziell großes Engagement voraussetzen, ist es nicht verwunderlich, dass sie sich hauptsächlich aus zwei Zielgruppen zusammensetzen, die viel Motivation mitbringen. Das sind einerseits diejenigen, die sich darüber freuen, dass es diese Kombination von Achtsamkeit mit Geburtsvorbereitung gibt. Hier handelt es sich um junge Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit in Form von Yoga, Meditation oder Ähnlichem haben, bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben oder neugierig darauf sind.

Auf der anderen Seite kommen junge Paare, die belastende Erfahrungen machen oder gemacht haben. Da sind die Eltern, die ihr zweites Kind erwarten, nachdem ihr erstes Kind tot geboren wurde. Da ist ein Paar, das ein Kind mit Trisomie 21 erwartet, sich für dieses Kind entschieden hat und nun nach Möglichkeiten sucht, um besser mit den zu erwartenden Belastungen umgehen zu können. Oder die Frau mit einer gravierenden Grunderkrankung, deren Schwangerschaft eine Überraschung war, der die Ärzte zu Beginn intensiv zum Abbruch geraten hatten und dann zu einer frühzeitigen primären Sectio, da sie nicht „pressen“ sollte. Es war lange nicht klar, ob sie dieses Kind bis zur Lebensfähigkeit würde austragen können. Schließlich hat sie vier Wochen vor dem Termin nach spontanem Wehenbeginn ihr Kind ganz normal zur Welt gebracht.

Eltern, die bereits Kinder haben, sind häufig besonders dankbar für diese Art des Kurses, da er weit über das Übliche hinausgeht. Eine Frau hat das so ausgedrückt: „Jetzt können wir nicht nur mit den Geburtswehen, sondern auch mit den Wehen des Lebens umgehen!“ Ein junger Vater sagte beim Nachtreffen: „Ich habe verstanden, dass es mein Job ist, für meine eigene innere Ruhe zu sorgen. Das hat während der Geburt wunderbar geholfen und das hilft mir jetzt im Alltag mit dem Baby.“ Ein anderer Vater resümierte im Nachhinein: „Anfangs dachte ich, dass es darum geht, wie wir die Geburt überstehen. Dann hat sich herausgestellt, dass dies ein Kurs ist, der die Lebensperspektive verändert. Was wir gelernt haben, hat uns auf jeden Fall bei der Geburt geholfen, aber es geht dabei nicht nur um die Geburt. Es geht um unser Leben.“

Für manche Frauen ist es sehr entlastend, dass sich ihre alte Angst vor der Mutterrolle auflösen kann. „Ich wollte auf keinen Fall so werden wie meine Mutter. Der Kurs hat mir geholfen, eine Mutter zu werden, wie ich sie gerne sein wollte. Manchmal ist es noch schwierig oder stressig, aber Achtsamkeit hilft mir, in meiner Mitte zu bleiben und mit mir und mit meinem Baby in Kontakt.“ Oder: „Ich war mir nicht sicher, ob mir das Muttersein gefallen würde. Aber ich bin gerne Mutter und ich bin sehr gerne mit meinem Sohn zusammen.“ Andere beto-

nen, wie befriedigend das Stillen für sie sei, auch wenn manche sagen: „Aber am Anfang war es sehr schwierig. Da habe ich meine Achtsamkeitspraxis gut brauchen können.“

## **Forschung bestätigt Wirksamkeit**

Mittlerweile ist wissenschaftlich ausgiebig belegt, dass Achtsamkeit bei vielen körperlichen und psychischen Erkrankungen und Zuständen hilft, die stressbedingt sind, oder bei Symptomen, die sich durch Stress verschlimmern. Die Datenbank des Mindfulness Research Guide ([www.mindfulexperience.org](http://www.mindfulexperience.org)) verzeichnet bereits mehr als 3.000 veröffentlichte Zeitschriftenartikel.

Auch der Themenbereich Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit wird beforscht. Bislang wurden vier wissenschaftliche Artikel veröffentlicht. Zurzeit werden weltweit mehrere Forschungsprojekte durchgeführt an Universitäten in San Francisco, Oxford, Amsterdam und Honkong ([www.mindfulbirthing.com](http://www.mindfulbirthing.com)). Die bereits vorliegenden Ergebnisse belegen eine positive Wirkung auf den Umgang mit Schmerzen in der Schwangerschaft und während der Geburt, eine Verringerung des Depressionsrisikos während der Schwangerschaft und im Wochenbett sowie eine erhöhte Fähigkeit, die Signale des Neugeborenen wahrzunehmen und positiv darauf zu reagieren.

Frauen, die an einem MBCP-Kurs teilgenommen haben, scheinen als Patientinnen häufiger unbequem zu sein, denn sie sind weniger „compliant“. Dies ist eine interessante Nebenwirkung, aber nicht verwunderlich. Denn eine Frau, die im Kontakt mit ihren inneren Kraftquellen ist und daher auch in schwierigen Situationen ihre innere Ruhe und Gelassenheit bewahren kann, ist eher in der Lage, nach innen wahrzunehmen, was gut für sie ist, und dies nach außen zu kommunizieren.

*Aus: DHZ 08/2014, Rubrik: Schwangerschaft*

### **Links**

[www.mindfulbirthing.org](http://www.mindfulbirthing.org): Das Konzept des Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) (englisch)

[www.mindfulexperience.org](http://www.mindfulexperience.org) – Stand der Forschung im Mindfulness Research Guide (englisch)

[www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de) – MBSR-Lehrerverband – Ausbildungsmöglichkeiten, Lehrende

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de) – Veranstaltungen, Ausbildung, LehrerInnenliste

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de) – Bücher, Texte, Ressourcen zum Thema Achtsamkeit

[www.mit-Kindern-wachsen.de](http://www.mit-Kindern-wachsen.de) – Ressourcen für Eltern: Texte, Veranstaltungen, Zeitschrift und anderes

### **Literatur:**

Bardacke, N.: Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt. Arbor (2013)