

Heilsame Achtsamkeit

Adrian Ritter

Freier Journalist

Achtsamkeitstraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus – sowohl präventiv wie therapeutisch. Der Psychotherapeut Jörg Herdt nutzt dies in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Er bietet Kurse an für Patientinnen und Patienten wie auch Mitarbeitende.

Der Gang vom Büro zum Kopierapparat kann auch so aussehen: Zuerst während einiger Schritte die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindung und das Geschehen im Geist lenken: Wo bin ich gerade in meinen Gedanken und Gefühlen? Wie nehme ich meinen Körper wahr? Anschliessend die Aufmerksamkeit zum Atem lenken. Und kurz vor dem Kopierer die Wahrnehmung wieder auf den gesamten Körper ausdehnen. Immer mal wieder nutzt Jörg Herdt den Büroalltag für diese Übung. Herdt ist Psychotherapeut und Leiter «Qualität und Prozesse» der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Mehrheitlich beschäftigt er sich mit Projekten, Prozessen und Evaluationen. Daneben bringt er in Kursen seine Erfahrung mit Achtsamkeitstraining in die Klinik ein – sowohl für Patientinnen und Patienten wie Mitarbeitende.

Wer nach innen horcht, wird auch Unangenehmem begegnen.

Kennengelernt hat Jörg Herdt die Achtsamkeitsarbeit im Jahre 2004 über seine damalige Partnerin. Eher skeptisch begleitete er sie ein erstes Mal in ein Wochenend-Retreat im Meditationszentrum Beatenberg – und war begeistert, welche innere Ruhe er dabei erlebte. «Es geht im Achtsamkeitstraining darum, die Gedanken nicht mehr automatisch wandern zu lassen, sondern die Wahrnehmung auf die Gegenwart auszurichten: Auf den eigenen Körper, die Gedanken und Emotionen in diesem Moment. Die Idee ist es, sich selber wahrzunehmen, ohne darüber zu urteilen oder etwas verändern zu wollen», sagt Herdt.

Beobachten und annehmen

Nach seinem ersten Retreat praktizierte er regelmässig Achtsamkeitsmeditation und begann, entsprechende Literatur und wissenschaftliche Studien zu lesen. Auch sein Interesse als Psychotherapeut war geweckt: «Mir war rasch klar: Das tut nicht nur mir gut.»

Zur Person



Jörg Herdt studierte Psychologie an der Universität Freiburg i.Br. und war danach unter anderem als wissenschaftlicher Mitarbeiter einer Rehabilitationsklinik und im Universitätsklinikum Freiburg tätig. Er promovierte zum Thema «Wissensmanagement» und bildete sich zum Psychotherapeuten weiter. Seit 2004 arbeitet er an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel, seit 2010 als Leiter Qualität und Prozesse. Er praktiziert seit 2004 Achtsamkeitsmeditation und hat mehrere Weiterbildungen in achtsamkeitsbasierten psychologischen Ansätzen besucht.

Diesen Gedanken hatte in den 1970er Jahren auch der US-Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte die Methode der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), die inzwischen einen eigentlichen Boom erlebt. Auf der MBSR aufbauend entstand für die klinische Praxis die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT). Diese erwies sich in Studien als wirksam zur Rückfallprophylaxe bei Depression – in Grossbritannien gilt MBCT heute als Leitlinienverfahren. Weitere Studien zeigten, dass die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie auch bei Angst- und Zwangserkrankungen, Sozialphobie und Essstörungen hilfreich ist.

Die Liste der positiven Auswirkungen dieser Art mentalen Trainings ist gemäss der wissenschaftlichen Literatur umfassend: Eine kurzfristige Wirkung ergibt sich wie bei anderen körperorientierten Methoden nur schon daraus, dass beispielsweise bewusstes Atmen den Parasympathikus aktiviert und damit Stress reduziert. Das achtsame Wahrnehmen der Gedanken und Emotionen führt mit zunehmender Übung zudem dazu, dass man sich besser konzentrieren, Prioritäten setzen, die eigenen Muster erkennen und die Perspektive ändern kann. Durch das urteilsfreie Wahrnehmen kann ein freundlicherer Umgang mit sich selbst und der Umwelt entstehen. Gewohnte – und damit auch unheilsame – Reaktions- und Verhaltensmuster laufen weniger automatisch ab. «Ein Mensch, der mehr Wahlfreiheit in seinem Verhalten hat, ist ein gesünderer Mensch», sagt Jörg Herdt: «Achtsamkeit ist aufgrund dieser positiven Wirkungen zu einem wesentlichen Faktor in vielen psychotherapeutischen Ansätzen geworden.»

Ziellose Motivation

Die Übenden begegnen dabei ständig einem Paradox: Im Gegensatz zu kognitiven Therapien geht es beim

Achtsamkeitstraining nicht so sehr darum, etwas zu verändern, sondern eine wertfreie Bestandesaufnahme zu machen. Gleichzeitig führt genau dies zu positiven Veränderungen. «Man darf diese nicht zu sehr wollen und suchen. Gleichzeitig hilft aber eine starke Motivation für das regelmässige Üben. Diesen Mittelweg zwischen Ziellosigkeit und Motivation zu finden ist eine Herausforderung», so Herdt.

Jörg Herdt begann 2007 auf Initiative des Leiters der Verhaltensambulanz, am MBCT-Konzept orientierte Achtsamkeitskurse für Patientinnen und Patienten der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Ba-

Durch das urteilsfreie Wahrnehmen kann ein freundlicherer Umgang mit sich selbst und der Umwelt entstehen.

sel anzubieten. Seither leitet er diese Gruppen gemeinsam mit einem Psychotherapeuten der Verhaltensambulanz. Ein Kurs umfasst neun Sitzungen zu eineinhalb Stunden und richtet sich an stationäre wie auch ambulante Patienten.

Wer nach innen horcht, wird auch Unangenehmem begegnen – körperlichen Schmerzen vielleicht oder negativen Gefühlen. Dass Achtsamkeitstraining aber



Die Sitzkissen liegen bereit für das wöchentliche Achtsamkeitstraining – ein Angebot für Patienten und Mitarbeitende der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Den eigenen Körper, die Gedanken und Emotionen bewusst wahrzunehmen hat gemäss Studien vielfältige positive Auswirkungen. Dazu muss die Achtsamkeit allerdings nicht nur einmal wöchentlich auf dem Kissen, sondern auch im Alltag geübt werden.

psychische Probleme auslöst, sei unwahrscheinlich, so Jörg Herdt: «Es ist eine sanfte Methode, bei der man die Intensität gut selber steuern kann. Wer achtsam ist, merkt, wann es ihm zu viel wird und zum Beispiel ein therapeutisches Gespräch sinnvoller ist.» Die Teilnahme an einer Gruppe aber bedinge eine gewisse psychische Stabilität. Eine akute Psychose, eine aktuelle Substanzabhängigkeit oder eine Posttraumatische Belastungsstörung seien da klare Kontraindikationen. «In solchen Situationen ist eine Einzeltherapie angebracht – wobei Achtsamkeit als Teil davon Sinn machen kann», so Herdt.

Wichtig sei, dass einen die Methode persönlich anspricht. Deshalb wird mit Patienten, die sich für den MBCT-Kurs interessieren, ein Vorgespräch geführt. Zudem entscheiden sich diese erst nach drei Kursabenden definitiv, ob sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Prävention für die Mitarbeitenden

Nicht nur Patientinnen und Patienten können an der UPK Basel vom Achtsamkeitstraining profitieren. Weil im Gesundheitswesen tätige Menschen gemäss Studien in besonderem Masse Belastungen ausgesetzt sind, bietet Herdt auch Kurse für Mitarbeitende an – im Sinne der Gesundheitsförderung: «Achtsamkeitstraining kann beruflichen Stress und Burnout-Symptome reduzieren.» Dabei gehe es nicht nur darum, in sich zu ruhen, sondern auch um praktische Erkenntnisse: «Mit mehr innerer Klarheit sieht man auch besser, welche Veränderungen am Arbeitsplatz Stress reduzieren», sagt Jörg Herdt.

Achtsamkeit ist eine Form buddhistischer Meditation.

Wenn Ärztinnen, Pflegende und Therapeuten sich in Achtsamkeit üben, profitieren indirekt auch die Patienten wieder davon, berichtet Jörg Herdt von Studien: Achtsamkeitsarbeit könne die therapeutische Beziehung verbessern und damit den Therapieerfolg erhöhen. «Bereits eine fünfminütige Übung vor einer Therapiesitzung kann die Fähigkeit zu Wertschätzung, Empathie und Präsenz fördern», so Herdt.

Säkulare Praxis

Dass Achtsamkeitsarbeit heute in Medizin und Gesundheitswesen weitgehend etabliert sei, hat gemäss Jörg Herdt vor allem damit zu tun, dass sie in viele bestehende Therapien einfluss und dort selbstverständlich dazugehöre. Therapeuten und Lehrende haben sich in der Vergangenheit sehr bemüht, Achtsamkeitsarbeit als «säkulare Praxis» zu betreiben. Sie vermieden das Wort «Meditation», was zu sehr nach Esoterik klingen könnte und die Bezugnahme auf den Buddhismus, was zu religiös erschien. Dabei ging manchmal vergessen: Achtsamkeitstraining entstammt zweifellos der buddhistischen Psychologie. Achtsamkeit ist eine Form buddhistischer Meditation, ein Teil des so genannten «Achtfachen Pfades», der auch andere Meditationsformen sowie ethische Richtlinien beinhaltet.

Jörg Herdt stellt heute einen unverkrampfteren Umgang mit dieser Herkunft fest: «Achtsamkeitsarbeit basiert zwar auf der buddhistischen Psychologie, ist aber keine Glaubenssache und auch nicht unbewiesene Esoterik. Es gibt unzählige qualitativ hochstehende Studien, die ihre Wirksamkeit belegen.»

Die Liste der positiven Auswirkungen dieser Art mentalen Trainings ist gemäss der wissenschaftlichen Literatur umfassend.

Dass Achtsamkeitsarbeit boomt, zeigt sich auch daran, dass das Interesse an den Erfahrungen von Jörg Herdt auch ausserhalb der UPK gross ist. So bietet er etwa Kurse an für Mitarbeitende von Alterszentren und für Weiterbildungsstätten im Gesundheitswesen. Mit dem Kurs «Mindful Leadership» spricht er zudem gezielt Menschen in Führungsfunktionen an. Wer sich auf die Arbeit einlässt, sollte gemäss Herdt neben der formalen Praxis auf dem Meditationskissen auch bereit sein, die Achtsamkeitsarbeit in den Alltag zu integrieren, damit sie ihre positive Wirkung entfalten kann. Übungsfelder gibt es dabei zuhauf – nicht nur auf dem Weg zum Kopierer. Für Geübte besteht an den UPK Basel das wöchentliche Angebot einer halbstündigen, nicht angeleiteten Meditation über Mittag. Eine integrative Sache – Mitarbeitende und Patienten sitzen dabei gemeinsam auf den Kissen.

Bildnachweise
Adrian Ritter