

Mindfulness-Based Stress Reduction

(MBSR nach Jon Kabat-Zinn)

- kann es auch einmal helfen, „nichts“ zu tun? -

3. Internationale Sylter Palliativtage
Westerland/Sylt
08.-11.03.2014

Dr. med. Harald Lucius, Schmerzzentrum Nord,
HELIOS-Klinikum Schleswig

Psychische

Erkrankungen

Zunahme in Prozent

Fälle

DER SPIEGEL

- +120

+100

+80

- +60

- +40

- +20

Krankheits-
tage

- 0

Quelle: Wissenschaft-
liches Institut der AOK

1994 2000 2005 2010

Krankheitstage
je psychischer
Erkrankung, 2010:

23,3

Kosten für
Prävention und
Gesundheitsschutz
der Betriebe

4,7 Mrd. €

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Stress am Arbeitsplatz macht krank



Foto: picture alliance

Belastende Arbeitswelt: Auch Ärztinnen und Ärzte spüren eine Arbeitsverdichtung.

„Die Arbeitswelt muss sich wieder den Menschen anpassen, statt vorrangig Renditeerwartungen zu erfüllen.“ Das hat der 115. Deutsche Ärztetag in Nürnberg gefordert.

Der Zusammenhang zwischen krankmachender Arbeitssituation und psychischen Erkrankungen werde oft nicht erkannt oder geleugnet. So führen chronische Überforderung und Stress am Arbeitsplatz zu psychischen und psychosomatischen Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen, Rückenschmerzen, Tinnitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Ärz-

6

*Deutsch. Ärzteblatt
24/ 15.6.2012*

„Arbeitsunfähigkeit und psychische Erkrankungen 2012“ ermittelt, dass die Zahl der Krankschreibungen wegen der Zusatzkategorie Burnout (Z73 im ICD-10-GM) seit 2004 um fast 700 Prozent gestiegen ist. In 85 Prozent dieser Fälle diagnostizierte der Arzt zusätzlich eine psychische oder körperliche Erkrankung. Sowohl Ärztetag als auch BPTK fordern ein gesellschaftliches Umdenken.

PB

Epidemiologie

- Daten des wissenschaftlichen Instituts der AOK – 2013:
- Ca. 68 Mrd. €/Jahr wegen Arbeitsausfallzeiten
- 11,4 Fehltage/Jahr wegen Krankheit
- 6,4 Fehltage/Jahr wegen gripp. Infekte etc.
- 22,5 Fehltage/Jahr wegen psych. Erkrankungen
- 400 Mio Fehltage/Jahr wegen Krankheit hochgerechnet

»Es gibt nur zwei
Tage im Jahr, an
denen man nichts
tun kann. Der eine
ist gestern, der
andere morgen.«

Der Dalai Lama

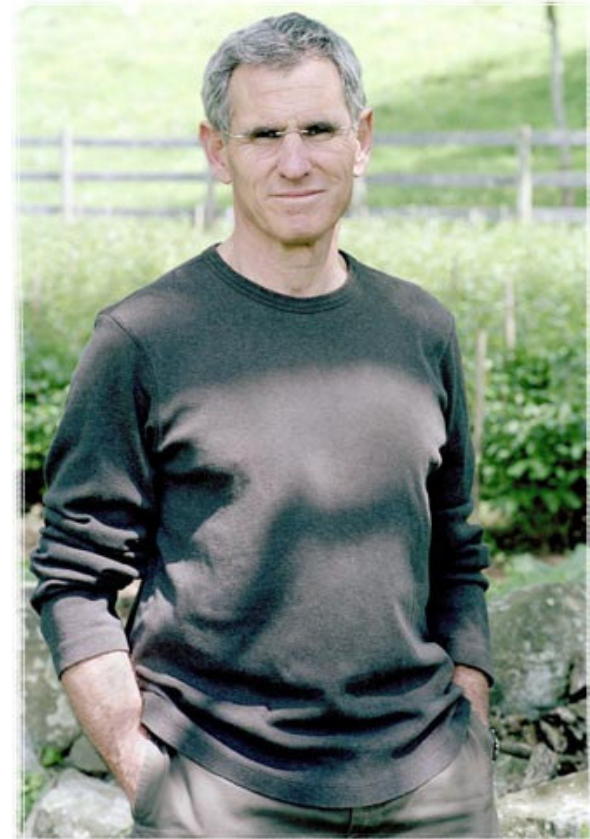


Was bedeutet Achtsamkeit?

- Achtsamkeit=Mindfulness ist eine bestimmte (geistige) Einstellung zu den Dingen des Lebens. Man bemüht sich um eine nicht wertende, gelassene Akzeptanz aller entstehenden und wieder vergehenden Phänomene.
- Achtsamkeit ist nicht gleich Konzentration oder Aufmerksamkeit, es ist mehr als das – es geht dabei um das unfokussierte Wahrnehmen aller Aspekte im Bewußtsein von Moment zu Moment.
- Achtsamkeit heißt, nichts verändern, nicht einmal etwas loslassen, sondern mit allem sein, was da ist, mit Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Bildern, Emotionen.
- Alle Dinge, die auftauchen, sind wie Wolken, die durch den Himmel unseres Gewahrseins ziehen, sie kommen und gehen, entstehen und sich wieder auflösen - ständig.

**Achtsamkeit ist eine
einfache und zugleich
hochwirksame
Methode, uns wieder in
den Fluß des Lebens zu
integrieren, uns wieder
mit unserer Vitalität und
Weisheit in Verbindung
zu bringen**

Jon Kabat-Zinn

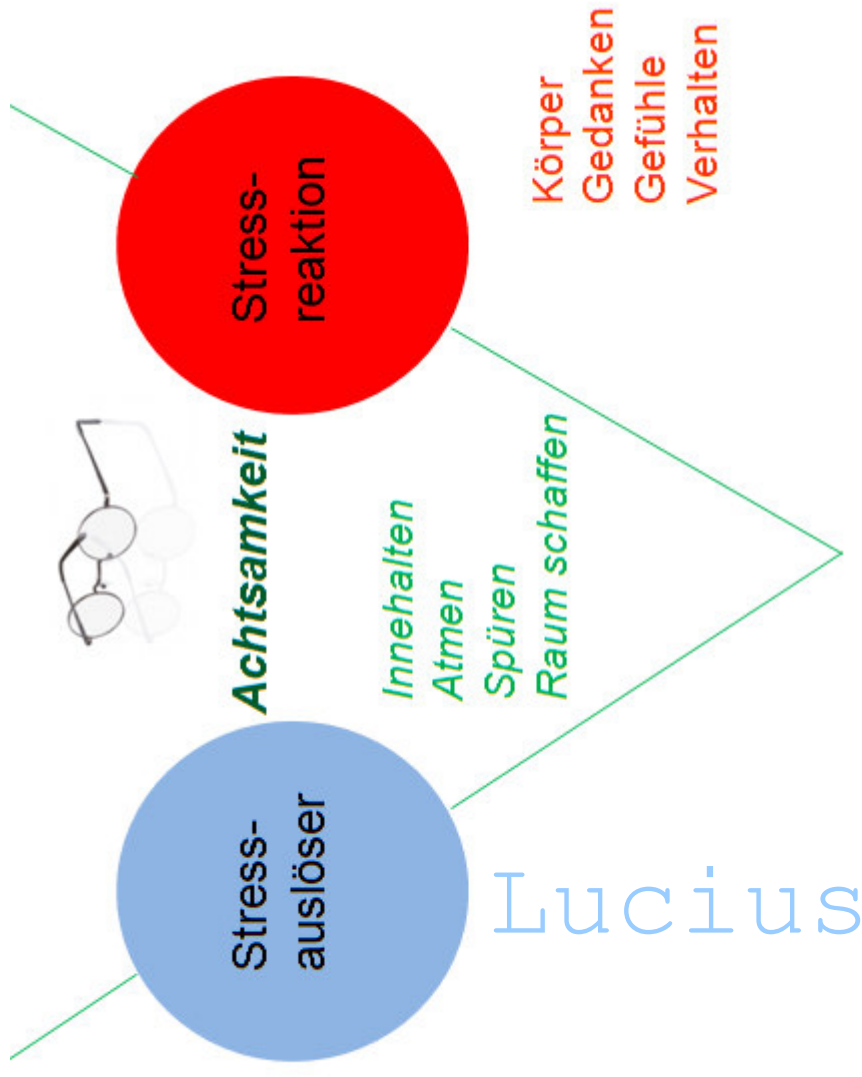


Thucius

Achtsamkeit

- Ist keine besondere Form religiös-spirituellder Praxis
- Ist keine spezielle „Therapie“form, keine „Methode“
- Ist kein Entspannungstraining wie AT oder PMR
- Hat nicht primär mit buddhistischer Lebensweise zu tun
- Hat aber Wurzeln in der Tradition des Zen und der Vipassana
- Erfordert keinerlei Vorkenntnisse
- Besteht aus verschiedenen Meditations-, resp. Achtsamkeitsübungen
- Kann fast überall und jederzeit praktiziert werden
- Sollte unter Anleitung erlernt werden
- Fördert geistig-seelisches und körperliches Wohlbefinden
- Trägt zur Erhaltung und/oder Wiedererlangung von Gesundheit bei

Achtsamkeit und Stress



- Mit Achtsamkeitsübungen trainieren wir, den Focus unserer Aufmerksamkeit auf die momentane Situation zu lenken, auf alle Arten von Wahrnehmung, auch vielleicht unbewußte Phänomene betreffend.
- Durch dieses Wahrnehmen kann die Entstehung von Streß und speziell auch von (chronischen) Schmerzen vermieden oder zumindest vermindert werden.
- Ein MBSR-Kurs ersetzt keine spezielle Therapie, kann diese aber wirksam unterstützen, in dem wir Verantwortung für uns übernehmen und damit zur Verbesserung unserer Lebensqualität aktiv beitragen.
- Es geht auch um die „Freiheit“ zu erkennen, was gerade (los) ist
- You don't have to like it, just do it (Jon Kabat-Zinn)

Die ganze Welt in einer Rosine

**Eine Achtsamkeitsübung zur direkten Wahrnehmung
von Empfindungen**

Lucius

Kursprogramm des 8-Wochen Trainings

(MBSR-Stressreduktion nach Kabat-Zinn)

- Werktags acht Termine je ca. zwei bis drei Stunden
- Zusätzlich ein gemeinsamer „Tag der Achtsamkeit“
- Tägliches Üben (ca. eine Stunde) des Wochenprogramms
- Handbuch und für die Kursschwerpunkte (Body Scan, Yoga, Sitzmeditation) eine Übungs-CD zur Anleitung des Selbsttrainings
- Vor- und Nachgespräch zur Klärung

Bestandteile der formellen Kurspraxis

(MBSR nach Kabat-Zinn)

- Body-Scan
- Sitzmeditation / Gehmeditation
- Achtsame Körperarbeit (z.B. Yoga, QiGong...)

Jede/r Teilnehmer/in sollte sich verpflichten, acht Wochen lang täglich für 45-60 Minuten die Praxis ins Zentrum seines Lebens zu rücken

Der Body-Scan

Der **Body-Scan** ist eine (meist geführte) Körpermeditation, bei der es darauf ankommt, schrittweise alle Wahrnehmungen des Körpers achtsam und ohne Bewertung zu erfassen. Er beginnt z.B. mit den Phänomenen des linken Fußes und endet mit der Wahrnehmung des Körpers als Ganzes. Dabei spielen der Atem und die Körperempfindungen zwar eine entscheidende Rolle, wichtig ist aber vor allem, präsent zu sein, egal, was ist und dies auch, wenn man nichts spürt. Im Grunde kommt es nicht einmal darauf an, es „richtig“ zu machen. Sich Hinlegen, um wach zu sein ist die Essenz!

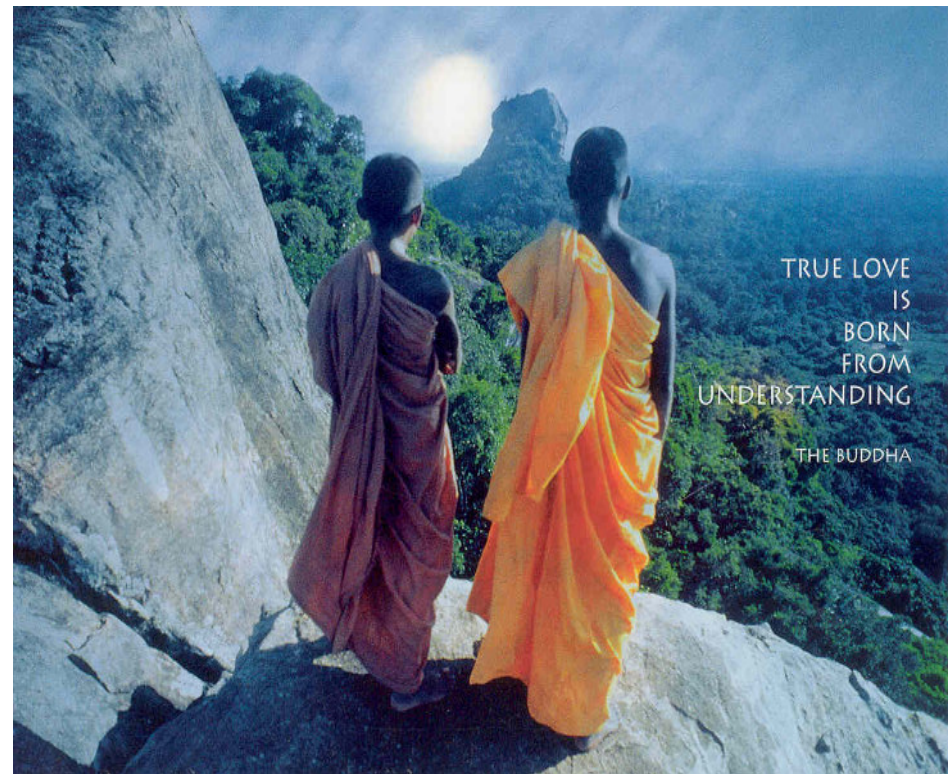
Die Sitzmeditation

Die **Sitzmeditation** hat ihre Wurzeln in der Tradition des Zen und der Vipassana. Hierbei geht es darum, in entspannter Sitzhaltung über die Wahrnehmung des Atems eine Verbindung zum Hier und Jetzt herzustellen, zu dem, was ist (Zukunft und Vergangenheit sind ohne Belang). In der Folge werden verschiedene Sinnesaspekte (Körperwahrnehmung, Hören, Fühlen, Denken) nach und nach mit in die achtsame Betrachtung einbezogen. Am Ende kann ein Zustand des „offenen Gewahrseins“ erreicht werden, in dem alles, was ist, schlicht betrachtet wird – mehr nicht. Man verweilt im Moment, von Atemzug zu Atemzug, kommt zur Ruhe, „hört“ in sich hinein - in der buddhistischen Praxis wäre dies ähnlich einem Zustand der Leere des Geistes



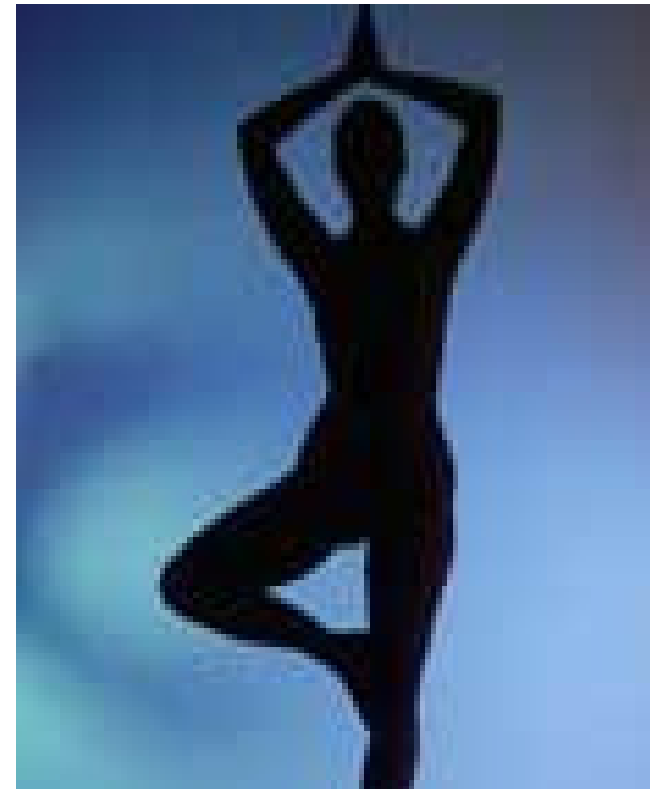
Die Gehmeditation

Die **Gehmeditation** gehört nicht im engeren Sinn zum Training, ist aber eine wirksame Ergänzung der Praxis. Achtsames Gehen heißt, zu gehen und sonst nichts zu tun, nichts zu denken oder zu fühlen. Auch hier geht es nicht nur um Konzentration, das heißt Fokussierung, sondern um Offenheit, um das Anwesendsein im Moment, von Augenblick zu Augenblick – und man darf auch schnell gehen



Achtsame Körperarbeit - Yoga

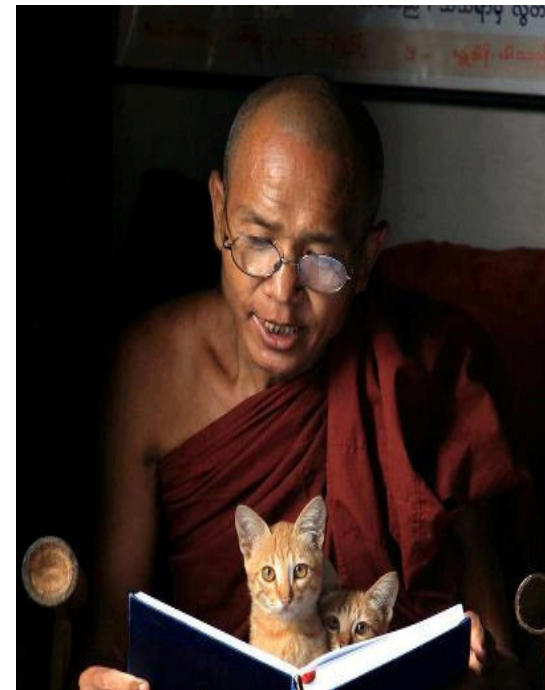
Die Übungen zur achtsamen Körperarbeit sind der Tradition des Hatha-Yoga entlehnt. Wie bei den anderen Übungen auch, geht es in erster Linie um die achtsame Durchführung, um ein sanftes Sich-Bewegen und nicht um eine besonders gymnastisch-akrobatische Korrektheit bei der Ausführung. Die Anwesenheit im Moment ermöglicht ein entspanntes Sein in Bewegung ohne Ziel. Kombinationen mit anderen Yoga-Stilen wie Kundalini, Iyengar oder Zen-Mustern, sowie Übungen aus dem QiGong oder TaiQi sind möglich und sinnvoll je nach persönlicher Neigung.



Die informelle Praxis – Achtsamkeit im Alltag

- Achtsam Essen
- Achtsam Zähneputzen
- Achtsame Kommunikation
- Achtsames Hören, Schauen
- Achtsam seinem Tagwerk nachgehen
- Achtsam gehen, stehen, blicken, sitzen...
- Andere

Lucius



Zum Beispiel Zähneputzen

Es gibt zwei Arten, sich die Zähne zu putzen:

1. ... damit alle schön sauber werden

2. ... um sich die Zähne zu putzen

INSCITUS

Glücklich sein

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, wie er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt und glücklich sein könne.

Dieser antwortete:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich...“

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
„Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich...“

Und wieder sagten die Leute:
„Aber das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen:

„Nein –
Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel!“

(Östliche Weisheit, Autor unbekannt)



**Achtsamkeit ist der einzige
Weg, um Schmerz
umzuwandeln. Alle Samen
des Schmerzes liegen in uns,
und wenn wir in
Unachtsamkeit leben, werden
diese Samen täglich genährt**

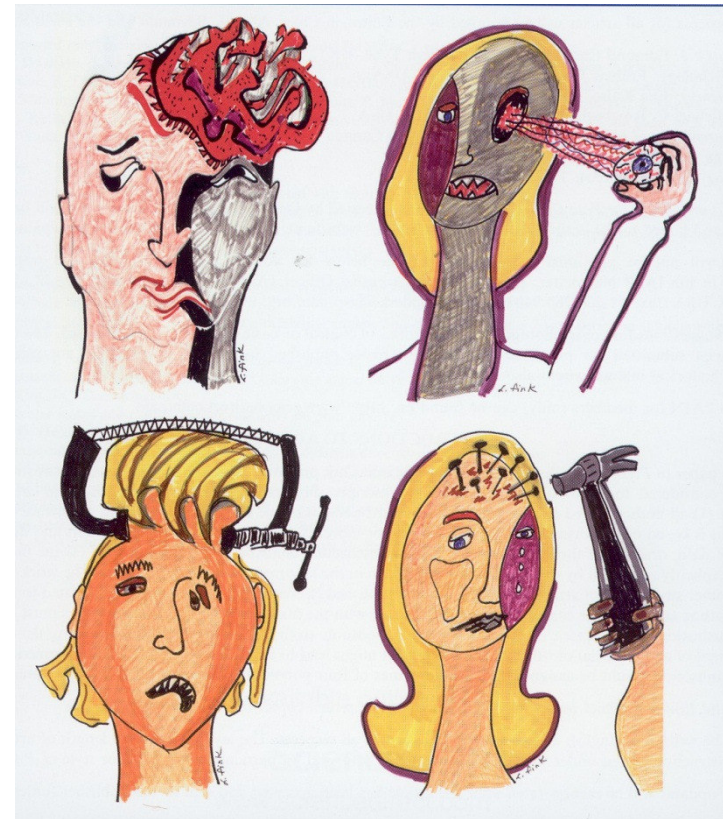
Thich Nhat Hanh, 1999

Schmerz und Achtsamkeit

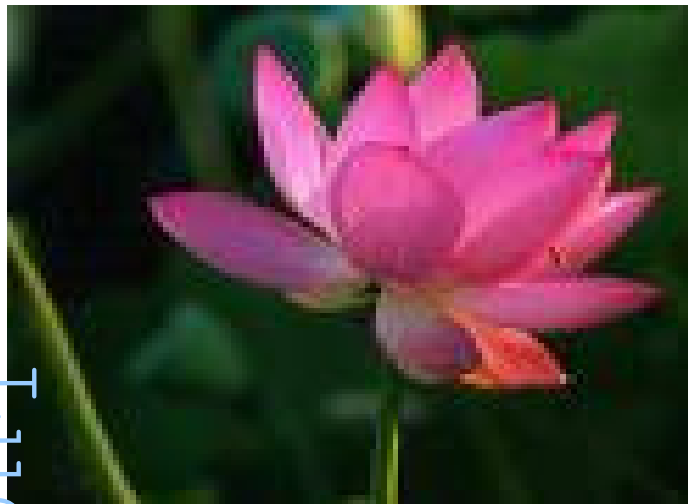
Schmerz hat (nicht nur) nach Jon Kabat-Zinn drei Qualitäten:

- **Geistig-seelisch**
- **Kognitiv**
- **Physisch**

Dabei ist der physische Anteil am wenigsten beeinflussbar (was wir in der Schmerztherapie täglich erleben, aber nicht recht glauben wollen)



Schmerz x Widerstand = Leid



There is pain, but
there is no suffering!

**Schmerz zu empfinden, auch
chronischen Schmerz, ist normal.
Worum es geht, ist, genau das zu
registrieren, es wahrzunehmen und als
etwas real Empfundenes,
Wahrgenommenes stehenzulassen,
ohne die Wahrnehmung zu bewerten
oder zu verändern. Nur dann erkennen
wir, was jetzt ist und können den
Kampf gegen den Schmerz beenden**

aus: Vidyamala Burch: Gut leben trotz Schmerz und Krankheit
Goldmann, 2009

**„Das Schmerzerleben Ihrer Patienten ist
sehr viel komplexer als Sie es mit
multimodalen Methoden erfassen oder
beeinflussen können!“**

INSTITUT

Manfred Spitzer, Universitätsklinik Ulm
Festvortrag, Eröffnungsveranstaltung
06.10.2011
Deutscher Schmerzkongress 2011

„Effekte“ von MBSR

- Bessere Streßbewältigung, größere Streßtoleranz
- Verminderung körperlicher und psychischer Krankheits-, Schmerzsymptome
- Stärkung des Immunsystems (Psychoimmunologie)
- Verbesserung von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- Zunahme von Gelassenheit und Lebensfreude

„Indikationen“ von MBSR:

- Alle Arten von chronischen Schmerzen (nach Santorelli)
- Studien belegen Effekt auf z.B. chron. Kopfschmerz vom Spannungstyp und Fibromyalgiesyndrom
- Prophylaxe chronischer Schmerzen
- In der Akuttherapie zur „Krisenintervention“
- Begleitend und als integraler Bestandteil psychotherapeutischer Verfahren (z.B. als MBCT / s.u.)
- Verbesserung der persönlichen Life-Performance
- Streßreduktion und Burn out-Prophylaxe
- Zur Mitte finden

Kontraindikationen

- Floride Psychosen
- Schwere Suchterkrankungen
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Psychische Erkrankungen, bei denen sich eine
- aufdeckende Arbeit verbietet
- Akute Exacerbationen psychischer Erkrankungen z.B. bei
- PTSD
- andere

Worum es (in der Therapie) geht

- Der hilflose Helfer ist ein kranker Helfer
- Je hilfloser der Helfer, umso kränker der Patient
- Mitarbeitergesundheit = Patientengesundheit
- Lernen, mit dem Moment zu sein, mit dem Augenblick und NUR damit
- Im Kontakt mit dem Klienten und sich selber sein von Augenblick zu Augenblick und dabei wahrhaftig zu bleiben
- Wahrnehmen, ohne zu bewerten
- Für sich selbst gut sorgen

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

nach Segal et al. (2002)

- Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind schon länger Bestandteil neuerer Konzepte in der Verhaltenstherapie
- Stichwort Mind-Body-Medicine
- MBSR Praxis wird in z.B. kognitive VT „eingebaut“
- Achtsame Kommunikation ist von zentraler Bedeutung
- Studien zur Rückfallprophylaxe in der Therapie der Depression belegen gute Wirksamkeit, ebenso in der Suchttherapie
- Aufbau: 8 Wochen Gruppenprogramm ähnlich MBSR
- Sinn: Den gegenwärtigen, ev. depressiven o.a. Lebensinhalten eine bewußte, nicht wertende Achtsamkeit zu schenken, sie zu akzeptieren und zu lassen und nicht wie in den alten VT-Traditionen, am Aspekt „Veränderung oder Bewältigung“ zu haften
- In erster Linie ist das ein Lebensprinzip, erst in zweiter Linie eine therapeutische Strategie oder Teil einer solchen

Effektstärke nach Cohen I

DEF.:

Effektstärke nennt man nach Cohen die Differenz zwischen substanzspezifischem Effekt und Placebowirkung minus der gepoolten Standardabweichung

- **0.0 – 0.2 kein bis gering**
- **0.3 – 0.5 gering bis mäßig**
- **0.6 – 0.8 mäßig bis stark**
- **>0.8 stark**

Klinische Wirksamkeit von MBSR

- 20 von 64 Studien erfüllten die Einschlusskriterien
- insgesamt 1605 Pat
- 10 kontrollierte Meta-analyse von Grossmann et al.
- davon 7 randomisierte und 3 Beobachtungsstudien

Durchschnittl. Effektstärke: $d = 0.5$ ($p < .0001$)

Grossmann et al 2004, Mindfulness-based stress reduction and health benefits - a meta-analysis, J. Psychosom Research 57 (35-43)

Im Vergleich dazu eine Metaanalyse zur Wirkung der Antidepressiva (AD)

- Alle der FDA übermittelten Studien folgender AD :
- Fluoxetin, Venlafaxin, Nefazodon, Paroxetin
- 35 randomisierte placebo-kontrollierte Studien

Durchschnittl. Effektstärke: $d = 0.32$

Fazit der FDA: Medikamenten-Placebo-Unterschied der Wirkung der AD steigt als Funktion der Ausgangsschwere der Depression.

Kirsch et al 2008, Initial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the food and drug administration. PLoS Medicine; 5:issue 2: e45;0260-0268

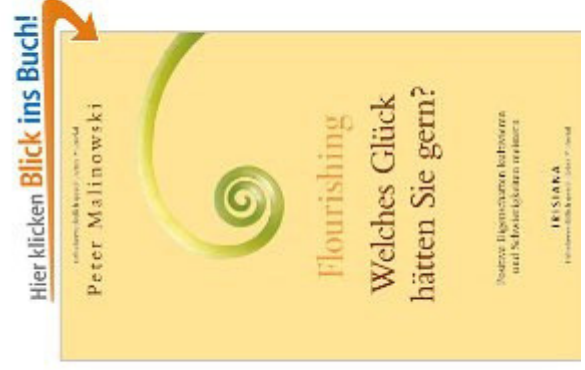
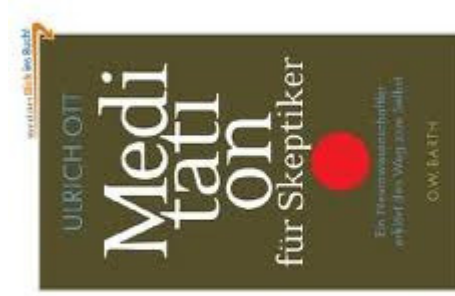
Literatur zum Thema I (Auswahl):

1. Gesund durch Meditation, das grundlegende Übungsprogramm zu MBSR, Jon Kabat-Zinn, Fischer Vlg., Frankfurt 2006 (**Originaltitel:** Full Catastrophe Living)
2. Im Alltag Ruhe finden, das umfassende praktische Meditationsprogramm, Jon Kabat-Zinn, Herder Vlg. Freiburg 1989 (**Originaltitel:** Wherever you go, there you are)
3. Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, John Kabat-Zinn, Arbor Vlg. Freiamt 1999
4. Zur Besinnung kommen – die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt, Jon Kabat-Zinn, Arbor Vlg Freiamt 2006
5. Stille in Bewegung – Tai Qi und Qi Gong, Linda Lehrhaupt, Theseus Vlg. 2001/2007
6. Zerbrochen und doch ganz, Saki Santorelli, Arbor Vlg. Freiamt 2004
7. Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik, Ulrike Anderssen-Reuster (Hrsg.), Schattauer Vlg Stuttgart 2007
8. Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie – ein Handbuch, Thomas Heidenreich/Johannes Michalak, dgvt Vlg. Freiburg 2006
9. Gut leben trotz Schmerz und Krankheit, Vidyamala Burch, Goldmann 2009

Literatur zum Thema II (Auswahl):

- 10. Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention für Fibromyalgiepatienten, Ulrike Tiefenthaler, Dissertation, Universität Wien, 2002**
- 11. Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Ulrike Kesper-Grossmann und Jon Kabat-Zinn, Do-CD mit Booklet, Arbor Vlg Freiamt 2007**
- 12. Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Ulrike Kesper-Grossmann und Jon Kabat-Zinn, CD mit Booklet, Arbor Vlg. Freiamt 2007**
- 13. Four-year follow-up of a meditation based program for the self regulation of chronic pain: Treatment outcome and compliance, Kabat-Zinn, J., et al. Clin J of Pain 1986/2: 159-173**
- 14. Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients, Carlson, L.E., Int J Beh Med 2005: 12(4), 278-285**
- 15. The efficacy of Mindfulness-Based Stress Reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: An exploratory study, Shapiro, S.L., et al., J Psychos Res 2003: 54(1), 85-91**
- 16. Treating Fibromyalgia with Mindfulness-Based Stress Reduction: Results from a 3-armed randomized controlled trial, Schmidt, St., et al., PAIN 152 (2011), 360-369**
- 17. Evaluation einer achtsamkeitsbasierten Intervention (MBSR) an Migränepatienten – eine randomisierte, kontrollierte Pilotstudie; Simshäuser, K. et al., Poster Deutscher Schmerzkongress 2009, Berlin**
- 18. Mindfulness-based stress reduction and health benefits – A meta-analysis, Grossmann, P. et al., J Psychos Res 57(2004), 35-43**
- 19. Die Integration von Achtsamkeitsübungen in das verhaltenstherapeutische Schmerzbewältigungskonzept der multimodalen Schmerztherapie; Hafner, C., et al., Poster Deutscher Schmerzkongress 2011, Mannheim (Der Schmerz, Suppl. 1/2011)**

Literatur zum Einlesen



Lucius

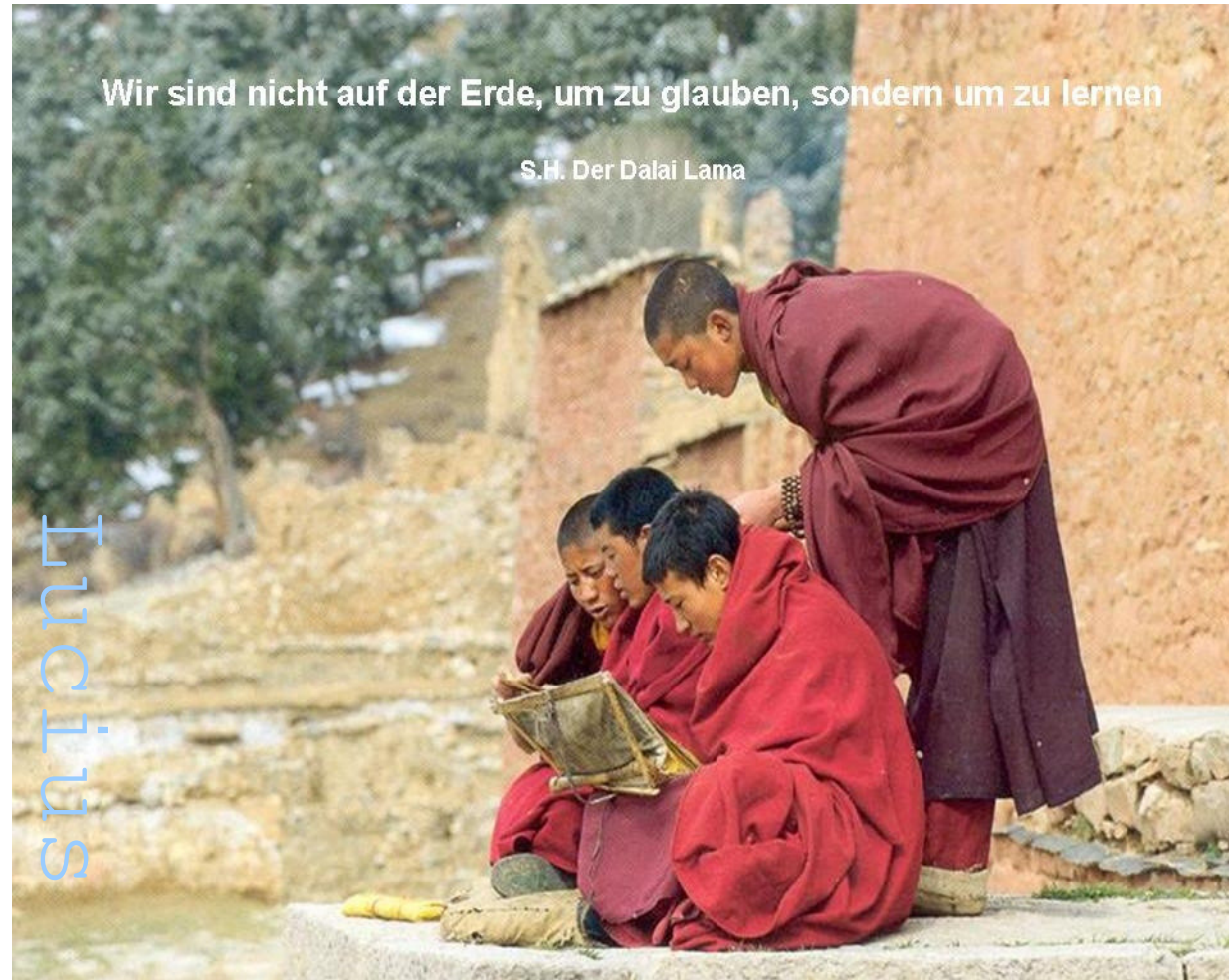
Interessante Links:

- www.mbsr-deutschland.de
- www.institut-fuer-achtsamkeit.de
- www.mbsr-freiburg.de
- www.mbsr-nord.de
- www.umassmed.edu/cfm/index.aspx
- www.mbsr-verband.org
- www.mbsr-schleswig.de
- www.mindfulness-research.net



To-do-list oder: daily schedule

1. Inhale
 2. Exhale
 3. Inhale
 4. Exhale
 5. Inhale
 6. Exhale
 7. Inhale
 8. Exhale
 9. Inhale
 10. Exhale
- and so on....



Was bedeutet es, „NICHTS“ zu tun?

Lucius





Welchen Tag haben wir denn?
Es ist heute!
Das ist mein Lieblingstag!

Lucius

Ein Moment der Achtsamkeit ist wie die
Stille vor den Worten, wie das Leuchten der
Sterne, bevor wir sie „Großer Wagen“
nennen

Lucius

Joseph Goldstein
(amerikan. Psychoanalytiker)

Vielen Dank für Ihre Achtsamkeit

