

Serie: Die Kunst der Ent-Spannung (Teil 2)

Bewusste Entspannung über den Körper

WIEN – Bis zu einem gewissen Grad ist Stress durchaus positiv, chronischer Stress gefährdet aber die psychische und physische Gesundheit und kann bis zu Burnout, Depression oder Herzinfarkt führen. Im Idealfall lernt man rechtzeitig eine Entspannungstechnik, um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Im zweiten Teil unserer Serie stellen wir Ihnen den „Body-Scan“ vor.

Der „Body-Scan“ entstammt eigentlich der ältesten buddhistischen Meditationsform, dem Vipassana (sanskrit. „befreiende Einsicht“), und wurde von Prof. Dr. JON KABAT-ZINN, Molekularbiologe und Kardiologe, für westliche Patienten adaptiert. Er gründete 1979 die „Stressreduktionsklinik“ im großen Hospital der Universität von Massachusetts, überzeugt davon, dass ein meditativer Heilansatz der körperlichen und seelischen Gesundheit unmittelbar nützen könne. Vor allem bei jenen Fällen, wo konventionelle Schulmedizin nicht mehr weiterhelfen kann. „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduc-

tion“) heißt sein Behandlungsprogramm für chronische Schmerz- und Stresspatienten, welches seit mehr als 20 Jahren mit großem Erfolg in über 300 amerikanischen Kliniken eingesetzt wird. In Deutschland wurde das Programm von der Klinik Hessen-Mitte übernommen, es gibt dazu eine große Evaluationsstudie.

Auf Verspannungen abtasten

Auch beim Body-Scan spielt der Atem eine wichtige Rolle, doch die Essenz der Übung ist ein achtsames Gewahrsein des Körpers. Es wird erreicht, indem jede Körperregion atmend auf Verspannungen „ab-

getastet“ wird. Wie kann sich aber bei Achtsamkeit Entspannung einstellen? Achtsamkeit darf nicht mit Konzentration verwechselt werden, es ist vielmehr „ein sanft umschmeißendes Gewahrwerden aller Empfindungen“, so Prof. Kabat-Zinn, eine Bereitschaft, einfach nur alles zu fühlen, was da ist, und – gleichgültig ob angenehme oder unangenehme Empfindungen – zu akzeptieren. Schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Übens entwickelt sich „eine stress- und schmerzfreie innere Stille“. Der Body-Scan – regelmäßig geübt – hat eine nachhaltige Wirkung: Er verhilft nicht nur in Stressphasen, sondern insgesamt zu mehr Ruhe und innerer Gelassenheit. Besonders Schmerzpatienten und solche, die an chronischen Schlafstörungen leiden, profitieren von der Übung. Einziger Nachteil: sie ist mit etwa 40 Minuten etwas zeitaufwendig. SCH

Wissenschaftliche Studien und Infos zu MBSR unter www.UMassmed.edu/cfm



Der Body-Scan

Vorbereitung:

Ziehen Sie sich in einen ruhigen Raum zurück. Legen Sie sich in bequemer Kleidung auf eine Matte (Teppich), unter Kreuz und Kniekehlen ein zusammengerolltes Tuch, sodass Sie mit dem ganzen Körper entspannt aufliegen. Schließen Sie die Augen.

Die Übung:

1. Fühlen Sie bei jedem Ein- und Ausatmen das Heben und Senken der Bauchdecke. Lassen Sie sich etwas Zeit, um Ihren Körper von Kopf bis Fuß zu erspüren, als ein von der Haut umhülltes Ganzes.
2. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf den linken Fuß: Stellen Sie sich vor, dass Sie bis in die Zehen „hineinatmen“. Nun spüren Sie alle Empfindungen und Spannungen in Ihren Zehen: sind sie warm, kalt, beginnen sie plötzlich zu jucken, fühlen sie sich dick an... Wenn Sie nichts spüren, dann spüren Sie eben nichts. Was immer auftaucht, ist in Ordnung und wird einfach nur wahrgenommen. Dann stellen Sie sich vor, das Sie mit dem Ausatmen alle Gefühle und Spannungen auflösen.
3. Auf diese Weise gehen Sie zu den Sohlen, der Ferse, dem Rist und Fußgelenk ..., während Sie in jeden Bereich hinein- und wieder hinausatmen und auf alle auftauchenden Empfindungen achten. Alles, was auftaucht, an Gefühlen und Empfindungen wird registriert und mit dem Ausatmen wieder losgelassen.
4. Sobald Sie merken, dass Sie mit den Gedanken abschweifen, holen Sie sie zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.
5. Auf diese Weise wird der ganze Körper sanft mit Aufmerksamkeit und Atem „abgetastet“: linker Fuß bis hinauf zum Becken, rechter Fuß bis zum Becken, dann Gesäß und Bauch, Vorderseite und Rücken, linke Hand bis zur Schulter, rechte Hand bis zur Schulter, Nacken, Hals, Kopf und Gesicht.
6. Am Ende eines „Durchgangs“ wird sich ein tief entspannter und gelöster Zustand eingestellt haben. Verweilen Sie noch einige Zeit darin und beenden Sie die Übung nicht abrupt.

Jon Kabat-Zinn, „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“; O.W.Barth Verlag Fortbildungen in Österreich und Deutschland; Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Tel.: 02272/930214

Diesen Beitrag finden Sie für Ihre Patienten in unserem Download-Center zum Ausdrucken: www.medical-tribune.at