

Achtsamkeitstraining zur Schmerztherapie und Schmerzbewältigung

Hands-on-Workshop

Der Deutsche Schmerz- und Palliativtag 2008, Frankfurt a.M., 07.03.08, 13.45 - 15.15 Uhr

Achtsamkeit als nicht-wertende und annehmende Haltung gegenüber Empfindungen und Gefühlen angenehmer, unangenehmer oder gar schmerzhafter Natur ist das Kernstück des Achtsamkeitstrainings, begründet von Dr. Jon Kabat-Zinn unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Chronischer Schmerz ist häufig geprägt von Angst und Wut, nicht selten gefolgt von Depression und Erschöpfung. Vermeidungs- und Abwehrverhalten verstärken die Stressreaktion und führen nicht selten zu Hilflosigkeit und Resignation.

Demgegenüber steht das Prinzip der Achtsamkeit und der Akzeptanz.

Durch ein einfaches und regelmäßiges Achtsamkeitstraining kann es gelingen, die Identifikation mit Gedanken, Gefühlen und nicht zuletzt mit Schmerzen zu lockern und somit ein gewisses Maß an Akzeptanz dieser Zustände zu ermöglichen.

In der Folge kann eine Art Mitgefühl entstehen, das innere Ressourcen für Selbstheilung und Transformation freisetzen kann.

Durch das Zulassen des Schmerzes und damit auch der Anerkennung der eigenen Verletzlichkeit und Begrenztheit kann sich die innere Panzerung etwas lockern, eine freiere Atmung eintreten und der Blick sich weiten für neue Sicht- und Erlebensweisen.

Indem die Achtsamkeit durch Konzentration auf den Atem direkt in den Körper gelenkt wird, entsteht erstmals wieder ein häufig lange vernachlässigter freundschaftlicher Kontakt auch zu Regionen, die bisher eher verdrängt oder ausgeschlossen waren.

Durch die Praxis der Achtsamkeit kann die neue Erfahrung entstehen, dass Glück nicht unbedingt durch Erreichen von bestimmten Zielen oder Zuständen, sondern vielmehr im Loslassen zu finden ist. In diesem Sinne ist Achtsamkeitstraining immer auch Stressreduktion und allein schon durch den Focus auf das „Nicht-Tun“ entlastend, weil der Druck und der Anspruch wegfallen, etwas leisten zu müssen, oder gar schuldig zu sein für ein nicht erwartetes Resultat, z.B. die ausbleibende Besserung auf eine Therapie oder Intervention.

Die auch langfristige Wirksamkeit bei vielen sowohl körperlichen als auch psychischen Beschwerden oder Problemen ist inzwischen durch zahlreiche Untersuchungen belegt worden.

Neben einer theoretischen Einführung soll der Schwerpunkt der Veranstaltung vor allem in der praktischen Anwendung und Übung der sog. formalen Achtsamkeitsübungen wie „Body-Scan“ (Körpermeditation) und Sitzmeditation einschließlich deren Integration in den Alltag liegen.

Achtsamkeitstraining ist aber keine Mentaltechnik oder Entspannungsmethode, sie ist vor allem auch eine Lebens- und Geisteshaltung, und die zu gewinnende größere Stabilität des Geistes durch regelmäßiges Üben wirkt heilsam auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene.

Aus diesem Grund ist Achtsamkeitstraining nicht nur (Schmerz)patienten zu empfehlen, sondern ist auch von hohem Nutzen für all jene, die eine aktive Gesundheitsvorsorge betreiben möchten.

Und nicht zuletzt kann Achtsamkeit nicht ausschließlich theoretisch verordnet oder gelehrt werden, ohne als höchstpersönliche Erfahrung, gewonnen durch eigenes regelmäßiges Üben, präsent zu sein.

© Dr. med. Harald Banzhaf,ertif. MBSR-Lehrer

Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Chirotherapie, Sportmedizin, Naturheilverfahren, Sozialmedizin, Betriebsmedizin

D - 72406 Bisingen, Humboldtstr. 6, Tel. 07476-91234, info@dr-banzhaf.de, www.dr-banzhaf.de