



Mit Achtsamkeit gegen Stress

TIF sprach mit dem Arzt und langjährigen Achtsamkeits-Lehrer Dr. med. Harald A. G. Banzhaf über Stress, seine Auswirkungen und Strategien dagegen.

TIF: Stress hat unseren Vorfahren das Leben gerettet, uns macht er häufig krank. Warum?

Dr. Harald A. G. Banzhaf: Für unsere Vorfahren war Stress ein biologisches Überlebensprogramm. Sie mussten sich in Lebensgefahr blitzschnell entscheiden: Flüchte ich oder kämpfe ich mit dem Säbelzahn tiger? Heute befinden sich viele Menschen permanent im Stress. Doch sie können weder flüchten noch kämpfen. Wer rennt schon aus dem Büro oder schlägt zu, wenn er vom Chef eine negative Beurteilung bekommt? Nicht abgebaute Stresshormone machen aber auf Dauer krank: Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Die Leber mobilisiert Zucker und Fette. Dieses Notfallprogramm schaltet dann nicht mehr ab.

TIF: Wie viele Menschen erkranken an Stress?

Banzhaf: Laut Umfragen leben über 50 Prozent der Menschen im Dauerstress, Tendenz stark steigend. Patienten suchen Ärzte oder Therapeuten zwar aufgrund verschiedener Beschwerden auf. Viele davon lassen sich jedoch auf ständigen Stress und dessen Folgen zurückführen.

TIF: Wer leidet am meisten unter Stress, chronischer Erschöpfung und Burnout?

Banzhaf: Vor allem Menschen in helfenden und sozialen Berufen wie Krankenpfleger, Ärztinnen, Erzieherinnen oder Lehrer müssen permanenten Druck ertragen, aber auch mehrfach belastete Mütter und Hausfrauen. Auch Menschen, die frühkindliche oder andere Traumata erfahren haben, gehören zu den gefährdeten Personen. Natürlich auch Führungskräfte in der Wirtschaft, Freiberufler und Politiker, die einem hohen Leistungsdruck unterliegen.

TIF: Haben Bayer, Merck und Co. dafür keine Medikamente entwickelt?

Banzhaf: Medikamente halten oft nur die Symptome wie Depressionen, Schmerzen oder Bluthochdruck im Schach. Um

grundlegend etwas zu bewegen, sollten sich die Betroffenen ihre Lebensstrategien ansehen und teilweise auch verändern.

TIF: Sie helfen den Gestressten und Erschöpften erfolgreich, sich selbst zu helfen. Wie machen Sie das?

Banzhaf: Ich versuche, die Menschen für ihre Situation zu sensibilisieren, damit sie ihren gegenwärtigen Zustand überhaupt zulassen und akzeptieren können. Hier hilft das Konzept der Achtsamkeit, um das Unangenehme wertfrei anzuschauen, ohne den momentanen Zustand gleich wegschieben oder verändern zu wollen.

TIF: Was verstehen Sie unter Achtsamkeit?

Banzhaf: Oft trauern wir Menschen der Vergangenheit nach oder schmieden Pläne für die Zukunft. Achtsamkeit bedeutet jedoch, genau in diesem Augenblick zu leben. Alles andere tritt dann in den Hintergrund. Darum nehmen wir beim Training den Atem zu Hilfe. Wir können nur in der Gegenwart, aber nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft atmen. Darüber hinaus arbeiten wir mit der Wahrnehmung des Körpers, der Gefühle und Gedanken.

TIF: Wie wirkt das Achtsamkeitstraining?

Banzhaf: Das achtsame Wahrnehmen entlastet ungemein, weil's die Stresskaskade „Auslöser – Verstärker – Reaktion“ unterbricht. Infolgedessen können die Betroffenen den Stressablauf zwischen Auslöser und Reaktion in eine andere Richtung lenken. Sie kommen so in einen stressfreieren und heilsameren Zustand. Die achtsame Haltung schafft also einen neuen inneren Raum, der auch neue Optionen eröffnet. Sie löst damit den Stressautomatismus auf.

TIF: Gibt's wissenschaftliche Studien, welche diese positiven Wirkungen bestätigen?



Dr. Harald A. G. Banzhaf

Banzhaf: Ja, viele. Erst im Januar haben Dr. Britta Hölzel von der Justus-Liebig Universität Gießen und Kollegen in einer Studie von den positiven Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings auf Stress berichtet. Sie haben nachgewiesen, dass sich sogar Hirnstrukturen verändern. Am Universitätsklinikum Freiburg leitet Dr. Stefan Schmidt einen eigenen Forschungsschwerpunkt zu Achtsamkeit, der auch Auswirkungen auf Stress und chronische Schmerzen untersucht. Dr. Paul Grossmann vom Universitätsklinikum Basel hat Ende letzten Jahres gezeigt, dass auch Multiple-Sklerose- und Fibromyalgie-Erkrankte vom Training profitieren.

TIF: Wann findet Ihr nächstes Achtsamkeits-Seminar statt?

Banzhaf: Der nächste 8-wöchige Kurs startet am 24. Februar in Bisingen, weitere im Mai und Oktober. Dann folgen Wochenendseminare im August und Dezember. Infos unter Telefonnr. 07476/91234 und www.dr-banzhaf.de.