

**Das, was ich hier gelernt habe,  
war eine wirkliche**

# Bereicherung für mein Leben

**Ulla Franken**  
Essen

Stellen Sie sich eine Akutklinik in einer deutschen Großstadt an einem ganz normalen Wochentag vor. Im eigens dafür vorgesehenen Raum der Stille ist eine Gruppe von 15 Personen zusammengekommen, die etwas ganz Ungewohntes tun. Sie sitzen nämlich für eine längere Weile mit geschlossenen Augen und versuchen, sich in völliger Stille ganz auf die Bewegung des Atems in ihrem Körper zu konzentrieren. Die Gruppe, die hier zusammensitzt, hat sich heute Morgen erst hier im Rahmen der Tagesklinik der Abteilung „Innere Medizin V-Naturheilkunde und Integrative Medizin“ der Kliniken Essen-Mitte kennen gelernt, und die Ausgangssituation ist eine ganz besondere. Während in diesem Raum sonst Menschen mit sehr unterschiedlichen Krankheitsbildern zusammenkommen, „bringen“ diesmal alle das gleiche Krankheitsbild „mit“. Alle leiden unter einer Colitis ulcerosa, einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung. Außerdem sind sie alle ausnahmsweise nicht auf dem stationären Weg in die Tagesklinik gekommen, sondern im Rahmen einer Studie zufällig für dieses tagesklinische Angebot ausgewählt worden. Nun sind sie hier, um zu lernen, wie sie die bisher erfahrene medizinische Behandlung ihrer Colitis um Selbsthilfestrategien ergänzen können, die es ihnen erlauben, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun. Vor diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass an diesem Morgen im Herbst 2002 alle Anwesenden sehr gespannt sind, was auf sie zukommt.

Vielleicht sind es die geschilderten Gemeinsamkeiten, die dafür sorgen, dass schon am ersten Tag eine vertraute Atmosphäre entsteht. Schon bald sind nämlich alle bereit, sehr offen über sich zu sprechen und beispielsweise über ihre Sicht der Krankheitsentstehung zu reden. Die meisten nehmen an, dass es „Stress“ in seinen verschiedensten Formen ist, der ihre Krankheit ausgelöst hat oder an deren Entstehung zumindest wesentlich beteiligt war. Dabei sehen die einen den Stress eher in äußeren Faktoren, wie den Belastungen durch eine Trennung, durch eine Scheidung, durch die Einsamkeit eines Auslandsaufenthaltes, den Tod eines nahen Angehörigen oder durch traumatische Schulerfahrungen. Andere wiederum sehen als verursachenden Stress eher innere Faktoren an, wie emotionale Überforderung, ständige Konfliktvermeidung, Perfektionismus, Grübeln anstatt Austausch mit anderen, mangelndes Selbstwertgefühl und damit verbunden das Gefühl, seinen Platz in der Welt nicht zu finden. Daneben werden vereinzelt auch solche Faktoren wie Veranlagung, genetische Ursachen, schädliche Ernährungsgewohnheiten oder eine Antibiotikabehandlung als Auslöser genannt. Trotz aller Unterschiede der Erfahrungen wird in dieser Runde schon sehr deutlich spürbar, wie viel Leid die meisten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Zusammenhang mit ihrer Krankheit schon erfahren haben.

Zu wissen, dass die anderen Ähnliches erlebt und die Probleme, die mit der Krankheit verbunden sind, am eigenen Leibe erfahren haben und kennen, das schafft schnell ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und Verbundenheit. Auf jeden Fall gehen alle ganz froh nach Hause, nachdem sie ausführlich über die Hintergründe des Programms informiert worden sind und einen Überblick über das erhalten haben, was sie in den nächsten 10 Wochen erwartet. Zumindest in der Theorie wissen sie jetzt, worum es geht, und sind neugierig, was das wohl konkret für sie bedeuten wird: Ordnungstherapie, naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, Anregungen zur Lebensstilveränderung (vgl. dazu den Artikel von A. Paul) und Stressreduktion durch Achtsamkeit. Die oben erwähnte Stilleübung hat ihnen darüber hinaus einen kleinen „praktischen“ Vorgeschmack auf das, was sie erwartet, vermittelt.

Eine Woche später geht es dann endlich richtig los, und die Gruppe erlebt nun das erste Mal einen typischen Tagesablauf. Zunächst steht die so genannte Morgenbewegung auf dem

**Die meisten CED-Betroffenen nehmen an, dass es „Stress“ in seinen verschiedensten Formen ist, der ihre Krankheit ausgelöst hat.**



Plan, eine Bewegungseinheit, die wach macht und zum sanften Durchbewegen aller Gelenke sowie zur sensiblen Wahrnehmung des Körpers anregt. Dann folgt eine ärztliche Visite, die nicht im Einzelkontakt stattfindet, sondern in der Gruppe. Eine solche Gruppensitzung ist für alle zunächst noch sehr ungewohnt. Im Laufe der Zeit wird sich aber herausstellen, dass man auch von den Problemen und Fragen der anderen viel lernen und sehr profitieren kann. Später am Morgen stehen dann Vorträge und Gespräche zum Thema „naturheilkundliche Selbsthilfestrategien“ auf der Tagesordnung. (In diesem Zusammenhang sollte vielleicht erwähnt werden, dass dem Thema Ernährung zu einem späteren Zeitpunkt sogar ein ganzer Tag gewidmet ist). Darüber hinaus werden Ansätze zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung vermittelt, welche die Entwicklung von Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, mit den Bedürfnissen und Belastungsgrenzen des eigenen Körpers sowie in Bezug auf die Interaktion und Kommunikation mit dem sozialen Umfeld zum Ziel haben. Nach dem – selbstverständlich vollwertigen – Mittagessen schließt dieses Gruppenprogramm mit einer ausführlichen Entspannungsphase und einem Ausblick auf die Aufgaben ab, die im Verlauf der kommenden Woche im Alltag zu üben sind.

### ● Die Idee der Achtsamkeit

*Die Idee der Achtsamkeit zielt darauf zu lernen, den gegenwärtigen Moment so bewusst und aufmerksam wie möglich zu erfassen.*

Da das Konzept der Achtsamkeit sich themen- und methodenübergreifend wie ein roter Faden durch die 10 Wochen zieht, soll hier nun etwas ausführlicher dargestellt werden, was darunter zu verstehen ist, warum sich Achtsamkeit so gesundheitsförderlich auswirkt und wie die Gruppenteilnehmer davon profitieren haben (vgl. zu anderen Aspekten des Programms und zum Gesamtkonzept den Beitrag von A. Paul). Die Idee der Achtsamkeit zielt darauf, Präsenz zu entwickeln, d.h. zu lernen, den gegenwärtigen Moment so bewusst und aufmerksam wie möglich zu erfassen, innere und äußere Zustände möglichst umfassend wahrzunehmen und eine entspannte, offene Grundhaltung gegenüber allem, was geschieht, einzunehmen. Das hört sich vielleicht ganz einfach an, aber versuchen Sie einmal, nur einen Apfel so zu essen oder eine Tasse Tee so zu trinken, dass Sie wirklich jeden Moment ganz bei dem sind, was Sie da gerade tun. Vermutlich werden Sie sehr schnell merken, wie

leicht Sie davon abzulenken sind und wie sehr Ihre Gedanken Sie in andere Richtungen ziehen, vorzugsweise zu den Situationen, die Sie gerade besonders belasten. Gegenüber diesen Ablenkungskräften, die unsere Gedanken immer wieder von dem wegziehen, was wir gerade tun – in die Vergangenheit, die ja schon vorbei ist, oder in die Zukunft, über die wir ja noch gar nichts wissen können –, helfen Achtsamkeitsübungen, unser Bewusstsein und unsere Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu richten und den Augenblick möglichst umfassend wahrzunehmen.

Worin der Sinn und die heilsame Wirkung einer solchen konzentrierten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment besteht, das können die Gruppenteilnehmer und -teilnehmerinnen (10 Frauen und 5 Männer) schon bald berichten. Beispielsweise erzählen sie schon bei den nächsten Zusammenkünften, wie sehr sie eine Mahlzeit genossen haben, bei der sie einmal mit all ihren Sinnen ganz dabei waren, oder um wie viel intensiver sie die Natur oder auch ganz alltägliche Situationen erleben, wenn es ihnen mit zunehmender Übung immer häufiger gelingt, sich ganz aufmerksam und achtsam vollkommen auf das zu konzentrieren, was sie gerade tun. Einige schildern ganz gerührt, wie überraschend neu und bereichernd sie eine ganz gewöhnliche Alltagssituation mit den Kindern oder ein Gespräch mit dem Ehepartner erlebt haben, wenn sie wirklich einmal achtsam und „ganz dabei“ waren.

Darüber hinaus zeigt sich im Laufe der Zeit auch bald, dass Achtsamkeit nicht nur dabei hilft, die schönen und angenehmen Seiten des Lebens wieder zu entdecken, sondern dass diese Art der Übung auch beim Umgang mit Stress und anderen schwierigen Situationen äußerst nützlich ist. Durch die umfassende Wahrnehmung aller inneren und äußeren Vorgänge verstrickt man sich weniger in ihnen, und Reiz-Reaktionsmuster, die sonst selbstverständlich ablaufen, werden unterbrochen und durch bewussteres Handeln ersetzt. Ein Teilnehmer drückt es so aus, dass er nicht immer gleich auf alles reagiert, sondern sich erst mal zurücknimmt, eine Situation aufmerksam beobachtet und auch einmal „andere vorpreschen lässt“. Dadurch erlebt er seinen beruflichen Alltag viel entspannter. Eine Frau stellt fest, dass Achtsamkeit ihr gut tut, weil es ihr im Stress hilft, sich ein bisschen über die Situation zu erheben und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Eine junge Frau macht die überraschende Erfahrung, dass sie von ihrem Chef



Ordnungstherapie

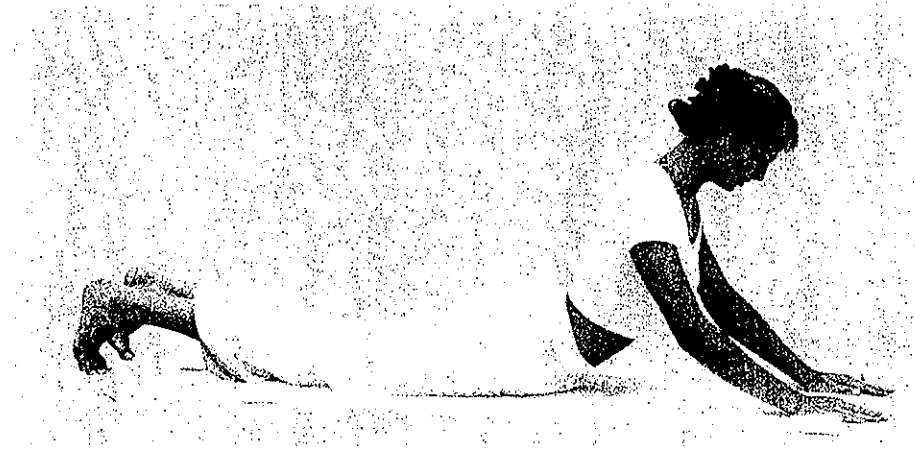
**Selbst das Stehen im Stau kann einen willkommene Atempause ermöglichen, wenn es gelingt, den Moment in einer offenen Grundhaltung anzunehmen.**

viel weniger Arbeitsaufträge erhält, wenn sie sich nicht gleich immer als Erste im Team anbietet und sagt: „Das übernehme ich.“ Viele stellen fest, dass sich mit den Störungen und Aufregungen des Alltags viel entspannter umgehen lässt, wenn man es schafft, die Dinge nicht immer gleich zu bewerten und sich in Gelassenheit zu üben. Wieder andere entdecken neue Verhaltensmöglichkeiten im Umgang mit ihren Vorgesetzten oder Ehepartnern. Nach einiger Zeit teilen die meisten aus der Gruppe die Erfahrung, dass Stress nicht nur etwas ist, das von außen über sie hereinbricht. Vielmehr entdecken sie, dass sie auch anders als der sprichwörtliche Hamster im Laufrad mit dem Stress umgehen können und bei achtsamer Herangehensweise häufig viel mehr Möglichkeiten zur Verfügung haben, als ihnen das in der normalen Alltagshetik bewusst wird. Selbst das Stehen im Stau oder das Warten in der Supermarktschlange muss nicht automatisch Stress verursachen, sondern kann sogar eine willkommene Atempause ermöglichen, wenn es gelingt, den Moment ganz präsent und aus einer entspannten, offenen Grundhaltung heraus anzunehmen und zu erfahren.

#### ● Gedanken können dazu beitragen, in Stress zu geraten

Darüber hinaus erkennen viele in der Gruppe, wie sehr sie selber durch die Art ihrer Gedanken („Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss alles perfekt machen“, „In meinem Haushalt darf nichts liegen bleiben“, „Wenn ich nein sage, werde ich nicht mehr gemocht“ etc.) dazu beitragen, in Stress zu geraten. Auch machen viele die Erfahrung, dass oft gar nichts Dramatisches passiert, wenn sie mal nicht so funktionieren, wie sie meinen, funktionieren zu müssen. Der Ehemann ist auch mal bereit, abends ein Brot statt einer warmen Mahlzeit zu essen oder am Wochenende im Haushalt mitzuhelfen, wenn er erfährt, dass seine Frau sich überlastet fühlt. Und auch die Freunde sind nicht verärgert, wenn der Besuch auf eine spätere Uhrzeit verschoben wird, weil man noch etwas Zeit benötigt, um sich von der Woche auszuruhen und etwas für sich zu tun.

Im Laufe der zehn Wochen werden immer weitere Themen und Lebensbereiche aus der Perspektive der Achtsamkeit betrachtet. Wir sprechen nicht nur über Stress und Stressbewäl-



tigung, sondern auch über zwischenmenschliche Kommunikation, über den Umgang mit schwierigen Gefühlen und die Veränderung von belastenden Gedanken, über naturheilkundliche Selbsthilfemöglichkeiten, über Ernährung und vieles andere mehr. Manche Themen ergeben sich auch aus dem Gruppenprozess. So haben sich zum Beispiel einige Männer als schokoladensüchtig „geoutet“ und nehmen sich nun das achtsame Genießen von Schokolade vor. Das Ergebnis ist erstaunlich. Sie stellen fest, dass sie viel weniger Schokolade benötigen und ihren Konsum von Süßigkeiten in erstaunlichem Maße reduzieren können, wenn sie diese einmal mit bewusster Aufmerksamkeit genießen.

#### ● Achtsamkeit will regelmäßig geübt werden

Um all das erfahren zu können, ist es aber notwendig, Achtsamkeit ganz regelmäßig zu üben, und dazu genügt es nicht, sich im Alltag immer wieder an dieses „ganz im Moment sein“ und das „Gegenwärtigsein“ zu erinnern. Achtsamkeit will regelmäßig und möglichst täglich geübt werden, damit sie auch im Ernstfall zur Verfügung steht. Daher werden in der Gruppe gleich mehrere Methoden eingeübt, von denen zumindest eine auch möglichst täglich zuhause durchgeführt werden sollte. Eine solche Grundübung, die von der Gruppe gleich beim ersten Treffen erlernt wird, ist beispielsweise der so genannte Bodyscan, eine achtsame Reise durch den Körper. Ganz prak-

tisch sieht dies so aus, dass sich die meisten ganz bequem mit Decken und Matten auf dem Boden einrichten – manchmal bleiben auch einige aufgrund von Schmerzen, oder weil sie sonst einzuschlafen drohen, auf ihren Stühlen sitzen – und dann von meiner Stimme geleitet durch den Körper wandern, dabei die verschiedenen Bereiche und Teile des Körpers gleichsam mit ihrer Wahrnehmung nacheinander „abtasten“ und alle Empfindungen mit annehmender Aufmerksamkeit spüren und wahrnehmen. Zu dieser Übung kommen im Laufe der Zeit die traditionelle Atemmeditation sowie sanfte, achtsam ausgeführte Yoga-Dehnungsübungen und andere Formen der Achtsamkeitsübung mehr hinzu.

Viele fühlen sich nach solchen Übungen sehr tief entspannt. Manche spüren aber auch erst einmal deutlich ihre innere Unruhe und Nervosität, die sie vor lauter Geschäftigkeit sonst gar nicht bemerken. Im Laufe der Zeit geht es dann allen so, dass sie nicht nur Aufmerksamkeit für Stressreaktionen und Anspannungen entwickeln, sondern insgesamt viel sensibler für die Bedürfnisse und Belastungsgrenzen ihres Körpers werden. Sie stellen einerseits überrascht fest, wie angespannt und hart ihr Bauch oft ist und wie sehr sie „mit dem Darm“ auf Stress reagieren. Andererseits spüren sie aber auch, wie hilfreich solche regelmäßigen Achtsamkeitsübungen sind, um Problemen mit dem Darm vorzubeugen oder diesen zu beruhigen. Eine Skeptikerin schafft es erst, „ihren inneren Schweinehund zu überwinden“ und regelmäßiger zu üben, nachdem mit Hilfe des Bodyscans einmal ihre Bauchkrämpfe und ein andermal ihre Migräne verschwunden waren. Viele Teilnehmer entdecken solche Zusammenhänge und beginnen zu erkennen, unter welchen Bedingungen es zu Darmkrämpfen und Durchfällen etc. kommt. Nicht zuletzt durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird für jede und jeden immer deutlicher, wie wichtig der achtsame Umgang mit sich selbst und mit den Anforderungen der Umwelt ist, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Einige bemerken im Verlauf des Kurses zum ersten Mal, dass sie sich manchmal über Jahre ständig überfordert haben. Ihnen wird nun klar, wie wichtig es ist, auf die eigenen Grenzen zu achten und auch einmal „nein“ zu sagen. Andere stellen fest, wie viel Zeit sie für andere opfern und wie wenig Zeit ihnen für sich selber bleibt. Vor diesem Hintergrund beginnen sie ganz allmählich, etwas „egoistischer“ zu werden und besser für sich zu sorgen.

**Nicht zuletzt durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird deutlich, wie wichtig der achtsame Umgang mit sich selbst ist, um gesund zu bleiben.**



### ● Gefühle zeigen, lachen und weinen

Es wäre noch vieles mehr zu erzählen über die zehn Wochen, die wir in der Gruppe miteinander verbracht haben. Wir haben über vieles geredet, was im normalen Alltagsleben oft zu kurz kommt. Ein Mann meinte, dass er noch nie vorher in seinem Leben über so tiefe Gefühle gesprochen hat. Es wurde sehr viel gelacht, aber es durften auch Tränen fließen. Immer wieder wurde festgestellt, wie gut der Austausch tut, wie wohltuend es ist, zu erleben, dass die anderen ganz ähnliche Probleme haben und wie viel man voneinander lernen kann.

Beim letzten Gruppentreffen sind alle sehr zufrieden mit dem, was sie für sich erreicht haben. So stellt eine Teilnehmerin fest, dass sie ruhiger geworden ist und die Dinge nicht mehr so nah an sich herankommen lässt. Andere ergänzen, dass sie ein dickeres Fell bekommen haben und ruhiger und ausgeglichener geworden sind. Eine Frau fasst ihre Erfahrungen folgendermaßen zusammen: „Achtsamkeit ist eine wirkliche Bereicherung für mein Leben. Ich bin viel gelassener geworden, sehe die Dinge nicht mehr so verkniffen und habe gelernt zu akzeptieren, dass manches nicht zu verändern ist.“ Häufig haben auch die Kollegen oder der Ehemann und die Kinder bemerkt, dass jemand sich verändert hat und jetzt weniger stressanfällig, hektisch und gereizt ist. Ein Mann erzählt, dass seine Frau „wohlmerkt, dass ich ruhiger werde und die Dinge viel mehr auf mich zukommen lasse, beispielsweise mit einem akuten Konflikt viel gelassener umgegangen bin. Jetzt möchte sie das auch lernen.“ Manchen hat das Gelernte auch geholfen, mit ihren Stimmungen und psychischen Belastungen souveräner umzugehen. Einer Teilnehmerin ist es zum Beispiel gelungen, ihre

Angst, in der Gruppe zu sprechen, zu überwinden. Sie stellt nun am Ende ganz erfreut fest, dass sie nicht mehr so ängstlich ist, viel an Selbstbewusstsein gewonnen hat und mehr auf andere Menschen zugeht.

Einige bemerken, dass die Symptome, die sie jahrelang begleitet haben, ganz verschwunden sind. Eine Teilnehmerin äußert sich ganz begeistert: „Ich staune und freue mich jeden Morgen, dass es mir so gut geht. Die Zeit hier war eines der schönsten Kapitel in meinem Leben. Ich kann sehr gut entspannen und es geht mir viel besser als vorher.“ Die meisten Teilnehmer können berichten, dass sich ihr Gesundheitszustand sehr verbessert hat. Eine Frau staunt, „dass man mit Kleinigkeiten so viel erreichen kann. Vorher kannte ich nur Tabletten und jetzt den Bodyscan und viele andere Methoden.“ Bei einigen sind noch Steigerungen möglich. Sie haben zwar erlebt, wie gut es ihnen tut, wenn sie regelmäßig etwas für sich tun und üben, haben es aber noch nicht ganz geschafft, ihre guten Vorsätze wirklich konsequent in die Praxis umzusetzen. Vor diesem Hintergrund fasst ein Mann seine Erfahrung mit den zehn Wochen folgendermaßen zusammen: „Es war eine große Bereicherung, weil ich starke Defizite im Lebensstil entdeckt habe und dabei bin, das zu ändern.“ Und ein anderer knüpft daran mit der Bemerkung an: „Achtsamkeit hilft in jeder Situation, weil einem alles viel bewusster wird. Bei mir war der Grund vor allem die Ernährung, und da lege ich meine Hand ins Feuer, dass es nie wieder zum alten Zustand kommen wird.“

Am Ende sind sich alle einig, dass sie aus den zehn Wochen in der Naturheilkunde „Klinik“ nicht nur für ihre Gesundheit, sondern für ihr Leben überhaupt vieles mitnehmen können. Vor diesem Hintergrund meint eine Teilnehmerin, dass es gut wäre, wenn jeder Mensch irgendwann in seinem Leben ein solches „Programm“ absolvieren dürfte.

**„Die Therapie war eine große Bereicherung, weil ich starke Defizite im Lebensstil entdeckt habe und dabei bin, das zu ändern.“**



Die Diplompädagogin Ulla Franken ist Mitarbeiterin der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Derzeit arbeitet sie an einer Dissertation zum Thema „Emotionale Kompetenz und Gesundheit“.

aus:

**DCCV -Journal: Bauchredner  
Nr. 75; Heft 4 (2003)**

**über: Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung  
Paracelsustr. 15**

**51375 Leverkusen**

**Tel. 0214 /87608-0**