

# DIE GANZE WELT IN EINER ROSINE

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Achtsamkeit wird an vielen Orten und in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen praktiziert. Seit Jahren wird sie auch erfolgreich in Kursen zur Stressbewältigung eingesetzt.

Wer zum ersten Abend eines Kurses in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR) kommt, ist oft überrascht:

Was er tun soll, nachdem er sich vorgestellt hat, ist, eine Rosine zu essen. Und nicht nur zu essen. Er wird gebeten, das kleine, dunkle Objekt auf seiner Handfläche anzufassen, zu riechen und genau zu betrachten. Der Kursleiter wird vielleicht einige Fragestellungen vorschlagen, um die Erfahrung noch zu vertiefen. Wie viele Farben reflektiert die Haut der Rosine? Wie viele Menschen waren an ihrem Produktionsprozess beteiligt (Bauern, Pflücker, Packer, Lastwagenfahrer)? Nach einiger Zeit werden die TeilnehmerInnen aufgefordert, die Rosine in den Mund zu stecken – aber nicht darauf zu beißen. Dann werden sie gebeten, darauf zu achten, wie ihr Mund auf die Rosi-

ne reagiert, wie sie sich auf der Zunge anfühlt, wie stark der Impuls ist, sie zu zerkauen und die Sache einfach zu erledigen. Schließlich kommt der Moment, auf die getrocknete Frucht zu beißen und sehr langsam zu kauen, bis keine Faser mehr übrig ist.

Der anschließende Austausch ist lebhaft. „Ich habe nicht gewusst, dass eine Rosine so süß ist“, sagt eine Frau erstaunt.

Irgendjemand macht gewöhnlich die folgende Aussage, bei der viele in der Klasse nicken: „Wenn ich so viel verpasse, indem ich eine Rosine nicht achtsam esse, wie viel verpasse ich dann von meinem Leben?“ Und das genau ist es, was die Teilnehmenden in den folgenden acht Wochen untersuchen. Ein MBSR-Kurs ist eine aktive, reiche und sehr persönliche Möglichkeit, um zu verstehen, wie die Praxis der Achtsamkeit Bezug hat zu allen Aspekten des Lebens. In einem typischen Kurs finden sich Menschen aus allen Lebenskreisen und Altersstufen, manche mit einer Krankheit, andere, die Stress in der Arbeit, in ihrer Partnerschaft