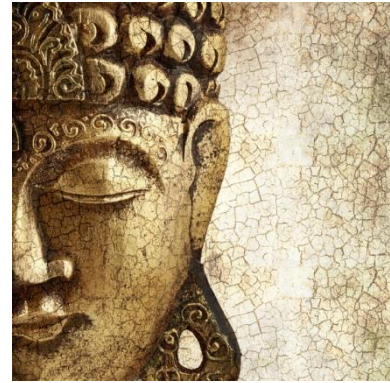


"MBSR in Mind-Body-Medicine"

7-Day Professional Training-Retreat

mit Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli

Ein Erfahrungsbericht von Doris Kirch



Ein Retreat als solches ist bereits eine Herausforderung, denn es ist wie 'Garen im eigenen Saft'. Reist man dazu Tausende von Kilometern um die halbe Welt in ein fremdes Land, erhöht die damit zusammenhängende Erschöpfung den Herausforderungsgrad bereits um einiges. Und spricht man dann die Retreatsprache (in diesem Fall Englisch) nicht flüssig, erreicht man schnell die obersten Grade dessen, was an Strapazen möglich ist.



Das Programm

MBSR in Mind-Body Medicine ist ein siebentägiges Training-Retreat, das den Teilnehmern ermöglicht, die Achtsamkeitspraxis und den Ansatz des MBSR direkt bei den Personen zu studieren, die das Programm entwickelt haben und es weltweit verbreiten: Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli. Jon Kabat-Zinn hat nicht nur das MBSR-Programm entwickelt, sondern auch das Center for Mindfulness an der University of Massachusetts gegründet, das seit einigen Jahren von Saki Santorelli geleitet wird.

Dies waren die Themen und Schwerpunkte des Programms:

- Kultivierung von Achtsamkeit mittels formaler und informeller Praktiken – in Stille und im Dialog.
- Achtsamer Umgang mit Stress, Schmerz, Trauer und Angst in Bezug auf uns selbst und in unserer Arbeit mit anderen.
- Herausfinden, welche Art der Sprache und welche Methoden hilfreich dabei sind, andere bei der Integration der formalen und informellen Achtsamkeitsübungen in ihren speziellen Lebenskontext zu begleiten.
- Erkunden der essentiellen Komponenten von MBSR: Spezifische Struktur und Inhalt des MBSR-Programms; Auswahl der Programmteilnehmer; Motivation und Kompetenz eines MBSR-Lehrers.

- Untersuchen der ethischen und moralischen Prinzipien und der Aspekte von Empathie, Mitgefühl und Weisheit, die der Achtsamkeitsmeditations-Praxis und MBSR zugrundeliegen.

Rund 200 Personen aus rund 20 Nationen dieser Erde waren ange-reist, um zu lernen, wie die Achtsamkeitsmeditation und das MBSR-Programm in der UMASS Medical School vermittelt werden, und wir haben erkundet, wie deren praktische Anwendung und Integration im Gesundheitswesen und anderen Kontexten gestaltet werden kann. Unter den Teilnehmern waren wegen dieser speziel-len Ausrichtung überwiegend Psychotherapeuten, Mediziner, Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen, Neurowissenschaftler und Personen, die in Schlüsselpositionen im Gesundheitswesen der Länder arbeiten, aus denen sie kamen. Die meisten waren meditationserfahren und verfügten über eine langjährige spirituelle (meist buddhistische) Praxis.



Dieses intensive Trainingsprogramm betonte noch einmal ganz besonders, wie wichtig es ist, die Achtsamkeitsmeditation zunächst im eigenen Leben integriert zu haben, bevor wir versuchen, sie anderen zu vermitteln. Jon und Saki wurden nicht müde, darauf hinzuweisen. Das MBSR-Programm lebt davon, dass die MBSR-Lehrer das in sich selbst verwirklicht haben, was sie anderen vermitteln wollen.

In der Ausschreibung von 'MBSR in Mind-Body Medicine' ist zu lesen, dass es sich um ein "Intensiv"-Programm handelt und das ist durchaus wörtlich zu nehmen. Die Tage begannen jeden Morgen um 6 Uhr (das bedeutete: aufstehen um 5 Uhr) und endeten in der Regel um 21.30 Uhr. Das ist ein schwieriger Ablauf für die Zeitgenossen, die morgens gewöhnlich etwas länger schlafen. Ich bin zum Glück ein "Early Bird", so dass wir in meinem Fall an dieser Stelle wieder ein paar "Herausforderungspunkte" abziehen können. Wer mitgerechnet hat, hat zweifelsfrei festgestellt, dass wir nicht einmal auf acht Stunden Schlaf in der Nacht gekommen sind – geschweige denn, Muße hatten, uns mit anderen Dingen wie Mails-Checken, Lesen, Schreiben, Spaziergehen oder "unnötiger Konversation" zu beschäftigen – was ja in einem Training Retreat auch nicht sinnvoll ist. Der Zeitplan war wirklich stramm.

Pleasantville OMEGA

MBSR in Mind-Body Medicine fand im OMEGA-Institut statt. OMEGA ist ein Institut für holistische Studien im romantischen Hudson Valley des amerikanischen Bundesstaates New York (etwa zwei Bahnstunden von New York City entfernt) gelegen. Es handelt sich dabei um ein riesiges, hügeliges Areal mitten im Wald, in das zahllose größere und kleinere Holzhäuser harmonisch hineingesetzt wurden. Die Gäste wohnen in den "Cabins", die zum Teil recht komfortabel sind und über Klimaanlage und eigenes Bad verfügen und sich zum Teil nur durch eine härtere Außenhülle von einem Zelt unterscheiden. Die größeren Gebäude sind die Main Hall, in der unser Retreat stattfand, die Bibliothek, die Sanctuary, das Wellness-Center, ein Bookshop, ein Café und die Dining Hall. Die ganze Anlage, in deren Zentrum sich ein wunderschöner Garten zum Verweilen befindet, ist atemberaubend schön und gepflegt – aber keineswegs überpflegt. Wohin das Auge schweift, trifft es auf Blumen und auf Schönheit.

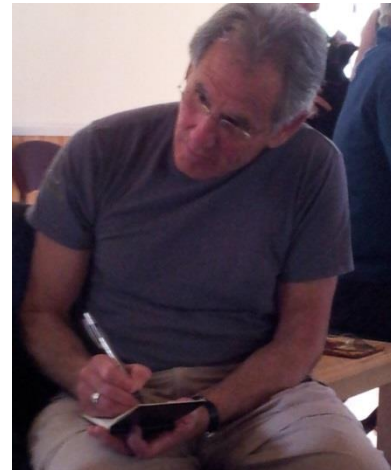


Die Leute vom Staff waren ausnahmslos ausgesprochen freundlich, aufmerksam und man könnte fast sagen, liebevoll. Ein echtes Pleasantville, ein Ort, von dem man gar nicht mehr fort möchte – ausschließlich umgeben von Menschen, die daran arbeiten, mehr Achtsamkeit, Freundlichkeit, Toleranz und Gelassenheit in sich zu entwickeln, mit dem Ziel, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen.



Jon und Saki

Mein Herz wird ganz warm, wenn ich an die beiden denke. Was für Lehrer! ... Ich habe im Laufe meiner fast dreißigjährigen Achtsamkeitspraxis schon viele Lehrer gehabt. Wirklich gute Lehrer. Aber so etwas wie Jon und Saki habe ich noch nicht erlebt. Die beiden haben das Retreat in jeder Minute fest und leicht in der Hand gehabt. Sie haben alle Fragen geduldig beantwortet, selbst die Fragen, bei denen man sich fragen konnte, ob wie wirklich gestellt werden mussten... Jon und Saki waren ein lebendes Vorbild für die menschlichen Qualitäten nie endender Vorurteilsfreiheit, Geduld, Liebe und Mitgefühl. Zu keiner Zeit hat einer der beiden Müdigkeitsercheinungen gezeigt oder Anzeichen von Ungehaltenheit. Selbst dann nicht, wenn sie während der Essenszeiten von Teilnehmern umringt, mit Fragen bestürmt und um Buchsignierungen gebeten wurden. Mit unendlicher Geduld und Hingabe haben sie jedes einzelne Buch signiert.



Was mich wirklich überrascht hat, war der Humor, vor allem von Jon Kabat-Zinn. Niemand, der ihn live erlebt, wird einen Zweifel daran hegen, wie elementar wichtig ihm diese Arbeit ist, wie ernst er sie nimmt und mit welcher Autorität im positiven Sinne er sie vermittelt. Aber bei alledem hat er einen jugendlichen Charme und schafft es, jeder Situation auch eine humorige Seite abzugewinnen. So hatten wir bei aller Ernsthaftigkeit auch eine Menge zu lachen.



ACHTSAMKEIT LEHREN

FACHAUSBILDUNG ZUM STRESSRAINER DFME

Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung.



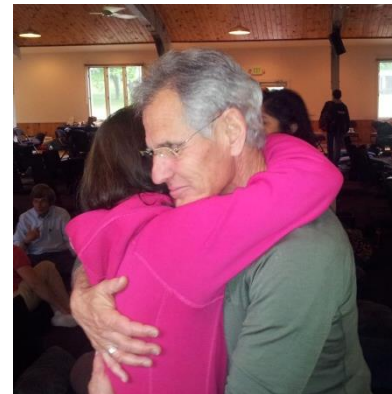
In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.



Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer persönlichen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Interventionen,

DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

Jon hatte während des Retreats Geburtstag. Er hat das am letzten Tag in einem anderen Zusammenhang beiläufig erwähnt und betont, dass er an seinem neunundsechzigsten Geburtstag nirgends lieber gewesen war, als hier mit uns und nichts lieber getan hat, als mit uns zusammen Achtsamkeit zu praktizieren.



Aber einmal abgesehen von der besonderen Persönlichkeit waren das Wissen und die Erfahrungen der beiden aus rund 35 Jahren Arbeit mit MBSR von unglaublichem Wert. Mit der Verbreitung von MBSR und der damit zusammenhängenden Achtsamkeitspraxis geht auch eine stetige Verwässerung von beidem einher. Jon und Saki begrüßen frische Impulse und das Umsetzen von MBSR und Achtsamkeit in den verschiedensten Kontexten. Es war ihnen dennoch wichtig, dass bei allem innovativen Enthusiasmus nicht über das Ziel hinausgeschossen wird. Sie haben zum Beispiel noch einmal ausdrücklich betont, was MBSR ist. MBSR bezieht sich ausschließlich auf das an der University of Massachusetts Medical School von Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen entwickelte und erforschte achtwöchige Programm. Alles, was von diesem Curriculum abweicht, gilt in ihren Augen nicht als MBSR. So gibt es zum Beispiel keine "MBSR-Wochenend-Seminare". Seminare, die auf dem MBSR-Programm basieren, sind etwas anderes als MBSR und sollten deshalb auch nicht so genannt werden.

Diese Geradestellung vieler verschiedener Aspekte war für mich von essentieller Bedeutung, da es mir wichtig ist, MBSR in seiner unverwässerten Form zu vermitteln, wie Jon, Saki und die Mitarbeiter des Center for Mindfulness es vermitteln. Zum Beispiel rollen sich den beiden offenbar die Fußnägel hoch, wenn MBSR, das eher "eine Art zu sein ist", als "Methode" oder "Technik" bezeichnet wird. Ein weiteres Beispiel ist der Begriff "säkularisierter Dharma", der in der Öffentlichkeit häufig mit Jon Kabat-Zinn in Verbindung gebracht wird. Er sprach sich lebhaft gegen diese Darstellung des Dharma aus und betonte, dass sie nicht in seinem Sinne sei. Es gab noch viele weitere Aspekte, die in diesem Retreat klargestellt wurden, was sehr heilsam für diejenigen war, die – wie ich – ihre Arbeit an "der Quelle" ausrichten möchten.

Brüder und Schwestern

Im Retreat habe ich Freunde wiedertreffen, die ich schon von anderen Fortbildungen des Center for Mindfulness aus Amerika und von anderen Retreats kannte. Diese Menschen wiederzutreffen war, als würde ich lange vermisste Brüder und Schwestern wiedersehen. Mir fällt in diesem Zusammenhang der Wert der "Sangha", der Gemeinschaft der Praktizierenden im Buddhismus ein. Vereinfacht gesagt ist eine Sangha eine Gemeinschaft von Menschen, die sich darin üben, den Dharma zu leben, ihr volles menschliches Potenzial zu entwickeln und dabei gegenseitig voneinander lernen und sich unterstützen. Ein wundervolles Beispiel für gegenseitiges Lernen ist die folgende kleine Geschichte:



Wir wurden von Saki in der Gehmeditation angeleitet und er unterwies uns in langsamem – sehr langsamem – Gehen, so wie auch Zen-Meister Thich Nhat Hanh es praktiziert. Die Gehmeditation gehört zu meinen Lieblingsmeditationen und ich habe lange Zeit damit experimentiert. Beim Austesten von Tempo, Schrittweite und Atem habe ich herausgefunden, dass ich besser bei mir bleiben kann, wenn ich schneller gehe – ansonsten tun mir schnell die Hüften weh und ich bin leichter ablenkbar. Außerdem habe ich festgestellt, dass ich einen eigenen inneren Rhythmus habe. Ob dieser Rhythmus langsamer oder schneller ist, hängt jeweils von meinem inneren Zustand ab – und tatsächlich auch von dem Ort, an dem ich gehe.



Ich selbst, jede Zeit und jeder Ort haben ihren eigenen Rhythmus, ihre eigene Melodie und Energie und ich versuche all diese Aspekte in meiner Gehmeditation einzufangen, um wirklich in der Energie des Hier und Jetzt anzukommen.

Aber da der Lehrer gesagt hat: "Geht langsam", ging ich als "artiges Mädchen" langsam.

Ich kam durch dieses erzwungen langsame Gehen nicht in mir an. Ich konnte weder meine Energie, noch die Energie der Zeit und des Ortes aufnehmen, an dem ich mich befand und bekam bald auch heftige Schmerzen in meinen Hüften, da das Gelände hügelig war und man entweder nur bergauf oder bergab gehen konnte. (An diesem Tag hatten wir von morgens bis abends im halbstündlichen Wechsel Sitz- und Gehmeditation praktiziert und ich hatte bereits einige Stunden Gehmeditation hinter mir.)

Irgendwann hatte sich eine Mordswut in mir angestaut und ich blieb mit geballten Fäusten stehen, fühle mich elend, konnte nicht richtig atmen und haderte mit den Schmerzen. In diesem Moment überkam mich Mitgefühl für mein eigenes Leiden. Es fühlte sich dabei an, als würde sich mein Herz öffnen und sich aus seiner Mitte ein warmer Strom über meine Arme bis zu meinen Händen ausbreiten. Plötzlich wurden meine Hände ganz weich, die Fäuste öffneten sich, die Handflächen drehten sich nach oben und ich hatte das Gefühl, in jeder Hand eine Lotusblüte zu halten. Mir wurde bewusst, wie schlecht ich mit mir umgegangen bin, nur weil jemand sagte: "Tue dieses oder jenes." Und ich erkannte das als Muster in meinem Leben. Viel zu oft tue ich, was andere von mir erwarten, ohne darauf zu achten, ob das im Einklang mit mir ist.

Also straffte ich meine Haltung und ging "meinen Weg", in meinem Tempo und in meinem Rhythmus. Ein und Ausatmung geschahen plötzlich leicht und mühelos, mein Schritt wurde federnd, die Schmerzen verschwanden. Ich hörte die Vögel wieder singen, und die Schönheit der mich umgebenden Natur erfüllte mich mit tiefer Freude. Ich hatte das Gefühl, meine Füße würden die Erde küssen und ich spürte die Kraft, die von der Erde in mich einströmte.

Die ganze Szenerie hatte etwas von Speedy Gonzales (Trickfilmfigur aus den 50er Jahren) zwischen Zombies. Stellen Sie sich vor, wie das aussieht, wenn über zweihundert Menschen gleichmäßig über ein größeres Areal verteilt im Zeitlupentempo vor sich hinschreiten, während einer sich munteren Schrittes seinen Weg durch die Übenden bahnt. Mir war völlig klar, was meine Art zu gehen an Verurteilungen im einen oder anderen auslösen würde und ich dachte: "Macht ihr ruhig weiter, mit eurer Zombie-Meditation. Ich gehe meinen Weg! Wenn ihr denkt: 'Sie hat nicht verstanden, was wir hier machen', oder 'Sie ist eine schlechte Meditierende', dann ist das EUER Weg – und darüber solltet ihr nachdenken! Ich gehe MEINEN Weg."

Zu wissen, dass das eigene Verhalten in anderen höchst wahrscheinlich negative Reaktionen auslösen wird und ein falsches Bild von einem hervorrufen könnte und dennoch bei der eigenen Wahrheit zu bleiben, ist nicht immer einfach – jedenfalls nicht für mich.

Bei der späteren Reflektion sprach ich vor der Gruppe über meine Erfahrungen, und später am Tag kam eine der Teilnehmerinnen auf mich zu und bat mich um ein Gespräch. Sie verbeugte sich vor mir und dankte mir, dass ich eine so wundervolle Lehrerin für sie gewesen sei. Sie sei nämlich eine derjenigen gewesen, die so schlecht über meine Gehmeditation gedacht haben. Sie sagte, sie habe nicht nur etwas Elementares über die Gehmeditation gelernt, meine Schilderung hat ihr schmerzhaft bewusst gemacht, wie häufig sie im Alltag mit negativen Verurteilungen bei der Sache ist und dass dieses Erlebnis ihr helfen wird, diese Angewohnheit zu überwinden.



MBSR-LEHRER-AUSBILDUNG

Achtsamkeit lehren

Lernen Sie, MBSR-Kurse zu geben und das MBSR-Programm in Gruppen- und Einzelarbeit fachgerecht durchzuführen.



Neben der Vermittlung von wissenschaftlichen, philosophischen, psychologischen und medizinischen Grundlagen wird vor allem die persönliche Achtsamkeitspraxis vertieft. Denn die damit verbundenen Qualitäten wie Mitgefühl und Geduld sind die Basis dafür, in den MBSR-Kursen eine Atmosphäre schaffen zu können, in der die Teilnehmer sich motiviert und unterstützt fühlen, sich auch den schwierigen und schmerzhaften Aspekten ihres Lebens zuzuwenden.



DFME - www.mbsr-ausbildung-dfme.de

Nirgends in meinem Leben erlebe ich so viel Mitgefühl, Ehrlichkeit und Offenheit, wie in solchen Retreats. Jon sagte zum Abschluss: "Niemand weiß, wie hart ihr hier gearbeitet habt. Niemand weiß das." Im eigenen Saft zu schmoren und sich unerbittlich mit sich selbst zu konfrontieren, ist nicht immer leicht. Natürlich hat man während solch eines Retreats auch viele wundervolle Empfindungen, aber es bleibt dabei, dass Arbeit an sich selbst oft eine harte Arbeit ist. Dieses Wissen ließ uns alle sanft und mitfühlend miteinander sein. Keiner hat dem anderen erzählt, was er zu tun und zu lassen hat und niemand hat anderen gute Ratschläge erteilt. Das Bewusstsein, dass wir alle auf dem Weg des Edlen achtfachen Pfades sind, hat uns zu einer eingeschworenen Gemeinschaft auf Zeit werden lassen. Ich fühlte mich mit den Anwesenden so tief verbunden, als ob sie alle meine Brüder und Schwestern sind und dachte, dass sie so etwas wie meine zweite Familie sind. Wobei ich mir bei dieser Reihenfolge nicht wirklich sicher bin...

Zitate

Hier sind noch ein paar Highlights aus dem Retreat.

"Most days Mr. Duffy lived a short distance from his body."
(James Joyce, The Dubliners)

"Wir sollten unsere Teilnehmer nicht anleiten oder therapieren sondern inspirieren.
Tue nichts und alles wird sich entfalten."
(Jon Kabat-Zinn)

"Unsere Aufgabe sollte sein, Menschen dabei zu unterstützen zum Leben zu erwachen und nicht, sie zu guten Meditierenden zu machen."
(Jon Kabat-Zinn)

"Nimm nicht persönlich, was nicht persönlich ist."
(Jon Kabat-Zinn)

"Glaube nicht die Geschichten, die dir dein Gehirn erzählt."
(Saki Santorelli)

Jon auf die Frage, warum manche Meditationen 45 Minuten lang sind:
"Damit wir die Gelegenheit haben, uns außerhalb unserer Komfortzone zu erforschen."

"Life happend and nobody was at home."

"Der Mensch ist ein Teil des Lochs, das wir 'Universum' nennen."
(Albert Einstein)

"Dort, wo der meiste Widerstand ist, sind die tiefsten Erkenntnisse."
(Doris Kirch)

"Ich ging als Buddhistin ins Retreat und kam als Buddha heraus."
(Doris Kirch)