





Olja Koterewa

aus Friedrichshain

23. März 2018, 12:33 Uhr | 127× gelesen |  0 |  0

Ich verspreche den Teilnehmern keine Entspannung!



Stefanie Kunz aus dem Beratungshaus Friedrichshain im Gespräch • hochgeladen von [Olja Koterewa](#)

Stefanie Kunz leitet in der Praxis "Beratungshaus Friedrichshain" seit 2017 Achtsamkeitskurse. Ich sprach mit ihr über die Motivation ihrer Arbeit, die Menschen die zu ihr kommen und den Trend von Achtsamkeitstraining.

Liebe Stefanie – warum Achtsamkeit? Seit wann praktizierst Du Achtsamkeitstraining, und was hat Dich dazu bewegt, damit anzufangen und es später dann auch selber weiterzugeben? Gab es dafür einen bestimmten Auslöser, einen Schlüsselmoment in Deinem Leben?

Ich habe im Jahr 2008, als ich nach der Geburt meiner jüngsten Tochter und einem schwierigen ersten Jahr mit meinen Kräften am Ende war, einen Achtsamkeitskurs im buddhistischen Zentrum in der Kinzigstraße belegt. Auslöser dafür waren zunehmende Schlafstörungen, die sich zu manifestieren drohten. Meine Tochter wurde nachts wach, schlief wieder ein. Aber ich blieb wach. In meinem Kopf drehten sich die Gedanken. Erschwerend kam der Aufbau meiner Selbstständigkeit/Freiberuflichkeit dazu. Dies fütterte meine Schlafstörung mit Inhalten. Ich suchte nach einem Weg meine Gedanken abschalten zu können, wieder zur Ruhe und zu mir selbst zu finden.

Mein erster MBSR-Kurs im buddhistischen Zentrum hat mir dabei sehr gut getan und wirklich wesentliches verändert. Der Schlaf hat sich gebessert und mein gesamtes Wohlbefinden auch. Dennoch fiel es mir damals, nach Ende des Kurses schwer, die regelmäßige Meditation aufrecht zu halten und diszipliniert beim Training zu bleiben.

Doch das Wohlfühl, welches der Achtsamkeitskurs am Ende bei mir ausgelöst hatte, blieb nachhaltig in meiner Erinnerung. Nach einigen Jahren Pause suchte ich für mich nach einem neuen Weg Achtsamkeitstraining wieder intensiver zu praktizieren. Dabei stieß ich auf ein Weiterbildungsangebot von Arbor-Seminaren zur MBSR-Lehrerin. Ich habe dort im Jahr 2015 die Grundausbildung begonnen und im Februar 2017 den Aufbaukurs dafür abgeschlossen.

Das Achtsamkeitstraining ergänzt und rundet meine Arbeit in vielen Bereichen perfekt ab.

Seit September 2017 biete ich nun selber MBSR-Kurse in meiner Praxis an. Diese Kurse stellen für mich eine Arbeit dar, die mir als Ausgleich für die anstrengenden Prozesse im Coaching- und Supervisionsbereich sehr gut tut. Das Achtsamkeitstraining gibt mir viel zurück. Die Energiebilanz zwischen geben und nehmen stimmt, und rundet meine Arbeit auch in anderen Bereichen ab. So lasse ich in meine beraterischen und therapeutischen Tätigkeiten viele Elemente aus den Achtsamkeitskursen einfließen. Andersrum profitiere ich auch in den MBSR-Kursen von meinen langjährigen Berufserfahrungen als Psychologin, Therapeutin und Supervisorin. Kurz: das Achtsamkeitstraining möchte ich in meinem gesamten Berufsalltag nicht mehr missen.

Welche Menschen kommen in Deine Achtsamkeitskurse? Sind es Menschen bestimmter Berufsgruppen, sozialer Schichten oder in ähnlichen Lebenssituationen?

Es ist ein breit gemischtes Publikum welches meine Kurse besucht. Die meisten von ihnen haben einen bestimmten Leidensdruck. Eher selten kommen die Menschen nur aus Interesse oder Neugier.

Die häufigste Ursache für den Leidensdruck stellen Probleme, Unzufriedenheit oder dauerhafte Stresssituationen im Job dar. Andere Ursachen sind auch Schwierigkeiten in der Vereinbarung von Familie und Beruf, oder erhöhte Verantwortungsbereiche, wie zum Beispiel Kindererziehung. Wobei junge Eltern eher selten kommen, sie finden wohl neben der ständigen Kinderpräsenz nicht den Raum, die Zeit und die Kraft dafür (lacht).

Die Menschen sind meistens auf einer gewissen Suche nach sich selbst. „Was ist mir wichtig? Wo soll es in meinem Leben hingehen? Wie komme ich aus einem bestehenden Hamsterrad heraus?“ sind Fragestellungen, die diese Menschen bewegen. Meistens stehen sie an einem Punkt der Entscheidungsfindung, Kehrtwende in ihrem Leben.

Aus dem Achtsamkeitskurs nehmen die Menschen die Erkenntnis mit, dass man sich selber auf der Prioritätenliste des Lebens und der Aufgaben ganz oben setzen sollte, wenn man langfristig zufrieden sein und damit auch erfolgreich im Beruf und im Alltag sein möchte.

Kommen auch Menschen mit bestimmten Krankheiten oder Symptomen zu dir? Kann Achtsamkeit auch bei der Therapie bestimmter Krankheiten helfen? Wenn ja, bei welchen?

Achtsamkeitstraining ist nicht per se ein spezielles Programm gegen Krankheiten. Trotzdem gibt es entsprechende Studien dazu, dass Achtsamkeitstraining auch zur Linderung von Schmerzen und Krankheitssymptomen eingesetzt werden kann. In meine Praxis kommen oft Menschen mit Stresssymptomaten wie Unruhezuständen, Schlafstörungen oder Migräne.

Kannst Du diesen Menschen mit Deinem Programm helfen? Erfahren sie Linderung?

Nicht zwangsläufig. Aber sie durchlaufen unterschiedliche Erkenntnisprozesse. Zum Beispiel stellte eine Teilnehmerin neulich beim Bodyscan (eine Übung, bei der die Konzentration nacheinander selektiv auf jedes einzelne Körperteil gelenkt wird, Anmerkung der Red.) fest, dass das meiste an ihrem Körper ja in Ordnung ist. Dass die Schmerzen, die ihr Leben so dominieren nur auf einen sehr kleinen Teil ihrer selbst begrenzt sind.

Unser Gehirn ist darauf fokussiert, Schwierigkeiten in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit zu stellen. In diesem Sinne auch Schmerzen. Das ist evolutionär bedingt, um Gefahren rechtzeitig wahrzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren. Heutzutage ist dies nicht immer von Vorteil und kann zu Stresserscheinungen und -symptomaten führen. Den Wolf, vor dem wir eigentlich fliehen möchten, gibt es in dieser Art ja nicht wirklich (lacht).

Im Achtsamkeitstraining werden Gedanken und Gefühle unter die Lupe genommen, und auf ihre Verantwortlichkeiten für unser Befinden hin untersucht.

Achtsamkeit soll dabei in zwei Richtungen helfen: Einmal eine hohe Wahrnehmungsbreite aufbauen, andererseits aber auch den Schmerz oder Stress zu differenzieren. Was ist mein Schmerz? Wer bin ich? Wie ist meine Lebenssituation? Inwiefern verstärke ich durch mein Verhalten/meine Reaktionsmuster die Schmerzen? Indem ich mir beispielsweise selber Vorwürfe mache, oder mich immer mehr zurückziehe oder in eine Schonhaltung gehe, kann ich chronische Schmerzen generieren oder verstärken.

Durch Meditation werden Gedanken und Gefühle unter die Lupe genommen. Welche Gedanken lösen welche Körpergefühle in mir aus? Viele Körpergefühle sind Ursachen für chronische Schmerzen. Zum Beispiel durch Verspannungen. Diese können durch einen achtsamen Umgang mit unseren Gedanken und unsere körperliche Reaktionen darauf, oder durch eine veränderte Einstellung den Schmerzen gegenüber gelindert werden.

Worin, denkst du, unterscheidet sich Achtsamkeitstraining von anderen Mental-Health-Programmen, zum Beispiel Yoga? Was hebt Achtsamkeitstraining für Dich heraus?

Yoga bildet einen Teil des Achtsamkeitsprogramms. Erweitert wird es aber beim Achtsamkeitstraining durch die Einbindung einer geistigen Komponente. Wir machen nicht nur körperliche Übungen, wir beobachten auch unseren Geist dabei. Und helfen ihm, sich immer wieder auf den Moment und das aktuelle Geschehen, zum Beispiel eine Yogaübung zu zentrieren.

Achtsamkeitstraining erfordert zunächst Disziplin

Viele Anbieter von Mental-Health-Programmen rücken den Entspannungsfaktor in den Vordergrund. Das ist beim Achtsamkeitstraining nicht so. Ich verspreche den Teilnehmern keine Entspannung. Dies, oder ein ähnlicher Zustand, kann zwar nach einiger Zeit einsetzen. Muss es aber nicht zwangsläufig.

Zu Beginn ist Achtsamkeitstraining anstrengend. Wir üben unseren Geist und unsere Konzentration zu halten. Das erfordert zunächst Disziplin.

Was denkst Du, wird Achtsamkeitstraining seinem Trendstatus gerecht? Wie sind Deine Prognosen: ist der Trend nur zeitbegrenzt oder siehst Du eine nachhaltige Beständigkeit von Achtsamkeitstraining auf dem Markt?

Jeder Trend hat seine Begründung und wächst aus einem Bedürfnis der Gesellschaft heraus. Achtsamkeitstraining ist kein Allheilmittel gegen all unsere Probleme, aber es kann uns helfen in Lebenssituationen oder mit bestimmten Schwierigkeiten klar zu kommen, sie aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen.

Ich denke, Achtsamkeitstraining wird Bestand haben, es wird seinen Platz langfristig in der Gesellschaft und bei den Menschen die seiner bedürfen finden. Ich bin sehr froh darüber, Achtsamkeitstraining für mich selber entdeckt zu

haben, und die positiven Erfahrungen und Erkenntnisse von Achtsamkeitstraining an andere weitergeben zu können.

Vielen Dank für das Gespräch!





Gefällt **0** mal



Olja Koterewa

aus Friedrichshain

23. März 2018, 12:33 Uhr | 127× gelesen |  0 |  0

KOMMENTARE
