

# CURRICULUM

## **Übersicht Stress Reduction Clinic Medizinisches Zentrum der University of Massachusetts Zusammengestellt von Dr. Jon Kabat-Zinn, 1993**

### Einführung

Die „Stress Reduction Clinic“ gehört zur Abteilung für Präventiv- und Verhaltensmedizin der Medizinischen Fakultät der University of Massachusetts (UMMC). Die Klinik bietet ein ambulantes Interventionsprogramm an, das am besten als „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (auf Deutsch: Stressbewältigung auf der Basis von Achtsamkeit) bezeichnet werden kann. Das Kernprogramm wird in Form eines achtwöchigen „Kurses“ durchgeführt, zu dem Patienten von ihren Ärzten überwiesen werden. Ziel des Programms ist es, im Rahmen von Gruppenunterricht die tägliche Disziplin der Achtsamkeitsmeditation und ihre Anwendungen im Alltag einzuüben. Künftige Patienten haben vor Kursbeginn ein ca. einstündiges individuelles Evaluationsgespräch mit einem/r Mitarbeiter/in der Klinik. In diesem Gespräch werden relevante Patienteninformationen erfragt und die künftigen Kursteilnehmer auf die von ihnen erwarteten täglichen Übungen vorbereitet.

Im Sinne einer angemessenen Umsetzung des Programms ist es äußerst wichtig zu beachten, dass ein Curriculum in diesem Zusammenhang als allgemeine Richtlinie und nicht als Zwangsjacke zu verstehen ist. Am besten ist es, das MBSR Programm als ein dynamisches System zu begreifen, das sich flexibel an unterschiedliche Umstände anpassen und auf die jeweiligen Anforderungen und Bedingungen des gegenwärtigen Augenblicks einstellen kann. Nur die Grundelemente bleiben unveränderlich. Dies trifft insbesondere auf das Unterrichten der Meditation zu. Obwohl ich immer wieder das Gleiche unterrichte und mich ziemlich genau an das Format halte, so wie es weiter unten beschrieben wird, ist doch kein Kurs wie der andere. Jede Unterrichtssituation ist einzigartig, und ihre Qualitäten werden zu einem großen Teil durch die Teilnehmer und durch die Einzigartigkeit des jeweiligen Augenblicks bestimmt.

Dieses Curriculum muss sich auf sensible Art und Weise sowohl auf die jeweiligen örtlichen Gegebenheiten (sozial, ökonomisch, kulturell) als auch auf die explizit definierten kurz- und langfristigen Ziele der Intervention einstellen. Hierzu ein Beispiel: Die „UMMC Stress Reduction Clinic“ führt ein achtwöchiges Programm in einem sozialen Brennpunkt-Gebiet (inner city) in Worcester sowie in mehreren Gefängnissen in Massachusetts in Zusammenarbeit mit der Justizbehörde von Massachusetts durch. In beiden Fällen unterscheidet sich das formale Curriculum in einigen Details auf bedeutsame Weise von

dem, das wir hier präsentieren, obwohl alle Programmangebote die gleiche grundlegende MBSR-Orientierung teilen.

Ein Wort zum Unterrichten: Die Vermittlung von „mindfulness-based stress reduction“ ist praktisch unmöglich ohne eine/n fähige/n Lehrer/in, der oder die selbst tief in der Meditationspraxis verwurzelt ist. Das Curriculum, das im Folgenden vorgestellt wird, ist nur eine sehr allgemeine Richtlinie und beschreibt den allgemeinen Inhalt, den wir bei der Durchführung jeder der acht Kurstermine im Rahmen unseres Kliniksettings (Anm.: „Stress Reduction Clinic“ im Krankenhaus des Medizinischen Zentrums) im Auge haben. Damit eine einzelne Unterrichtseinheit oder das Programm als Ganzes überhaupt Bedeutung und Lebendigkeit haben kann, ist es unbedingt erforderlich, dass der oder die Unterrichtende jede Mühe unternimmt, aus ihrer oder seiner eigenen persönlichen Erfahrung und aus der eigenen Weisheit heraus zu unterrichten, und nicht wie nach einem Kochbuch aus der Theorie oder aus dem denkenden Geist heraus. Andernfalls wird der Unterricht bestenfalls zu einer mechanisch didaktischen Übung, und das wahre Potential des Achtsamkeitsansatzes geht verloren. Wir erwarten nie etwas von unseren Patienten, das wir nicht in höherem Maße auch von uns selbst erwarten, und zwar von Moment zu Moment und Augenblick für Augenblick.

Von jedem, der die Rolle eines MBSR-Lehrers übernehmen möchte, wird ein hohes Maß an Sensibilität erwartet für individuelle Unterschiede; für Menschen, die auf die eine oder andere Art unter Schmerzen leiden; für die Gruppendynamik; für die eigenen Ängste und Anhaftungen, Motive und Verhaltensweisen; für die Beweggründe, Teilnehmer für verschiedene Aspekte der Arbeit zu motivieren; und für die besonderen Gegebenheiten des jeweiligen Ortes, der Zeit und der Teilnehmer. Darüber hinaus ist die wesentliche Quelle für eine erfolgreiche Arbeit vor allem die eigene starke innere Entschlossenheit, täglich zu meditieren, des weiteren die Fähigkeit, in einer Sprache zu kommunizieren, die Verbindungen zu Menschen schafft und nicht Distanz oder Abwehr auslöst und schließlich die Bereitschaft, besonders auch jene Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die wir normalerweise am allerwenigsten wahrhaben wollen, in einem offenen und nicht-wertenden Gewahrsein zu halten.

Das UMMC (University of Massachusetts Medical Center) Stressreduktionsprogramm ist so konzipiert, dass es Menschen helfen kann, ihre inneren Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren, damit sie besser für sich sorgen können. Es ist gedacht als Ergänzung zu einer konventionellen medizinischen und therapeutischen Behandlung. Das Kursprogramm basiert auf einem relativ intensiven Training in Achtsamkeitsmeditation und ihren Anwendungsmöglichkeiten im Umgang mit chronischem Stress, Schmerzen oder den alltäglichen Belastungen durch eine chronische oder lebensbedrohende Erkrankung.

Auch wenn, wie hier dargelegt, jede Woche ein bestimmtes Thema behandelt wird und verschiedene Lernmethoden zur Anwendung kommen, so ist es doch die formelle und informelle Achtsamkeitspraxis, die wie ein roter Faden das gesamte Programm durchzieht und alle Themen in ein kohärentes Ganzes integriert. Es geht darum, die Dinge ganz einfach und klar zu halten. Achtsamkeitspraxis ist ein enger Pfad. Und doch hat sie, da es bei ihr um Aufmerksamkeit und Wachheit geht, das Potential, auf grundlegende Weise alle Aspekte unseres Lebens zu berühren.

Im Vorgespräch werden die Patienten daran erinnert, dass ihre Entscheidung für die Kursteilnahme eine Verpflichtung zur sofortigen Veränderung des Lebensstils mit sich bringt:

- 1) ungefähr eine Stunde täglich, an mindestens 6 Tagen der Woche, formelle und informelle Meditationspraxis als Übungen für Zuhause;
- 2) wöchentliche Teilnahme an 2,5 Stunden Gruppenunterricht mit ca. 25-30 Personen;
- 3) Teilnahme an dem 7-stündigen Praxistag im Schweigen in der 6. Woche des Kurses (an einem Wochenende);
- 4) nach Beendigung des Programms Teilnahme an einem weiteren individuellen einstündigen Gespräch, um die Erfahrungen und die Auswirkungen des Kurses auf den Einzelnen zu besprechen und um auf individuelle Fragen in Bezug auf künftige Ziele einzugehen, ( dabei werden mit Hilfe von Fragebögen auch eine Reihe von Daten für Forschungszwecke erhoben).

Es folgt eine präzise Darstellung der wichtigsten Themen, Inhalte und „Hausaufgaben“ der Stressreduktionskurse. Alle Teilnehmer erhalten CD's mit angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen, wobei jede Seite 45 Minuten lang ist.

Body-Scan-Meditation, Yoga-Übungsreihe. Sitzmeditation, Sie erhalten außerdem ein Arbeitsbuch mit zusätzlichen Achtsamkeitsübungen und kurzen Texten. Dieses Arbeitsbuch bringen die Teilnehmer jede Woche mit zum Unterricht.