

Diplomarbeit

STRESSBEWÄLTIGUNG  
DURCH ACHTSAMKEITSMEDITATION

vorgelegt von  
Mag. (FH) Isabella Alihodzic  
Graz

Betreuer: Dr. Klaus Gstirner

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie

Graz, am 22.12.2019

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Isabella Alihodzic', written in a cursive style.

Unterschrift

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungskommission vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Graz, am 22.12.2019

Datum, Ort



Unterschrift

## Erklärung für geschlechtsneutrale Formulierung

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Diplomarbeit auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Graz, am 22.12.2019

Datum, Ort



Unterschrift

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Stress .....	3
2.1. Was ist Stress.....	3
2.2. Der Sinn der körperlichen Stressantwort.....	3
2.3. Ursachen von Stress.....	4
2.4. Physiologische Reaktionen auf Stress.....	6
2.5. Arten von Stress .....	7
2.6. Auswirkungen von chronischem Stress.....	7
3. Meditation .....	10
3.1. Was ist Meditation.....	10
3.2. Was ist Achtsamkeitsmeditation.....	11
3.3. Wie wird Achtsamkeitsmeditation praktiziert .....	12
3.3.1. Aufmerksamkeit auf den Atem.....	12
3.3.2. Aufmerksamkeit auf Geräusche und Musik .....	12
3.3.3. Aufmerksamkeit auf Gedanken und Gefühle .....	13
3.3.4. Aufmerksamkeit auf den Körper (Body Scan) .....	13
4. Stressbewältigung durch Achtsamkeitsmeditation .....	14
4.1. Stress rechtzeitig erkennen.....	14
4.2. Auf Stressoren richtig reagieren .....	14
4.2.1. Einstellungsänderung.....	15
4.2.2. Im gegenwärtigen Moment sein.....	16
4.2.3. Veränderungen annehmen.....	16
4.3. Stress vorbeugen.....	17
4.3.1. Ruheinseln schaffen.....	17
5. Fallbeispiel .....	18
6. Abschließende Gedanken .....	21

## 1. Einleitung

Stress stellt in unserer heutigen Gesellschaft ein ernst zu nehmendes Thema dar. Laut einer österreichischen Studie fühlen sich 58 % der Österreicher von Stress belastet und geplagt. Für viele Menschen der westlichen Gesellschaft ist Stress somit der tägliche Begleiter.<sup>1</sup>

Wir stehen ständig unter Strom, betreiben Multitasking, hetzen von einem Termin zum anderen und packen so viel wie möglich in einen Tag hinein. Doch neben dem Zeitstress erleben wir auch emotionalen Stress.

Als Menschen haben wir die Möglichkeit unsere Vorstellungskraft zu nutzen, doch oftmals nutzen wir sie lediglich dafür, um über Worst-Case-Szenarien nachzudenken. Diese negativen Gedanken alleine können bereits eine Stressreaktion auslösen, denn unser Gehirn kennt keinen Unterschied zwischen bloßer Vorstellung und Realität. (Dispenza, 2017, S. 75)

So denken wir darüber nach, was uns Schlimmes in der Vergangenheit widerfahren ist und ärgern uns über den Nachbarn, der uns beleidigt hat. Wir machen uns Sorgen, dass wir uns bei unserem Vortrag blamieren könnten oder liegen nachts wach, aus Angst unseren Beruf oder einen geliebten Menschen verlieren zu können.

Dabei stellt kurzzeitiger Stress für den menschlichen Körper kein Problem dar, doch fehlt der nötige Ausgleich, wird Stress allmählich chronisch und wirkt sich negativ auf unseren Körper aus.

Was ist also die Lösung? Ist es das Ziel, Stressoren komplett zu vermeiden oder gibt es eine Möglichkeit trotz stressiger Situationen in unserem Leben in unserer Mitte zu bleiben und auf den sogenannten Wellen des Lebens zu surfen, ohne unterzugehen? Könnte es uns gelingen, neben den turbulenten Wellen des Ozeans auch den stillen Untergrund zu erfahren, diesen Ort in uns, der Ort der Stille, Ruhe und der völligen Präsenz?

---

<sup>1</sup> <https://www.market.at/news/details/gesundheit-2018-wie-ausgebrannt-fuehlt-sich-oesterreich.html>

Nachdem ich im Laufe meines Lebens selbst immer wieder anhaltende Stressreaktionen erlebt habe und mich schon länger mit Meditation im Allgemeinen beschäftige, wollte ich herausfinden, wie insbesondere die Achtsamkeitsmeditation ganz konkret dabei helfen kann, Stress im Alltag besser bewältigen zu können.

## 2. Stress

### 2.1. Was ist Stress

Der Begriff Stress leitet sich von dem lateinischen Wort „stringere“ ab und bedeutet übersetzt "anspannen".

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird „Stress“ oftmals als Synonym für alle belastenden Lebensumstände verwendet.<sup>2</sup>

Biochemiker und Mediziner Hans Selye, den man heute als den Vater der modernen Stressforschung bezeichnet, war der Erste, der die körperliche Stressreaktion systematisch untersuchte. In Tierexperimenten und Beobachtungen an Menschen konnte er feststellen, dass Organismen auf völlig unterschiedliche Belastungen mit immer denselben typischen körperlichen Veränderungen antworteten. (Kaluza, 2018, S. 19)

Selye definierte die Stressreaktion somit als eine unspezifische, allgemeine Reaktion des Organismus auf Belastungen unterschiedlichster Art, die der körperlichen Anpassung des Organismus an diese Belastungen dient. Die Belastungen werden als Stressoren bezeichnet. (Kaluza, 2018, S. 19)

### 2.2. Der Sinn der körperlichen Stressantwort

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist Stress lediglich eine körperliche Reaktion auf eine Belastungssituation. Dabei wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt und auf die Bewältigung der Situation vorbereitet.<sup>3</sup>

In grauer Vorzeit, in der Urmenschen auf der Suche nach Nahrung gefährlichen Tieren begegneten, gab es prinzipiell nur zwei Möglichkeiten, um zu überleben: Kampf oder Flucht. Sowohl kämpfen, als auch flüchten, geht mit einer intensiven körperlichen Aktivität einher und genau dazu befähigt uns die Stressreaktion. Sie bereitet den Organismus innerhalb kürzester Zeit in optimaler Weise auf eine Kampf- oder

---

<sup>2</sup> <https://www.vton.de/stress-definition>

<sup>3</sup> <https://www.netdokter.at/krankheit/was-ist-stress-5266>

Fluchtreaktion vor, um gegen eine drohende Gefahr bestmöglich gewappnet zu sein. (Kaluza, 2018, S. 22)

### **2.3. Ursachen von Stress**

Alle Anforderungsbedingungen in unserer Umwelt, in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommt, werden als Stressoren bezeichnet. Stressoren lösen also Stressreaktionen aus.

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Stressoren. Diese Belastungen können beispielsweise in der physikalischen Umwelt, in Form von Hitze, Kälte oder Lärm, entstehen. Auch der eigene Körper kann durch Schmerzzustände, Juckreiz, Hunger, Durst oder Bewegungseinschränkungen zu einer Quelle von Stressoren werden. Mentale Stressoren, die im Zusammenhang mit Leistungsanforderungen entstehen, wie das Gefühl der Überforderung, ständiger Zeitdruck, eine hohe Verantwortung oder Prüfungen, spielen ebenso eine wichtige Rolle und stehen bei vielen Menschen heutzutage im Vordergrund des Stresserlebens. Neben mentalen- und Leistungsstressoren spielen soziale Stressoren eine ebenfalls ernstzunehmende Rolle. Dabei handelt es sich um Anforderungen, die im zwischenmenschlichen Kontakt entstehen, wie ungelöste Konflikte mit anderen Menschen, Isolation, Konkurrenzsituationen, sowie Trennungs- und Verlusterfahrungen. (Kaluza, 2018, S. 8)

Häufige Stressoren werden im Folgenden dargestellt: (Kaluza, 2018, S. 69-70)

- Termindruck, Zeitnot, Hetze
- Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden
- Familiäre Verpflichtungen (z.B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen, Kinderbetreuung)
- Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit
- Soziale/ehrenamtliche Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen)
- Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden)
- Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen
- Ehe- oder Partnerschaftskonflikte
- Probleme mit den Kindern (z.B. Erziehung oder Schule)

- Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen)
- Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen)
- Unzufriedenheit mit Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z.B. Lärm, Hitze, ständig wechselnde Arbeitszeiten)
- Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)
- Ständige Erreichbarkeit (durch E-Mail, Handy etc.)
- Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen man gleichzeitig gerecht werden kann
- Hohes Arbeitspensum/Arbeitstempo
- Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien
- Informationsüberflutung oder Informationsmangel
- Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z.B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden)
- Mangelnde Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung
- Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis
- Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z.B. Vermietern, Mietern oder Nachbarn)
- Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z.B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.)
- Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z.B. zu wenig oder zu viel Freizeit, zu wenig Schlaf)
- Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z.B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)

Allerdings führt nicht jede Anforderung automatisch zu einer Stressreaktion. Dies ist lediglich bei solchen Anforderungen der Fall, bei denen eine Unsicherheit darüber herrscht, ob eine Bewältigung dieser gelingen kann. Entscheidend ist daher die subjektive Einschätzung von Anforderungen. Je höher die Anforderungen im Verhältnis zur eigenen Leistungsfähigkeit eingeschätzt werden, desto intensiver ist das subjektive Stresserleben. (Kaluza, 2018, S. 9)

## 2.4. Physiologische Reaktionen auf Stress

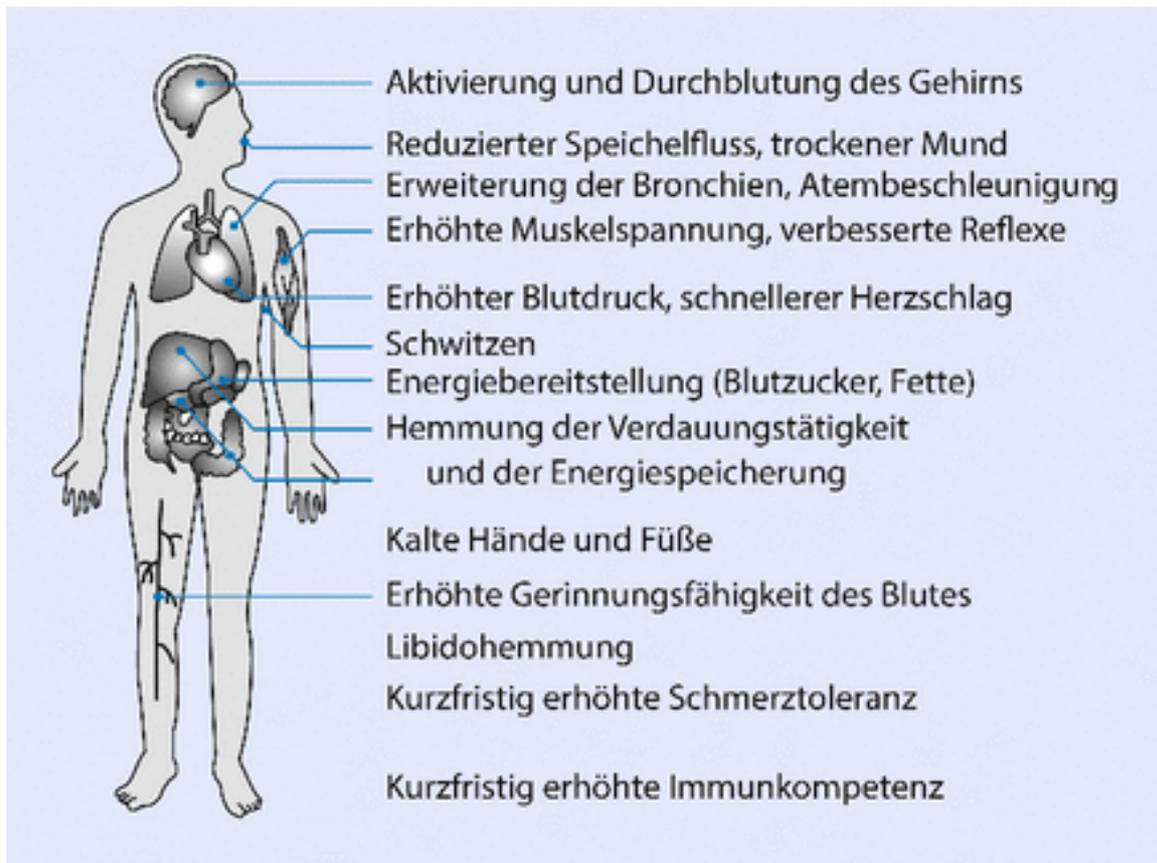
Bei einer Stressreaktion kommt es zu einer umfassenden, körperlichen Antwort auf Belastungen, die alle wichtigen Organsysteme und -funktionen beeinflusst. (Kaluza, 2018, S. 19)

Dabei werden im Körper eine Fülle von Stresshormonen, wie beispielsweise Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol freigesetzt. In diesem Zustand der Übererregung kommt es zu einer Intensivierung der Sinneswahrnehmungen mit dem Ziel, in kurzer Zeit möglichst viele Informationen aufzunehmen. Dabei weiten sich die Pupillen, um mehr Licht einzulassen, das Gehör schärft sich, die Körperhaare stellen sich auf, um so die Wahrnehmung von Luftbewegungen zu verbessern. (Kabat-Zinn, 2013, S. 296-297)

Es kommt außerdem zu einer Verstärkung der Herzmuskelkontraktion und einer Erhöhung der Pulsfrequenz und somit auch des Blutdrucks, wodurch sich die Pumpleistung des Herzens auf das Vier- bis Fünffache erhöht, um mehr Blut und Energie in die Arm- und Beinmuskulatur zu lenken, die im Falle einer Flucht oder des Kampfes einsatzfähig sein muss. Die Blutversorgung des Verdauungssystems, sowie die Verdauungsvorgänge setzen gleichzeitig aus, um der Muskulatur das verfügbare Maximum an Energie im Notfall bereitstellen zu können. (Kabat-Zinn, 2013, S. 296-297)

Die Atmung wird schnell und flach; der Schwerpunkt der Atmung wird auf die Einatmung gelegt, um den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen. Zusätzlich kommt es zu vermehrtem Schwitzen, einer Abnahme des sexuellen Verlangens und zu einer Erhöhung der Muskelspannung, die sich vor allem im Bereich der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur bemerkbar macht. (Kaluza, 2018, S. 20-21)

Die wichtigsten körperlichen Stressreaktionen werden in Abbildung 1 (Kaluza, 2018, S. 19) dargestellt.



*Abbildung 1: Körperliche Reaktionen unter Stress*

## 2.5. Arten von Stress

Die durch einen Stressor ausgelöste kurzfristige körperliche Aktivierung, die in einem ständigen Wechsel immer wieder von Phasen der Entspannung abgelöst wird, ist an sich nicht gesundheitsschädlich, sondern ein wesentliches positives Kennzeichen des Lebendigen. Diese phasische Aktivierung als Ausdruck der Lebendigkeit wird meist als angenehm erlebt und wirkt leistungssteigernd und -motivierend. Hans Selye, Pionier der Stressforschung, spricht in diesem Fall von positivem Stress, den er als „Eustress“ definiert und vom gesundheitsgefährdenden, negativen „Distress“ unterscheidet. Stress wird insbesondere dann als negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein Ausgleich erfolgt. (Kaluza, 2018, S. 34-35)

## 2.6. Auswirkungen von chronischem Stress

Im Laufe der Evolution hat sich die Stressreaktion als ein Mechanismus für die Auseinandersetzung mit Gefahren, die von relativ kurzer Dauer sind, entwickelt.

Fehlt allerdings die nötige Zeit für Erholung und Entspannung, wird der Organismus beständig in einem Zustand erhöhter Aktivierung gehalten, bis schließlich das Anpassungsvermögen des Organismus zusammenbricht. In diesem sogenannten Stadium der Erschöpfung kann es zu diversen funktionellen Symptomen bis hin zu ernsthaften Organerkrankungen kommen.

Zudem verliert der Organismus bei einem über lange Zeit aufrechterhaltenen, erhöhten Widerstandsniveau allmählich seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation. So kann er auch in Phasen, in denen keine akute Belastung vorliegt, nicht mehr auf sein normales Ruheniveau zurückkehren; die Anspannung wird chronisch. Diese chronischen Stressreaktionen, die durch lang anhaltende oder immer wiederkehrende Belastungen entstehen, stellen schließlich ein enormes gesundheitliches Risiko dar. (Kaluza, 2018, S. 36-37)

Bei länger anhaltendem Stress werden allmählich die körpereigenen Abwehrkräfte des Immunsystems geschwächt. Damit geht eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten einher. Eine Übersicht der langfristigen Folgen von chronischem Stress und deren Auswirkungen auf den Körper, gibt Tabelle 1. (Kaluza, 2018, S. 40)

<b>Langfristige Folgen von Stress</b>	
Gehirn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit und deren Gedächtnisfunktionen</li> <li>• Hirninfarkt</li> </ul>
Sinnesorgane: Auge, Ohr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhter Augeninnendruck</li> <li>• Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz</li> </ul>
Herz-Kreislauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bluthochdruck</li> <li>• Arteriosklerose</li> <li>• Koronare Herzerkrankung</li> <li>• Herzinfarkt</li> </ul>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf-, Rückenschmerzen</li> <li>• Weichteilrheumatismus</li> </ul>
Verdauungsorgane	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Störungen der Verdauung</li> <li>• Magen-Darm-Geschwüre</li> </ul>

Stoffwechsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhter Blutzuckerspiegel/Diabetes</li> <li>• Erhöhter Cholesterinspiegel</li> </ul>
Immunsystem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verminderte Immunkompetenz gegenüber Infektionserkrankungen, häufige Infekte</li> <li>• Ungünstiger Verlauf von u.a. Tumorerkrankungen, multipler Sklerose, rheumatoide Arthritis</li> </ul>
Schmerz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verringerte Schmerztoleranz</li> <li>• Erhöhtes Schmerzerleben</li> </ul>
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libidoverlust</li> <li>• Zyklusstörungen bei der Frau</li> <li>• Impotenz</li> <li>• Störungen der Samenreifung, Unfruchtbarkeit</li> </ul>
<p>Hinweis: Die Tabelle führt die häufigsten körperlichen Krankheiten auf, die durch Dauerstress verursacht oder in ihrem Verlauf beeinflusst sein können. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die jeweilige Erkrankung in jedem Falle und ausschließlich auf Stress zurückzuführen ist.</p>	

**Tabelle 1:** Langfristige Folgen von chronischem Stress

## 3. Meditation

### 3.1. Was ist Meditation

Der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti beschreibt Meditation folgendermaßen:

„Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein – beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt.“<sup>4</sup>

Ein weiteres Zitat über Meditation stammt von Osho, einem spirituellen Lehrer aus Indien:

„Meditation bedeutet nichts anderes, als den Gedankenstrom auf die Seite zu stellen, ihn aus dem Weg zu räumen und das Wahrnehmen hereinzubringen, das sowieso immer da ist, doch unter den Gedanken versteckt liegt. Mit diesem Beobachten wirst du dein Zentrum erreichen, und wenn du einmal dort bist, dann gibt es keine Probleme mehr.“<sup>5</sup>

Es gibt viele unterschiedliche Meditationstechniken, die praktiziert werden können, wie beispielsweise

- ein sinntragendes Wort, ein sogenanntes Mantra, wiederholen
- sich auf ein visuelles Objekt konzentrieren
- Mitgefühl, liebende Güte und andere höhere Emotionen entwickeln
- Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen wahrnehmen
- den eigenen Atem wahrnehmen
- ein achtsames Bewusstsein im gegenwärtigen Moment entwickeln
- einen friedlichen Ort visualisieren, uvm.

Es gibt Ruhemeditationen und aktive Meditationsformen, dennoch sind alle Meditationstechniken nur verschiedene Wege, die auf denselben Berg führen. (Bodian, 2011, S. 28)

---

<sup>4</sup> <https://dfme-achtsamkeit.de/zitate-ueber-achtsamkeit/>

<sup>5</sup> <https://www.findyournose.com/was-bedeutet-meditieren>

Im Folgenden wird die Achtsamkeitsmeditation vorgestellt und näher beleuchtet.

### **3.2. Was ist Achtsamkeitsmeditation**

Bei der Achtsamkeitsmeditation, die ihren Ursprung im Buddhismus hat, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments, auf Gedanken, Geräusche, körperliche Wahrnehmungen oder unseren Atem. (Davidji, S. 21, 22)

Durch Achtsamkeit bewegen wir uns vom Aktionsmodus in den Seinsmodus. Wir pflegen innere Ruhe und Selbstakzeptanz, verlangsamen unser Tempo, mit dem wir durchs Leben rasen, beobachten den Geist in seiner Sprunghaftigkeit, lernen unsere Gedanken zu beobachten und sein zu lassen, ohne uns in sie zu verstricken oder von ihnen fortgetrieben zu werden. (Kabat-Zinn, 2013, S. 56)

Bei dieser Art der Meditation geht es also darum, Körper und Geist bewusst zu beobachten, indem man jedes Erleben in seinem „So-sein“ zulässt, akzeptiert und nicht kontrolliert. Die Gedanken werden weder unterdrückt noch verändert, die Herausforderung liegt darin, die eigene Aufmerksamkeit konstant zu halten und auf Ablenkungen nicht zu reagieren. (Kabat-Zinn, 2013, S. 58-59) Wir nehmen somit eine Position des Beobachters ein und beobachten aus einer gewissen Distanz heraus unsere eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen.

Sobald wir in der Meditation beginnen, unseren Geist aufmerksamer zu beobachten, bemerken wir, dass er sich weitaus häufiger mit Vergangenen oder Zukünftigem beschäftigt als mit der Gegenwart. Wir stellen fest, wie viel Zeit und Energie wir aufwenden, um uns mit belastenden Vergangenheits- und Zukunftsszenarien zu beschäftigen und verpassen dabei bewusst wahrzunehmen, was gerade um uns herum geschieht. In diesem Zustand der Unzufriedenheit und Unbewusstheit gelangen wir nur schwer in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Die ständig wechselnden Gedanken und Gefühle hindern uns daran, kurze Momente der Stille und der Zufriedenheit zu erfahren. So fühlen wir uns innerlich zerrissen und getrieben und handeln unbewusst, so als ob wir nur halb da wären. (Kabat-Zinn, 2013, S. 57, ff)

Diese Autopilotfunktion unseres Geistes führt dazu, dass wir eine wichtige Dimension unseres Lebens vernachlässigen, nämlich die des bewussten Erlebens im Hier und Jetzt. (Kabat-Zinn, 2013, S. 60)

„Achtsamkeit bietet nicht die „Antwort“ auf die Probleme des Lebens, aber aus der Perspektive eines klaren Geistes erscheinen diese Probleme in hellerem Licht.“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 60)

### **3.3. Wie wird Achtsamkeitsmeditation praktiziert**

#### ***3.3.1. Aufmerksamkeit auf den Atem***

Der Meditierende wählt eine bestimmte Zeit und einen Ort, an dem er möglichst ungestört seiner Meditationspraxis nachgehen kann. Er sitzt mit geschlossenen Augen in einer bequemen und aufrechten Sitzhaltung, auf dem Boden oder einem Stuhl, bei der Kopf, Nacken und Rücken eine senkrechte Linie bilden, in der der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann. Der Meditierende entspannt seine Schultern, legt seine Hände mit den Handflächen nach unten oder nach oben auf den Knien oder in seinem Schoß ab und schließt seine Augen. Nachdem die gewünschte Sitzposition eingenommen wurde, lenkt der Meditierende seine Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang. Dabei lässt er den Atem ganz natürlich geschehen und beobachtet lediglich, wie sich die Bauchdecke bei jeder Einatmung hebt und bei jeder Ausatmung wieder senkt.

Sobald der Impuls auftaucht, die Übung abbrechen zu wollen, die Sitzposition ändern zu wollen oder sich mit Gedanken, die im Geist auftauchen, zu beschäftigen, nimmt er dies einfach nur wahr und lenkt die Aufmerksamkeit behutsam zurück zum Atem und dem Heben und Senken der Bauchdecke. (Kabat-Zinn, 2013, S. 95, ff)

#### ***3.3.2. Aufmerksamkeit auf Geräusche und Musik***

Bei dieser Art der Achtsamkeitsmeditation wird der Hörvorgang in den Fokus der Aufmerksamkeit gestellt. Der Meditierende ist dabei offen für das, was von Augenblick zu Augenblick an sein Ohr dringt, ohne es zu bewerten oder darüber nachzudenken. Die Kunst besteht darin, die Geräusche oder Töne einfach nur als reine Geräusche oder Töne zu hören und die Stille, die sich dazwischen befindet, wahrzunehmen. (Kabat-Zinn, 2013, S. 95, ff)

### ***3.3.3. Aufmerksamkeit auf Gedanken und Gefühle***

Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit auf den Denkvorgang selbst gerichtet und beobachtet, wie Gedanken erscheinen und wie Wolken, die über den Himmel ziehen, den Geist passieren. Der Meditierende nimmt den Inhalt der Gedanken und die Emotion, die damit verbunden ist, wahr, ohne sich von ihnen hineinziehen zu lassen oder die Gedankenverkettung fortzuführen. Er bleibt stattdessen auf seinem Beobachtungsposten und verfolgt von dort aus den Denk- und Gefühlsprozess. (Kabat-Zinn, 2013, S. 95, ff)

### ***3.3.4. Aufmerksamkeit auf den Körper (Body Scan)***

Diese Methode wird meist im Liegen durchgeführt und dient vor allem dazu, eine bessere Körperwahrnehmung zu erlangen, indem der ganze Körper bis ins kleinste Detail erspürt wird, von den Zehen bis zum Kopf. Der Meditierende schließt dazu seine Augen und bringt seine Aufmerksamkeit auf den Körperteil, mit dem er beginnen möchte, zum Beispiel die Zehen. Er spürt dabei in alle Empfindungen hinein, die er dort wahrnimmt, auch solche der Empfindungslosigkeit. Hier ist es sinnvoll, bewusst den Atem in die Region zu lenken, auf die sich der Meditierende gerade konzentriert und dabei direkt in diese Region hinein und aus ihr heraus zu atmen. Jedes Mal, wenn der Geist abschweift, bringt der Meditierende seine Aufmerksamkeit ganz behutsam zu dem Körperteil zurück, auf den er sich zuletzt konzentriert hat. Alle Körperempfindungen werden bei dieser Art der Meditation nur wahrgenommen, ohne bewertet zu werden. (Kabat-Zinn, 2013, S. 95, ff)

## 4. Stressbewältigung durch Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeitsmeditation kann bei der Stressbewältigung in drei Bereichen hilfreich sein. Sie ermöglicht, Stress zu erkennen und zu verstehen, auf Stressoren richtig zu reagieren und schließlich Stressreaktionen vorzubeugen. (Sonntag, 2016, S. 21)

### **4.1. Stress rechtzeitig erkennen**

Durch Achtsamkeitsmeditation kann Stress meist schneller erkannt werden, indem der Meditierende sich der Stresssymptomatik durch ein aufmerksames Wahrnehmen und Beobachten des eigenen Selbst, bewusst wird. Dieser erste Schritt des Bewusstmachens der Warnsignale des Organismus auf Stress ist von grundlegender Wichtigkeit, um im Anschluss daran etwas verändern zu können. Hierzu eignet sich die Body Scan – Methode besonders gut, bei der, wie bereits in Kapitel 3.3.4 beschrieben, nach und nach jeder einzelne Körperteil bewusst wahrgenommen und gespürt wird. Der Meditierende schult dabei seine eigene Körperbeobachtung und kann so erste Verspannungen im Körper, eine zu schnelle und flache Atmung oder andere körperliche Veränderungen, die mit Stress einhergehen, erkennen und beobachten. Entscheidend ist, dass der Meditierende dabei immer den Standpunkt des Beobachters einnimmt. So ist es ihm möglich, die Vorgänge des Körpers aus der Distanz zu beobachten. Alleine dadurch tritt oftmals bereits eine Verbesserung diverser Symptome ein, wie beispielsweise die Atmung, die sich bereits dadurch beruhigen kann, indem der Übende sich seiner unruhigen Frequenz gewahr wird und diese eine Zeit lang beobachtet. (Sonntag, 2016, S. 23-26)

### **4.2. Auf Stressoren richtig reagieren**

Die Tatsache, dass wir im Zuge der Meditation immer wieder trainieren in der Beobachterposition zu bleiben, erlaubt es, uns auch im Alltag unserer eigenen Muster und Reaktionen gewahr zu werden, sie aus einer gewissen Distanz heraus zu beobachten und im Anschluss daran zu hinterfragen und zu verändern.

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*  
Viktor Frankl<sup>6</sup>

#### **4.2.1. Einstellungsänderung**

*„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“*  
Viktor Frankl<sup>7</sup>

Die Einstellung, mit der wir einer Stresssituation begegnen, hat großen Einfluss darauf, wie wir sie empfinden und darauf reagieren. So kann beispielsweise eine vermeintlich negative Besprechung am Arbeitsplatz bei einer Person Stress erzeugen und durch das Erwarten einer erneuten negativen Erfahrung am Arbeitsplatz bereits im Vorfeld Stress auslösen. Eine andere Person, die dieselbe Situation erlebt hat, fühlt sich dadurch jedoch möglicherweise angespornt und arbeitet umso motivierter auf die nächste Besprechung hin. Individuelle Erwartungen und Einstellungen beeinflussen also das eigene Stresserleben enorm.

Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation können durch das Einnehmen der Beobachterposition negative Einstellungen zu verschiedenen Dingen und Situationen bewusst wahrgenommen, hinterfragt und schließlich durch hilfreichere ersetzt werden. Auf diese Weise bekommt der Meditierende die Möglichkeit unbewusste und automatisierte Vorgänge wahrzunehmen und zu verändern. Auch wenn es nicht zu den leichtesten Aufgaben gehört, eigene festgefahrene Einstellungen und Denkmuster aufzugeben, beginnt doch immer der erste Schritt beim bewussten Wahrnehmen und Verstehen, welche Rolle diese Einstellungen und Denkmuster im eigenen Stressempfinden spielen.

Dasselbe gilt auch für Einstellungen, die sich auf die eigene Person beziehen, denn oftmals entsteht Stress, weil die Person falsche Ansprüche an sich selbst stellt. Übertriebener Perfektionismus, Konkurrenzdenken oder das Gefühl, sich nicht wertig genug zu fühlen, stellen innere Einstellungen dar, die Ursache für Stress sein können

---

<sup>6</sup> <https://mymonk.de/viktor-frankl/>

<sup>7</sup> <https://mymonk.de/viktor-frankl/>

und ebenfalls hinterfragt werden sollten. (Sonntag, 2016, S. 30-31)

#### ***4.2.2. Im gegenwärtigen Moment sein***

In allen Meditationsformen wird geübt, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, um im Hier und Jetzt zu bleiben. Sobald der Fokus vom gegenwärtigen Moment abschweift, wird die Aufmerksamkeit wieder sanft zum Konzentrationsobjekt zurückgebracht. Dieses ruhige Verweilen im Hier und Jetzt verhindert, dass sich der Geist ständig mit den alltäglichen Belastungen beschäftigt. Die Person erfährt für die Dauer der Meditationssitzung mentale Erholung von Stressfaktoren und kann sich anschließend mit neuer Kraft den Herausforderungen des Lebens stellen.

Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten, leistet jedoch nicht nur während der Meditationssitzung gute Dienste, sondern kann auch dabei helfen, den Alltag stressfreier zu meistern. Durch das regelmäßige Schulen der Achtsamkeit kann der Meditierende immer öfter auch im Alltag seine Konzentration auf die gegenwärtige Aufgabe oder den gegenwärtigen Moment richten, statt gedanklich in der Vergangenheit oder der Zukunft zu verweilen. So bleibt die Person in der Gegenwart handlungsfähig und wird weniger von stressauslösenden Gedanken geplagt. (Sonntag, 2016, S. 32-33)

#### ***4.2.3. Veränderungen annehmen***

Alles unterliegt einem ständigen Wandel. Nichts ist so sicher, wie die Veränderung selbst. Durch ein Nicht-Akzeptieren dieses beständigen Wandels, indem an Vorstellungen festgehalten wird, wie die Dinge sein sollten, entsteht Leid und innerer Stress. Während der Achtsamkeitsmeditation kann der Meditierende genau diesen Prozess der ständigen Veränderung beobachten. Gedanken kommen und gehen, Gefühle tauchen auf und flachen nach einer gewissen Zeit wieder ab, so wie körperliche Empfindungen, Geräusche, Gerüche. Der Meditierende erlernt während der Meditation loszulassen, die Dinge einfach geschehen zu lassen und nur Zeuge der Veränderung zu werden. (Bodian, 2011, S. 98)

Indem die Person lernt loszulassen, kann sie auch jene Dinge ziehen lassen, die im Alltag Stress erzeugen können, wie negative Einstellungen und Erwartungen oder schädliche

Verhaltensweisen. Keine stresserzeugende Situation bleibt für immer, auch sie vergeht, wie alles im Leben. Sobald der Meditierende dies erkennt und mit den Veränderungen des Lebens mitfließt, bleiben weniger Leid, Schmerz und Stress zurück. (Sonntag, 2016, S. 34)

### **4.3. Stress vorbeugen**

Stressoren sind Teil unseres Lebens und lassen sich daher nicht komplett vermeiden. Nicht jeder Stressor wirkt sich außerdem negativ auf einen Menschen aus. Fordernde Situationen, die in dem Moment Stress erzeugen, können gemeistert werden, sodass die Person gestärkt aus ihr hervorgeht. Ob Stressoren gut bewältigt werden können, hängt jedoch auch damit zusammen, mit welcher Häufigkeit wir ihnen ausgesetzt sind. Permanenter Stress ohne den nötigen Ausgleich führt daher mit der Zeit zu Problemen. Gibt es zwischen den Stresssituationen genügend Erholungszeit, können wir in Balance bleiben. Daher wäre es der falsche Ansatz, Stressoren grundsätzlich zu vermeiden. (Sonntag, 2016, S. 27)

#### **4.3.1. Ruheinseln schaffen**

Damit Stress und insbesondere chronischer Stress vermieden werden kann, muss unbedingt auf das richtige Gleichgewicht von Anspannung und Ausgleich geachtet werden. Um regelmäßige Erholung und Entspannung zu genießen, können sogenannte Ruheinseln im Alltag geschaffen werden. Das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeitsmeditation stellt eine gute Möglichkeit dar, um im Alltag zur Ruhe zu finden. Hierzu wird empfohlen, mindestens einmal am Tag eine feste Zeit für Meditation einzuplanen, am besten in den frühen Morgenstunden oder abends, nach getaner Arbeit. Um die Meditationspraxis zu einer festen Gewohnheit zu machen, sollte die gewählte Tageszeit möglichst immer beibehalten werden. Der Meditierende sollte einen ruhigen Ort wählen, an dem er nicht ständig äußeren Störfaktoren ausgesetzt ist. In dieser Phase des Rückzugs und der Erholung kann sich der Übende ausschließlich sich selbst und seiner inneren Arbeit widmen. Dadurch genießt er mindestens einmal täglich eine Phase der Ruhe, Erholung und des Abstands zum Alltagsgeschehen. (Sonntag, 2016, S. 31-32)

## 5. Fallbeispiel

Ich möchte nun anhand meines eigenen Fallbeispiels erläutern, wie mir Achtsamkeitsmeditation dabei helfen konnte, mit Stress besser umgehen zu können.

Solange ich mich erinnern kann, fühlte ich mich innerlich gestresst. Mein Leben lang hatte ich das Gefühl, perfekt sein zu müssen. Außerdem konnte ich schwer Nein sagen, scheute Konfliktsituationen, nahm mir immer zu viele Dinge auf einmal vor, hatte eine schlechte Zeitplanung und fühlte mich oftmals durch zu viele Informationen erschlagen. All das machte mir Stress, doch ich gewöhnte mich an diesen Zustand und merkte lange Zeit nicht, wie schlecht das meinem Körper tat. Nicht mal die Tatsache, dass ich mit siebzehn Jahren meine ersten weißen Haare bekam, verwunderte mich. Sowohl in der Schule, als auch in meinem Privatleben, versuchte ich meinen außerordentlich hohen Ansprüchen gerecht zu werden und brannte mich innerlich völlig aus. Nach dem ersten Jahr meines Studiums merkte ich schließlich, dass es so nicht mehr weiter gehen konnte. Damals suchte ich einen Psychotherapeuten auf, der mir den inneren Druck etwas nehmen konnte und so konnte ich mich dazu aufraffen, mein Studium doch noch abzuschließen. Mein innerer Druck war zwar nicht mehr ganz zu hoch, doch einen besseren Umgang mit Stress im Alltag hatte ich weiterhin nicht erlernt.

So vergingen einige Jahre, bis ich eines Tages damit begann, mich für Themen wie der persönlichen Weiterentwicklung, der Psychologie und der Philosophie zu interessieren. Ich las beinahe alles, was es dazu gab und konnte nicht mehr damit aufhören, meinen Wissensdurst zu stillen. Im Zuge dessen stolperte ich auch über das Thema Meditation. Meditation faszinierte mich vom ersten Tag an, ich probierte es aus und es gefiel mir. Ich übte mich in Mantra Meditation, geführten Meditationen, Gehmeditationen, und schließlich auch in Achtsamkeitsmeditation und stellte fest, dass diese Art der Meditation für mich die wertvollste für den Alltag und bei der Bewältigung von Stress darstellte. Es gab Zeiten, in denen ich unregelmäßig meditierte und Zeiten, in denen ich täglich für zwei Stunden meditierte. Doch nach und nach etablierte ich eine regelmäßige Meditationspraxis, die ich meist für zumindest fünf Tage die Woche für je fünfzehn Minuten einhalte.

Ich möchte nun im folgenden Abschnitt im Konkreten darauf eingehen, wie mir die Achtsamkeitsmeditation bei der Bewältigung von Stress im Alltag nachhaltig helfen konnte.

### ***Ich habe gelernt, Stress rechtzeitig zu erkennen***

Durch meine regelmäßige Meditationspraxis habe ich ein weitaus besseres Gefühl für meinen Körper bekommen. Mittlerweile kann ich durch das Beobachten meines Atems erkennen, ob ich gerade entspannt oder angespannt bin. Ich nehme wahr, dass ich bei Stress eine sehr flache und schnelle Atmung habe. Außerdem verspannt sich mein Körper bei Stress im Bereich des Bauches, des Nackens und der Schultern. So ist es mir möglich, Stress rechtzeitig zu erkennen und etwas daran zu ändern, wenn die Möglichkeit dazu besteht. Durch die tägliche Praxis kann ich außerdem immer öfter erkennen, was zum Stress geführt hat. Das gibt mir die Möglichkeit darüber zu reflektieren, wie ich in Folge mit den Stressoren umgehen und darauf reagieren möchte.

### ***Ich habe gelernt, dass ich die Freiheit besitze, meine Einstellung zu ändern***

Wenn ich im Zuge meiner täglichen Meditationspraxis feststelle, dass ich mich gestresst fühle, gelingt es mir immer öfter zu erkennen, welche Gedanken oder Einstellungen zu eben diesem Stress führen. Anschließend frage ich mich: „Welche Einstellung oder welche Gedanken müsste ich haben, damit es mir besser ginge?“ Ich versuche hier keine „Warum-Fragen“ zu stellen, die meist in einer Sackgasse enden wie: „Warum passiert mir das?“, sondern vielmehr „WIE-Fragen“. „Wie könnte es mir besser gehen?“ „Wie kann ich dieses Problem lösen?“ „Wie kann ich mich dazu einstellen, dass es mir besser geht?“ Ich stelle mir außerdem auch Fragen wie: „Welche Möglichkeiten habe ich jetzt?“ „Welchen Freiraum habe ich?“ Dieses zu allererst bewusste Wahrnehmen der eigenen Einstellungen und Denkmuster und das anschließende Stellen von besseren Fragen, hat mir bereits in zahlreichen Situationen große Erleichterung verschaffen.

### ***Ich habe gelernt, wie wertvoll es ist, im Hier und Jetzt zu bleiben***

Meditation hat mich darin geschult, meine Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Auch wenn es mir nicht immer gelingt, während der Meditation im Hier und Jetzt zu bleiben, werde ich mir dessen immer schneller bewusst, wenn meine Gedanken abschweifen. Auch im Alltag bemühe ich bewusst darum, immer

wieder mal ganz bewusst Alltagstätigkeiten durchzuführen und dabei ganz präsent zu bleiben. Das hilft mir vor allem dann, wenn ich einen Zeitdruck habe oder mir viel zu viele Dinge auf einmal vornehme. So versuche ich, eine Sache nach der anderen zu erledigen und nicht schon vor auszudenken, welche Tätigkeiten noch gemacht werden müssen, um Stress zu vermeiden.

### ***Ich habe gelernt, dass Veränderung zum Leben gehört***

Dieser Teil fällt mir noch immer nicht besonders leicht, doch durch das regelmäßige Meditieren gelingt es zumindest, mir täglich bewusst zu machen, dass alles einer ständigen Veränderung unterliegt und dies als Beobachter einfach wahrzunehmen. In der Vergangenheit habe ich innerlich oft dagegen angekämpft, wollte vieles nicht akzeptieren und habe mit der Zeit gemerkt, dass genau dieser innere Kampf, gegen das was ist, sehr viel Energie kostet und inneren Stress erzeugt.

### ***Ich habe gelernt, dass ich regelmäßig Erholung brauche***

Ich gönne mir beinahe jeden Tag zu einer fixen Zeit Erholungspausen in Form der Meditation. In dieser Zeit gibt es nichts anders zu tun, als mich mir selbst und meinem Innersten zu widmen. Ich lausche einfach nur meinem Atem und kann einfach nur Sein. Ich merke, wie nach und nach mein Atem immer tiefer und langsamer wird. Ich verbinde mich mit mir selbst, spüre meinen Körper und komme dabei zur Ruhe. Natürlich gibt es Tage, an denen es mir besser gelingt und es gibt Tage, an denen es weniger gut gelingt. Allerdings bin ich nach jeder Meditation zumindest entspannter als davor und deswegen gibt es kaum Tage, an denen ich meine Meditation ausfallen lasse. In der Vergangenheit hatte ich oft ein schlechtes Gewissen, wenn ich eine Zeit lang nichts tat, doch heute weiß ich, dass mein Tag viel besser und stressfreier funktioniert, wenn ich mir regelmäßig Phasen der Erholung gönne.

## 6. Abschließende Gedanken

Jeder Mensch erlebt von Zeit zu Zeit Stress und Stressoren lassen sich nicht vollständig vermeiden, doch wie ich anhand dieser Arbeit zeigen konnte, gibt es wertvolle Möglichkeiten, den Stress besser zu bewältigen. Für mich erfüllt Achtsamkeitsmeditation diese wunderbare Aufgabe.

Ich konnte im Zuge der Auseinandersetzung mit der Achtsamkeitsmeditation Parallelen zu den Lehren von Viktor Frankl feststellen, die ich im Zuge meiner Ausbildung erlernte. Während beispielsweise bei der Achtsamkeitsmeditation von der Beobachterposition gesprochen wird, spricht Frankl von Selbstdistanzierung, einer der wichtigsten Methoden der von Frankls begründeten Logotherapie.

Im Rahmen unserer psychologischen Beratungspraxis werden wir immer häufiger mit dem Thema Stress konfrontiert werden. Ich persönlich kann mir für meine Zukunft als psychologische Beraterin sehr gut vorstellen, die Methode der Achtsamkeitsmeditation auch meinen Klienten näher zu bringen, insbesondere als Methode zur Stressbewältigung. Dabei ist es wichtig, dass der Klient die wertvollen Erkenntnisse, die er im Zuge der Meditation gewinnt, auch in seinen Alltag mit einbringt und integriert und so generell eine achtsamere Haltung in seinem Leben einnimmt. Die Meditationspraxis sollte zu einem festen Bestandteil des eigenen Alltags werden, um den nötigen Ausgleich und Abstand zu Stresssituationen zu schaffen.

## Literaturverzeichnis

Bodian, S. (2011). Meditation für Dummies. Weinheim: Wiley-Vch.

Davidji (2015). Meditation erleben. München: Leo.

Dispenza, J. (2017). Werde übernatürlich. Burgrain: Koha.

Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation. München: Knauer.

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress. Berlin: Springer.

Sonntag, A. (2016). Stressbewältigung durch Meditation. Wiesbaden: Springer.

### Internetquellen:

Gibus J., <https://www.market.at/news/details/gesundheit-2018-wie-ausgebrannt-fuehlt-sich-oesterreich.html>, 2018

Kirch D., <https://dfme-achtsamkeit.de/zitate-ueber-achtsamkeit/>

Leitner A., <https://www.netdokter.at/krankheit/was-ist-stress-5266>, 2017

Powels S., <https://www.findyournose.com/was-bedeutet-meditieren>

Schlenzig T., <https://mymonk.de/viktor-frankl/>, 2018

Vton, <https://www.vton.de/stress-definition>, 2016