

Erfahrungsbericht: Stärkung der Selbstheilungskräfte durch Achtsamkeit



Die traditionelle Naturheilkunde Ayurveda ging schon immer davon aus, dass Körper und Geist in ihrem Zusammenwirken behandelt werden müssen, da Gedanken, Emotionen und Gefühle durchaus direkten Einfluss auf körperliche Funktionen und Symptome haben. In diesem Sinne sehen wir die Achtsamkeitsmeditation als eines von mehreren möglichen Verfahren, mit denen wir Menschen helfen können, ihre Selbstheilungskräfte gezielt zu stärken.

Die Steuerung von Gedanken, Emotionen und Wahrnehmung verändert nicht nur Stimmung und Weitsicht, sie hat auch einen messbaren Einfluss auf körperliche Vorgänge. Viele Forschungsberichte und Erfahrungen der Achtsamkeitsmeditation MBSR beweisen diese Thesen:

- . Tägliche Achtsamkeitsübungen verändern das Gehirn. Sie stärken den präfrontalen Cortex, jene Region, die uns Kontrolle gibt über unser Fühlen, Denken und Handeln..
- . MBSR dämpft unsere neuronale Angstzentrale, die Amygdala, den sogenannten Wachhund.
- . Wer meditiert, ist eher in der Lage, sich von stressigen Erlebnissen des täglichen Lebens zu distanzieren und bekommt dadurch mehr Handlungsfreiheit..
- . Achtsamkeitsmeditation stärkt unsere Fähigkeit zur Selbstregulation und damit die Willenskraft – das hilft dabei, unsere bisher geübten Lebensgewohnheiten zu verändern..
- . Wer Achtsamkeit übt, verfügt über eine stärkere Immunabwehr
- . Der Hypocampus im Gehirn gewinnt an Substanz, das ist jene Region, die Neues aufnimmt und verarbeitet.
- . Achtsamkeitstraining verändert die Schmerz Wahrnehmung. Bei Menschen, die unter chronischen Kreuzschmerzen, Migräne oder Fibromyalgie leiden, nimmt daher die Lebensqualität deutlich zu.
- . Negative Emotionen wie Ängstlichkeit und Reizbarkeit nehmen ab. Erfahrungen von Ruhe, liebender Güte, Dankbarkeit und Wohlbefinden nehmen zu und stärken die Lebenszufriedenheit.
- . Achtsamkeit führt zu mehr Nachsicht mit sich selbst und mit anderen und dämpft daher die typische Negativ-Feedback-Schleife bei Dauerstress. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt.
- . Achtsamkeitstraining vermindert die Rückfallhäufigkeit bei Depression und Angststörungen.
- . Achtsamkeitsmeditation hilft dabei, eine Alkoholabhängigkeit und andere Drogenabhängigkeiten zu überwinden.

Das MBSR-Programm ist eine kostengünstige und gleichzeitig effektive Therapie, die sich für den Einsatz bei verschiedensten chronischen Störungen eignet. Die seelisches und körperliches Wohlbefinden fördernden Effekte der Therapie halten über einen längeren Zeitraum an, wie in Intervallen durchgeführte Studien zeigen.

Die meisten Studien bestätigen, dass sich im Verlauf des Programmes die innere Einstellung der Teilnehmer zu ihren Beschwerden und ihr allgemeines Gesundheitsbewusstsein wie Ernährung, Umgang mit natürlichen Ressourcen nachhaltig verändern. Zudem würden die Übenden eine neue Selbstwahrnehmung und eine neue Wahrnehmung ihrer Beziehungen zu anderen Menschen und der Welt entwickeln.