

Tobias Esch  
Sonja Maren Esch



# Stressbewältigung

# Mind-Body-Medizin

# Achtsamkeit

# Resilienz



3. Auflage



Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

Tobias Esch | Sonja Maren Esch

## Stressbewältigung



Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



Tobias Esch | Sonja Maren Esch

# Stressbewältigung

## Mind-Body-Medizin

## Achtsamkeit

## Resilienz

3. Auflage

Unter Mitarbeit von

Stefanie Thees und Annette Kerckhoff



Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

## Das Autorenteam

**Prof. Dr. med. Tobias Esch**  
Institut für Integrative Medizin und Gesundheitsforschung (IFIM)  
Witten

**Dr. med. Sonja Maren Esch**  
IMBM Institut für Mind-Body-Medizin  
Witten

## Unter Mitarbeit von

**Stefanie Thees (M.Sc.)**  
**Dr. phil. Annette Kerckhoff (M.Sc.)**

MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Unterbaumstraße 4  
10117 Berlin  
[www.mwv-berlin.de](http://www.mwv-berlin.de)

ISBN 978-3-95466-589-1 (eBook: PDF)  
ISBN 978-3-95466-590-7 (eBook: ePub)

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Berlin, 2021

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Im vorliegenden Werk wird zur allgemeinen Bezeichnung von Personen nur die männliche Form verwendet, gemeint sind immer alle Geschlechter, sofern nicht gesondert angegeben. Sofern Beitragende in ihren Texten gendergerechte Formulierungen wünschen, übernehmen wir diese in den entsprechenden Beiträgen oder Werken.

Die Verfasser haben große Mühe darauf verwandt, die fachlichen Inhalte auf den Stand der Wissenschaft bei Drucklegung zu bringen. Dennoch sind Irrtümer oder Druckfehler nie auszuschließen. Der Verlag kann insbesondere bei medizinischen Beiträgen keine Gewähr übernehmen für Empfehlungen zum diagnostischen oder therapeutischen Vorgehen oder für Dosierungsanweisungen, Applikationsformen oder Ähnliches. Derartige Angaben müssen vom Leser im Einzelfall anhand der Produktinformation der jeweiligen Hersteller und anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eventuelle Errata zum Download finden Sie jederzeit aktuell auf der Verlags-Website.

Produkt-/Projektmanagement: Bernadette Schultze-Jena, Berlin  
Lektorat: Monika Laut-Zimmermann, Berlin  
Layout, Satz, Herstellung: zweiband.media, Agentur für Mediengestaltung und -produktion GmbH, Berlin  
Titelbild: © dieter76/stock.adobe.com

Zuschriften und Kritik an:  
MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Unterbaumstr. 4, 10117 Berlin, [lektorat@mwv-berlin.de](mailto:lektorat@mwv-berlin.de)

## Vorwort zur 3. Auflage

### Mehr Resilienz im Alltag!

Und es geht weiter. Stress – noch immer ein Thema. Unser Manual zur Stressbewältigung geht nun in die 3. Auflage. Das ist ein gutes Zeichen, einerseits. Das Manual wird angenommen, scheint Bedarfe zu decken, hilfreich zu sein. Das hören wir immer wieder, sehen es auch in unseren Evaluationen und Forschungen. Das freut uns sehr! Andererseits spricht der große Bedarf auch dafür, dass das Thema Stress nach wie vor ein gesamtgesellschaftliches Problem ist, auch in Medizin und Gesundheitswesen, von wo immer mehr Anfragen kommen.

Und dann Corona: Disruptionen in den Gesundheitssystemen weltweit, auch hierzulande, im persönlichen Befinden, im alltäglichen Miteinander. Die Corona-Krise steht dabei für mehr als nur eine virusbedingte Pandemie. Sie steht auch für eine Welt, die insgesamt wie „aus den Fugen geraten“ wirkt. Insofern kommt die 3. Auflage – offenbar – auch hier zur rechten Zeit.

Für die jetzt vorliegende Auflage haben wir das Buch wiederum vollständig durchgesehen und auf den aktuellen Stand gebracht. Neue Abbildungen wurden ergänzt, andere optimiert oder entfernt. Auch wurden einige Inhalte entsprechend einer angepassten Didaktik und Vorgehensweise innerhalb der bekannten Modulstruktur verschoben. Und das Thema Resilienz und Selbstfürsorge wurde noch einmal in seiner Bedeutung gestärkt und ausgebaut.

Das Ganze geschah, wie gehabt, auf dem Boden einer evidenzbasierten und wissenschaftlich fundierten Medizin. Sie dürfen weiterhin erwarten, dass alle Themen, Übungen und Vertiefungen in diesem Buch auf der Grundlage von Forschung und systematischem Wissen zusammengestellt wurden. Inhalte, die diesem Kriterium nicht entsprechen, dürfen Sie nach wie vor nicht erwarten – selbst wenn sie im Einzelfall durchaus wirksam sein könnten. Das ist kein Widerspruch.

Dieses Buch – als Manual zur Stressbewältigung – bildet die großen Linien der Gesundheitsförderung und Mind-Body-Medizin ab. Ob Sie jene in der Gruppe oder im Selbststudium aufnehmen, mag vielleicht nicht entscheidend sein. Wohl aber, dass Sie ernsthaft und mit Freude zugleich an die Umsetzung gehen. Denn dann dürfen Sie auch die Früchte Ihrer Investition erwarten! Das zeigen unsere eigenen Studien sowie Belege aus unzähligen weiteren Quellen:

*„Stressbewältigung wirkt!“*

Der neue Titelbegriff „Resilienz“ beschreibt die Fähigkeit, mit den Wogen des Alltags, die Teil eines normalen Lebens sind, zurechtzukommen und nach einer möglichen Phase des Aufruhrs oder Stresses immer wieder zur Ruhe, zum Ausgangsbefinden zurückzukehren. Oder sich im Anschluss vielleicht

sogar besser als vorher zu fühlen. In jedem Fall aber ist Resilienz keine Zaubererei, sondern ein jedem von uns innewohnendes Potenzial. Es steckt in unserer Psyche bzw. unserem Geist (Mind), im Körper (Body), wie auch im Zustand der Achtsamkeit, den wir jederzeit herstellen können – wenn wir es ernsthaft versuchen und üben. Der Begriff Resilienz ist dabei gegenwärtig populär geworden, wie auch die Achtsamkeit, aber das Prinzip dahinter ist uralte – es gehört biologisch zu uns Menschen, von Anbeginn.

Nach wie vor steht in diesem Buch die Praxis im Vordergrund. Es ist eine Anleitung für die Umsetzung, für das eigene Tun. Die bisherige Logik eines „Schritt-für-Schritt“-Anwendungsmanuals zur Stressbewältigung wurde beibehalten und durch weitere Übungen zusätzlich gestärkt. Der hinter diesem Konzept stehende Ansatz der Mind-Body-Medizin bzw. Gesundheitsförderung, zusammengefasst auch unter dem Begriff „Gesund im Stress“ bekannt – als Kurs bei den Krankenkassen in Deutschland im Rahmen der gesetzlichen Primärprävention hinterlegt – ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention ausgezeichnet und zertifiziert worden.

Bleibt uns, Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, den Patientinnen und Patienten, den Menschen, die mit diesem Konzept gearbeitet haben und uns immer bestärkt haben, von Herzen zu danken. Wir wünschen dem Manual sowie dem dahinterliegenden Kurskonzept weiterhin eine gute Zukunft.

Bleiben Sie gesund, auch im Stress!

Witten, Herbst 2020

*Tobias und Sonja Maren Esch*

## Vorwort zur 1. Auflage

Leben ist Alltag. Und Alltag ist häufig Stress. Für viele von uns.

Doch ist die allerorten anzutreffende Zunahme von Hektik, Zeitmangel und ‚Verdichtung‘ ein Naturgesetz? Ist es schicksalhaft und unabdingbar, dass wir keine Zeit mehr für Muße haben und zunehmend nur noch, wie es scheint, funktional, fremdbestimmt und getrieben sind? Ist es ein zwingender Preis der Moderne, dass alles immer schneller, höher, weiter gehen muss? Und ist es genauso vorgegeben, dass wir als „Kollateralschaden“ immer mehr Burnout-Fälle, stressassoziierte Beschwerden und Erkrankungen sowie eine insgesamt eingeschränkte Lebensqualität in Kauf nehmen müssen? Etwas, was wir passiv ertragen oder hilflos erdulden müssen und auf das wir keinen Einfluss haben?

Und nicht zuletzt: Stimmt genau diese Einschätzung unserer Situation überhaupt?

Leben ist Herausforderung und, ja, zuweilen Stress. Leben ist auch Überleben. Leben ist aber genauso, in einem positiven Sinn, das volle Leben, Fülle, Freude und Glück. Und fraglos: Es gibt Menschen, die ‚surfen‘ geradezu auf den Wogen des Lebens, auch in harten und herausfordernden Zeiten. Wie hochtrainierten Athleten – oder Felsen in der Brandung – macht ihnen scheinbar der Stress, das Unwetter, die raue See wenig aus. Ist das wirklich so? Können wir von jenen Menschen etwas lernen?

Dieses Buch richtet sich an alle, die vermuten, dass Stress und Stresserleben auch etwas mit den inneren Bewältigungspotenzialen, Widerstandsressourcen und der eigenen Gesundheitsfürsorge zu tun haben könnte. Und an alle anderen auch: An diejenigen, die den Alltag als Belastung und Quelle von Stress empfinden, und an diejenigen, die im Alltag Inspiration und Energie finden, Schutz- und Kraftquellen. An alle, die im täglichen Leben etwas für sich selbst, die eigene Gesundheit oder Stresskompetenz tun wollen. Denn dort, im Alltag, ist die Stressbewältigung relevant. Dort entscheiden sich Gesundheit und Krankheit, Leistung und Effizienz, Flow, Glück und Zufriedenheit. Dort entscheiden wir, wie wir uns verhalten. Dort findet das Leben statt, jetzt, in jedem Moment neu.

Wir möchten Sie mit diesem Manual einladen, verschiedene Techniken der Mind-Body-Medizin kennen zu lernen und Ihr persönliches Potenzial zur Stressbewältigung zu entdecken, zu testen, zu schulen und zu stärken.

Und, wer weiß, vielleicht finden Sie beim Lesen das eine oder andere *Neue und Gute* für sich heraus?

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude!

Berlin, Juni 2013

*Tobias und Sonja Maren Esch,  
Stefanie Thees und Annette Kerckhoff*



# Inhalt

Einleitung _____	1
<b>Modul 1</b>	
<b>Stress und Einführung in die Stressbewältigung _____</b>	<b>9</b>
Was ist Stress? _____	10
Die Antilope und der Löwe – Stressor und Stressreaktion _____	10
Stress erkennen _____	13
Mit Stress leben lernen _____	15
<b>Modul 2</b>	
<b>Entspannung _____</b>	<b>23</b>
Aktiv entspannen _____	24
Die Entspannungsantwort _____	26
Mini-Entspannungen _____	29
SARW-Technik _____	30
Praxiseinstieg: Entspannung _____	31
<b>Modul 3</b>	
<b>Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung _____</b>	<b>37</b>
Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement _____	38
Bewegung _____	42
<b>Modul 4</b>	
<b>Achtsamkeit und Ernährung _____</b>	<b>53</b>
Das Achtsamkeitsprinzip _____	53
Achtsamkeit und Ernährung _____	59
Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung _____	60
Esskultur _____	61
Intervallfasten/Intermittierendes Fasten _____	62
Die Ernährungspyramide _____	63
Der ausgewogene, gesunde Teller _____	67
Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln _____	68
Achtsamkeit und Genuss beim Essen _____	69
<b>Modul 5</b>	
<b>Soziales Netz: Freude, Stressabbau und Unterstützung durch das Umfeld _____</b>	<b>75</b>
Das Flow-Prinzip _____	76
Soziales Netz und soziales Umfeld _____	77
Resilienz und Kohärenz _____	78

<b>Modul 6</b>	
<b>Sprache und Ausdruck</b>	<b>89</b>
Gedankenmuster	91
Gedankliche (kognitive) Umstrukturierung	94
<b>Modul 7</b>	
<b>Selbsthilfe und Selbstheilung</b>	<b>107</b>
Selbstheilung ist Regulation	108
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	115
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	119
<b>Modul 8</b>	
<b>Rückfallprävention</b>	<b>125</b>
Fazit zum Kurs	125
Stolpersteine und Gegenmaßnahmen	131
Erinnerung an Dinge, die Ihre Widerstandskraft und Stressresistenz stärken	134
Zum Abschluss ...	138
<b>Anhang</b>	<b>139</b>
<b>Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte der Meditationspraxis</b>	<b>141</b>
Meditation im Sitzen/Atemmeditation (ca. 15–20 Minuten)	141
Meditation im Liegen/Achtsamkeitsmeditation – Body-Scan (ca. 20 Minuten)	144
Mitgefühlsmeditation/Meditation der „liebvollen Güte“ (ca. 10 Minuten)	149
Theoretische Aspekte der Meditationspraxis	150
<b>Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz)</b>	<b>159</b>
Allgemeine Hinweise zur Durchführung	159
Die Übungen im Einzelnen	161
<b>Adressen, Links und weiterführende Literatur</b>	<b>169</b>
Mind-Body-Medizin und Stressreduktion	169
Ausbildung, Fort- und Weiterbildung (Beispiele im deutschsprachigen Raum)	171
Literatur zur weiteren Vertiefung	171
Das Autorenteam	172

## Einleitung

Kurzurlaub in der Provence. Ein alter Bordeaux. Ein reifer Käse. Und auch die Möglichkeit, per Skype mit Freunden und Verwandten in der ganzen Welt zu kommunizieren. Hier und dort „gleichzeitig“ zu sein. Permanente Erreichbarkeit über das Handy, eine Erleichterung für alle Eltern, eine große Freiheit für zahlreiche Berufstätige, das Gefühl einer großen Community und einer schier unbegrenzten Freiheit für die Jugend. Unzählige Fernsehprogramme, die Welt des Internets, die mit einem Klick den Zugriff auf weltweite Informationen erlaubt. Unendliche Möglichkeiten.

Welche fantastischen Errungenschaften. Welcher Komfort, der uns das Leben erleichtert.

Und doch: Ein Leben mit zwei Gesichtern. Der Segen kann zum Fluch werden. Die interaktive, mobile, globalisierte Welt von heute bietet nicht nur weit mehr als früher, sie fordert auch weit mehr. Ihr Tempo macht manchmal schwindelig. Sie bestimmt den Rhythmus, den globalen Puls, selbst Zeitverschiebungen werden nivelliert. Sie bindet Gedanken und Gefühle, schafft neue Aufgaben und Verpflichtungen. Immer gibt es irgendetwas, was wir noch tun *müssen*. Und wir vergleichen uns jetzt bei dem, was wir tun, nicht mehr nur mit unserem realen Sitznachbarn zur Rechten oder zur Linken, sondern mit einer exponentiell angewachsenen Zahl von weltweiten virtuellen Usern im „globalen Dorf“. So paradox es klingt: Obwohl gerade die technischen Erleichterungen das Ziel haben, Zeit zu sparen, führen sie bei vielen von uns zu Zeitdruck und Hetze. Es bleibt das Gefühl, nicht genug Zeit für eine Aufgabe zu haben und vor allem: nicht genug Zeit für die Dinge zu haben, die einem letztendlich wichtig sind – und nicht genug Zeit für sich selbst. Permanent erreichbar und gleichzeitig hier *und* dort – geht das? Was bleibt auf der Strecke?

Die Mehrzahl der Erkrankungen und Anlässe, wegen derer Menschen einen Arzt aufsuchen, so weiß man heute, sind auf die eine oder andere Weise mit Stress assoziiert. Tendenz steigend. Dabei ist es eben nicht der Stress an sich, der krank macht, sondern der Umstand, dass es häufig nicht nur den *einen* Stressor gibt, sondern viele Stressoren, auf die wir gleichzeitig oder zeitnah reagieren müssen. Dass manche Anforderungen vielleicht tatsächlich gar nicht so groß sind, aber unterschwellig über eine lange Zeit auf uns einwirken und erst dann übermächtig erscheinen, sodass wir uns ausgeliefert fühlen. Oder dass wir keine Zeit zum Abbau der Stresseinwirkung haben, ein Gegengewicht fehlt, ein Ausgleich. Dass wir uns selbst damit stressen, zu viel in zu kurzer Zeit und zu viel gleichzeitig tun zu wollen. Dass wir uns mit Sorgen und Befürchtungen quälen, uns gehetzt und letztendlich ohnmächtig fühlen. Dass wir uns ständig vergleichen und beobachtet fühlen. Und oft auch allein gelassen, selbst wenn wir unzählige „Freunde“ in virtuellen sozialen Netzwerken haben.

**Stressmanagement** bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als bewusst ein Gleichgewicht herzustellen in einer Welt, in der fortschrittsbedingt offenbar eine Schiefelage herrscht: zu viel Anspannung, zu viele Reize, zu wenig Ruhe, zu wenig Muße, zu wenig Bewegung. Die Stressoren der modernen Gesellschaft nehmen zu, ganz objektiv. Vor allem aber machen sie keine Pause, so dass Körper und Geist nicht zur Ruhe kommen. Sie schlagen sich auf Herz und Kreislauf nieder, auf die Verdauung, nicht zuletzt auf die Psyche. Wer unter Dauerstress steht (oder sich selbst stellt), der kann weder in Ruhe essen, entspannt schlafen, noch lustvoll lieben.

Charles Darwin sprach schon im 19. Jahrhundert davon, dass nur diejenigen überleben, die sich den wandelnden Umweltbedingungen anpassen, sich auf sie einstellen können, „*Survival of the fittest*“ (von *to fit* – anpassen). Unser Jahrhundert ist, nachdem mittlerweile zahlreiche Infektionen erfolgreich besiegt wurden, nun durch Herzinfarkt und Schlaganfall, Schmerzerkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen gekennzeichnet. Immer jünger sind die Patienten, die herzkrank werden oder ein Magengeschwür bekommen. In Amerika ist jedes vierte Kind schwer übergewichtig, Diabetes ist auf dem Vormarsch. Psychische Beschwerden nehmen rasant zu. Depressionen sind schon fast zur Volkskrankheit geworden. „Fit“ sieht anders aus. Und woran liegt es? Stress spielt eine *gewichtige* Rolle!

**Unsere These ist:** Wer heute nicht aktiv und bewusst mit den Lebensbedingungen der modernen Welt umzugehen versteht, der hat nicht nur ein hohes Risiko, sich zivilisationsbedingte Krankheiten zuzuziehen, sondern steht auch innerlich unter Druck, fühlt sich wie in einem Hamsterrad. Und ist letztendlich auch nicht glücklich.

**Die gute Nachricht:** Es gibt zahlreiche Mittel und Wege, den Tücken des modernen Lebens zu begegnen, dem Stress der heutigen Zeit zu trotzen (und manchmal gar auf ihm zu „surfen“) – und dadurch trotz Hektik entspannt, trotz Informationsflut konzentriert, trotz Leistungsdruck gelassen zu bleiben. Das gelingt nicht immer, aber es gibt zumindest Möglichkeiten, sich diesem Ziel zu nähern. Genau das ist das Ziel. Dafür haben wir dieses Buch geschrieben. Uns scheint: So wie man im letzten Jahrhundert z.B. nach Entdeckung von Infektionserregern und Ansteckungsketten gelernt hat, wie wichtig es ist, sich beispielsweise die Hände zu waschen, um diese ansteckenden Krankheiten zu vermeiden, kann man heute lernen, Stress *rechtzeitig* zu erkennen und besser mit ihm umzugehen. Und genau das wollen wir Ihnen in diesem Buch schmackhaft machen.

**Wie wollen wir das angehen?** Wir möchten zunächst einmal darauf aufmerksam machen, welche Stresswarnsignale es gibt, die Ihnen zeigen, dass Sie unter Stress stehen. Wussten Sie zum Beispiel, dass nicht nur der allseits bekannte Bluthochdruck, Zähneknirschen oder Schlafstörungen ein Zeichen von Stress sind, sondern z.B. auch Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen, Humor-

losigkeit, Entscheidungsschwäche oder Interesselosigkeit? Im nächsten Schritt möchten wir Sie damit vertraut machen, wie Sie stressauslösende Faktoren, wie z.B. bestimmte Verhaltensmuster, selbst reduzieren können – und, als Gegengewicht, stressreduzierende, ausgleichende und aufbauende Verhaltensweisen in Ihr Leben integrieren. Und schließlich möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie nicht nur in der realen Welt, sondern auch in ihren Gedanken besser mit Stress umgehen. Konkret: wie Sie Gedanken, die Stress erzeugen, erkennen und letztlich umstrukturieren. Genau die Gedanken also, mit denen wir uns selbst das Leben schwer machen und den Blutdruck in die Höhe treiben.

All dies ist kein Zauberwerk. Es sind viele kleine Schritte, die dabei helfen, vom ersten Tag einer aktiven Stressbewältigung an das Leben (wieder) zu erleichtern.

Das Institut für Mind-Body-Medizin hat ein Programm entwickelt, in dem *Stressmanagement in acht Schritten* erlernt werden kann. Dieses Programm wird schon seit über 10 Jahren erfolgreich in Form eines Kurses vermittelt, soll aber nun mit diesem Manual auf vielfache Anfrage einen breiteren Leserkreis finden. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen haben erneut die Wirksamkeit jenes Ansatzes belegt. Vorbild ist dabei das vor über 20 Jahren eingeführte und seitdem umfassend wissenschaftlich evaluierte Programm zur *Mind-Body-Medizin der Harvard Medical School* (Prof. Dr. H. Benson), ergänzt durch Elemente der *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, das heute in vielen Ländern erfolgreich angewandt wird. So wird dieser Ansatz auch *Mind-Body Medical Stress Reduction (MBMSR)* genannt.

Das Buch vermittelt praktische Fertigkeiten zur Stärkung der eigenen Gesundheit, der Selbstfürsorge und zum Aufbau eines wirksamen Selbstmanagements. Es ist wie ein Seminar aufgebaut, welches nachweislich die Stressresistenz stärkt sowie Selbstwirksamkeit und Eigenkompetenz erhöht. Im Mittelpunkt stehen dabei die vier zentralen Säulen der Stressbewältigung:

- gesundes und stressreduzierendes Verhalten (**B**ehavior),
- ausreichend Bewegung (**E**xercise),
- reguläre innere Einkehr und Entspannung (**R**elaxation) und
- gesunde Ernährung (**N**utrition).

Diese vier Säulen beziehen sich wohlgerne auf den Alltag. Das bedeutet, dass der Leser bzw. Teilnehmer zwar auch Einblicke in die theoretischen Zusammenhänge und wissenschaftlichen Hintergründe der MBMSR bekommt, die Module aber sehr praxisnah und alltagstauglich aufgebaut sind. Weitere Elemente sind soziale Unterstützung sowie Aspekte von Glauben und Zutrauen. Alle Säulen werden durchdrungen von einem gemeinsamen Prinzip, dem der Achtsamkeit. Dieses ist sozusagen das Bindeglied oder auch die Basis, auf der die verschiedenen Säulen fußen. Aus den Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe – das Manual hat amerikanische Wurzeln – ist im deutschsprachigen Raum das Schlagwort „**BERN**“ bzw. das „BERN-Konzept“ geworden

(s. Abb. 1). Unter diesem Begriff bzw. dem konkreten Kurstitel „*Gesund im Stress*“ ist das zugrundeliegende Kursprogramm auch von den Krankenkassen anerkannt und wird somit im Rahmen der gesetzlichen Primärprävention gefördert (unter den üblichen Voraussetzungen).

Ansatzpunkt dieses Manuals ist einerseits die Befähigung zur ganzheitlichen Gesundheitsberatung im professionellen Kontext, andererseits stellt das Buch ein vollständiges Basis-Curriculum zum Selbststudium für Kursteilnehmer, interessierte Laien und auch für Gesundheitsfachkräfte selbst dar.

Damit richtet sich dieses Buch an all diejenigen, die Lust darauf haben, stressfreier zu leben und die ein systematisches, nachvollziehbares Konzept mit überschaubaren, aufeinander abgestimmten Bausteinen suchen, die einfach im modernen Alltag umzusetzen sind. So nimmt der Praxisteil in diesem Manual auch einen besonders großen Raum ein.

Was wir uns wünschen, ist natürlich, dass Sie das Manual von der ersten bis zur letzten Seite engagiert und aktiv durcharbeiten – und sicherlich haben Sie davon auch den meisten Gewinn. Nichtsdestotrotz sind wir davon überzeugt, dass für jeden Leser „etwas dabei“ ist, eine Übung, ein Impuls, eine Anregung, die allein für sich das Leben bereits entspannter und Sie selbst gelassener macht.

Vielleicht sind Sie jetzt schon mehrfach über Begriffe wie *Mind-Body-Medizin* und *Integrative Gesundheitsförderung* gestolpert. Lassen Sie uns auch diese Begrifflichkeiten kurz erläutern.

Die **Mind-Body-Medizin** kommt aus den USA (genauer: sie wurde an der Harvard Medical School ab den 1970er-Jahren entwickelt und hat sich dann über das ganze Land ausgebreitet) und ist dort mittlerweile im Gesundheitswesen fest etabliert. Dabei geht es darum, den Körper bzw. die individuellen mentalen Fähigkeiten eigenverantwortlich für eine bessere Gesundheit einzusetzen, d.h. Geist und Körper kommen mithin als primäre therapeutische Instrumente zum Einsatz. Die *National Institutes of Health* (NIH, das amerikanische Gesundheitsministerium) widmen ihr gar eine eigene Abteilung und eine offizielle Definition. Danach wird die Mind-Body-Medizin als eine Medizin verstanden, die auf die Interaktionen und Beziehungen zwischen Gehirn, Geist, Körper

<b>B</b> ehavior	→ <i>gesundes und stressreduzierendes Verhalten</i> (vgl. ‚Positive Psychologie‘)
<b>E</b> xercise	→ <i>regelmäßige und ausreichende Bewegung</i>
<b>R</b> elaxation	→ <i>regelmäßige ‚innere Einkehr‘ und Entspannung</i>
<b>N</b> utrition	→ <i>achtsamer Genuss und gesunde Ernährung</i> (vgl. <i>mediterrane Kost</i> )

Abb. 1 Säulen der Stressbewältigung – das BERN-Konzept

und dem Verhalten abzielt sowie auf effektive Mittel und Wege, mit denen emotionale, mentale, soziale, spirituelle und behaviorale (verhaltensbezogene) Faktoren direkten Einfluss auf die Gesundheit nehmen können. Sie ist streng wissenschaftlich untersucht und keinesfalls „esoterisch“ oder „alternativ“. Prof. Dr. Herbert Benson, selbst Kardiologe an der Harvard Medical School, sprach von der Mind-Body-Medizin immer als dritter Säule bzw. als drittem Stuhlbein (eines dreibeinigen Stuhls) im Gesundheitswesen – gleichberechtigt, aber gerade eben *nicht* alternativ, zu den medikamentösen Ansätzen (gemeint ist das, was der Patient vom Arzt oder Therapeuten zum Einnehmen bekommt, auch ggf. pflanzliche Präparate, Homöopathika o.ä.) oder zu den medizinischen Prozeduren (das, was Arzt, Therapeut oder Behandelnde mit dem Patienten unternehmen, wie beispielsweise eine Operation, Akupunktur oder Körpertherapie). Sie fokussiert auf das Gesunde, auf das, was geht, nicht auf das, was nicht (mehr) geht. Es geht um Potenziale, um Selbstheilungsressourcen und um Selbsthilfe. Wissenschaftlich wird heute häufig von Selbstmanagement und Selbstregulation, neurobiologisch gar von *Autoregulation* gesprochen. Das erinnert in Teilen sehr an Ansätze unserer europäischen klassischen Naturheilkunde. Und nicht zuletzt daher wird die Mind-Body-Medizin heute häufig zur *Naturheilkunde und Komplementärmedizin* oder zur *Integrativen Medizin* gerechnet.

**Integrative Medizin** ist eine Herangehensweise an Gesundheit und Heilung, bei welcher der Patient mit individuell zugeschnittenen Programmen für Gesundheit und Wohlbefinden versorgt wird – Gesundheitsprogramme, die so konzipiert sind, dass sie Barrieren und Hindernisse im Heilungsprozess adressieren und den Patienten mit Wissen, Fähigkeiten und Unterstützung ausstatten, damit er besser auf seine körperliche, emotionale, psychologische und spirituelle Gesundheit achtgeben kann. Sie ist, laut Definition, eine hoch-effektive Kombination unterschiedlicher Ansätze und Behandlungsmethoden und basiert auf evidenzbasierter Praxis – aber ist nicht darauf limitiert. Will sagen: Sie hat eine wissenschaftliche Basis.

Wir wollen an dieser Stelle keinen akademischen Diskurs darüber führen, was denn mögliche Unterschiede zwischen Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Integrativer Medizin, Positiver Psychologie und Mind-Body-Medizin sein könnten, nicht zuletzt auch, weil es für die Zielrichtung dieses Buches wenig zusätzlichen Nutzen bringen würde. Die Unterschiede der Begrifflichkeiten haben z.T. kulturelle, historische und geografische Gründe, z.T. handelt es sich um unterschiedliche Ableitungen aus- und voneinander. Aber fraglos liegen sie eng beieinander. Im Unterschied jedoch zur *Integrativen Gesundheitsförderung* (mit Ausnahme der Mind-Body-Medizin, wie beschrieben) finden die anderen Begriffe und Medizinansätze vornehmlich in der Behandlung bzw. im Umgang mit Patienten ihre Anwendung. Auch wenn es hier um das Fördern des „Gesunden im Kranken“ bzw. – allgemein – der gesunden Anteile geht, so wird doch primär auf den Kranken fokussiert. Die **Integrative**

**Gesundheitsförderung** ist demgegenüber dem Bereich der Primärprävention zuzuordnen. Sie ist gewissermaßen die kleine (?) Schwester der Integrativen Medizin: Die Methoden sind ähnlich, in großen Teilen sogar identisch, aber die Zielgruppen unterscheiden sich. Es geht bei der Integrativen Gesundheitsförderung um den Bereich der Gesunden, d.h. um das Fördern und Stärken der gesunden Anteile und Potenziale im gesunden Menschen („Stärken stärken“), der aber durch Stress und Belastungen sehr wohl beeinträchtigt sein kann (und auch schon Warnsignale oder gar Symptome aufweisen kann). Auch Glück und Zufriedenheit werden hier adressiert.

Wenn Sie mögen, können Sie übergreifend auch von *ganzheitlicher Medizin* sprechen. Oder die Fachbegriffe gänzlich beiseiteschieben. Schließlich wird es in unserem Manual in erster Linie um die Praxis, um das Ausprobieren und Anwenden gehen.

Dazu möchten wir Ihnen abschließend noch eine kleine „**Bedienungsanleitung**“ mit auf den Weg geben:

Wir beginnen gleich im nächsten Kapitel mit dem ersten Modul unseres konkreten Programms, das, wie bereits angesprochen, aus acht Bausteinen (aufbauend auf den vier BERN-Säulen) besteht. In der Regel wird ein Baustein bzw. Modul pro Woche durchgenommen und in einer etwa zweistündigen Sitzung (zumeist mit einer Gruppe von 8–16 Personen) erarbeitet. Das geht aber auch im Selbststudium. Dazu kommen dann jeweils Vertiefungsübungen. Sie finden die entsprechenden Übungen und Aufgaben alle gekennzeichnet und beschrieben im nachfolgenden Praxisteil, nach den jeweiligen kurzen Theorie-Impulsen. Aus dem geschilderten Aufbau ergibt sich auch, dass das ganze Programm normalerweise acht Wochen benötigt.

Sie als Nutzer dieses Manuals können evtl. etwas mehr Flexibilität in den Ablauf hineinbringen (wenn Sie z.B. keine acht Wochen am Stück in Ihrem Zeitplan finden, in denen Sie dann ca. 30 Minuten täglich für Ihre Selbstfürsorge investieren können). In jedem Fall aber braucht es ein gewisses Maß an Training, Kontinuität und Zeit, damit sich die zu erwartenden positiven Effekte einstellen können. Etwas Geduld sollten Sie also ebenfalls „investieren“. Die eigene Erfahrung ist hier ausschlaggebend. Über das Lesen allein werden Sie kaum Veränderungen erreichen können. Fraglos ist es möglich, einzelne Elemente des Programms auszuwählen oder auch das ganze Programm zunächst im Zeitraffer zu erarbeiten, um dann die Praxis (ggf. ausgewählter Elemente) nachfolgen zu lassen. Das bleibt ganz Ihnen überlassen.

Am Anfang und am Ende des Kurses haben wir die Möglichkeit eingebaut, dass Sie sich selbst und Ihren Stress (Stresslevel, Stresswarnsignale) überprüfen und so auch ein gewisses Gefühl dafür bekommen, ob und was Ihnen der Kurs letztlich gebracht hat. Sie können sich diese Frage natürlich auch direkt selbst stellen – und bekommen dann möglicherweise auch Antworten, die nicht mit unserem kurzen Fragebogen-Instrumentarium erfasst werden. Soll-

ten Sie gar Dinge für sich entdecken, die Ihnen besonders interessant – auch für andere Teilnehmer – erscheinen, freuen wir uns über ein Feedback (Adressen und Links s. Anhang).

Neben den üblichen Informationen und – hoffentlich hilfreichen – Hinweisen am Ende unseres Buches (d. h. nach Kursende) finden Sie dort auch drei „Prototypen“ von Meditationsanleitungen (siehe Anhang), wie sie in der Wissenschaft und Medizin derzeit als besonders wirksam und effektiv beschrieben werden. Das soll aber keinesfalls heißen, dass wir jene Anleitungen als *allein* wirksam erachten. Und auch ist die Meditation sicher kein Allheilmittel. Gerade, *weil* sie wirksam ist, kann es Situationen geben, in denen sie weniger geeignet erscheint (von „Risiken und Nebenwirkungen“ möchten wir in diesem Kontext allerdings nicht direkt sprechen – das wäre hier irreführend). Machen Sie einfach Ihre eigenen Erfahrungen und probieren Sie sich und die Dinge aus. Überprüfen Sie unser Programm, passen Sie es für sich an, machen Sie es sich *zu eigen* und entwickeln Sie es weiter!

Die Module dieses Buches sind als Ganzes zugleich das Manual zum Präventionskurs "Gesund im Stress", der von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) anerkannt und zertifiziert ist. So bietet es sowohl Hilfesuchenden ein vollständiges Basis-Curriculum zum Selbststudium als auch Kursteilnehmern ein begleitendes Manual zu ihrem Präventionskurs. Auch wenn Sie als Arzt, Therapeut oder Berater beruflich anderen Menschen helfen wollen, mit Stress im Alltag besser umzugehen – und möglicherweise die vorgeschriebenen Grund- und Zusatzqualifikationen für die Anerkennung bei den Krankenkassen im Rahmen von SGB V § 20 Abs. I und § 20a besitzen (oder gegenwärtig erwerben) –, kann dieses Buch eine Anleitung und Hilfestellung für die Durchführung des Präventionskurses „Gesund im Stress“ sein. Allerdings kann in diesem Fall das Manual keinesfalls die begleitende professionelle Ausbildung ersetzen.

Abschließend bleibt noch festzuhalten, dass wir in unserem Buch durchgehend die männliche Form benutzen. Das hat rein pragmatische Gründe und ist nicht ausgrenzend oder diskriminierend gemeint. Bitte fühlen Sie sich alle gleichermaßen angesprochen und eingeladen!

Und nun viel Spaß!