# Stressreduktion: Die erste Reise zur Achtsamkeit am Campus Gummersbach

Von Petra Riemer

Wir sind am 13. Juni nach genau acht Wochen als andere von dieser Reise zurückgekehrt als die, die gestartet sind. Wir beenden diese Reise als Gemeinschaft. Als Freunde. Nicht mehr als Einzelkämpfer. Die Reise hat uns einen anderen Blick auf das Universum geschenkt. Und dafür mussten wir noch nicht einmal zum Mond reisen, sondern uns nur einmal mit uns selber beschäftigen.

Stress: ein Thema, mit dem nicht nur die Studierenden am Campus Gummersbach zu kämpfen haben. 6 Studierende des Campus haben sich auf eine Reise gemacht, dem Stress schon vor Beginn des Berufslebens auf andere Art zu begegnen.

Die Reise in Form des Pilotprojekts „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ begann am 25. April in einem der Moderationsräume des Campus Gummersbach. Kein stiller Meditationssaal mit perfekter nervenberuhigender Ausstattung. Ein Raum mit Linoleumboden und auf die Seite gestellten Tischen. Neonlicht. Laute Geräuschen aus dem Flur und aus den angrenzenden Seminarräumen runden das Setting ab. Wir machen aus der vollen Katastrophe des Lebens[[1]](#footnote-1) das Beste. Wir, das sind sechs Studierende der TH Köln am Campus Gummersbach und die Dozentin, Petra Riemer, üben auf Stühlen und selbst mitgebrachten Meditationskissen oder Bänkchen. Diese Reise verändert. Vielleicht sogar ein ganzes Leben. Am Anfang sind wir alle befangen. Alles ist neu. Wir kennen uns nicht. Und an der Technischen Hochschule Köln wird das Thema Achtsamkeit überhaupt erst mit diesem Pilotprojekt eingeführt. Acht Wochen dauert die Reise und wir sind alle ziemlich gespannt, wo es hingeht.

Einige treten diese Reise aus Neugier an. Andere, weil sie so gestresst sind, dass sie sich unbedingt mit diesem Thema beschäftigen wollen. Wir erforschen, was Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn, dem Entwickler des MBSR – Mindfulness based stress reduction (ins Deutsche übersetzt „Stressreduktion durch Achtsamkeit“) überhaupt bedeuten könnte. Da tauchen Sätze auf wie „Achtsamkeit bedeutet, vollkommen im gegenwärtigen Moment zu sein und das ohne zu bewerten.“ Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach dem Sinn dieser Worte. Wir üben den Bodyscan. Eine Wahrnehmung unserer eigenen Körperregionen bei der alles so sein darf, wie es ist. Auch Unangenehmes. Wir üben, immer wieder mit neugieriger Aufmerksamkeit zu unserem Körper zurückzukehren. Das hört sich leicht an. Aber unser Geist, unsere Konzepte und der allgegenwärtige Stress, der mit dem Studium und dem Leben überhaupt zusammenhängen, ziehen unsere Aufmerksamkeit immer wieder woanders hin. Wir üben anfangs sehr ungeduldig, immer wieder zum Körper, zum Atem und den anderen Objekten die wir untersuchen, zurückzukehren. Geduld ist noch nicht unsere Stärke. Es gibt viele Ablenkungen: Empfindungen, Geräusche, Gedanken. Wir meinen, direkt in tiefer Meditation versinken zu können. Können wir aber nicht. Deshalb üben wir. Wir erforschen die 7 Grundpfeiler der Achtsamkeit, nämlich nicht beurteilen, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, nicht greifen, Akzeptanz und loslassen. Wir üben nicht nur im Kurs, sondern so gut es geht auch täglich zuhause. Zuerst mit Audio-Dateien und später zunehmend ohne Unterstützung.

Wir lernen wie Wahrnehmung funktioniert und ob wir überhaupt noch wahrnehmen. Oder ob wir alles durch eine Brille von bereits vorhandenen Erfahrungen sehen und dadurch gar nicht mehr in der Lage sind, Neues zu sehen. Durch unsere Brille aus Vorurteilen, Meinungen und gefährlichem Halbwissen wissen wir das Wunderbare des Lebens nicht mehr zu schätzen. Wir verschanzen uns hinter unseren Konzepten und bleiben oft schon in jungen Jahren darin stecken und wachsen nicht in die Möglichkeiten hinein, die uns ein Leben in Achtsamkeit schenken könnte. Denn jeder Moment ist neu. Jeder Moment ist einzigartig. Und auch Menschen, Dinge und Gegebenheiten sind in jedem Augenblick neu und wunderbar.

Wir beschäftigen uns mit der Einzigartigkeit unseres Körpers und mit unseren Grenzen durch einfache Yoga-Übungen. Auch mit den Aspekten, die wir gerne anders hätten. Mit der Wahrnehmung, ob wir das „Anders haben wollen“ vielleicht akzeptieren können und in ein „Sein lassen können dessen was gerade ist“ zu kommen. Die Dinge erkennen, die trotz der Schwierigkeiten gut sind und darauf unsere Aufmerksamkeit richten.

Wir lernen, wie Stress entsteht, was Stress überhaupt ist, was er mit uns und unserem Körper macht. Wir erfahren, dass unser Geist oft geradezu danach lechzt, alles noch schlimmer zu machen. Und dass unsere Gedanken „nur“ Gedanken sind. Und nicht die Realität. Und dass unsere Gedanken zu unserem manchmal gar nicht so dramatischen Leben dazu beitragen, dass wir aus dem Stress gar nicht mehr herauskommen. Stress ist also selbstgemacht? Wenn alles so einfach wäre… Ist es aber nicht. Natürlich ist mancher Stress selbst gemacht, aber selbst wenn wir das wissen, müssen wir erst einmal lernen, damit anders umzugehen. Und das tun wir in diesem Kurs. Wir lernen Stressauslöser zu erkennen, unsere Reaktionen darauf und auch, wie wir zukünftig anders damit umgehen können. Wenn wir achtsam sind. Und das üben wir auch mit Meditation.

Und zwischendurch? Wir lachen. Nehmen das Leben nicht allzu ernst. Wir haben Spaß und Freude an dem, was wir tun. Wir lachen über die Absurditäten des Lebens, der Situationen und der Freude, dass wir sieben hier am Campus mit diesem Pilotprojekt vielleicht eine Richtung einschlagen, die ein erfülltes und von eigenen Interessen und Werten getragenes Leben versprechen kann. Und wir lernen das Leben zu leben, wie es ist und nicht wie wir es haben möchten und es vielleicht doch nie so sein wird, wie es uns die Werbung oder wer weiß wer versprechen. Wir lernen zu sein. Mehr nicht. Und dass das Leben genau dann wunderbar ist, wenn ich ganz bei mir bin. Und dann ist es schon fast egal, ob es schmerzhaft ist oder klasse. Denn wir lernen auch, dass alles im Wandel ist. Dass alles Mögliche auftaucht, aber nach einer Zeit lang wieder geht. Dass nichts so bleibt wie es ist. Und dass es darauf ankommt, wie wir die Dinge sehen, die auftauchen. Nicht darauf, was auftaucht.

Einen ganzen Tag verbringen wir im Schweigen miteinander. Sogar das Mittagessen wird mit köstlichen, selbst mitgebrachten Speisen im Schweigen verbracht. Auch das ist für jeden neu, eine ganz besondere Erfahrung.

Wir üben uns in achtsamer Kommunikation. Das Gegenüber tatsächlich so wahrzunehmen, wie es ist und es nicht mit Fragen und eigenen Meinungen oder sogar Rat-„Schlägen“ zu überschütten. Wir lernen die Entwicklungsprozesse, die bei Gesprächen so wertvoll sein können, zu erkennen und wertzuschätzen.

Wir lernen Mitgefühl für uns selber zu entwickeln und erfahren in Ansätzen was es heißt, mit einem von Mitgefühl für sich selbst getragenen Leben auch andere Menschen durch wohlwollende Worte und Handlungen mit unserem eigenen Dasein zu bereichern.

Diese Reise verändert. Sie ist auch manchmal sehr schwer, weil wir lernen, uns nicht mehr vor uns selber zu verstecken. Sie ermutigt, sich nach und nach mit den schwierigen Teilen seiner selbst auseinander zu setzen. Was in der heutigen Zeit oft völlig untergeht.

Zum Schluss sind wir uns einig: diese Reise hat sich wirklich gelohnt. Für jeden von uns. Und sie wird weitergehen, wie alle Studierenden vorhaben. Immer mehr in Achtsamkeit. Wer weiß?

Die nächste Reise für Studierende des Campus Gummersbach ist im Wintersemester 2017 geplant. Interessierte treten bitte dem ILIAS-Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ der Fakultät 10 bei.

1. „full catastrophe living“ ist der englische Titel des Buches von Jon Kabat-Zinn „Gesund durch Meditation“, in dem die Inhalte des Kurses dargestellt werden. [↑](#footnote-ref-1)