

30 Jahre MBSR

Ein kurzer Überblick

1979

Jon Kabat-Zinn, PhD - ein am MIT ausgebildeter Molekularbiologe, der seit langer Zeit auch Meditation und Yoga praktizierte – , zu der Zeit Postdoktorand in Anatomie und Zellbiologie und Dozent am Anatomischen Labor der University of Massachusetts Medical School (der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts), schlägt verschiedenen ärztlichen Klinikleitern ein auf Meditation und Yoga basierendes Programm vor, in das sie Patienten überweisen können, die bei traditionellen medizinischen Behandlungen keine Verbesserungen zeigen. Das über 10 Wochen laufende Stressbewältigungs- und Entspannungspilotprogramm, das von der Ambulanzabteilung gesponsert wird, startet mit zwei Gruppen für medizinische Patienten, von denen viele an chronischen Schmerzen leiden. Die Mehrheit meldet einen Rückgang der Schmerzen, Sinken des Blutdrucks und einen höheren Grad an Wohlbefinden. Das Programm wird innerhalb von zwei Jahren zu einem regulären klinischen Angebot der medizinischen Abteilung.

1981

Mit Saki Santorelli, dem ersten Praktikanten der Klinik – ein Promotionsstudent, der eine Arbeit über Meditation und Stressbewältigungstraining schreibt - beginnt das berufliche Ausbildungs- und Trainingsprogramm. Jon Kabat-Zinn lädt ihn ein, am Stressbewältigungsprogramm teilzunehmen und sich mit ihm nach den Gruppenstunden zu treffen.

1982

Der erste von Jon Kabat-Zinn in einer Fachzeitschrift veröffentlichte wissenschaftliche Aufsatz über Achtsamkeitsmeditation für Patienten mit chronischen Schmerzen erscheint im *General Hospital Psychiatry* (Allgemeine Zeitschrift für Krankenhauspsychiatrie) und stützt sich auf Daten, die in den ersten Jahren des Programms gesammelt wurden. Andere Aufsätze, die die Ergebnisse bei Patienten beschreiben, folgen 1985, 1986, 1988, 1992, 1995 und 1997.

1983

Saki Santorelli, MA, wird als Assistenzleitung der Stressbewältigungsklinik angestellt.

1990

Full Catastrophe Living (dt. *Gesund durch Meditation*, 1991) erscheint. Obwohl es als eine Anleitung zu achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung (MBSR) für Laien geschrieben wurde, hat es eine große Wirkung in der medizinischen Fachwelt.

1992

Anfänglich gefördert durch eine Spende der Ethan Cumming Foundation und gemeinsam geleitet von George Mumford und Danielle Levi-Alvares beginnt die Innerstädtische Stressbewältigungsklinik, die ein kostenlose Stressbewältigungsprogramm für einkommensschwache Teilnehmer aus der Innenstadt in Worcester, Mass. anbietet, ihre Arbeit. Das Programm mit begleitender Forschung läuft sieben Jahre lang, wobei die letzten fünf Jahre direkt vom Center for Mindfulness gesponsert und von Fernando A. de Torrijos geleitet werden.

Das kriminaljuristische Komitee von Massachusetts finanziert ein 1-Million-Dollar Projekt, um MBSR zu den Insassen der staatliche Gefängnisse zu bringen. Unter Leitung von George Mumford schwärmen Lehrerteams im Land aus und lehren das 8-wöchige MBSR-Programm für Gruppen von Gefangenen in sieben Gefängnissen des Strafvollzugsystems von Massachusetts. Das Programm geht über vier Jahre.

1993

Die Stressbewältigungsklinik und Jon Kabat-Zinns Gruppe werden in Bill Moyers PBS- (öffentliches Fernsehen) Sondersendung „Healing and the Mind“ über alternative medizinische Behandlungen und die Rolle des Geistes bei Krankheit und Heilung dargestellt. 40 Millionen Menschen sehen diese Sendung.

Ein neues 7-Tage-MBSR-Trainings-Retreat für Menschen in medizinischen Berufen wird am Omega Institut eingeführt, um dem professionellen Interesse nachzukommen, das durch „Full Catastrophe Living“ und „Healing and the Mind“ geweckt wurde. In selben Jahr wird im Omega Institut ein Fortbildungsprogramm in MBSR für Laien initiiert.

1995

Das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM, Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsfürsorge und in der Gesellschaft) wird gegründet mit Unterstützung durch das University of Massachusetts Medical Center (die medizinische Fakultät an der Universität von Massachusetts) und das Fetzer Institute. „Wir spüren, dass eine große übergeordnete Organisation das gesamte Spektrum unserer Aktivitäten, die Durchführung von Forschung, Veröffentlichungen, Fundraising, Zuschussanträge, Kontakte zu Wirtschaft, Gefängnissen und Bildungsinstituten, die Zusammenarbeit mit anderen

Universitäten und Forschern, die berufliche Aus- und Weiterbildung, die Absicht, ein gänzlich neues Feld innerhalb von Medizin und Gesundheitsversorgung zu entwickeln usw. besser repräsentieren könnte. Mit anderen Worten, wir haben uns über das, was eine klinische Praxis normalerweise tut, hinaus entwickelt.“

Larry Horwitz, Unternehmer, Berater und Anwalt für den Umweltschutz, beginnt seine langjährige Verbindung mit dem Zentrum und arbeitet zusammen mit Jon und Saki an der Entwicklung einer strategischen Planung.

1998

Ein Achtsamkeitstraining für Wirtschafts- und Non-Profit-Organisationen beginnt mit Programmen bei Hale und Dorr Rechtsberatung (jetzt WilmerHale LLP) und für BASF Bio-Forschung (übernommen von Abbott Labs). Das erste 5-Tage „Kraft der Achtsamkeit“-Retreat für Führungskräfte und Innovatoren beginnt – geleitet von Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli.

Jon Kabat-Zinn und Kollegen veröffentlichen einen randomisierten Versuch in der Zeitschrift *Psychosomatic Medicine* (Psychosomatische Medizin), in der sie eine vierfache Zunahme der Hautklärungsrate bei Psoriasispatienten aufzeigen, die sowohl Phototherapie erhalten als auch Achtsamkeit praktizieren.

1999

Heal Thy Self (dt. *Zerbrochen und doch ganz - die heilende Kraft der Achtsamkeit*, 2000) von Saki Santorelli wird veröffentlicht - ein Buch, das die heilende Kraft achtsamer Bewusstheit untersucht, im Kontext der tiefen Beziehung zwischen Patienten und Heilern, die die inneren Heilungsressourcen aktiviert.

Jon Kabat-Zinn macht den Vorschlag und lädt ein zu dem, was in der Folge das Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine (Konsortium Akademischer Gesundheitszentren für Integrative Medizin) wird (dem bislang mehr als 40 medizinische Hochschulen angehören). Darin arbeitet er mit einem Netzwerk von Dekanen, Kanzlern und Professoren wichtiger amerikanischer medizinischer Hochschulen zusammen, die sich mit der Transformation der Medizin durch Geist-Körper- und integrative Ansätze befassen.

2000

Saki Santorelli, EdD, MA wird geschäftsführender Direktor des Center for Mindfulness. Er hilft dem Zentrum sich weiterzuentwickeln und in einem neuen Umfeld Wurzeln zu schlagen, in dem er ein rationales Modell für dauerhafte Nachhaltigkeit innerhalb der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts entwickelt.

2003

Saki Santorelli regt unsere jährliche internationale wissenschaftliche Konferenz zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen an, auf der Forscher, Neurowissenschaftler, Pädagogen, Ärzte und MBSR-Lehrer eine Form bekommen, um Ideen über achtsamkeitsbasierte klinische Behandlung und Forschung auszutauschen.

Zusammen mit Richard Davidson, PhD, veröffentlichen Jon Kabat-Zinn und Kollegen eine Studie zu einem randomisierten Versuch, in der sie positive Veränderungen in der Gehirnaktivität, dem emotionalen Verhalten unter Stress und den Immunfunktionen bei Menschen aufzeigen, die an einem MBSR-Kurs in einem betrieblichen Umfeld teilnahmen.

Das Zentrum erhält seinen ersten staatlich finanzierten DOD (Department of Defense) - Zuschuss, um Stressverminderung und Prostatakrebs zu untersuchen; James Carmody, PhD, ist der Forschungsleiter.

2006

OASIS, unser Institut für achtsamkeitsbasierte professionelle Fortbildung und Training wird gegründet. Die Leitung haben die Senior-MBSR-Lehrerinnen Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. Oasis schult und betreut eine neue Generation von Menschen, die in der Gesundheitsversorgung und anderen Berufen arbeiten, aus der ganzen kommen, und sich für die Integration von Achtsamkeit, MBSR, und anderen achtsamkeitsbasierten Zugängen in verschiedenen Disziplinen und Gemeinschaften interessieren.

Die klinische Forschungsinfrastruktur des CFM unterstützt zwei vom NIH (National Institute of Health = Gesundheitsministerium der USA) finanzierte MBSR-Studien bezüglich Hitzewallungen und Asthma bei Erwachsenen. James Carmody, PhD, und Lori Pbert, PhD sind die Forschungsleiter.

Unter der Leitung von Janice Mortwano, der CFM-Direktorin für die Fortbildung von Führungskräften, und in enger Zusammenarbeit mit Saki Santorelli, werden achtsame Führungs- und Firmenprogramme erstellt, um Programme für Führungskräfte und in der Arbeitswelt anzubieten.

2007

Die Ergebnisse eines vierjährigen CFM-Erfahrungstrainings in MBSR mit 1350 Häftlingen in Strafanstalten von Massachusetts, worin substantielle Verringerungen in Bezug auf Gewalttätigkeit und Stimmungsstörungen und ein Zuwachs an Selbstachtung aufgezeigt werden, werden von Marlene Samuelson, PhD, gemeinsam mit James Carmody, PhD, und anderen im *Prison Journal (Gefängnisjournal)* veröffentlicht.

Unter der Leitung der Senior-MBSR-Lehrerin Florence Meleo-Meyer erkundet das Zentrum mögliche achtsamkeitsbasierte Bildungsprogramme für Lehrer und junge Erwachsene in öffentlichen und privaten Schulen.

2008

Dr. David S. Ludwig und Dr. Jon Kabat-Zinn veröffentlichen den Artikel „Mindfulness in Medicine“ („Achtsamkeit in der Medizin“) im *Journal of the American Medical Association* (*Journal der Amerikanischen Ärztevereinigung*), in dem sie die klinische Anwendung, Forschungsaufgaben und mögliche Wirkungsmechanismus untersuchen.

(Quelle: University of Massachusetts Medical School, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Jahresbericht 2008: Wir feiern nun 30 Jahre; Übersetzung: Dr. Christian Hackbarth-Johnson, Dachau)