

---

[http://www.focus.de/wissen/wissenschaft/psychologie/psychologie-augenblick-mal\\_aid\\_300931.html](http://www.focus.de/wissen/wissenschaft/psychologie/psychologie-augenblick-mal_aid_300931.html)

---

## FOCUS Magazin | Nr. 20 (2008)

---

### PSYCHOLOGIE

# Augenblick mal!

Samstag 10.05.2008, 00:00 · von FOCUS-Redakteur Christian Weber

**Aus dem Buddhismus stammende Psychotechniken wie Achtsamkeit und Meditation erweisen sich als effektive Mittel gegen Stress und Burn-out.**

Sie verhelfen zum Glück in der Gegenwart

Gute fünf Minuten dauert es auch diesmal, bis alle verstanden haben, dass eine Rosine manchmal eine ganze Welt enthalten kann. Zu Beginn betrachten die Kursteilnehmer die Schrupfeltrauben auf ihren Handflächen eher irritiert. „Was soll denn das werden?“, brummt einer von ihnen. Im Knast hat man nun wirklich andere Probleme, als sich mit dem Wesen der Rosinen zu beschäftigen.

Kursleiterin Angelina Zöllner lässt nicht locker: „Schauen Sie sich die Rosine ganz genau an, so als hätten Sie noch nie zuvor in Ihrem Leben eine gesehen“, fordert sie ihre Schüler auf, elf fitnessgestählte Gefangene der Justizvollzugsanstalt Brandenburg, Strafmaß: drei bis sechs Jahre. „Fühlen Sie! Riechen Sie!“ Die Männer tasten mit ihren Fingerspitzen, halten die Früchte vor ihre Augen und schauen, führen sie an die Nase und schnuppern. „Nun legen Sie die Rosine auf die Zunge, aber nicht gleich kauen!

Was spüren Sie?“ Unter der Anleitung von Zöllner entdecken die Übungsteilnehmer erstmals bewusst, wie weich und wie ledrig sich die Rosinenhaut anfühlt, in welcher ganz besonderem Blauviolett sie schimmern kann. Nach dem langsamen Kauen erkunden sie mit der Zungenspitze den Geschmack der Frucht, als würden sie einen schweren Weißwein aus Südwestfrankreich verkosten. „Wusste gar nicht, dass die sooo süß schmeckt“, wundert sich einer der Männer, als wohnte er einem Geschmackstraining für Feinschmecker bei.

Tatsächlich gibt die Heilpraktikerin Zöllner gemeinsam mit ihrer Kollegin Susann Kiehne die erste Stunde eines sogenannten MBSR-Trainings, das unter anderem verschiedene Formen der Meditation, Körperwahrnehmung und des Yoga verbindet. MBSR steht für die von dem US-Mediziner Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts entwickelte Methode der „Mindfulness Based Stress Reduction“, zu Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das Seminar findet in einem 60 Quadratmeter großen Raum unter dem Dach des Gefängnisses statt. Die freiwilligen Kursteilnehmer sind nicht die übliche Klientel von Entspannungsseminaren. Umso mehr bleibt zu erklären, wieso Zöllner und Kiehne

---

© FOCUS Online 1996-2010

Drucken

Foto: FOCUS Online

Die TOMORROW FOCUS AG weist darauf hin, dass Agentur-Meldungen, sowie -Fotos weder reproduziert noch wiederverwendet werden dürfen.