

# „Aus dem Gedankenkarussell aussteigen“

Madeleine Kamper hilft Menschen, mit Krisen und Stress besser umzugehen

**Regensburg.** Kaum lagen die schlimmsten Wellen der Corona-Pandemie hinter uns, folgte der Krieg in der Ukraine. Im Winter droht eine Energiekrise, hinzu kommen Inflation und Sorgen ums Klima. Und obendrein der Stress im Job, in der Schule, im Studium oder auch in der Familie. Was kann uns helfen, den Anforderungen zu begegnen? Madeleine Kamper aus Regensburg ist promovierte Ärztin und Systemische Psychotherapeutin, außerdem Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, unter anderem auch an Schulen. Sie kennt Strategien, um den Stress zu bewältigen.

*Krieg, Inflation, Klimakrise – es kommt immer dicker. Frau Kamper, wie können wir das nur aushalten?*

**Madeleine Kamper:** Der äußere Stress bildet sich im Innern ab. Aber wir haben die Fähigkeit zur Resilienz, also die psychische Flexibilität, um mit negativen Erfahrungen und Stress so umzugehen, dass wir nicht daran zerbrechen. Diese Fähigkeit ist unterschiedlich stark ausgeprägt und kann trainiert werden.

*Decke über den Kopf und nichts mehr hören oder sehen – das hilft wohl nichts, oder?*

**Madeleine Kamper:** Manche reagieren mit Flucht oder Erstarrung, andere wechseln in den Kampfmodus. Unsere Stressreaktionen sind urarchaisch geprägt und passen daher nicht mehr in unser modernes Leben. Wir screenen ständig unsere Umgebung nach möglichen Bedrohungen. Daher kommt diese Tendenz, den Fokus auf schlechte Nachrichten zu richten und das, was gut läuft, oft kaum wahrzunehmen. Das war früher sinnvoll, um das Überleben zu sichern. Aber jetzt ist es im Alltag nicht mehr nützlich.

*Aber wie kommen wir da wieder raus?*

**Madeleine Kamper:** Indem wir uns diese Prozesse bewusst machen und aus dem Gedankenkarussell aussteigen. Der Körper kann nicht unterscheiden zwischen einer realen Gefahr und einer theoretischen Bedrohung, die wir uns vielleicht schlimmer ausmalen, als sie ist. Der Strom der negativen Gedanken schadet der Gesundheit.

*Was kann ich tun, um diesen Strom zu stoppen?*

**Madeleine Kamper:** Ich kann lernen, die Aufmerksamkeit bewusst auf meinen Körper oder eine Sinneserfahrung wie Sehen oder Hören zu lenken. Das geht durch Meditation – und es wirkt. Untersuchungen im MRT haben ergeben, dass das Alarmzentrum im Gehirn



Meditation ist ein Bestandteil des Achtsamkeitstrainings. Madeleine Kamper bietet Kurse an, unter anderem auch für Kinder und Studierende.  
Foto: Angelika Sauerer

bei buddhistischen Mönchen verkleinert ist. Die Reaktivität, das heißt die Gefahr, getriggert zu werden, ist bei ihnen anscheinend geschrumpft. In geringerer Ausprägung kann man diesen Effekt bei Menschen ohne Meditationserfahrung bereits nach einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining nachweisen. Der amerikanische Molekularbiologe und Professor Jon Kabat-Zinn hat vor 40 Jahren das Konzept der Stressbewältigung durch Achtsamkeit – englisch Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR – entwickelt, in dem er die Meditationsübungen ohne jeden weltanschaulichen Überbau allen zugänglich machte. Ich finde es sehr beruhigend zu wissen: Auch wenn die Ereignisse außer Kontrolle geraten, gibt es etwas, das ich dagegenhalten kann. Wir sind so daran gewöhnt, unseren Körper zu pflegen und zu trainieren. Aber wir tun zu wenig für unsere mentale und emotionale Fitness.

*Achtsamkeit wird gern in die esoterische Ecke gerückt. Stört Sie das?*

**Madeleine Kamper:** Ja, das stört mich. Da gehört sie nicht hin. Über Achtsamkeit wird oft geredet, ohne sie wirklich zu verstehen. Das Konzept ist wissenschaftlich fundiert. Es wird auch manchmal als Wellness für die Seele banalisiert. Oder zur Selbstoptimierung missbraucht. Das ist ein großes Missverständnis.

*Was ist sie dann?*

**Madeleine Kamper:** Achtsamkeit putzt die Brille unserer Wahrnehmung, sie unterbricht unser automatisches Funktionieren im Gedankennebel. Sie hilft uns, im Körper präsent zu sein und sein Frühwarnsystem zu nutzen. Nicht umsonst sprechen wir vom Bauchgefühl. Sie hilft uns, stressverschärfende Gedanken zu erkennen. Sie lehrt uns, unser ständiges Bewerten und Schubladendenken durch eine wache Neugier zu ersetzen. Sie trainiert unser

Selbstmitgefühl. Das ist ein wichtiger Aspekt, dieser innere Klimawandel von der strengen Selbstkritik zum wohlwollenden inneren Dialog: Wir müssen nicht alles gut an uns finden, aber sollten freundlich zu uns sein. Mit anderen Menschen sind wir ja oft viel herzlicher und nachsichtiger als mit uns selbst.

*Sie sind auch Ärztin und Psychotherapeutin. Warum praktizieren sie nicht das?*

**Madeleine Kamper:** In kleinem Rahmen in meiner privaten psychotherapeutischen Praxis tu ich das. Aber ich habe festgestellt, dass meine Reichweite mit den MBSR-Kursen und den Achtsamkeitstrainings in Schulen und Firmen größer ist. Ich erreiche Menschen, bei denen es noch nicht zu spät ist, die noch nicht krank sind, keine Depression oder kein Burnout haben, aber sich erschöpft fühlen und Strategien suchen, um der Abwärtsspirale zu entkommen. Auch

nach einer Erkrankung finden Menschen mit MBSR eine Möglichkeit zur psychischen Stabilisierung. Das ist keine Therapie, aber eine Anleitung zur eigenverantwortlichen Stressbewältigung.

*Spüren Sie, dass die Menschen das gerade besonders brauchen?*

**Madeleine Kamper:** Oh ja, der Bedarf wächst in der aktuellen Krisensituation eklatant. Meine Kurse sind voll.

*Aber an den Krisen, die von außen auf die Menschen einwirken, können Sie ja nichts ändern.*

**Madeleine Kamper:** Das nicht. Aber an der Einstellung durchaus. Es geht darum, die Polarität zwischen Schwerem und Schönem aufzuheben und das „entweder, oder“ durch ein „sowohl, als auch“ zu ersetzen. Einerseits spüre ich Angst, Ohnmacht, Frust angesichts der Energiekrise, der Pandemie oder des Krieges in der Ukraine. Gleichzeitig sitze ich jetzt hier in einem warmen Raum in Sicherheit. Mit einer gewissen Gelassenheit kann ich beides zulassen – und damit sowohl das Negative besser aushalten, als auch das Angenehme bewusster genießen.

*Ein Vorwurf gegenüber der Achtsamkeit lautet, sie mache passiv und verleite zu sehr zum blinden Akzeptieren. Tut sie das?*

**Madeleine Kamper:** Nein. Es ist wichtig, kritisch zu bleiben. Es geht darum, zu erkennen, wann Handeln möglich und notwendig ist, und wann nicht. Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist: Wo ist mein Handlungsspielraum und wie kann ich ihn ausweiten? Und wo muss ich annehmen, dass ich gerade nichts tun kann. Ich muss mich nicht von jeder Situation und jedem Gefühl triggern lassen. Stressreize lösen blitzschnelle automatische Reaktionen aus. Aber wir sind dem nicht ausgeliefert. Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum, den wir für uns nutzen können.

*Warum treffen uns eigentlich die aktuellen Krisen mit solch einer Wucht?*

**Madeleine Kamper:** Wir neigen dazu, unsere Endlichkeit im Leben auszublenken. Die unkontrollierbaren Ereignisse im Außen konfrontieren uns aber genau damit. Das überrollt uns, macht hilflos und ohnmächtig. Dass es wirksame Techniken gibt, um sich von Ungewissheiten nicht lähmen zu lassen, ist viel zu wenig bekannt.

*Das Interview führte Angelika Sauerer*