

## Mindfulness meditation kan hjælpe mod stress og fobier

Af: Niels Ebdrup  
16. februar 2011 kl. 03:55

### Meditationsformen ?mindfulness meditation? har vist sig at være en effektiv hjælp mod stress og fobier.

Stress, psoriasis, depressioner, sclerose og fobier. Den særlige meditationsform 'mindfulness meditation' har en gavnlig, videnskabelig dokumenteret effekt på en lang række lidelser.

Og faktisk er det ret nemt at tage meditationsformen til sig, fortæller professor Reinhard Stelter, Institut for Idræt, Københavns Universitet.

I en større kvalitativ interviewundersøgelse valgte han at se nærmere på tre mere eller mindre syge mennesker – personer som har oplevet, at mindfulness meditation har hjulpet dem i deres hverdag. Han ville undersøge, hvordan de oplevede at få det bedre under deres meditationsforløb.

»Det var en undersøgelse af tre udsatte personer. Den ene var en førtidspensionist med depression, den anden led af stress og søvnløshed og den tredje havde agorafobi – altså en frygt for at gå på åben gade,« fortæller Reinhard Stelter.

»Men også folk, der ikke er så hårdt ramt, kan have gavn af at bruge mindfulness meditation til at overkomme hverdagen,« fortsætter Reinhard Stelter.

#### Meditation førte til hundeluftning

Historien om kvinden, der led af frygt for åbne pladser, er et godt eksempel på, hvad mindfulness meditation kan udrette.

I mange årtier kunne hun kun gå en tur på åben gade, hvis hun fulgtes med sin mand eller en ven.

Men ved at bruge teknikker fra meditation, lærte hun efterhånden at gå afslappede ture med sin hund.

#### Lærte at acceptere frygtskabende tanker

Før hun begyndte at meditere, blev hun overmandet af negative tanker, når hun kom ud på åben gade. Tankerne kredsede om alle de ting, der kunne ske hende, og de skabte en enorm frygt.

»Men efter at have mediteret igennem et stykke tid, lærte hun at acceptere situationen. Hun lærte at acceptere de frygtfremkaldende tanker og meget bedre lade dem passere.«

»Hun fandt ud af, at det kunne lade sig gøre at holde ubehagelige tanker på afstand, hvis hun fokuserede på sit åndedræt. Ligesom hun gjorde, når hun mediterede,« siger Reinhard Stelter.

### **De fleste kan have gavn af meditation**

På den måde lærte kvinden at håndtere sin fobi ved hjælp af meditationsteknikker.

Men man behøver ikke at have en forbi eller være sygeligt stresset, før man kan få et rigere liv via mindfulness meditation, fortæller Reinhard Stelter.

»Mange bruger det i forhold til en stresset hverdag. Når de fornemmer, at hverdagen er ved at overmande dem, sætter de sig og mediterer i nogle minutter.«

»På den måde får de tankerne på afstand og drejer dermed på en måde hjulet tilbage til nulpunktet,« siger Reinhard Stelter.

### **At meditere er som at løbe**

Han fortæller, at vejen til at bruge mindfulness meditation ikke behøver at være lang. Men den kan godt være besværlig.

»Hvis man er åben, er det forholdsvis nemt at få noget ud af meditationen. Det er straks sværere at integrere det i sin hverdag - at afsætte tid til det.«

Han sammenligner det med at løbe: Det er nemt nok at tage en løbetur, men hvis motionen for alvor skal forbedre dit liv, skal løbet være en del af din hverdag.

»Og som med løb skal mindfulness meditation også holdes ved lige. Du skal helst meditere hver dag – enkelte gange bare nogle minutter – for at 'holde dig i form',« siger Reinhard Stelter.

### **Første stoppested: Irritation**

Nye udøvere af meditation skal dog ikke forvente, at alt glider som i olie.

Reinhard Stelter fortæller, at det første, man sandsynligvis vil opleve, er irritation.

»Mange vil opleve, at det er svært at fokusere alene på åndedrættet. De vil hele tiden blive overmandet af tanker.«

»Det vil irritere dem. De mediterer jo netop fordi, de ikke vil have hovedet fuldt af tanker,« siger Reinhard Stelter.

### **Et åndehul i hverdagen**

Men allerede efter en måned vil man opleve, at man kan lade tankerne passere forbi.

Og så bliver meditationen et åndehul i hverdagen, hvor man oplever en tilstand af afslappethed og velvære.

»Derefter handler det om at holde fast. Efter 1-2 måneder opstår en kritisk fase, der kan sammenlignes med situationen i fitness-centrene i marts, når folks nytårsforsæt er kommet lidt på afstand.«

»Efter jul tegner mange et abonnement, men efter et par måneder falder de fra. Der handler om at holde

ved og få erfaring, hvis man for alvor vil opleve et positivt udbytte i sin hverdag,« fortæller Reinhard Stelter.

Hvis du har fået mod på mindfulness meditation, findes der en lang række cd'er, hvor en stemme guider dig igennem meditationen. Dem kan Reinhard Stelter anbefale, at man bruger til at begynde med.

---

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/mindfulness-meditation-kan-hjaelpe-mod-stress-og-fobier>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk