

# Mindfulness i Aarhus

## En kortlægning

Udarbejdet af

Rikke Bach, Maibritt Braukmann, Sanne Andersen Hansen, Mille Vadstrup Holm, Heidi Fredsgård  
Larsen, Ditte Bach Pode Poulsen, Carina Stobberup og Line Rohde Vestergaard samt projektleder  
Jørn Borup

Copyright forfatterne 2015©



## **Indholdsfortegnelse**

Resumé

English abstract

Forord

Hvad er mindfulness?

Kortlægning

Metodekortlægning

Analysekortlægning

Interviews

Metodeinterviews

Analyseinterviews

Cases

Birthe Moksha

Anne Marie Bech

Tsewan Thaye

Jette Dahl

Anne Gaardmand

Tua Preuss

Typer

Den kliniske

Bricoleur'en

Den spirituelle

Konklusion



## Resumé

Denne rapport omhandler mindfulness i Aarhus. Formålet med projektet var dels at kortlægge udbud og udbredelse, dels at analysere udbydernes forståelse og brug af mindfulness. Den kvantitative del blev undersøgt via internettet, med klart definerede søgekriterier på udbydere, mens den kvalitative del blev undersøgt ved semistrukturerede interviews med udvalgte udbydere. Der blev fundet 144 mindfulness-udbud i Aarhus, hvilket udgør en stigning på 74% siden 2012. Analysen af datasættet belyser overvejende diversitet og variation, men også fællestræk ved udbuddene. Hvis anvendelsen af mindfulness overhovedet begrundes, er det med henvisning til forskningsresultater og kun sjældent til fænomenets rødder i buddhismen. Mindfulness udbydes hovedsageligt af kvinder, og oftest bliver det brugt som del af et selvudviklingsforløb af privatpraktiserende udbydere og sekundært, i 79% af alle udbuddene, eksempelvis i udbud med mindfulness i vægttabsforløb eller en række psykologkonsultationer. En dybdegående analyse af 16 interviews tydeliggør diversiteten og fremhæver tværgående karakteristika ved hjælp af udvalgte cases og profilbeskrivelser. Desuden konstrueres en typologi af udbyderne: *Klinikeren*, *bricoleur'en* og *den spirituelle udbyder*. Således bidrager studierne potentielt til en undersøgelsesproces af mindfulness, som det kommer til udtryk i Aarhus, og peger på behovet for konceptuel klarhed og afgrænsning af mindfulness som et særegent fænomen.

## English abstract

This report deals with mindfulness in Aarhus. The purpose of the project was partly to outline the supply and prevalence of the phenomenon, partly to analyse the providers' understanding and use of mindfulness. Quantitative data was compiled by internet searches in accordance with clearly defined search criteria, and qualitative data was collected by semi-structured interviews with selected providers. Thus 144 providers were identified, representing an increase of almost 74% since 2012 which suggests that mindfulness is a contemporary phenomenon in progress. Analyses mainly reveal profound diversity and variety, but it is also possible to point out some common features. If providers legitimate the use of mindfulness at all, it is with reference to scientific research on the subject and only rarely to the roots of the phenomenon in Buddhism. Mindfulness is provided primarily by women in private practices and most often as a part of a self-development course. Secondly, 79% of the suppliers include mindfulness in for instance weight loss programmes or in consultations with a psychologist.

An in-depth analysis of 16 interviews illustrates the diversity of the providers of mindfulness, and transverse characteristics are highlighted by means of case studies and profile descriptions. Moreover, a typology of providers is constructed: *The clinician, the bricoleur, and the spiritual provider*. The studies contribute to a potential investigation of mindfulness and shed light on the need for a conceptual clarity as well as a phenomenological demarcation.

## **Forord**

Mindfulness optræder i dameblade og livsstilsmagasiner, i fitnesscentre, hos psykologer og på erhvervskurser. Mindfulness er blevet et begreb og en praksis, der boomer i både sundhedsfeltet og populærkulturen, hvad enten det er til terapi og helbredelse eller spirituel selvudvikling. En søgning på begrebet i Infomedia viser 499 hits i den tyveårige periode fra 1990 til 2009, mens der de sidste fem år er fremkommet mere end ti gange så mange. Googles *n-gram* viser en markant stigning fra 1990 og efterfølgende eksponentiel stigning i antal (engelske) bøger, hvori begrebet indgår. Web of Science viser nogenlunde samme udvikling frem mod i alt 4.653 videnskabelige artikler i 2015. Der skrives i dag hundreder af videnskabelige artikler om emnet om året, og et psykologisk tidsskrift med titel af og udelukkende fokus på mindfulness så dagens lys i 2010. På bare fem år havde National Institute of Health sponsoreret 150 forskningsprojekter til feltet. Mindfulness vinder også frem i populærkulturen. På Amazon.com er der over 11.000 hits med ordet, og 29 millioner googlehits taler sit eget sprog. Begrebets globale relevans viser sig ved, at det hedder det samme på dansk, og at det også i sin vestligt transformerede udgave er ved at vende tilbage til asiatiske kulturer som netop 'mindfulness'.

Næsten alle populære bøger om emnet er praksisorienterede guider til, hvordan man kan få et bedre liv med mindfulness, med titler relateret til alt fra selvudvikling og spiritualitet til kogekunst og sex. Langt de fleste af de videnskabelige artikler og bøger om mindfulness er skrevet ud fra et sundhedsvidenskabeligt perspektiv. Virker mindfulness, og i så fald, hvordan? Flere buddhologer og religionshistorikere har skrevet om mindfulness som buddhistisk praksis og om dens vej fra øst til vest. Men der findes kun få religionsvidenskabelige artikler og bøger, der undersøger mindfulness som et nutidigt, socialt og kulturelt fænomen. Der er stadig spørgsmål, der kan stilles for at få en anden vinkel på dette interessante fænomen. Hvor udbredt er det egentlig? Hvilken motivation har udbydere og brugere for at deltage i denne praksis? Hvilken betydning har det?

Forstås det som religiøs eller spirituelt praksis eller udelukkende som klinisk teknik? Hvem udbyder det, hvad har de af autoritet hertil? Hvad siger udbredelsen af mindfulness noget om?

Det var disse spørgsmål, vi satte os for at undersøge på et seminar for kandidatstuderende på religionsvidenskab i Aarhus. Otte studerende fik stillet de overordnede forskningsspørgsmål om mindfulness' udbredelse, transformation og betydning, samt en kort indføring i den teoretiske baggrund for relevansen heraf. Metoden var de selv med til at udvikle og operationalisere, ligesom dataindsamling, analyse og formidling af resultater var del af det fælles projekt.

Undersøgelsen blev begrænset til at være en kortlægning og analyse af mindfulness-udbud i Aarhus via dels en kvantitativ undersøgelse af hjemmesider, dels kvalitative interviews med forskellige mindfulness-udbydere. Strategier for såvel kortlægning som identifikation af interview-personer og udførelse af interviewguide blev diskuteret som væsentlige dele af det metodiske arbejde, ligesom analyse af resultater og samarbejdet omkring formidling af disse var del af projektet. De studerende blev desuden bedt om mindst én gang selv at deltage i mindfulness-praksis, samt at følge en observationsguide i forbindelse hermed. Resultaterne findes her i en samlet rapport samt i emneopdelte filer. Da undersøgelsen er udarbejdet indenfor en konkret tidsramme (februar-maj 2015), er resultaterne da også 'frosset' hertil. En del materiale (f.eks. databasen med samtlige mindfulness-udbud) var ikke relevante at få med i denne rapport. Skulle andre få lyst til at arbejde videre med dette, eller har man i øvrigt interesse for feltet, er man velkommen til at kontakte Jørn Borup.

Undersøgelsen er udarbejdet af Rikke Bach, Maibritt Braukmann, Sanne Andersen Hansen, Mille Vadstrup Holm, Heidi Fredsgård Larsen, Ditte Bach Pode Poulsen, Carina Stobberup og Line Rohde Vestergaard samt projektleder Jørn Borup.

Tak til Rikke Gottfredsen for lån af hendes database fra undersøgelsen "Mindfulness - en religionssociologisk analyse af et moderne fænomen" (2012).

### **Hvad er mindfulness?**

*Stilheden omkranser rækken af kronragede munke klædt i orange rober, alle med benene i*

*lotusstilling. En seniormunk sidder på et podie ved siden af en stor Buddha-figur. Begge er symboler på autoritet og garantien for disciplineret klosterpraksis, hvor mindfulness er et element af munkenes rituelle praksis. De fremmødte sætter sig på stole i rundkreds i det neutrale, hvide lokale. Instruktøren fortæller om dagens program, efter at have hørt deltagerne (hvoraf de fleste er kvinder i 40'erne) om deres erfaringer i hverdagen med denne meditationspraksis. Efter en god times mindfulness rejser de sig fra stolene, takker og går hver til sit.*

Scenerne kunne være typiske for en 2000 år gammel klosterdag og en nutidig mindfulness-session. De hænger sammen, for mindfulness' rødder er en gammel meditationspraksis fra den buddhistiske tradition. Men de er også forskellige, for moderne mindfulness er også ligeså klinisk ikke-religiøs, som mange udøvere gerne vil gøre den til, og som derfor ikke (nødvendigvis) relaterer sig til de buddhistiske rødder.

Det buddhistiske ord, der oversættes til mindfulness, er *sati* (eller sanskritordet *smṛti*). Begrebet kan oversættes med 'årvågenhed' eller 'opmærksomhed' og er som "korrekt opmærksomhed" (*samma-sati*) det syvende led på den buddhistiske Ottefoldige Vej frem mod frelsen og den endelige nirvana, som beskrevet i Sati Patthana Sutta. *Sati* er da en konkret meditationsform, især forbundet med indsigt (*vipassana*), der sammen med koncentration (*samatha*) er en unik buddhistisk meditationsform. Meditation på åndedrættet, på kroppen eller på bevidstheden er da en måde konkret at integrere i krop og sind den buddhistiske lære, der dybest set spørger ind til erkendelse af eksistensens vilkår. Som konkret teknik er mindfulness da også i traditionel buddhistisk forstand del af en transformativ behandlingspraksis, der søger at komme ud over den fundamentale lidelse, som tidlig buddhisme ser som fokus for læren, der da også er blevet udlagt med en lægemetafor. "Lægen" Buddha kunne derfor konstatere, at der er sygdom (lidelse), at den har en årsag (begær, tilknytning), at der er helbredelse herfor (nirvana), og at der endog kan udstedes recept herpå (Ottefoldig Vej, herunder mindfulness).

I en bredere forstand er mindfulness derfor også et generelt perspektiv på ret buddhistisk levevis. Det er en ideel bevidstheds- og eksistensform, der overordnet set er det filterløse blik, en buddhist erkender sig selv og eksistensen med, og som derfor også bør flyttes udenfor meditationssalen. At *sati* også, som buddhologen Rupert Gethin har argumenteret for, kan oversættes som 'hukommelse'

eller 'erindring', understreger netop referencen til indplaceringen i den religiøse tradition, som også moderne mindfulness har rod i. Mindfulness var og er del af munkenes træning, en væsentlig del af vejen til den endelige oplysning og nirvana. Det er en integreret del af klosterpraksis, der også byder på tekststudier, ofre og bønner, og ritualer for de besøgende lægbuddhister. Meditation er et individuelt ritual, men også del af det kollektive system, som det buddhistiske klostervæsen (sangha) altid har udgjort.

Afkoblingen fra den elitære, religiøse klosterpraksis er resultatet af en længere historisk proces. I Asien var flere munke i 1800-tallet optaget af at reformere buddhismen, og i Burma og Sri Lanka blev flere klostre i storbyerne efterhånden åbnet for lægfolk, så disse kunne deltage i meditation. Senere etablerede man egentlige meditationscentre, hvor munke kom for at undervise i denne praksis, der nu ikke længere var forbeholdt klostrene. Især S. N. Goenka var en markant person, der var med til at internationalisere *vipassana*-meditation som en ikke-sekterisk teknik, helt uden relation til klostrene. Hans kurser bredte sig fra Burma og Indien til andre centre i Asien og Vesten, og specielt mange amerikanere blev dybt interesseret i denne teknik. 'Vipassana-bevægelsen' tog for alvor form med navne som Jack Kornfield og Joseph Goldstein og disses efterfølgere. Vietnameseren Thich Nhat Hanh har især siden udgivelsen af bogen "The Miracle of Mindfulness" fra 1976 været en af de fremtrædende buddhistmunke, der har virket som global autoritet i feltet. Både på hans hovedcenter i Frankrig ("Lotus Village") og de 357 amerikanske afdelinger af Community of Mindful Living har han og andre afholdt kurser og retræter for især vesterlændinge med interesse i denne praksis og livsform.

Fra 1980'erne var *vipassana* en buddhistisk meditationsform i buddhistiske klostre og i meditationscentre for lægbuddhister. Og det var i Vesten blevet en meditationsteknik, som *vipassana*-bevægelsen selv insisterede på ikke var (kun) buddhisme, ligesom buddhistisk inspireret meditation også senere var at finde i new age-miljøer og selvudvikling indenfor den såkaldte 'nye spiritualitet'. Meditation var blevet individualiseret, psykologiseret og videnskabeliggjort, sidstnævnte med tiltag fra buddhisten Alan Wallace, der mener at kunne tilføre videnskaben en dimension med "kontemplativ videnskab". Videnskabeliggørelse af buddhismen (eller 'buddhificering af videnskaben') er også et projekt, som *Mind and Life* har bidraget med, hvor

blandt andre Dalai Lama, tibetanske munke og neurovidenskabsfolk har lavet forsøg og analyser af relevansen af mindfulness.

Men den egentlige sekularisering af *vipassana* som moderne mindfulness skal tilskrives personen og traditionen omkring Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn var og er selv buddhist med rødder i både theravada (og dermed *vipassana*-meditation) og zen-buddhisme (som elev af Thich Nhat Hanh). I 1979 grundlagde han på University of Massachusetts programmet Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), for han fandt, at meditationen var nødvendig at få udbytte af udenfor religionsfeltet. Med talrige publikationer, eksperimenter og kurser har den vestlige, psykologiske mindfulness med ham og hans mange kolleger fået sin helt egen tradition. Siden 1979 har over 20.000 patienter gennemgået et af de 740 programmer verden over, hvor typisk otte-ugers kurser med teori og meditationspraksis har været del af uddannelsen. Kabat-Zinns bog *Full Catastrophe Living* fra 1990 er blevet pensum for de fleste MBSR-instruktører og har for længst fundet vej til boghandlernes hylder.

Mindfulness-bølgen hænger sammen med en generel "hjernevending" indenfor psykologien, hvor neurovidenskab og kognitiv terapi har været med til at analysere og give bud på potentialerne ved den plastiske hjerne. Mange forsøg har vist, hvordan mindfulness har haft positive resultater i behandling af stress, angst og depression, også hos kræftpatienter, og mindfulness er da også forsøgt anvendt som praksis i skoler, hospitaler, fængsler, militæret og erhvervslivet. Siden er der kommet andre mindfulness-uddannelser og 'linjer', hvor Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy (MBCT) er den mest kendte, der følger dette spor. I Danmark har psykologer og mindfulness-instruktører lavet forskellige forskningssamarbejder, og i 2013 blev sådanne projekter institutionaliseret ved Dansk Center for Mindfulness på Aarhus Universitet.

I modsætning til problemfokuseret copingstrategi er mindfulness-based interventions (MBIs) baseret på at udvikle en accepterende bevidsthed. At "være i nuet" og "bevidst nærvær" er da blevet mindfulness-mantraer, der også anvendes i populærpsykologien. Også populariseringen af positiv psykologi spiller en rolle i at supplere psykologiens rolle som sygdomsbekæmper med et selvudviklingspotentiale. Personlig udvikling er nemlig sammen med bekæmpelse af (især livsstils-)sygdom blevet mindfulness' varemærke, og koblingen til både lykke-optimering, wellness og



spiritualitet er for mange åbenlys. Også enkelte præster i Folkekirken har taget mindfulness til sig, og *I Mesterens Lys* har endog konstrueret en speciel kristen vinkel hertil med begrebet “christfulness”.

Psykologien og neurovidenskaben har sammen med terapikulturen fået selskab af populærkulturen langt udenfor inderkredsen af fagfolk. Mindfulness er således i dag ikke længere kun et begreb og en praksis fra psykologien og den kliniske videnskab, men er blevet del af markedet. Alt kan derfor inkorporeres med og gøres “mindful”, og begrebet synes at have fået samme status og anvendelse i Vesten som “zen”, hvor hundredvis af bogtitler med “Zen og kunsten at ...” signalerer en måde at leve livet autentisk på “i nu’et” og i alle aktiviteter. Katarina Planks typologiske opdeling mellem ‘klinisk’, ‘life skill’ og ‘kommerciel’ mindfulness synes at kunne inkorporere hele feltet.

Buddhist-klostrenes meditationspraksis er grundlaget for, men i dag også væsensforskellig fra, moderne mindfulness. Begrebet og praksisformen har gennemgået en transformation fra buddhistisk elite-ritual til buddhistisk lægpraksis til ikke-buddhistisk meditation og endelig sekulær teknik. Mindfulness var oprindeligt del af et religiøst system, der sigtede på ‘helbredelse’ af eksistentiel og kosmologisk lidelse. I dag er mindfulness både en behandlingsmetode til overkommelse af sygdom (en bevægelse fra ‘minus til nul’) og en metode til optimering af livsglæde (en bevægelse fra ‘nul til plus’). Den har vandret i 2.000 år fra øst til vest og er i dag udtryk for et transkulturelt og globalt fænomen.

Mindfulness er tilpasset og domesticeret nye omstændigheder. Ligesom yoga er mindfulness i transformationsprocessen blevet individualiseret og sekulariseret, og kommercialiseret. Buddhisme-eksperter som Robert Sharf og Donald Lopez har påpeget den forvrængningsproces, mindfulness har undergået, og kritik af vestlig “kolonialisering” af østlige traditioner hører til den gryende kritik af fænomenet, som også er begyndt at vise sig. Er mindfulness som ‘McMindfulness’ da dybest set endnu et individ-optimerende produkt af neoliberal ideologi? Er det, som påpeget af buddhisters kritik af markedsføring og journalistiske vinkler i amerikanske magasiner, endnu et udtryk for smart milliardindustri og symbolsk kapital for den hvide middel- og overklasse? Eller er det, som andre påpeger, simpelthen udtryk for en stærk tradition, hvis værdi er dens evne til at tilpasse sig nye omstændigheder?

Ligesom begrebets oprindelige betydning er omdiskuteret, er der heller ingen konsensus herom i dag. Begrebet har vandret i tid og rum og i forskellige felter, med forskelligt tillagte betydninger og funktioner. I den forstand kan man sige, at ingen ejer (autoriteten til at definere og bruge) mindfulness.

Mindfulness-transformationen og udbredelse i Vesten er stadig en historie, der kan skrives meget til, for den er endnu ikke undersøgt til bunds. Der er stadig spørgsmål, hvis besvarelse vil kunne bringe ny viden: hvem, hvor, hvordan, hvorfor? Resultaterne fra dette projekt bidrager med brudstykker til beskrivelse og analyse af mindfulness indenfor et afgrænset område (Aarhus).

#### *Religionsvidenskabelig litteratur til inspiration*

*Contemporary Buddhism* Volume 12, 1, 2011. "Special Issue: Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma."

*Religionsvidenskabeligt Tidsskrift* 61, 2014.

McMahan, David 2008: *The Making of Buddhist modernism*. New York: Oxford University Press.

Plank, Katarina 2011. *Insikt och närvaro – akademiska kontemplationer kring buddhism, meditation och mindfulness i Sverige*. Gøteborg: Makadam.

Plank, Katarina (red.) 2014. *Mindfulness - tradition, tolkning och tillämpning*, Lund: Nordic Academic Press.

Wilson, Jeff 2014. *Mindful America*. New York: Oxford University Press.

#### **Metodekortlægning**

I dette forskningsprojekt om udbredelsen af mindfulness i Aarhus har vi valgt at undersøge fænomenet ud fra et brugerperspektiv. Vi har følgelig vurderet, at en kortlægning af udbydere i Aarhus baseret på hjemmesidesøgninger vil være en god metode til dette.

Inden vi gik i gang med den egentlige undersøgelse, foretog vi en forundersøgelse af, hvilke resultater vi kunne indhente ved søgning på mindfulness i diverse søgemaskiner. Med baggrund heri har vi anvendt Google som søgemaskine, da det tyder på, at denne søgemaskine er den mest benyttede hos brugere af mindfulness. Forundersøgelsen var derudover med til at give os en

fornemmelse af feltets størrelse samt med til at afgøre, hvilke søgekriterier vi skulle foretage selve kortlægningen ud fra. Kortlægningen blev herefter fokuseret og afgrænset til 9 postnumre: Aarhus centrum og de nærmeste omkringliggende forstæder. Vi konstruerede "Aarhus" til at være disse postnumre, da vi vurderede, at det ville være for svært målbart at inddrage hele Aarhus Kommune. Vi forventede en større koncentration i Aarhus by, og ved at inddrage forstæder ville undersøgelsen blive mindre præcis på grund af den store spredning. De 9 postnumre, vi har søgt i, er:

8000 Aarhus C

8200 Aarhus N

8210 Aarhus V

8220 Brabrand

8230 Åbyhøj

8240 Risskov

8250 Egå

8260 Viby

8270 Højbjerg

Vi skrev postnummer og by i citationstegn for at sikre, at søgningerne blev begrænset til at være i de pågældende postnumre og derudover undgå søgeresultater i form af f.eks. priser på produkter. Det skal hertil nævnes, at hjemmesider, hvor Aarhus er stavet "Århus", også er kommet med i vores søgninger.

Vi søgte af to omgange i hvert postnummer for at tage højde for to forskellige måder at stave begrebet mindfulness på. Det vil eksempelvis sige en søgning på både: "8000 Aarhus C" mindfulness og "8000 Aarhus C" mindfullness. Med to søgninger i hvert af de 9 postnumre blev det til i alt 18 søgninger. Søgningerne blev afgrænset yderligere til hjemmesider fra Danmark opdateret indenfor det seneste år for at sikre, at den enkelte udbyder er aktiv i at udbyde mindfulness i Aarhus, Danmark. Efterfølgende undersøgte vi enkeltvis alle de hjemmesider, som vores googlesøgning gav. Det blev gjort for at sikre, at udbyderne reelt tilbyder mindfulness, f.eks. i konsultationer eller som foredrag og kurser, og ikke blot nævner, at de er uddannet i det. Vi valgte herefter, at kortlægningen skulle være af steder, hvor mindfulness udbydes, hvilket betyder, at flere personer optræder flere gange, idet de udbyder gennem flere forskellige steder. Vi har valgt at gøre

det på denne måde for, som tidligere nævnt, at danne os et billede af udbuddet af mindfulness fra et brugerperspektiv. På baggrund af ovennævnte kriterier fandt vi i alt 144 udbydere af mindfulness i Aarhus.

Vi er opmærksomme på, at der har kunnet optræde misvisende oplysninger på udbydernes hjemmesider, hvilket kan betyde, at en udbyder f.eks. optræder i et andet postnummer, end hvor vedkommende fysisk befinder sig. Derfor kan der reelt være både færre og flere udbud i de pågældende postnumre, som vi har søgt i, og det giver dermed en usikkerhed i det samlede antal udbud. Mindfulness-udbydere, som ikke angiver både postnummer og by på deres hjemmeside, er desuden ikke kommet med i vores kortlægning, og det gælder også udbydere, som bruger en anden betegnelse for deres udbud af mindfulness, f.eks. ”mindful yoga”.

De 144 udbydere har vi skrevet ind i en samlet oversigt. Materialet fra hjemmesiderne har vi kategoriseret efter temaer, hvilke vi har taget udgangspunkt i, i vores analyse. Temaerne er: segment, udbyders uddannelse, begrundelse af praksis, type af udbud, terapi og/eller selvudvikling, primært eller sekundært udbud og navne på udbydere. Disse temaer er valgt, fordi de fleste informationer herom er tilgængelige på udbydernes hjemmesider. Desuden viste der sig at være forskelle i disse informationer, som, vi mente, kunne bruges til at kategorisere udbyderne og deres udbud efter, og dette, vurderede vi, ville kunne give os et godt billede af, hvad mindfulness i Aarhus egentlig er, og hvad det forstås som af brugere og udbydere. Dertil har vi taget udgangspunkt i Rikke Gottfredsens undersøgelse fra 2012 “Mindfulness - en religionssociologisk analyse af et moderne fænomen”, hvor hun har kategoriseret mindfulness-udbydere i Aarhus på lignende måde med det formål at undersøge måden, hvorpå udbydere kommunikerer deres tilhørsforhold til mindfulness som henholdsvis buddhisme, spiritualitet eller a-religiøs teknik.

I temaet “segment” har vi i vores undersøgelse forholdt os til, om udbyderne henvender sig til private og/eller virksomheder, og hvad angår “udbyders uddannelse”, har vi undersøgt, hvilke uddannelser i mindfulness og øvrige uddannelser, udbyderne har. Temaet ”begrundelse af praksis” har vi delt op i fem typologier: a-religiøs, videnskabelig, buddhistisk, andet og ikke-angivet. Typologiseringen hos de enkelte udbydere er foretaget med baggrund i udbydernes egne begrundelser på hjemmesiderne.

- **A-religiøs:** Udbyderen tager afstand fra mindfulness som værende noget religiøst.

- **Videnskabelig:** Mindfulness legitimeres af udbyderen ud fra undersøgelser og forskning på området.
- **Buddhistisk:** Mindfulness beskrives af udbyderen med buddhistiske termer og tankegange. Det betyder, at udbydere, som blot nævner mindfulness' buddhistiske oprindelse, ikke hører ind under denne typologi.
- **Andet:** Udbyderen legitimerer mindfulness på anden måde med henvisning til anden religiøs eller spirituel kontekst.
- **Ikke-angivet:** Udbyderen har ikke angivet en begrundelse.

Vi har yderligere undersøgt, hvilke ”typer” af mindfulness udbud som tilbydes, dvs. om mindfulness udbydes som kurser, foredrag, i konsultationer osv. Dette er gjort med henblik på at finde frem til, i hvilken form mindfulness typisk udbydes til brugerne. I forhold til temaet ”terapi og/eller selvudvikling” har vi typologiseret udbuddene efter udbydernes egne beskrivelser og heraf vurderet, om der lægges vægt på, at brugerne skal bringes fra en minus- til nul-tilstand (terapi), eller om de skal bringes fra en nul- til plus-tilstand (selvudvikling). Vi har angivet mindfulness-udbud som ”primært”, hvis udbyderen hovedsageligt tilbyder mindfulness, og som ”sekundært”, hvis mindfulness er et udbud ud af mange eller inkorporeret i andre udbud. Udbydernes ”navne” er også skrevet ind i oversigten for at give os et overblik over, om flere af udbyderne går igen og dermed udbyder mindfulness gennem flere forskellige steder.

Med vores kortlægningsdata er det hermed muligt at afdække mulige korrelationer mellem typer af udbud, og hermed få en indsigt i mindfulness-landskabet, som det ser ud i Aarhus. Vi undersøgte blandt andet, om der var en sammenhæng mellem udbud til virksomheder og den type legitimering, udbyderen brugte; om de udbydere, som skriver de har en uddannelse i MBSR eller MBKT, bruger mindfulness som en del af et terapeutisk forløb; og om der var nogle fælles karakteristika for de udbydere, som legitimerer mindfulness gennem buddhisme. De korrelationer, som var interessante, er beskrevet i analysen af kortlægningen, men mange af de korrelationer, vi forventede at finde, fandtes ikke.

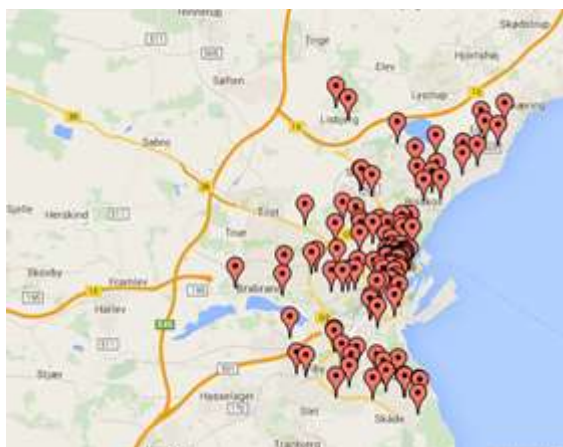
Hele undersøgelsen har vi været flere personer om at udføre, hvilket medfører en risiko for usikkerheder i de samlede data. Vi har i arbejdsprocessen været opmærksomme på dette og således

sørget for at ensrette vores indsamling af informationer og kategoriseringer bedst muligt, så den efterfølgende analyse er troværdig og brugbar.

Vi har sideløbende med denne kortlægning af udbydere desuden set nærmere på mindfulness-udbud i offentlige institutioner. Her søgte vi ustruktureret via forskellige søgemaskiner og hjemmesider for at få en fornemmelse af, hvor udbredt det er at tilbyde mindfulness i offentlige institutioner i Aarhus.

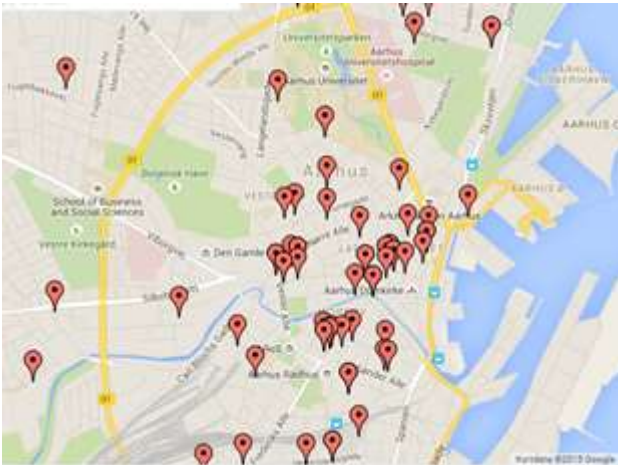
### **Analyse af kortlægning**

Undersøgelsen tog sit udgangspunkt i en søgning på udbud på internettet. Som redegjort for tidligere har der været en del overvejelser forbundet med at foretage undersøgelsen og finde relevante emner. Undersøgelsens afgrænsning fandtes ved at bruge 9 postnumre, og det gav et resultat på 144 udbydere i Aarhus. Dette tal er relativt stort. I 2012 udførte Rikke Gottfredsen en undersøgelse, som på mange måder ligner vores undersøgelse både i afgrænsning og indhold. I Gottfredsens undersøgelse fandtes der 83 resultater, og der ses derved en stigning på 74% på tre år. Den markante stigning kan være overraskende, og hvis man forventer, at udbud og efterspørgsel stemmer nogenlunde overens, giver tallene klart udtryk for, at begrebet mindfulness bliver mere populært blandt brugere i Aarhus.

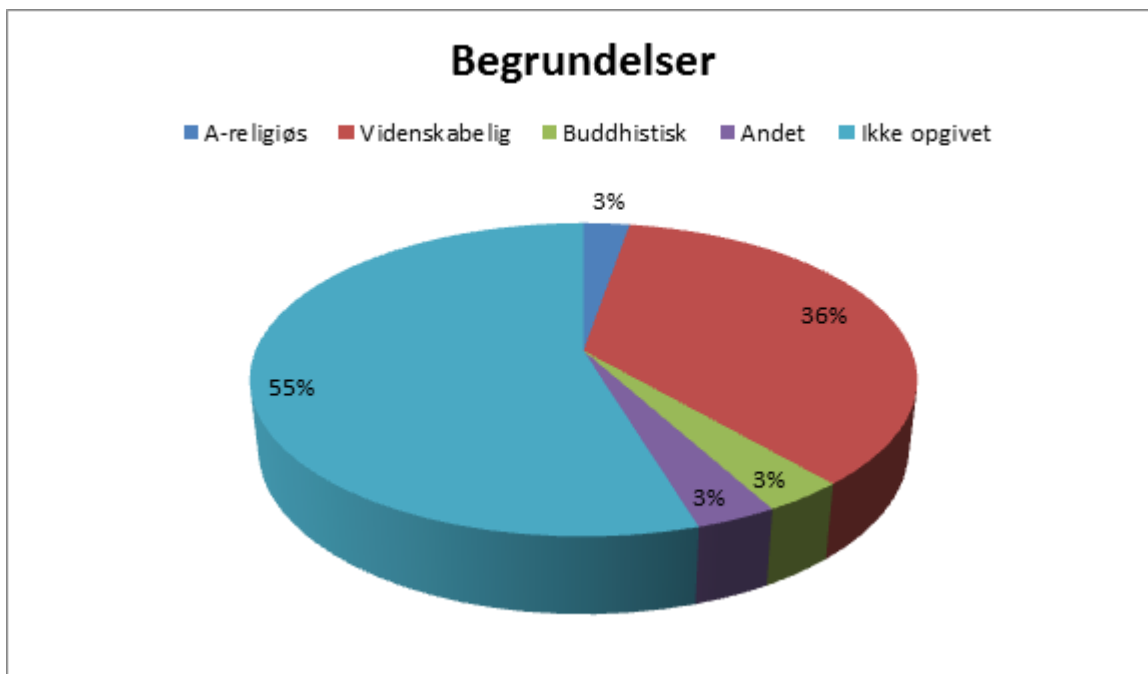


Hvorvidt der kan ses en sammenhæng mellem de forskellige områder af Aarhus og antallet af udbud kan være svært at vurdere, da det skal ses i forhold til indbyggertallet i de forskellige områder. Det kan dog siges, at der er suverænt flest udbud i 8000 Aarhus C. Dette var forventeligt, da et tilsvarende resultat var at finde i Gottfredsens materiale; ydermere er postnummeret 8000 centrum og dermed også forbrugscentrum. Derudover ser man en jævn fordeling af udbud i de

andre bydele med et spænd på tre udbud i Brabrand og 15 udbud i Højbjerg. Der kan være en sammenhæng mellem indkomst og antal udbud af mindfulness, da Højbjerg og Brabrand ligger i hver sin ende af indkomstskaalen, men 8210 Aarhus V, som umiddelbart vil være en lavere indkomstklasse, ligger i toppen, og Egå ligger i bunden. Derudfra kan man ikke konkludere, at der er en tydelig sammenhæng mellem udbud og indkomst; derimod kan man se en tydelig sammenhæng i kønsfordeling, hvor man ser, at ca.  $\frac{3}{4}$  af udbyderne er kvinder.



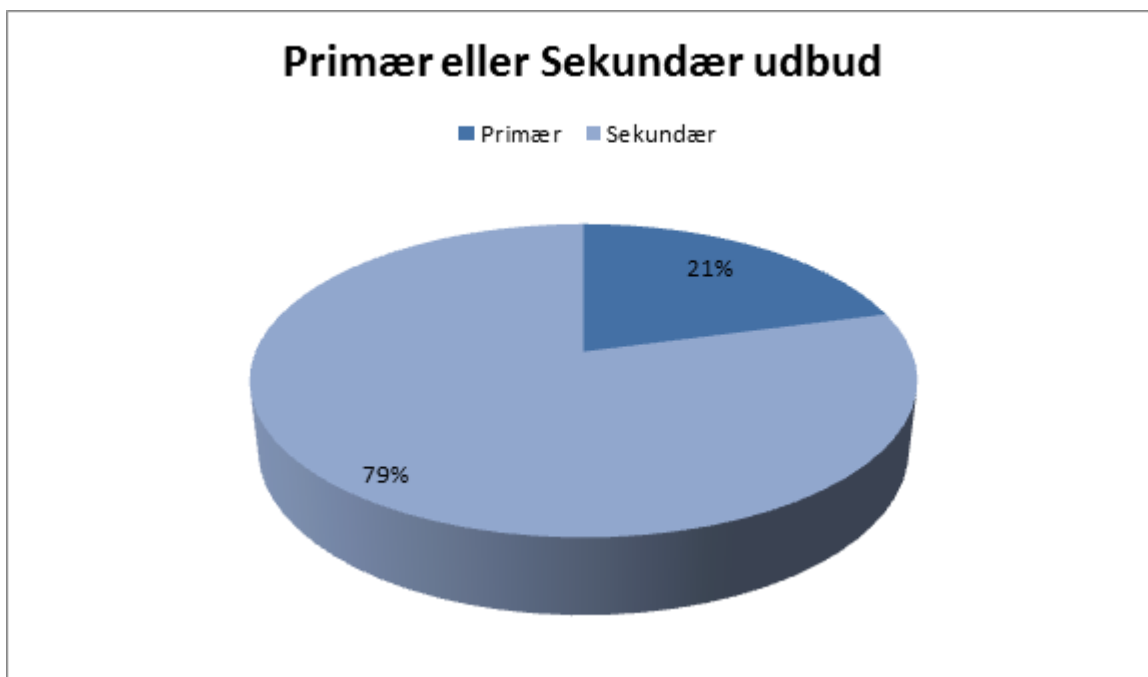
### Analyse af begrundelser



Af de fem typer af begrundelse, som udbyderne har legitimeret deres brug af mindfulness med, er der en klar overvægt, som ikke legitimerer deres brug af mindfulness. Det gælder 55% af udbyderne,

og dette kan ses som en indikation på, at begrebet nu er så udbredt, at der ikke er behov for en yderligere legitimering. Den andenstørste gruppe på 36% legitimerer mindfulness gennem videnskaben og refererer til forskning på området. Dette er meget interessant da de resterende grupper er væsentligt mindre, alle på kun 3%. Man ser et helt klart billede af, hvor mindfulness placerer sig; hvis der overhovedet behøves en begrundelse, er det videnskaben, som man henviser til. Disse tal viser tydeligt at der ikke opleves en sammenhæng mellem religion og mindfulness.

#### *Primært eller sekundært*

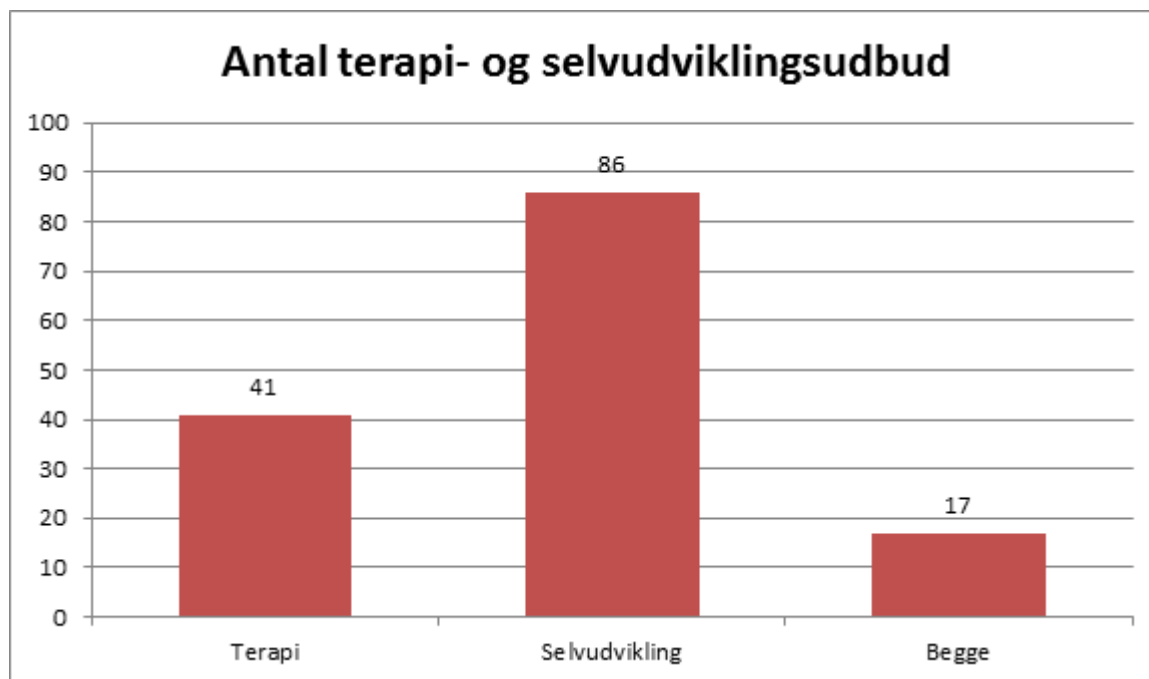


Vi har yderligere undersøgt, hvordan udbydere bruger mindfulness i deres udbud, og hvorvidt mindfulness har en primær eller en sekundær rolle i udbuddet. Her er en klar fordeling, som viser, at mindfulness bruges sekundært af 114 udbydere, og kun 30 bruger det primært. De udbydere, hvor mindfulness har en primær rolle, udbyder eksempelvis kursusforløb i MBSR eller MBKT eller andre kurser kun med mindfulness. Ser man derimod på udbud hos dem, som bruger mindfulness sekundært, er der en langt større spændvidde. Der findes eksempelvis udbud med mindfulness i vægttabsforløb og til styrkelse af parforhold, og psykologer bruger det bl.a. i terapeutiske forløb. De kurser, som udbydes i MBSR og MBKT, vil alle være repræsenteret under kategorien *primær*. De udbydere, som har en MBSR- eller MBKT-uddannelse, kunne forventes at bruge mindfulness som en primær ting i deres udbud, men der ses ingen korrelation mellem de to ting. Der er fuldstændig lige mange udbydere med MBSR- eller MBKT-uddannelse, som bruger mindfulness henholdsvis primært og sekundært. Bemærkelsesværdigt er det dog, at kun 13 ud af de 144 udbud faktisk



angiver, at der ligger en MBSR- eller MBKT-uddannelse til grund derfor. Ser man generelt på udbydernes uddannelse, er det et meget broget felt. På grund af den store diversitet i datasættet er det umuligt at lave en kategorisering, men de største gengangere er psykologer, fysioterapeuter og coaches, men folk med baggrund i eksempelvis litteratur, filosofi eller som motorikvejledere findes også i datasættet.

### *Terapi eller selvudvikling?*



Da vi undersøgte fordelingen af tilbud om terapi og selvudvikling, fandt vi en klar overvægt af tilbud om selvudvikling. 60% af udbyderne er en del af selvudviklingssegmentet, mens 29% tilbyder terapi. Dette understreger i høj grad, at man ikke behøver være syg for at bruge mindfulness. Til sidst er der en gruppe på 12%, som tilbyder begge dele. Denne gruppe indikerer, at den ene type udbud ikke udelukker den anden, men at grænserne kan være flydende. De udbydere, som udbyder mindfulness som terapi, har alle enten en videnskabelig begrundelse eller ikke angivet, hvordan de legitimerer mindfulness. Kun to falder udenfor, hvoraf den ene er klinisk psykolog, som også bruger alternativ behandling, mens den anden har en buddhistisk filosofi bag sin brug.

### *Udbudstyper*

Når man ser på typen af udbud, er der to store gengangere, nemlig kurser og konsultationer. Hver enkelt udbyder kan tilbyde mere end én type udbud, og derfor overstiger tallene 144. Der er nemlig 96 udbud af forskellige kurser og 45 udbud af konsultationer. Udover disse store kategorier er foredrag og uddannelser også kategorier, som er repræsenteret mere end én gang.

#### Mindfulness-udbud til henholdsvis virksomheder og private:

Virksomhed	12
Privat	101
Begge	31

### *Nye religiøse bevægelser*

Med udgangspunkt i en tidligere kortlægning af nye religiøse bevægelser i Aarhus undersøgte vi disse hjemmesider for brug af mindfulness. Det drejer sig om i alt 20 forskellige religiøse og spirituelle grupper, og vi fandt ikke nogen brug af mindfulness hos nogle af grupperne. Det er dog værd at bemærke, at der af legitimeringsundersøgelsen fremgår enkelte udbydere, som kobler mindfulness sammen med religion og spiritualitet. Imidlertid kan denne del af undersøgelse konkludere, at dette kun ses hos de enkelte udbydere og ikke hos de etablerede spirituelle og religiøse grupper i Aarhus.

### *Mindfulness i offentlige institutioner*

I vores undersøgelse fandt vi, at mindfulness også udbydes i forskellige offentlige institutioner. Her har vi set, at mindfulness bliver udbudt på forskellige skoler og uddannelsessteder, men også at private udbydere har et samarbejde med kommunerne. Dette ses ved eksempelvis afvænningsstilbud, men også på jobcentre. Der er også fundet tilfælde, hvor mindfulness er et tilbud til de kommunalt ansatte i Region Midtjylland.

### **Metodeinterviews**

Den valgte metode til den kvalitative dataindsamling består af 16 semistrukturerede dybdeinterviews, med udvalgte udbydere af mindfulness i Aarhus. Forskningstilgangen i denne del af opgaven har været af fænomenologisk art for at kunne beskrive fænomenet mindfulness' egenskaber, essens og udbydernes erfaringer med mindfulness. Modsat den kvantitative del af projektet, hvor fokus var på antallet af udbydere i Aarhus, er der her fokus på, hvordan mindfulness udbydes, og hvem der gør brug af disse udbud. Via face-to-face-interviews er det muligt at få nuancerede beskrivelser af udbydernes mindfulness-udbud og således få et indblik i variationerne af mindfulness.

Den semistrukturerede interviewguide består af åbne og lukkede spørgsmål og skaber derved både bløde og hårde data. Den er til dels baseret på den kvantitative del for at kunne uddybe nogle af de kategorier, vi der satte op, samtidig med at de åbne spørgsmål gjorde det muligt at få mere detaljerede beskrivelser. Vi gik så forudsætningsløst og åbent som muligt til udbyderne med en eksplorativ tilgang. Udbydernes beskrivelser vil indgå i en samlet profilbeskrivelse, hvor de alle indgår anonymt.

Antallet af udbydere, som vi gerne ville interviewe, var bestemt på forhånd, og kontakten med alle udbyderne er etableret via e-mail, hvor formålet med interviewet er blevet oplyst. Udvælgelsen af den enkelte udbyder er foretaget på baggrund af en kombination af *multicluster stage sampling* og *snowball sampling*. Multicluster stage sampling er benyttet, da det muliggør, at vi – ud fra den kvantitative undersøgelse – kan identificere nogle kategorier, som er centrale for udbuddenes bredde. Herudfra har vi valgt vores sample, hvor kategorierne er f.eks. sundhed, fitness, mindfulness som primære udbud, psykologer og religion. Dette medfører ikke, at de er repræsentative i forhold til antallet af udbydere, da der f.eks. er flere udbydere indenfor sundhedskategorien, end indenfor religionskategorien, men denne sampling er valgt, så alle kategorier er repræsenteret. Snowball sampling brugte vi, da vi undervejs blev gjort opmærksomme på enkelte personer, som kunne være interessante at have med i vores undersøgelse. Nogle svarede ikke tilbage på vores udsendte mails, enkelte ønskede ikke at deltage, og en enkelt mødte ikke op, og derfor måtte vi undervejs kontakte nye udbydere indenfor udbyderkategorierne.

Ud af de 16 interviews har vi udvalgt seks, som kommer til at være en case for sig. Dette indebærer en mere personlig og mere detaljeret beskrivelse af de udvalgte udbydere for at tydeliggøre den store variation, som de enkelte udbud repræsenterer. Vi har forsøgt at udvælge de forskellige cases så repræsentativt som muligt i forhold til de forskellige typer af mindfulness-udbud og diversitet.

De udvalgte cases fremstår ikke anonyme, men alle udvalgte udbydere har godkendt, at vi bruger dem som en case med direkte citater.

## **Analyseinterviews**

Dette afsnit indeholder en overordnet beskrivelse af de 16 interviewede udbyderes profil – herunder deres sociale data (køn, alder og etnicitet), segmentet (hvem henvender de sig til), deres uddannelse, netværk, økonomi/ansættelsesforhold, deres motivation for at udbyde mindfulness og deres forståelse af mindfulness' betydning (religiøst/ikke-religiøst). Efterfølgende afsnit vil indeholde en lignende profilbeskrivelse af brugernes sociale data og deres motivation for at vælge mindfulness. Disse er baseret på de interviewede udbyderes skøn, da undersøgelsen ikke indeholder interviews med brugere. Det sidste afsnit vil indeholde en beskrivelse af, hvordan mindfulness udbydes og udføres i praksis.

### *Udbyderne*

#### Sociale data (køn, alder og etnicitet)

Af de 16 mindfulness-udbydere, vi har interviewet, var der en stor overvægt af kvinder – 14 kvinder og to mænd. Disse strækker sig aldersmæssigt fra 28 år til slutningen af 60'erne. Alle er etnisk danske bortset fra en enkelt, som er født i Burkina Faso.

#### Uddannelse

De 16 interviewede udbydere af mindfulness har alle som minimum en kort videregående uddannelse. Uddannelser som psykolog, fysioterapeut, lærer og yogalærer går igen hos 10 af udbyderne, mens de resterende seks er uddannet indenfor f.eks. pædagogik, teologi, IT, økonomi og diplomati. Det gælder for størstedelen, at de bruger mindfulness i kombination med deres øvrige uddannelse, men få bruger ikke deres øvrige uddannelse i deres nuværende arbejde.

Hvad der skal til, for at man har autoritet til at udbyde mindfulness, har vist sig at være et emne, som flere af de interviewede gør sig mange overvejelser omkring, og det hænger godt sammen med det faktum, at de kommer med vidt forskellige baggrunde for at udbyde det.

Størstedelen af udbyderne understreger, at de er uddannet i mindfulness. Fem af de interviewede er uddannet i eller i gang med at uddanne sig i MBSR (mindfulness-baseret stressreduktion), og heraf har to taget uddannelsen ved Center for Mindfulness i Massachusetts, USA, mens de andre tre er uddannet ved Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet.

MBSR-uddannede	MBKT-uddannede	MBSR- og MBKT-uddannede	Anden mindfulness-uddannelse	Ingen mindfulness-uddannelse
3	2	2	5	4

### Oversigt over antallet af respondenter med en mindfulness-uddannelse

Fire af udbyderne har uddannet sig i MBKT (mindfulness-baseret kognitiv terapi), og to af dem er også blandt de MBSR-uddannede. Derudover er de interviewede uddannet i eksempelvis Mindful Self-Compassion (MSC), mindfulness og meditation, interpersonel mindfulness og mindfulness mentoring. To udbydere har uddannet sig i henholdsvis Oxford (UK) og Frankfurt (Tyskland), mens de forskellige uddannelser ellers er fra bl.a. At Work, Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) og Mindfulness Akademiet i Næstved. Fire af de interviewede siger, at de ikke har nogen uddannelse i mindfulness, men at de har læst meget om det og er erfarne i selv at praktisere det, og andre legitimerer deres udbud med enkelte kurser i mindfulness.

Nogle af de udbydere, som ikke er uddannede i mindfulness, problematiserer dette. De taler om, at de gerne vil tage en uddannelse, men at det enten ikke kan lade sig gøre økonomisk, eller at de mulige uddannelser er baseret på en forståelse af mindfulness, som de ikke er enige i. Flere af de uddannede i MBSR og MBKT understreger samtidigt vigtigheden af at have denne uddannelse, og nogle af de interviewede taler om, at andre mindfulness-udbydere bruger titlerne MBSR- eller MBKT-instruktør uden reelt at være uddannede. Blandt de udbydere, vi har interviewet, har vi set ét eksempel på en udbyder, som har taget sin MBKT-uddannelse ved en institution, hvor uddannelsen tog kortere tid end de øvrige interviewedes MBKT-uddannelse, og hvor uddannelsen i øvrigt ikke længere udbydes. Det er interessant, at der hos udbyderne er dette fokus på, hvilke uddannelser og titler, der er legitime for at udbyde mindfulness. MBSR og MBKT er i øvrigt ikke beskyttede titler, men flere med uddannelsen i MBSR ønsker titlen beskyttet.

### Netværk

Fire af de interviewede udbydere er med i Mindfulness Foreningen Danmark, og en enkelt udbyder er med i en international mindfulnessforening. Flere af de MBSR-uddannede netværker med andre udbydere af mindfulness, men de fleste taler om det som noget, de ikke bruger så meget tid på. De udbydere, som kombinerer mindfulness og yoga, taler også om, at de netværker lidt, og endelig er

der fire udbydere, som siger, at de slet ikke netværker med andre. Dog har disse udbydere på en eller anden måde en kontakt med andre mindfulness-udbydere, om det så er lærere, som har uddannet dem, kolleger fra samme virksomhed eller brugere af deres udbud. Tre af udbyderne taler desuden om, at de er under supervision af andre mindfulness-udbydere.

Når det gælder personligheder, som udbyderne henter inspiration fra, bliver Jon Kabat-Zinn nævnt af ni udbydere, mens navne som Mark Williams, Uffe Damborg, Per Brændgaard, Antonia Sumbundu og Saki Santorelli, som alle er indenfor mindfulness-business, går igen blandt flere af udbyderne. Også andre personer omtales, f.eks. Thich Nhat Hanh, Swami Janakananda og Ken Wilber, som alle har et religiøst eller spirituelt islæt.

### Økonomi/ansættelsesforhold

I denne kategori har vi valgt at opdele udbyderne i forhold til, om mindfulness er deres primære eller sekundære udbud – om man udbyder ren mindfulness, eller om man udbyder f.eks. terapi, hvor man bruger mindfulness. Ud af de interviewede er der fem primære udbydere og 11 sekundære udbydere af mindfulness. Sidstnævnte udbyder mindfulness som en integreret del af deres udbud, eksempelvis akupunktur, psykologsamtaler, kristen meditation, fysioterapi, sund livsstil, yoga eller buddhistisk meditation. Af de fem primære udbydere er der tre, som er selvstændige, og to, som er ansat ved en virksomhed eller en offentlig institution. Fire af de 11 sekundære udbydere af mindfulness er selvstændige, fire er ansat ved virksomhed eller en offentlig institution, og tre er både ansatte og selvstændige sideløbende. De tre selvstændige primære udbydere tilbyder også kurser ud af huset til virksomheder og offentlige institutioner.

### Segment

Med segment menes der her, hvem det er, udbyderne henvender sig til; om det er til virksomheder, private eller begge dele, og om der indenfor segmenterne er mere specifikke målgrupper.

Undersøgelsens udbydere udbyder alle mindfulness til private. Ni af dem henvender sig *kun* til private, og syv af dem henvender sig *både* til private og virksomheder.

Fælles er, at udbyderne henvender sig til brugere, der vil kunne bruge mindfulness som metode til at overkomme nogle udfordringer i livet. Brugere står overfor en bred vifte af udfordringer, og derfor bliver det også et bredt segment. Der er forskellige faktorer, som spiller ind i forhold til at

definere segmentet – bl.a. om udbyderen er selvstændig eller arbejder under en virksomhed, og udbydernes uddannelse har også indflydelse på, hvor bredt eller snævert, segmentet skal skildres.

<u>MBSR/MBKT + terapi</u> 5	<u>Anden mindfulness-uddannelse + terapi</u> 0	<u>Ingen mindfulness-uddannelse + terapi</u> 0
<u>MBSR/MBKT + selvudvikling</u> 2	<u>Anden mindfulness-uddannelse + selvudvikling</u> 5	<u>Ingen mindfulness-uddannelse + selvudvikling</u> 4

#### Oversigt over udbyderes uddannelse og udbudstype

De udbydere, som har taget mindfulness-uddannelserne MBSR og MBKT, henvender sig primært i deres udbud til folk, der har brug for terapi. Det er folk, der har brug for behandling mod stress, depression og angst. Udbydere, der har andre mindfulness-uddannelser, henvender sig primært til folk, som i forvejen kommer indenfor den virksomhed, de arbejder under, dvs. i forvejen benytter sig af nogle af de tilbud, som huset tilbyder – om det så er indenfor det sundhedsfaglige eller under en uddannelsesinstitution. Folk henvises her internt.

Fælles for dem, der ikke har en mindfulness-uddannelse, er, at de enten henvender sig til et meget smalt defineret segment (f.eks. børn tilknyttet et bestemt sted eller mænd med parforholdsproblemer), eller at de henvender sig til et bredere felt, der ikke helt synes at afgrænse sig på nogen måde.

Mindfulness udbydes også som uddannelse og henvender sig til folk, der vil uddanne sig i MBSR eller til mindfulness-instruktør.

#### Motivation for at udbyde mindfulness

Udbyderne har hver deres personlige motivation for at udbyde mindfulness, men samtidig ses der også her en del fællestræk på trods af deres forskellige uddannelser og udbud.

Den vigtigste motivationsfaktor, som de fleste nævner, er, at mindfulness virker. Forskningen har vist, hvilken effekt mindfulness har på kroppen, og for udbyderne er det vigtigt, at de har denne evidensbaserede rygdækning. Udbyderne indenfor terapi-udbuddet er oftest stødt på mindfulness i en søgen efter nye teknikker og redskaber i eksempelvis behandling af stress. Oftest har de stiftet bekendtskab med mindfulness gennem kurser og foredrag, og mange nævner, at de finder deres inspiration fra folk indenfor mindfulness-miljøet, via bøger og CD'er. En enkelt har rejst i Asien, hvor hun stødte på mindfulness i de buddhistiske templer, mens andre har beskæftiget sig med mindfulness i undervisningsforløb og specialeskrivning, hvor de er blevet gjort bekendt med effekterne af mindfulness. Nogle har erfaring med mindfulness på egen krop og ønsker at kunne hjælpe andre i vanskelige situationer. Udbyderne praktiserer selv mindfulness, og en beskriver det som værende en stor hjælp for hende selv i hendes arbejde, da det gør, at hun kan rumme sine klienters problemer.

Enkelte af de adspurgte nævner, at en del af motivationen for at udbyde netop mindfulness er, at der er en efterspørgsel på det. Det er populært at bruge mindfulness i dag, og derfor bruger de det som en del af en markedsføring til at få fat i flere kunder eller tiltrække et andet segment end normalt.

### Religiøs og/eller spirituel betydning?

Enkelte nævner deres egen enten religiøse eller spirituelle opvækst som havende en effekt i forhold til, hvordan det netop lige er mindfulness, der har fanget deres interesse. For en af udbyderne har bønnen været en integreret del af hendes liv siden barndommen, og for hende er det en form for meditation, som hun også finder i mindfulness. En af de andre udbydere finder også en vis rygdækning i, at mindfulness er en gammel tradition og mener, at de buddhistiske rødder kan berige os. De fleste anerkender mindfulness' baggrund i buddhismen, men ser det som noget, som er blevet tilskrevet en sekulær kontekst, og det betragtes derfor ikke som noget religiøst. Nogle nævner, at mindfulness-filosofien findes i mange religioner, og en enkelt definerer ikke buddhismen som en religiøs tradition, men som en væremåde, og enkelte af udbyderne fortolker mindfulness ind i en kristen kontekst. En enkelt af de interviewede udbydere har en buddhistisk forståelse af mindfulness, men ser det som en mere integreret del af meditation.

### *Mindfulness i praksis*

Mindfulness udbydes i form af kursusforløb, foredrag og retræter.



Kursusudbuddet indebærer, at udbyder mødes med en eller flere brugere i en gruppe på fem til 16 deltagere, sædvanligvis en gang om ugen i en til tre timer, varierende mellem fem og 12 uger. Der er eksempelvis også kursusforløb, hvor gruppen mødes otte gange med to ugers mellemrum. Et kursusforløb indbefatter ofte, at brugerne får øvelser med hjem eller får tilbudt muligheden for hjemmeøvelser.

Foredrag om mindfulness er mest af informativ karakter. Der kan eksempelvis være tale om virksomheder eller interesseorganisationer, som gerne vil introduceres til mindfulness eller potentielle brugere, der ønsker at høre en personlig beretning om, hvordan mindfulness kan anvendes som mentalt redskab til en sundere livsstil.

Der er også instruktører, som udbyder retræte. Her trækker deltagerne sig tilbage, væk fra hjem og hverdagslige gøremål, i eksempelvis fire, syv eller ti dage. Flere kan melde sig til samme retræte, typisk enkeltindivider, men retræter afholdes også for eksempelvis familier. Retræte afholdes altså med andre og eksempelvis på en gård, men formålet med dette afgrænsede rum i tid og sted er at praktisere mindfulness i stilhed og giver den enkelte deltager mulighed for at fordybe sig i at praktisere mindfulness.

Mindfulness er overvejende af mental karakter, men sanser og krop er integreret som del af praksis. Man træner evnen til at fokusere på både tanker og sansning, for eksempel ved at rette opmærksomheden indad mod det enkelte individs vejrtrækning. Forstyrrende elementer kan være hverdagstanker, og mentaltræningen består derfor i at registrere sådanne opmærksomhedsrøvere og træne evnen til at vende opmærksomheden tilbage mod vejrtrækningen. Flere udbydere peger på, hvordan dét at praktisere mindfulness knytter sig til en bestemt væren. Mindfulness beskrives som en måde at være i livet på, en måde at være i verden på, at det hjælper en til at holde kontakten til, hvem man er. Mindfulness kan således også ses som et meta-perspektiv, der indebærer, at man træner meta-opmærksomhed på sig selv udefra..

*Brugerne - udbydernes skøn*

Sociale data

Udbydere beskriver deres brugere som primært etnisk danske kvinder i alderen slut 20'erne til slut 60'erne, hvor størstedelen ligger omkring 30-40'erne. I de udbud, som man finder indenfor skole- og gymnasieregi, ses der selvsagt en yngre aldersgruppe. Enkelte udbydere har flere mandlige kursister, men hos den ene henvender udbuddet sig kun til mænd, mens der hos den anden udbyder er en teori om, at det tiltrækker mænd, fordi det er et konkret redskab, der tilbydes. En enkelt udbyder oplever også andre etniciteter som deltagere som f.eks. tyrkere og iranere, idet hun er ansat til at udbyde mindfulness for en anden virksomhed.

### Brugernes motivation for at vælge mindfulness

Brugernes motivation for at bruge mindfulness er lige så mangfoldig, som der er udbud. Det afhænger derfor af, hvilken form for mindfulness der udbydes, og hvordan den stemmer overens med brugerens ønsker. Det handler især om, hvorvidt de står i en situation, hvor de har brug for terapi, eller om de mere ser det som et redskab til at få det bedre med sig selv i en selvudviklingsproces. Derfor inddeles der her i to underkategorier: motivationen hos selvudviklings-brugerne og motivationen hos terapi-brugerne.

#### Terapi-brugerne:

Brugere i denne kategori er altid i en minus-situation, forstået på den måde at brugerne står i en negativ tilstand, som kræver terapi. De befinder sig i en livskrise, lider af angst, stress, har kroniske smerter, og flere af dem er sygemeldte fra deres arbejde. Disse patienter kæmper med depressioner og andre fysiske og psykiske sygdomme, og derfor er der et mindre mentalt overskud. En enkelt udbyder beskriver, hvordan hendes klienter glædeligt og frivilligt tager imod et tilbud som mindfulness, fordi det ikke er noget, de har prøvet før. For flere af brugerne kræver det en henvisning fra f.eks. egen læge eller sagsbehandler.

#### Selvudviklings-brugerne:

Disse brugere befinder sig i en nul-situation, og derfor handler det ikke om at få løst en konkret lidelse som f.eks. stress, men det handler om livsstilsændringer. Der ses et generelt ønske om at finde ro og nærvær, om at ændre deres tankemønstre og komme i kontakt med deres egen krop. Det kan være folk, som ikke trives og måske tidligere har lidt af angst, stress eller tidligere været sygemeldt og derfor ønsker redskaberne til at forebygge sådanne situationer. Hos disse brugere ses der som oftest et større mentalt overskud, end man ser hos terapi-brugerne. De er åbne overfor

forandringer, men ønsker hjælp til at komme ud af deres passivitet. Her nævner enkelte udbydere, at de mener, at den religiøse/spirituelle dimension også spiller en rolle overfor nogle af brugerne, fordi de enten ser sig selv som religiøse/spirituelle, eller fordi de er nysgerrige overfor den mystik, der oftest forbindes med buddhismen.

### **Typisk mindfulness-praksis**

Mindfulness-praksis tager sig forskelligt ud, alt efter hvem udbyder er. Beskrivelsen af mindfulness-øvelser her, som er baseret på både interviews samt egne deltagerobservationer, er generelt dækkende for de fleste udbud og tjener til illustration af fænomenet i praksis.

Indledningsvis vælger nogle udbydere at lave en kort introduktion om mindfulness. Dette kan indebære en fortælling om mindfulness' rødder i buddhismen, tidligere brugeres forløb, oplevelse af at praktisere mindfulness, og hvordan dette har været en erkendelsesproces.

Deltagerne instrueres til at sætte eller lægge sig ned og forberedes på de øvelser, de skal deltage i. Mens nogle går direkte videre fra en forberedende fortælling til meditation, bruger andre genstande til at skabe ro, som f.eks. tibetanske klokker eller skåle ('syngeskåle').

*Vejrtrækningsøvelser* er en central del af praksis. Deltagerne bedes om at rette opmærksomheden mod vejrtrækningen, trække vejret dybt, registrere følelser, kropslige fornemmelser og tanker. En vejrtrækningsøvelse kan også indledes med yoga for at åbne op for en dybere vejrtrækning. Øvelserne foregår med meget lidt fysisk aktivitet på en stol eller et liggeunderlag i et mindre lokale og i kursistens almindelige dagligdags tøj, men kan også foregå i et træningslokale, i løstsiddende og lunt tøj, som tillader rolige bevægelser. Mens den neutrale vejrtrækning er fokus for de fleste, kan en mere religiøst orienteret mindfulness-praksis bruge visualisering af guddomme eller Jesus til opnåelse af meditativ ro.

Mindfulness kan også bestå af *spiseøvelser*, hvor kursisten f.eks. spiser en rosin eller et stykke chokolade. Det centrale element er teknikken, måden hvorpå maden spises. Deltageren vejledes i at sætte sig ned og være

nærværende, uden forstyrrende forestillinger om hvordan det er at spise chokolade, og undersøge chokoladen med alle sanserne.

*Kropsscanning* er en opmærksomhedsøvelse, som flere udbydere refererer til, når de beskriver mindfulness i praksis. Med kropsscanning vejledes deltageren i at flytte opmærksomheden til forskellige dele af kroppen. Det varierer, om den enkelte udbyder vælger at vejlede i kropsscanningen i siddende eller liggende position med et tæppe omkring sig, og om der inddrages baggrundsmusik under kropsscanningen.

*Samtalen* er også et centralt element for mindfulness i praksis. Dette være sig samtale mellem opmærksomhedsøvelserne og den modstand, den enkelte bruger har mødt, samt opsamling på, hvordan det har været at praktisere mindfulness i dagligdagen. De konkrete mindfulness-øvelser lægger nemlig også op til at kunne appliceres i brugernes daglige gøremål, for eksempel under bestemte handlinger som opvask eller spisning eller som en generelt integreret del af kursistens væren som en måde at være i livet på. Hjemmeøvelser kan derfor bestå af gåture, hvor kursisten øver sig i at være nærværende undervejs, eller af at lytte til musik og/eller opmærksomhedsøvelser med verbale instruktioner.

Afslutningsvis sidder man ofte i stilhed. De, som anvender tibetanske klokker, afslutter som regel også med et eller tre slag som afrunding. Er mindfulness integreret i yoga, kan afslutningen markeres ved, at instruktøren i lotus-stilling med hænderne samlet ved brystkassen siger ”Namasté”. Især i MBSR/MBKT-regi minimeres ritualiseringen, og afslutningen er ligesom selve praksissen oftest uden religiøse genstande og sprog.

## Case: Birthe Moksha

Birthe Moksha er oprindeligt uddannet sygeplejerske og har siden læst pædagogik og psykologi ved Danmarks Pædagogiske Universitetsskole (DPU) og taget psykoterapeut-uddannelsen ved Specular. Hun har taget en del af MBKT (mindfulness-baseret kognitiv terapi) og er uddannet mindfulness-lærer (MBSR) ved Jon Kabat-Zinn, Center for Mindfulness, University of Massachusetts. Hun er selvstændig og driver Mindfulness Århus - Mindfulness og Psykoterapi, hvor hun udbyder mindfulness MBSR 8-ugers forløb og psykoterapi til private, mindfulness til virksomheder, og efteruddannelse i mindfulness til behandlere.

For hende personligt er mindfulness:

“et slags frirum, men ikke et tomrum. Mere et frirum fra den vante måde at reagere og være i verden på. Et mellemrum, hvor jeg ikke skal reagere på en lyd eller tanker eller en følelse, men egentlig bliver ført ind i en bevidsthed, hvor man kan være med det, der kommer og går. Et frirum fra en automatik, og i det frirum, er der en større kontakt med mig selv – og også med andre mennesker. [...] Jeg er måske mere bevidst om det [måden at reagere på], og det kommer fra et mere autentisk sted. Jeg er i kontakt med mig selv, med de værdier jeg har.”

Birthe Moksha understreger, at det er, hvad mindfulness er og gør for hende personligt. Det er ikke den “officielle” definition – og selvom det betydningsmæssige indhold er meget lig det samme, så er ordlyden en lidt anden. Hun er introduceret til mindfulness gennem Jon Kabat-Zinn, som også repræsenterer den form for mindfulness, hun udbyder, MBSR. Og distinktionen mellem mindfulness og MBSR er vigtig at holde:

“Det, jeg underviser i, det hedder jo MBSR. Det er et mindfulness-baseret program, og det er jo sekulariseret, dvs. det er jo ikke buddhistisk. [...] Jeg kan godt sige, at jeg er inspireret af det [buddhisme], og jeg ved, at mindfulness kommer derfra... Men det er jo sikkert også det, I er optaget af – kan man faktisk lave det her i et sekulariseret program?”

Og det kan man ifølge Birthe Moksha godt, for forskningen viser, at MBSR virker, og det er også, hvad hun selv oplever ved sine klienter. “Hvis jeg ‘bare’ underviste i mindfulness, så kunne jeg lave hvad som helst – det kan jeg ikke her. Det er den måde, det [MBSR-programmet] er bygget op på”. At der er forsket i det, at det er manualiseret og er funderet i en videnskabelig kontekst, er netop også, hvad der er afgørende for, at hun ser MBSR-programmerne som legitime og som havende kvalitet. Mindfulness er taget ud af den buddhistiske ramme, og i MBSR er alle buddhistiske symboler skrællet af. Under uddannelsen

trænes man i ikke at repræsentere en buddhistisk tilgang, så der er åbent for alle uanset deres private religiøse eller ikke-religiøse ståsted. Hun ser det ikke som alternativ behandling:

“Jeg ville ikke turde gøre det [udbyde mindfulness, hvis det ikke var forsknings- og evidensbaseret], fordi der er så meget på spil, når man arbejder med andre mennesker. Der har jeg en stor sikkerhed inde i programmet, og det har jeg også i, at jeg er uddannet. [...] Jeg ved, hvad jeg skal gøre på mødegang 1, mødegang 2 osv.”

I sine udbud følger Birthe Moksha manualen for MBSR til punkt og prikke, og deri er det fastlagt, hvilke bestemte øvelser der skal laves på de forskellige møde gange. Det eneste, hun i øvrigt inddrager, er en klokke, hun har hentet fra Nepal, som bruges til at markere start og slutning på meditationen.

Mindfulness-lærerens egen erfaring med meditationspraksis er meget vigtig. Læreren står som rollemodel for sine kursister. “Hvis man skal undervise i mindfulness, så skal det komme indefra – man kan ikke lære det og så give det videre, uden det er kommet indefra.“ Mindfulness kræver tid, træning og fordybelse. Birthe Moksha mediterer dagligt og tager på mindfulness-retræter, når hun har mulighed for det. Hun startede med at meditere omkring 19-års alderen, hvor hun sammen med en lille gruppe trænede meditation inspireret af Bob Moore<sup>1</sup>. Hun kom senere væk fra denne form for meditation og havde en længsel efter en mere “simpel” meditation, hvor man blot skulle mærke åndedrættet og være i det. Det fandt hun i mindfulness, hvor basis sådan set er at mærke, at man trækker vejret. Ud over erfaringen med meditationspraksis er uddannelsen også vigtig i forhold til kvaliteten af mindfulness- eller MBSR-udbuddet:

“Vi har lavet en forening [Mindfulness Foreningen] herhjemme, der forsøger at holde de standarder. Det, synes vi, er vigtigt, at det er lagt op af det kvalitetsniveau [MBSR programmet], at læreren har haft den undervisning og erfaring – selv er trænede.”

Mindfulness Foreningen er til for at stimulere et netværk med ligesindede. Og netværk er godt at have i forhold til at sikre sin private og faglige praksis; at den holdes ved lige, videreudvikler sig og har kvalitet.

---

<sup>1</sup> Bob Moore var underviser i spiritualitet. I 1974 oprettede han et kursussted for healing, meditation og personlig udvikling i Ringkøbing. I sit arbejde var han bl.a. inspireret af Jiddu Krishnamurti, taoismens energiforståelse, den gamle ægyptiske kultur og den tibetanske buddhismes disciplin.

Birthe Moksha har en kulturkristen baggrund og karakteriserer sig som søgende, universel-spirituel. Hun finder theravada-buddhismen og tibetansk buddhisme interessant og finder inspiration heri, også fordi hun kan se relationen til MBSR-programmerne. Men hun vil ikke kalde sig buddhist. Det religiøse eller spirituelle bringes heller ikke ind i hendes udbud, og det er heller ikke det, som folk opsøger hende for. “Folk må gerne være søgende, men vi bringer det bare ikke i det rum”.

Folk kommer, fordi de på den ene eller anden måde har udfordringer i livet, og de søger hjælp til at kunne leve med disse – om det så er fysiske eller psykiske udfordringer. Man behøver ikke være decideret syg for at komme. Motivationen bag, at folk søger mindfulness-behandling, kan være sammenfaldende og svær at adskille, for måske kan man have et bestemt incitament for at komme, men det kan være symptom for noget dybereliggende og kan have andre udløbere. F.eks. kan der måske være et spirituelt ønske om at finde meningen med livet bag angsten, og måske vil man senere i et terapeutisk forløb se mere på selvudvikling.

### **Case: Anne Marie Beck – Life in Motion**

Hos Life in Motion arbejdes der med stressreduktion og håndtering vha. mindfulness. Indehaver og mindfulness-instruktør Anne Marie Beck knytter sig ikke til én disciplin, men formår at kombinere MBSR, MBKT samt Mindful Self-Compassion (MSC) i sin praksis. Personligt synes hun, at MBSR er et fantastisk program, fordi det bruger kroppen så meget, men hun synes ikke, at MBSR kan stå alene. “På hjemmesiden står der ikke, at jeg laver MBSR eller MBKT, men at jeg laver mindfulness. Jeg bruger det, jeg synes fungerer rigtig, rigtig godt af de forskellige elementer”.

Da Anne Marie Beck flyttede tilbage til Danmark i begyndelsen af nullerne, herskede der en massiv arbejdsløshed. I stedet for at fortsætte med sit speciale i Religionsvidenskab begyndte hun et samarbejde med sin nye nabo, som arbejdede som psykiater. Han havde været på kursus i mindfulness ved Mark Williams i Oxford i slutningen af 90'erne og blev herefter en af de første til at bruge mindfulness på sine patienter i Aarhus. Parallelt med deres samarbejde begyndte Anne Marie en uddannelse som eksistentiel coach – ikke fordi hun ville arbejde som coach, men fordi hun ville arbejde med mennesker. Det skulle dog ikke være mennesker som var syge, men mennesker, som havde en sten i skoen, og som ikke trivedes helt. Arbejdet som coach begyndte hun at kombinere med det mindfulness, som hun havde lært ved sin samarbejdspartner: “Det var fantastisk at se virkningen [...] det var banebrydende at se, hvordan det virkede at være stille og trække vejret”.

Interessen for at gøre mindfulness til et selvstændigt og primært udbud skete i forbindelse med en workshop med forfatteren og buddhisten Daniel Goleman:

“Der fik jeg fornemmelsen af at være kommet hjem. Det gav så god mening det her [...] han havde selvfølgelig sin egen spirituelle praksis, men det var mere den her måde, han kunne referere til undersøgelser rundt omkring i verden, hvad der sker i hjernen og kroppen, og jeg havde fornemmelsen af, at det er det her, jeg vil – alt det, jeg har læst og lært, det skal jeg have med ind i forhold til at undervise i mindfulness.”

For Anne Marie Beck er mindfulness en metode til at bringe opmærksomheden tilbage til dér, hvor den er berettiget: “Moderne mennesker skal have mange bolde i luften, det er der ikke noget problem i. Mindfulness er at kunne prioritere de bolde, der er væsentlige, og få skudt de bolde ned, som ikke er væsentlige. Kernen i mindfulness er at være til stede i det, du gør, og vide, at du gør det”

Anne Marie begyndte til yoga som 14-årig. Hendes daværende yogalærer fortalte hende noget, der har hængt ved lige siden: ”Er man stiv i kroppen, kan man også være sikker på at være stiv i sindet”. Dette vækkede hendes interesse for meditation: “Jeg havde ikke en fast meditationspraksis, men det her med at trække vejret, meditere på et ord eller en sætning, og der var noget fascinerende ved at rette opmærksomheden tilbage på f.eks. næsetippen [...] Jeg havde ikke begreb for det på det her tidspunkt, det var bare meditation”.

Mindfulness er også en meditationspraksis, som hun bruger på sig selv mellem en halv og en hel time dagligt. Gennem meditationen kultiverer hun sin opmærksomhed og “samlethed” og tager det med ud i hverdagen

”Man skal prøve at lade være med at stræbe, stræbe efter at nå noget særligt, det er at fjerne sig fra nuet. Ideen er, at man skal prøve at være til stede her og nu. Har man haft en meditation, hvor man har nået en indsigt eller en ro, så skal man ikke stræbe efter det igen, man får aldrig den samme oplevelse igen. Hver oplevelse er unik, så tag imod det. Det kan dog også være skræmmende, fordi de fleste af os er vanemennesker [...] jeg bliver selv stresset, ked af det, sorgfuld og ramt af katastrofetanker, men jeg er blevet bedre til at opfange de spæde signaler og mærke efter, om de er væsentlige for den pågældende situation, jeg er i.”



Anne Marie fortæller, at mindfulness kommer fra Vipassana-traditionen, som er en del af buddhismen. Denne historiske baggrundsviden er for Anne Marie vigtig at formidle videre, men formidlingen af den videnskabelige del er mindst lige så vigtig for hende:

“Hver gang jeg har et nyt kursus, er det noget af det første, jeg fortæller, at det udspringer fra buddhismen, og det er heller ikke nogen hemmelighed [...] Jeg synes, det er væsentligt at sige, at det kommer fra en tradition, men jeg synes også, det er væsentligt at sige, at når det kommer ud i vestlige hænder og den måde, vi arbejder med det på, hovedsageligt bygger på forskningsbaserede studier [...] jeg har ikke den spirituelle del med. Det, at der ligger så meget forskningsbaseret og evidensbaseret forskning bag, er nok for mig, og at det virker, det kan jeg jo mærke på mig selv [...] skønheden i det er, at selvom Jon Kabat-Zinn kommer fra den zen-buddhistiske tradition, har han gjort det fra det lille fartøj til det store fartøj. Vi lærer, at vi skal passe på os selv og nære os selv, så får vi overskud til at nære andre.”

På trods af, at værdierne bag mindfulness stammer fra en gammel tibetansk tradition, skal mindfulness, som det praktiseres i Vesten, forstås som en videnskabelig anerkendt metode, som er udviklet af Jon Kabat-Zinn.

### **Case: Tsewang Thaye**

I et centralt beliggende baghus i Aarhus holder det Tibetanske Buddhistiske Center, også kaldet Øsal Ling – Lysets Have, til. Det er i disse lokaler, at dharmalærer Tsewang Thaye har afholdt et buddhistisk mindfulness-kursus i marts 2015.

Tsewang er oprindeligt fra Burkina Faso og er nu bosat i Danmark. Tsewang er tibetansk buddhist og har over længere tid været tilknyttet Øsal Ling, hvor han indimellem afholder forskellige kurser relateret til klassisk buddhisme.

Som buddhist har Tsewang hovedsageligt en religiøs tilgang til mindfulness. Dog kender han også til MBSR-baseret mindfulness, idet Tsewang er uddannet mindfulness-lærer fra en skole i Frankfurt. Tsewang anvender til tider denne praksis i sit arbejde som hjemmehjælper, men det var primært lysten til forstå den – som han selv beskriver det – kliniske tilgang til mindfulness, som motiverede

ham til at uddanne sig. Begge tilgange blev introduceret i kurset i Øsal Ling, men hovedvægten lå på den klassiske buddhistiske brug og forståelse af mindfulness.

For Tsewang er mindfulness ”the way to conscious awareness. To be aware in everything you do”. Ifølge Tsewang er motivationen for anvendelsen af, som han selv udtrykker det, europæisk mindfulness forbundet med stress og sygdom, hvor motivationen inden for buddhistisk mindfulness er Buddha. Det betyder, at mindfulness er mere end blot en forståelse af ens eget indre, da det indeholder tre yderligere dele: ”love, kindness and compassion”. Det vil sige ”a way of being”, som forstår og indbefatter alle mennesker.

”You identify yourself with breathing in and out, but this is the technique, not the tool. The tool is the visualization. You see yourself as the deity. The technique is the same, but the tool is different in the buddhist way.” Tsewang forklarer her, hvordan åndedrætsteknikker anvendes indenfor begge mindfulness-former, men at værktøjet til at udøve buddhistisk mindfulness er visualisering af en guddom. Det er ifølge Tsewang en vigtig forskel. En anden forskel på de to mindfulness-former er, at krop og sind er forbundet indenfor den buddhistiske. Tsewang siger ”we make people understand the connection”, og på den måde kan man erfare et dybere mindfulness-niveau. Kroppen er et tempel, hvorigennem man kan blive oplyst. I den europæiske er der fokus på sindet og ikke så meget på kroppen, ifølge Tsewang. Han skelner altså mellem europæisk mindfulness og buddhistisk mindfulness. Den europæiske er klinisk orienteret og den buddhistiske religiøst orienteret. Derfor omtaler Tsewang mindfulness mere som meditation, idet mindfulness er en integreret del af den buddhistiske meditation. Derfor anser Tsewang heller ikke sig selv som mindfulness-lærer, men som buddhist, der underviser i klassisk buddhisme og primært forstår og praktiserer mindfulness i form af meditation. Baseret herpå definerer han således udbuddet som værende et selvudviklingskursus.

Kurset blev tilrettelagt efter deltagerne, hvilket betød, at hvis en person, som kom til kurset, ikke var buddhist, underviste Tsewang i denne meditation på en mere mindful måde. For dem, som derimod var buddhister, anvendte han dybere buddhistiske meditations-/mindfulness-niveauer. Han tog højde for den enkeltes motivation, forståelse og niveau af mindfulness, da Øsal Ling gerne vil imødekomme alle dem, som kommer til deres kurser. Han tilpassede altså udbuddet til den enkelte: ”mindfulness à la carte”, som han selv udtrykte det.

Der er indtil videre kun blevet afholdt ét mindfulness-kursus i Øsal Ling. Det var dennes bestyrelse, som tog initiativet til kurset, og muligvis vil der blive udbudt flere fremover.

### **Case: Jette Dahl**

I Skt. Johannes Kirke, Aarhus, har der over vinteren 2015 været tre kursusafstner med temaet mindfulness og christfulness, ved stiftspræst for åndeligt søgende i Ribe Stift, Jette Dahl. Kurset er meget uformelt, og tilmelding er ikke nødvendig. Det eneste, der kræves, er, at man har interessen. Det er første gang, hun har undervist i Aarhus, da hun mest holder sig til sit eget stift, men da kirken selv henvendte sig til hende, valgte hun at takke ja. Udover sin teologiuddannelse og et kursusforløb i mindfulness har hun ikke taget andre efteruddannelser eller kurser, men hun holder sig hele tiden opdateret og læser mange bøger om emnet.

Jette Dahl har i 25 år været ansat som almindelig sognepræst. Efter en pilgrimsvandring fik hun tid til at tænke over livet og fandt ud af, hun skulle være præst på en anden måde. Hun ønskede mere tid til fordybelse og vejledning af folk, end hun kunne finde plads til i sin travle stilling som sognepræst. Hun sagde sin stilling op og begyndte at arbejde som freelancepræst og konsulent. ”På det her tidspunkt havde jeg ikke andet end læst om mindfulness, men jeg holdt meget af at meditere og fordybe mig i en bibelsk kontekst”.

I 2011 blev der en stilling ledig i Ribe Stift, hvor man søgte en præst, som skulle prøve at nå ud til dem, der var åndeligt søgende og havde en længsel i sig – på en anden måde end man ellers gør i Folkekirken. Dette indebar andre former for gudstjenester, foredrag, kurser, retræter og pilgrimsvandringer.

På daværende tidspunkt var stillingen som præst for åndeligt søgende ikke en fuldtidsstilling, og hun var derfor også 30% præst på et psykiatrisk hospital. Her blev hun sammen med de andre medarbejdere tilbudt et mindfulness-kursus, med en instruktør som hun blev meget inspireret af:

”Da jeg sad og hørte, hvad hun fortalte om, hvad mindfulness var – at være nærværende til stede, ikke-dømmende, og de syv principper osv., så sad jeg hele tiden under det kursusforløb og oversatte det til mit univers. Så jeg tænkte ‘sådan kunne Jesus også have sagt, han var virkelig til stede, han multitaskede ikke, han var ikke dømmende til stede’,

og alt det hun sagde med nogle rigtig fine eksempler om, at man ikke skulle følge sine følelsers vold, og det hele var meget jordnært og konkret”.

Som tidligere nævnt var Jette allerede meget optaget af meditation og fordybelse, og hun blev hurtigt tiltrukket af mindfulness-filosofien. Hun havde selv prøvet at gå ned med stress og havde oplevet kræft på egen krop, og her havde det hjulpet hende at meditere og fordybe sig, som mindfulness-filosofien foreskriver. Men hun manglede at lægge noget af ansvaret fra sig – at give noget af den tunge byrde over til en højere magt, så det ikke kun handlede om hende selv. Derfor anser hun christfulness, som er en titel, hun har lånt fra præsten Ole Skjærbæk Madsen, som er ansat i missionselskabet Areopagos. Han har opfundet begrebet som en forlængelse af mindfulness:

” [...] jeg synes, at christfulness, hvor man lader sig fylde af Kristus, er et udtræk mere af mindfulness. Mindfulness giver sig ud for at være ikke-religiøs, altså neutralt, men det kan man jo altid diskutere. Det stammer jo fra buddhismen, men det er jo tillempt en vestlig kultur, sådan som jeg forstår Jon Kabat-Zinn, og jeg synes, den livsfilosofi, som er i buddhismen, kan jeg fint bruge. Men det, jeg selv har manglet i det, da jeg blev lagt ned med min stress, det var en højere magt at lægge noget over til, så det ikke kun handlede om mig. Jeg forestiller mig derfor tit, at jeg trækker Guds fred ind og puster min egen uro ud, sådan at Gud og det spirituelle kommer med.”

Kontakten mellem hende og brugerne virker meget tæt, og der bliver uddelt knus og kram til de fleste af deltagerne. Brugere, som kommer til de tre kursusafstener i Aarhus, beskrives som yngre mennesker end dem, som kommer i kirken normalt. Det er travle arbejdsmennesker og stressede mødre. Det er oftest kvinder, men der er enkelte mænd imellem. De, der kommer, har oftest et kristent ståsted og søger selvudvikling. Det er mennesker, som gerne vil arbejde med sig selv, og de fleste har gået til forskellige former for meditation og er derfor vant til at arbejde med meditation. Hun mærker en større efterspørgsel efter hendes kobling af mindfulness og christfulness – og det er efterspørgsel fra nogle andre mennesker end dem, som normalt kommer i kirken, og det er dem, hun skal have fat i.

### **Case: Anne Gaardmand**

Anne er en 35-årig selvstændig leder af et kost- og livsstilscenter i Risskov. Hun lejer sig ind i et sundhedshus og samarbejder med husets øvrige personale. Her udbyder hun gruppe- og individuelle forløb i sund livsstil og integrerer mindfulness som et mentalt redskab til spisning.

Anne har en professionsbachelor i Human Ernæring, er certificeret coach, har enkeltfag i træningsfysiologi og er personlig træner. Første gang, hun stifter bekendtskab med mindfulness, er som et perifært begreb under sin bacheloruddannelse. Hun er spirituelt anlagt og ved, at mindfulness har rødder i buddhismen, men det vigtigste for hende er, at det videnskabelige fundament er i orden. Det, der har motiveret Anne til at integrere mindfulness i sin livsstilscoaching, er hendes personlige erfaringer, som hun også holder foredrag om. Desuden fortæller hun om sine klienter, at de efter vægttabsforløbene har lettere ved at holde vægten, end når redskaberne er kostplaner og strenge kostregimer. Det er primært kvinder, som vælger at benytte sig af Annes livsstilscoaching. De fleste er mellem 30 og 50 år, men det varierer alt mellem 13 og 70 år. Et gruppeforløb i sund livsstil strækker sig over 12 uger, hvor deltagerne mødes en gang om ugen, og individuel coaching afholdes oftest en gang om ugen og aftager langsomt. Tilfælles har deltagerne ønsket om et andet forhold til mad. Anne forklarer, at mindfulness er evnen til at være fuldt til stede og at "(...) når man træner sin evne til at være nærværende (...) så kommer man i en anden ro, man kommer i en anden tilstand, og så bliver man bedre i stand til at træffe gode valg [...] Det var det, der tiltrak mig fra starten, at der var en anden vej".

Til gruppeforløbene introducerer Anne mindfulness én gang "Det er noget, jeg trækker ind i starten af gruppeforløbene i sund livsstil og vender tilbage til flere gange undervejs. Det lærer den enkelte at komme i kontakt med kroppen under spisning, at føle individuelle behov, at skelne mellem fysisk og psykisk sult og at smage mad, "hvordan det egentlig smager". Før Anne vejleder sine klienter igennem en mindfulness-meditation, fortæller hun en historie om en tidligere klients oplevelse med mad og mindfulness. Det giver deltagerne en idé om, hvad meditationen går ud på. "I dag fortalte jeg om en, der havde et problem med at spise for meget pasta. [...]. Hun skulle sætte sig ned og tage en pastaskruer ad gangen. Først undersøge den med sine øjne. Trække vejret ned i maven. Sætte sig ned, slappe af, stille og roligt prøve at være helt nærværende omkring det. Hun skulle prøve at lægge sine forestillinger om, hvor fantastisk det var at spise pasta, fra sig og rent faktisk undersøge det. Lidt ligesom hvis man var vinsmager, sådan helt i bund med syn, blik, duft og konsistens. Når hun så har siddet der og vendt det rundt i munden, var det sådan lidt klistret og melet. Det sad fast i

tænderne og havde en skarp eftersmag. Hun skulle spørge sig selv: ”Hvordan smager det egentlig, når jeg ikke bare bilder mig ind, at det her har jeg brug for, det er vildt lækkert? ”. Så vil oplevelsen af, at det faktisk ikke smager så fantastisk, erstatte overbevisningen om, at ”jeg bare elsker pasta med ketchup”, og det vil være lettere at vælge fra for eftertiden [...] mindet om, at det smager godt, og alle de regler for, hvad man må og ikke må, forsvinder.”

Efter en indledende fortælling vejleder Anne deltagerne igennem en mindfulness-meditation med spisning af chokolade på samme måde som introduceret spisning af pasta. Deltagerne deler individuelle madoplevelser og følelser omkring mindfulness-meditationen. ”Der er mange, der siger: ”Gud, hvor er der meget mad, jeg egentlig er gået glip af nydelsen ved, fordi jeg har spist det som en anden labrador, jeg bare har kørt det ind i store klumper og bidder. Jeg er gået glip af at nyde det. Jeg har bare spist det.” Deltagerne vejledes igennem endnu en mindfulness-meditation, nu med ”kedelig budgetchokolade” for at skruer op for opmærksomheden. Deltagerne skal blive opmærksomme på forskelle i smagsnuancer, ”for chokolade er ikke bare chokolade”. Mange sidder tilbage med en oplevelse af, at den billige chokolade er grynet, sidder (mere) fast mellem tænderne, at de ikke kan dufte den, og synes, at chokoladen har en underlig eftersmag. Anne forklarer, ”(...) når man er nede i sin krop, så lægger man mærke til de indtryk”.

Mindfulness-meditationen med chokolade introducerer deltagerne til en måde at spise på. De kan øve sig i at være nærværende på denne måde derhjemme, og jo mere de øver og træner det selv, des mere feedback giver det tilbage, forklarer Anne. Hun anvender stadig selv mindfulness som et mentalt redskab til spisning, men mest når hun spiser slik og søde sager.

### **Case: Tua Preuss**

Dansk Center for Mindfulness (DCM) er en del af Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser, som er en afdeling på Aarhus Universitetshospital. Hos DCM udbydes en uddannelse i Mindfulness Baseret Stress Reduktion. Forskningsklinikken har et mindfulness-udbud til deres patienter. Disse henvises af egen læge eller en hospitalsafdeling til et 9-ugers forløb i Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR), hvilket har været udbudt på afdelingen siden 2007, i begyndelsen som led i et stort randomiseret kontrolleret forskningsprojekt. Om dette program siger Tua følgende:

”Det, som kendetegner dette mindfulness-program, er, at der har kørt forskning på det hele tiden, og at de har været ret skrappe i forhold til, folk skulle uddannes. Man skal også have en baggrund inden for disse discipliner, inden man overhovedet får lov til at starte med uddannelsen og også minimum have en sundhedsfaglig bachelor.”

Tua er selv uddannet psykolog og har taget uddannelsen i MBSR ved DCM, hvor hun har været ansat siden 2012. Det hele begyndte med, at hun skrev sit speciale ved psykologi om mindfulness, hvor hun fulgte et 9-ugers mindfulness-kursus hos Lone Fjorback.

”Jeg var faktisk meget kritisk omkring mindfulness, fordi jeg har lavet yoga i mange år, så jeg tænkte, at det nok bare var en pengemaskine, og nogle der begyndte at spinde guld på gammel, fin, østlig visdom. Så det var egentlig min indgangsvinkel til det [...] Men så blev jeg lidt overrasket. Jeg synes faktisk, at det var ret rørende at se det – hvor meget det hjalp folk.”

Hun bruger selv 30-60 minutter om dagen på at dyrke mindfulness, hvilket hun kombinerer med yoga, som hun har dyrket i 15 år. Hun ser det som en nødvendighed for at undervise, at man selv praktiserer mindfulness. Hendes forståelse af mindfulness dækker over forskellige ting.

”Som begreb er mindfulness problematisk, fordi det dækker over forskellige ting. Det dækker over en bevidsthedsform. Det dækker også over navnet på en bestemt måde at meditere på, og så er det også navnet på de forskellige programmer [...] Jeg synes, at det kan være lidt forvirrende, at det har de forskellige betydninger [...] På den måde synes jeg, at det er meget godt at vide, at det, vi laver her, er mindfulness-baseret stressreduktion, for det ved alle, hvad er, hvis man sætter sig lidt ind i det.”

Det, som ifølge Tua kendetegner mindfulness-meditation, er, at det er en åben meditation, hvor man øver sig i at observere sin egen opmærksomhed. Man ser sig selv udefra, og dette kan ifølge hende godt være svært, og særligt for deres patienter med funktionelle lidelser, som ofte lider af fysiske smerter. For at patienterne kan få det bedre, er de nødt til at være nu og her. Hun siger, at det kan være en udfordring for dem, men samtidig er det også en måde at komme ind til problemet. ”Hele tanken bag programmet er, at kroppen har en visdom i sig selv og har en evne til selvhelbredelse, hvis bare man giver den ro.” Hun siger dog også, at det ikke er nok blot at træne fokus, men at man er nødt til samtidig at have en venlighed over for sig selv. Mindfulness for Tua er en vågen og venlig holdning, og ved at inkorporere denne venlighed får man et andet resultat.

”Jeg synes, at det [venligheden] er en meget vigtig del i den måde, vi laver det på her. Jeg synes også, at når folk går herfra med alle de der forfærdelige symptomer – det er jo ikke fordi, de er væk med et trylleslag – er det vigtigt, at de har fået en mere venlig holdning til sig selv. Stopper op i stedet at være sure på sig selv over, at der er noget, de måske ikke kan. Så er de med tingene på en venlig måde. Det kan ændre deres liv.”

På Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser foregår MBSR-forløbet i hold, og det er bygget op, så man starter med at finde ud af, hvor opmærksomheden er, og patienterne opdager hurtigt, at den som regel er over det hele. Dernæst prøver man at få patienternes opmærksomhed ned i kroppen, så de kan begynde at observere sindet og følelserne. ”Det er ikke gruppeterapi, men mere et kursus, hvor de lærer nogle færdigheder. Derfor er det også vigtig, hvis de skal få noget ud af det, at de laver hjemmearbejde.”

Foruden at udbyde uddannelse til MBSR-instruktører tilbyder DCM også mindfulness udenfor deres egne faciliteter. Her har de blandt andet undervist sygeplejesker, ledere og gymnasieelever, og Tua giver udtryk for, at DCM har en stor efterspørgsel efter undervisning i mindfulness. ”Vi har ikke kapacitet og nok uddannede folk til de opgaver, der kommer. Folk er blevet mere kritiske i forhold til, hvem de hyrer, så vi sidder med mange forespørgsler.” Denne store efterspørgsel, mener hun, kan hænge sammen med, at DCM er en del af Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet, og at de hos DCM lægger stor vægt på, at udbyderne er ordentlig uddannet.

”Jeg møder mange, som bare ikke gider høre om mindfulness, fordi det er latterligt, og det kan jeg godt forstå. Meget af det er blevet en pengemaskine. Det er varm luft og folk, der ikke er ordentlig uddannet [...] Det er ikke en beskyttet titel, så når man står der som almindeligt menneske, så aner du ikke, hvad du melder dig til. Det er en jungle.”

Hos DCM kender de stort set alle, som er uddannede i MBSR, og dette netværk benytter de til at henvise nogle af de personer, som de ikke har kapacitet til. Tua udtrykker, at MBSR kan være noget, brugerne navigerer efter i deres søgen efter et ordentligt udbud.

## **Typer**

For at få en vis samling på den mangfoldighed af personer, der udøver mindfulness, kan man konstruere nogle typer. Typer står ikke i direkte forhold til den empiriske virkelighed, men er netop analytiske konstruktioner, der kan hjælpe med at tænke i mere forsimplede kategorier. Baseret på de 16 interviews er således her konstrueret tre forskellige idealtyper. De er ikke ideelle i den forstand, at alle skal kunne spejle sig i dem, ej heller at nogle typer er ‘bedre end’ andre. De er



netop konstruerede, så forskellene er forstørret, og de typiske overlap, der altid vil være i virkeligheden, er skåret væk.

### **Den kliniske**

Den kliniske type udlægger mindfulness som værende en ren videnskabelig metode, dvs. uden nogle former for spirituelle eller religiøse associationer. Den kliniske type ser mindfulness som en behandlingsmetode, der udelukkende består af evidensbaserede og forskningsbaserede programmer. Forløbene er oftest meget strukturerede for netop at sikre brugerens positive fremgang. Formålet med denne videnskabelige brug af mindfulness er at hjælpe brugeren med at gå fra en minus-til-nul-tilstand, som ofte karakteriseres som terapi. Den kliniske type er uddannet indenfor mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) eller mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT). Både MBSR og MBKT er autoriserede videnskabelige behandlingsmetoder, der har det primære formål at reducere eller forebygge stress, angst og depression samt øge nærvær, forbedret livskvalitet og velvære.

Den kliniske type har en sundhedsvidenskabelig uddannelsesbaggrund forud for mindfulness-praksissen. Dette kan eksempelvis være psykologi, psykoterapi og medicin.

### **Bricoleur'en**

Bricoleur'en er karakteriseret ved at integrere elementer fra mindfulness i sit øvrige arbejde, og mindfulness er dermed et sekundært udbud. Mindfulness anvendes i lyset af udbyders selvforståelse, som ikke baserer sig på en religiøs tradition eller noget spirituel, men som hænger sammen med udbyders øvrige uddannelse. Udbyderen tilbyder mindfulness som et ekstra produkt, eksempelvis pga. fordele med mindfulness som redskab i vedkommendes øvrige praksis eller af kommercielle årsager.

Denne type udbyder har ikke en uddannelse indenfor mindfulness, men baserer sit udbud på egne erfaringer med mindfulness, læsning om mindfulness og enkelte kurser heri.

Formålet med mindfulness er ifølge bricoleur'en at hjælpe mennesker til bedre at håndtere deres følelser og til bedre at komme i kontakt med sig selv og deres krop.

### **Den spirituelle**

Den spirituelle/religiøse type udlægger mindfulness som værende spirituelt eller religiøst forankret og ser mindfulness som en integreret del af den øvrige spirituelle/religiøse praksis.

Med et spirituelt/religiøst holistisk verdenssyn forstår denne type mindfulness som værende mere end en praksis. Mindfulness er i denne sammenhæng også en form for livsfilosofi – en måde at anskue verden på. Derfor integreres mindfulness med dets filosofi og spirituelle/religiøse dimension som en naturlig del af hverdagen, f.eks. via daglig meditation.

Et særligt kendetegn for den spirituelle/religiøse type er ideen om ”det guddommelige” som værende en del af selvet. Det betyder, at mindfulness-praksissen er forbundet med visualisering af en guddom, og at der herigennem skabes en forbindelse til guddommen, især via kroppen, og således bliver en del af en selv.

Formålet med den spirituelt/religiøst funderede mindfulness er et ønske om selvudvikling. Der kan være selv-terapeutiske elementer deri, men det handler primært om at udvikle en bevidst opmærksomhed og forståelse for ens eget indre og øvrige omgivelser, herunder andre mennesker.

## **Konklusion**

Formålet med undersøgelsen var at få kortlagt udbredelsen af mindfulness i Aarhus (forår 2015) samt at få analyseret aspekter af, hvordan og af hvem mindfulness bruges, forstås og legitimeres af primært udbydere og sekundært brugere. Ud fra kortlægning via internet, interviews med 16 udvalgte udbydere, deltagerobservation samt analyser og diskussioner foretaget i fællesskab er vi nået frem til følgende konklusioner:

### *1) Mindfulness-boom – mindfulness er et voksende fænomen*

Da Rikke Gottfredsen i 2011 undersøgte antal udbydere af mindfulness i Aarhus, nåede hun frem til 83 udbud. Med udgangspunkt i hendes undersøgelse og med samme søgekriterier har vores undersøgelse vist en fremgang til 144 i 2015, altså en stigning på 74% på fire år. Tallene siger ikke i sig selv noget om, hvor mange mindfulness-praktiserende, der faktisk er, men en så markant stigning i udbud på hjemmesider siger i hvert fald, at der tilsyneladende er ganske stor efterspørgsel herpå, både i privat regi, i erhvervslivet og i det offentlige.

### *2) Terapi, selvudvikling, marked – mindfulness er et mangfoldigt fænomen*

Ingen har patent på begrebet eller praksisformen mindfulness, og ingen har autoritet til at definere, med hvilken legitimitet man kan udbyde det. Det viste sig i både kortlægning, interviews og deltagerobservation, at der er ret stor spredning på, hvilken form, funktion, betydning og autoritet der tillægges mindfulness i Aarhus. Der er blandt de 144 udbydere kun 30, der har mindfulness som primær praksis. De resterende har det som et af flere andre tilbud som f.eks. yoga og terapi, og ofte er mindfulness da en del af et eller flere af sådanne tilbud, hvor det bliver et element af f.eks. sundhedsfremme, vægttab eller parterapi. Mindfulness er altså kommet på markedet som et produkt, (for)brugeren i høj grad selv kan bestemme indhold og funktion af.

### *3) Kliniker, spirituel, bricoleur – mindfulness kan inddeles i typer*

Trods diversiteten viser undersøgelsen også, at der er visse genkendelige tendenser og typer. Der synes f.eks. at være en forskel mellem dem, der har gennemgået en MBSR-/MBKT-uddannelse og dem, der ikke har. Selv om ikke alle følger denne linjes praksis til fulde, synes disse at være mere 'kliniske' med fokus på sundhed og helbredelse, ofte med klienter, der har en henvisning fra lægen. Kun 13 ud af de 144 udbydere (skriver, at de) har en MBSR- eller MBKT-uddannelse, og denne type udbud kan da også siges at være mere elitær. Mens knap en tredjedel bruger mindfulness som terapi (helbredelse), er der dobbelt så mange, der sætter det i et selvudviklingsperspektiv. En kvantitativ fordeling af disse to brugerperspektiver er ud fra denne undersøgelse ikke mulig at give, men ifølge udbyderne er der tendens til en sådan skelnen mellem dem, der kommer for at blive helbredt og dem, der søger livsstilsændringer.

Til forskel fra 'klinikeren', der måske privat har spirituelle interesser, men som ikke bruger det eksplicit i behandling, er det "den spirituelle", der bruger mindfulness i en religiøs og/eller spirituel sammenhæng. "Bricoleur'en" derimod er ikke specielt interesseret i dette, men bruger som 'tusindkunstner' mindfulness som en af andre services på markedet og/eller i egen livsfilosofi.

### *4) Videnskabeligt funderet meditation – mindfulness har (trods alt) visse essentielle karakteristika*

Selvom ikke alle har en faglig uddannelse, er den videnskabelige legitimering et væsentligt punkt for de fleste. "Det virker" synes at være et mantra, der understøtter den evidensbaserede forskning, som en tredjedel henviser til på hjemmesiderne. At over halvdelen end ikke har set behov for legitimering, indikerer en underforstået accept og udbredelse af feltet. Ikke overraskende er feltet overvejende domineret af kvinder. Tre fjerdedele af udbyderne på nettet er kvinder, ligesom de fleste brugere også ifølge interviewpersonerne er kvinder. Bortset fra en enkelt (kommunalt

relateret) udbyder er feltet også, som det er tilfældet i hele den vestlige verden, næsten mono-etnisk. En stor del af dem, der sætter mindfulness i et selvudviklingsperspektiv, kan givetvis kaldes spirituelle. Men en eksplicit reference til religion eller spiritualitet ses sjældent, og blandt nyreligiøse bevægelser og spiritualitetsgrupper i Aarhus var der heller ingen reference til mindfulness. Buddhisme nævnes ofte som reference til mindfulness' oprindelse, og muligvis kan man tale om mindfulness som en positiv receptor for buddhismens generelt positive image i Danmark. Men undersøgelsen viser, at mindfulness mest typisk forstås og praktiseres som videnskabeligt legitimeret praksis, hvis religiøse grundlag er let transformer- og integrerbar til 'neutral' og konkret anvendelig teknik. Religionsvidenskabeligt kan man sige, at netop denne tendens illustrerer en sekulariserings- og domesticeringsproces fra en østlig, religiøs praksis til en vestlig, sekulær teknik.