

Arbeitsblatt Woche 1: Achtsamkeit und Unachtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr: Sie ist ein Instrument und eine Technik, um unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Zustände wahrzunehmen und damit integrieren zu können. Ferner intensiviert Achtsamkeit den unmittelbaren Kontakt mit der Gegenwart, die ja ständig zu entschwinden droht, wenn sie nicht fest in den Blick genommen wird.

Unachtsamkeit (Autopilot)

Unser Erleben und Handeln läuft meist schematisch und automatisiert ab und ist uns kaum bewusst. Auch die seelisch quälenden Prozesse funktionieren in diesem Autopilot-Modus. Um aus negativen Grübel- und Bewertungskreisläufen heraus zu finden, ist eine Entscheidung erforderlich, aber auch eine explizite Übung im Wahrnehmen. Die Einsicht in die Entstehungsbedingungen einer Störung ist hilfreich, sie schafft aber noch keine anhaltende Verbesserung. Um aus Gewohnheitsmustern heraus zu finden, bedarf es auch des Trainings und des Umlernens.

Warum Achtsamkeit üben?

Die Achtsamkeitspraxis vermittelt einen Ansatz, um aus belastenden Gedanken und Gefühlen auszusteigen und einen anderen Standpunkt einzunehmen. Da unser seelisches Leiden davon abhängt, wie wir unsere Wahrnehmungen erleben und bewerten, liegen die Möglichkeiten der Einflussnahme deshalb nicht so sehr in der Außen- und Umwelt, sondern in der Erkenntnis, dass die Wahrnehmung und Interpretation der Phänomene von uns selbst geschaffen wird und dass wir uns dabei auf die Schliche kommen können. Konkret bedeutet dies, dass wir uns selbst bei der Schaffung und Konzeptualisierung unserer Wirklichkeit achtsam zuschauen können. Indem wir das lernen und üben, gelangen wir in einen ande-

ren mentalen Zustand, der allmählich aus dem seelischen Leiden herausführt. Dieser Zustand kann sehr friedlich und beglückend sein und die Erfahrung von Einigkeit mit sich selbst und der Welt ermöglichen.

Vier edle Wahrheiten

Die formale Achtsamkeitspraxis stammt ursprünglich aus der buddhistischen Übungstradition. Es ist aber nicht erforderlich, Buddhist zu sein oder zu werden, um Achtsamkeit zu praktizieren. An dieser Stelle wird aber auf die *Vier edlen Wahrheiten* hingewiesen, einen Basistext, der auch für die Achtsamkeitspraxis bedeutsam ist.

- Die erste Wahrheit lehrt, dass es kein Leben ohne Leiden gibt.
- Die zweite Wahrheit lehrt, dass das Leiden durch Begehren (Anhaften) bedingt ist.
- Die dritte Wahrheit lehrt, dass das Leiden beendet werden kann.
- Die vierte Wahrheit lehrt, dass es einen Weg gibt, der zur Beendigung des Leidens führt.

Der Übungsweg, der dabei hilft, eine Haltung zu entwickeln, um mit dem universellen Leiden akzeptierend umzugehen, wird **Mittlerer Weg** genannt. Es handelt sich dabei um die Einübung einer Lebensführung, welche explizit keine Extreme pflegt. Letztlich wird eine innere Haltung von Ausgewogenheit, Balance und Stabilität eingeübt. Es ist nicht einfach, immer wieder die Mitte zu finden und sich aus der Schiefelage aufzurichten, in die man geraten kann. Je mehr das aber geübt und erlebt wird, umso besser gelingt es, die persönlichen extremen Seiten anzuschauen, zu akzeptieren und zu integrieren. Nichts Persönliches wird ausgegrenzt oder abgespalten, sondern wahrgenommen und verstanden.

Rosinenübung

Die Kursteilnehmer haben die Aufgabe ca. 20 Minuten lang ein zunächst unbekanntes Objekt mit geschlossenen Augen wahrzunehmen, zu betasten, daran zu riechen und es zu schmecken. Schließlich werden sie gebeten es zu beschreiben. Nach und nach wird klar, dass es sich bei dem Objekt um eine Rosine handelt. Jeder kennt Rosinen und hat eine Meinung dazu. Es gibt Menschen, die Rosinen lieben, andere finden sie zu süß, fad, zu klebrig etc. Diese Meinung haben wir uns aufgrund bestimmter Erfahrungen oder Umstände gebildet und irgendwann steht sie fest. Dadurch werden neue oder andere Erfahrungen nicht mehr zugelassen oder für möglich gehalten. Es wird möglicherweise schwierig, eine Rosine konkret zu erfassen – ihre Farbe, Form, Oberfläche und ihren Geruch, Geschmack. Das Konzept der Rosine, das wir entwickelt haben, steht der konkreten Erfahrung dieser speziellen Rosine im Weg. Ähnlich kann es uns mit unserem Nachbarn, unserer Arbeit, unseren Partnern und vielleicht sogar uns selbst gehen. Ein Konzept steht oft zwischen dem Phänomen und dessen Erleben.

Wie-Fertigkeiten

- **Nicht bewerten**, die Phänomene aber möglichst präzise beschreiben (wie die Rosine).
- Ihre eigene Meinung zur Sache sollte nicht mit der Sache selbst verwechselt werden. **Immer bei den Fakten bleiben!**
- **Konzentriert bleiben**, stets nur eine Sache auf einmal machen, nicht ablenken lassen! Falls das nicht immer gelingt, dann sehr aufpassen, sich nicht selbst (negativ) zu bewerten!
- **Effektiv und wirkungsvoll handeln**, den Erfolg im Blick haben, das Richtige zur richtigen Zeit machen. An dem Zweckmäßigen und Notwendigen orientieren und nicht an eigener Stimmung, Bewertung oder Hemmung.

Was-Fertigkeiten

- **Mit allen fünf Sinnen wahrnehmen** und beobachten. Dabei darauf achten, wie sich die Wahrnehmungen unablässig ändern. Halten Sie nichts fest, lehnen Sie nichts ab, seien Sie Beobachter mit Interesse, Neugier und Distanz.
- **Beschreiben Sie mit Worten**, was Sie gerade tun und erleben. Geben Sie Ihren Gefühlen und Regungen eine Bezeichnung. Nennen Sie ein Gefühl ein Gefühl, einen Gedanken einen Gedanken, eine Handlung eine Handlung. Lassen Sie sich nicht von dem Inhalt gefangen nehmen.
- **Nehmen Sie aktiv teil** an Ihrem Leben und lassen Sie sich darauf ein. Wie ein Tänzer, Jongleur oder Seiltänzer konzentrieren Sie sich auf das gegenwärtige Tun.

(vgl. M. Linehan: Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. CIP-Medien 1996; M. Bohus, M. Wolf: Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Schattauer 2009)

Body-Scan

Der Body-Scan ist eine zentrale Basisübung der Achtsamkeitspraxis, da er Zugang zum körperlichen Erleben, zu den eigenen Stimmungen und Wahrnehmungen, aber auch zu abgewehrtem und schmerzlichem Erleben ermöglicht. Im Laufe der Zeit wird erfahren, dass jede Übung anders ist als die vorherige und dass die Konzentration langsam zunimmt.

Übungspraxis

Alte Erfahrungen können im Gehirn nicht gelöscht werden, sondern nur überschrieben. Dazu ist es erforderlich neue Lernerfahrungen zu machen, welche wiederum Übung und Regelmäßigkeit voraussetzen. In diesem Sinne brauchen wir ein regelmäßiges Training, ähnlich wie im Sport. Eine Body-Scan-CD ist eine Unterstützung für den Anfang. Nach einiger Zeit wird der Body-Scan auch ohne CD gelingen.

Häusliches Training

- Übungsheft führen und Übungen protokollieren (schützt vor Selbsttäuschung)
- eine achtsam ausgeführte Routinetätigkeit am Tag (z. B. Zähneputzen, Duschen, Treppen steigen etc.)
- in der kommenden Woche eine achtsame Mahlzeit zu sich nehmen
- den Body-Scan täglich üben

Arbeitsblatt Woche 2: Achtsamkeit und Konzentration

- Eingangsmeditation
- Besprechung der häuslichen Übungserfahrungen

Der Affengeist

Der Geist hat die Gewohnheit abzuschweifen, eingeschliffenen Grübelbahnen zu folgen und als „Affengeist“ ziellos und ruhelos umherzuwandern. Das Ich ist somit nicht Herr im eigenen Haus, sondern hängt mit seinen Empfindungen und Gefühlen am Hin und Her der Gedanken „dran“. Wird an etwas Schönes gedacht, entsteht ein angenehmer Affekt, wird an etwas Problematisches gedacht, entstehen verzweifelte Gefühle und Grübelkreisläufe.

In der Achtsamkeitspraxis übt man, nicht im Inhalt der Gedanken zu „versacken“, sondern sich den jeweiligen Empfindungen zuzuwenden. Dadurch kann man diese genauer kennen lernen und den Informationsgehalt von Affekten und Wahrnehmungen besser wahrnehmen, um dann bestmöglich damit umzugehen. Wenn man subjektiv manchmal von Leidenschaften förmlich mitgerissen wird wie von einem reißenden Fluss, so ist die Achtsamkeitsperspektive die des Beobachters am Ufer, der betrachtet, was vorbeischwimmt, der sich aber nicht mitreißen lässt.

Man unterscheidet Übungen, welche ein umschriebenes Meditationsobjekt haben (Atem, Mantra, Gebet) von Übungen, welche den wechselnden Fluss des Geschehens beobachten. Für den Anfang empfiehlt es sich zu lernen, den Geist auf *eine* Sache zu konzentrieren und die Konzentration zu schulen. Das beste Meditationsobjekt ist der Atem.

Atemmeditation (gerichtete Aufmerksamkeit)

Nachdem man eine versammelte, würdevolle Haltung eingenommen hat, lenkt man seine Wahrnehmung/Achtsamkeit auf einen Punkt, wo die Atembewegung und der Fluss des Einatmens und Ausatmens besonders gut wahrgenommen werden kann. Empfohlen wird die Aufmerksamkeit auf die Nasenflügel oder die Oberlippe zu lenken, wo die Atemströmung deutlich gespürt werden kann. Alternativ kann man das Heben und Senken des Bauches beobachten. Wichtig ist, dass die Achtsamkeit, die immer wieder aufs Neue aufgebaut werden muss, beim Atem bleibt. Die Atemmeditation führt zur Konzentration und zur Beruhigung. Die wild umherschweifenden Gedanken und Gefühle werden weniger dominant und treten in den Hintergrund. Diese Form der Meditation fördert *Samadhi*, d. h. inneren Frieden.

Achtsamkeitsmeditation (offenes Gewahrsein)

Bei dieser Form der Meditation, genannt *Sati*, wird geübt, wahrzunehmen ohne zu bewerten. Man beobachtet nur was sich zeigt und hält eine freundliche aber neutrale Distanz zum Beobachtungsobjekt ein. Die Beobachtung erstreckt sich dabei nicht nur auf die Phänomene der Außenwelt, sondern auch auf die eigenen mentalen und emotionalen Zustände wie z. B. Ärger, Verlangen, Angst. Auch hierbei wird auf genaue Wahrnehmung unter Beibehaltung von Neutralität und Abstand geachtet. Die Grundhaltung bei der Achtsamkeitsmeditation ist:

- wohlwollend, akzeptierend,
- nicht urteilend, nicht wertend,
- nicht einteilend oder kategorisierend,
- nicht identifiziert mit dem Objekt der Beobachtung, jedoch unmittelbar teilhabend,
- unvoreingenommen, offen,
- die Welt wie mit den Augen eines Kindes betrachtend („Anfängergeist“).

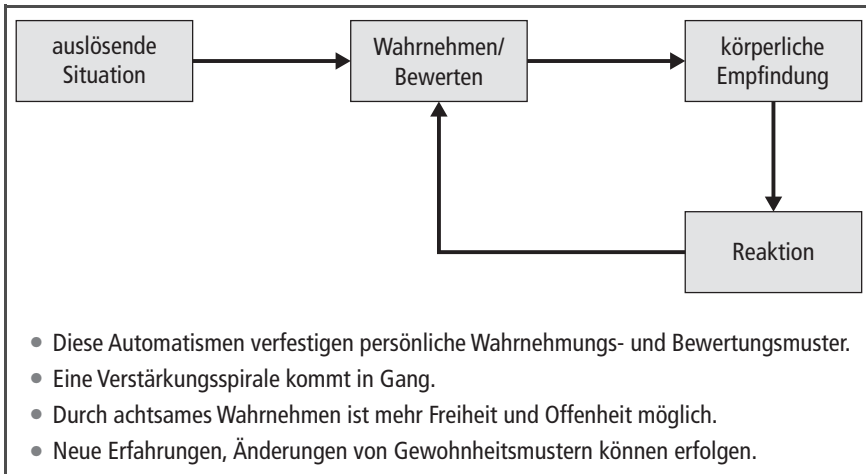
Auf der Handlungsebene wird gleichfalls darauf geachtet, dass automatische Reaktionen unterbleiben. Ein bewusstes Nicht-Tun wird – zumindest während der Meditation – eingeübt. Zum Beispiel werden bestimmte Impulse wahrgenommen, wie der Wunsch sich zu kratzen oder die Haltung zu ändern. Dieses Bedürfnis wird aufmerksam registriert, aber nicht befolgt. Die automatische Reizreaktion (Autopilot) greift in diesem Moment nicht. Es wird stattdessen beobachtet, wie sich der Juckreiz entwickelt, wie man selbst darauf reagiert und wie er vermutlich nach einer gewissen Zeit von alleine verschwindet. Diese Beobachtung eigener Impulse und Reaktionen ermöglicht es, ein größeres Verständnis für seine eigene Natur zu entwickeln. Zudem wird erfahren, wie sich Phänomene, nach der paradoxen Theorie der Veränderung, oft dann erst ändern können, wenn wir sie akzeptiert haben.

ABC der Gefühle

A – Auslösende Situation

B – Bewertung

C – Konsequenz in Hinblick auf körperliche Reaktion
emotionale Reaktion
gedankliche Reaktion



Das ABC der Gefühle

Geschichte von Himmel und Hölle

Ein stolzer Samurai traf eines Tages einen Mönch und forderte ihn hochmütig auf, ihm den Unterschied zwischen Himmel und Hölle zu vermitteln.

Der Mönch blickte ihn an und bemerkte voller Verachtung: „Das wird nicht gelingen, du bist zu beschränkt und dumm, um das zu verstehen, im Übrigen störst du mich gerade sehr bei meiner ruhigen Betrachtung – geh mir aus den Augen.“

In heftiger Wut entflammt, griff der Samurai zum Schwert und wollte den Mönch töten.

Dieser sprach sanft: „Das ist die Hölle.“

Der Samurai war tief berührt vom Mut und der Weisheit des Mannes, der sein Leben aufs Spiel setzte, um ihn zu lehren. Er senkte sein Schwert und verneigte sich.

„Das ist der Himmel“, bemerkte der Mönch mit freundlichem Lächeln.

Häusliches Training

- täglich Body-Scan üben und/oder 20–25 Minuten täglich Achtsamkeit auf Atem üben
- experimentieren, wie die dabei gemachte Erfahrung jeweils ist, und einen persönlichen Übungsweg entwickeln
- täglich ein angenehmes Erlebnis ermöglichen und dazu ABC-Ablauf aufzeichnen

Arbeitsblatt Woche 3: Wahrnehmen und Bewerten

- **Eingangsmeditation**
- **Besprechen der häuslichen Übungen und Erfahrungen**
- **Angenehme Aktivitäten miteinander betrachten (Kleingruppenarbeit):**
Was genau macht angenehme Erlebnisse angenehm?
 - detailliert erforschen, wie Genuss und Befriedigung erlebt wird
 - Welche Voraussetzungen braucht es dafür?
 - Wie laufen die Bewertungsprozesse ab?
 - Was verhindert unter Umständen positive Erlebnisse?

Sinnesbezogene Übungen

Es ist nicht einfach, sinnliche Erfahrungen wirklich wahrzunehmen. Sehr schnell werden die wahrgenommenen Phänomene begrifflich gefasst: „Das ist ein Hund“, oder sie werden bewertet: „Das ist ein unangenehmes Quietschen“, oder sie werden sofort mit sich selbst in Verbindung gebracht: „Ich habe Schmerzen im linken Knie“. Dieses schnelle Erfassen und Einordnen ist im Alltagsleben durchaus sinnvoll. Es ermöglicht eine schnelle Orientierung und Reaktion mit recht geringem Aufwand. Der Preis für diese Schnelligkeit ist aber, dass wir unsere Interpretation für die Wirklichkeit halten und uns deshalb nicht mehr die Mühe machen, wirklich hinzuschauen oder hinzuhören. In den folgenden langsamen Sinnesübungen wollen wir versuchen, etwas von der ursprünglichen Qualität der Wahrnehmung – bevor wir alles einordnen konnten – zu entdecken.

Übungen

Sehübung:

Der Blick sollte offen und entspannt sein. Versuchen Sie, zwischen einem fokussierenden Nahblick und einem offenen Fernblick zu pendeln. Achten Sie auf Farben und Muster, auf Formen und Bewegungen. Lassen Sie sich Zeit um eine etwas andere Art des Sehens auszuprobieren.

Hörübung:

Bewusst wahrnehmen, wie ein Klang ankommt, wie er abebbt und wie weitere Töne, Hintergrundgeräusche oder Beiklänge auftreten und sich mit dem ersten Klang mischen. Auch hier ist darauf zu achten, dass keine Einordnung („Das ist der Motor eines VW-Passats“) erfolgt, sondern vielmehr die Offenheit für das Gehörte aufrechterhalten bleibt.

Einfache Yogaübungen:

Den Körper in Anspannung und Entspannung spüren und die eigenen Impulse wahrnehmen (z. B. Langeweile, Ehrgeiz, Tendenz zur Überforderung). Wahrnehmen, ob ein gutes

und stimmiges Körpererleben empfunden wird oder ob es Hindernisse gibt. Diese gegebenenfalls betrachten und beschreiben.

Meditatives Gehen:

Langsam und bewusst einen Schritt vor den anderen setzen. Bewusst den Boden, die wechselnde Untergrundbeschaffenheit, die wechselnden Farben und Außeneinflüsse wie Gerüche, Temperatur, Wind usw. wahrnehmen. Zugleich aber auch auf die innere Kohärenz, die Aufrichtung, die „Versammeltheit“, den Atem und eine „würdevolle“, präzise Haltung achten.

Tastsinn:

Materialien wie Holz, Steine oder Stoffe bewusst mit dem Tastsinn explorieren. Dabei auch andere Sinne wie Hören, Riechen, Sehen, Schmecken etc. nutzen. Dem Wahrgenommenen Worte geben, vermitteln, wie etwas erlebt wurde. Vielleicht taucht ein Bedürfnis auf, mit den Materialien zu spielen und verschiedene Erfahrungen z. B. von Rauheit, Weichheit, Biogsamkeit etc. zu spüren.

Riechen:

Bewusst darauf achten, was wie riecht, ob man überhaupt etwas riecht (hängt oft vom Anspannungsgrad ab). Beim Spazierengehen, Kochen, Waschen auf Gerüche achten.

Wichtig ist es, sich immer wieder Zeit lassen, um herauszufinden, in welchem **inneren Modus** man gerade ist: Können Sie sich auf die Sinneswahrnehmungen einlassen oder sind Sie kritisch, urteilend und distanziert? Der innere Seinsmodus bestimmt maßgeblich, wie die Welt erlebt wird und ob man selbst ein Teil davon ist, oder sich als fremd und nicht zugehörig fühlt.

Da das rationalisierende Beobachten – jenseits von geistiger Arbeit und sinnvoller Reflektionstätigkeit – ein dominierender Modus ist, ist es mitunter nötig, daraus bewusst her auszutreten. Hilfreich ist dabei z. B. die Wahrnehmung des Körperempfindens, um zu überprüfen, wie die Grundanspannung ist. Selbst wenn die aktuellen Umstände nicht immer optimal sind, so bleibt die Reaktion darauf eine persönliche Entscheidung. Die Veränderung des Körpererlebens und des psychischen Erlebens ist somit ein Freiheitsgrad, der stets verfügbar ist.

Drei-Minuten-Atemübung

1. Achtsamkeit

Sich immer wieder auf den aktuellen Moment einstellen.

Wahrnehmen, was Sie gerade machen, wie Sie sich dabei fühlen, wie sich der Körper anfühlt (verspannt, verkrampft, müde etc.).

Innehalten, eine würdevolle, aufgerichtete Haltung einnehmen, Augen schließen. Dann bewusst wahrnehmen, was Sie jetzt im Moment im Körper spüren:

- Wie fühlt sich der Körper an?
- Was für Empfindungen und Gefühle haben Sie gerade?

- Welche Gedanken ziehen durch Ihren Sinn?
- Nehmen Sie alles wahr, Angenehmes und Unangenehmes gleichermaßen.

2. Sammeln

Bringen Sie jetzt Ihre volle Aufmerksamkeit zum Atem, zu jedem einzelnen Atemzug, dem Einatmen, dem Ausatmen, den Pausen. Der Stille in den Pausen.

Lassen Sie sich durch den Atem immer wieder aufs Neue in die Gegenwart bringen.

3. Erweitern – Ausdehnen

Dehnen Sie das Feld Ihrer Wahrnehmung – vom Atem ausgehend – immer weiter aus, so dass Sie Ihren Körper als Ganzes, Ihre Haltung, den Spannungszustand Ihrer Muskulatur, Ihren Gesichtsausdruck einbeziehen und durchatmen lassen. Ein Öffnen in den Atem und den Atemraum erfolgt, der es ermöglicht, aus dem Autopiloten-Modus auszusteigen. Schauen Sie, ob Sie Ihr Gewahrsein über Ihre Ich-Grenzen hinaus erweitern können, und einen weiten offenen Raum, der in und um Sie ist, erleben können.

Häusliches Training

- mit verschiedenen Sinneskanälen experimentieren und Körperempfinden registrieren
- weiterhin entweder Body-Scan oder Atemmeditation täglich praktizieren
- im Laufe des Tages ab und zu Drei-Minuten-Atemübung praktizieren
- Kalender „unangenehme Ereignisse“ ausfüllen

Arbeitsblatt Woche 4: Anhaften

- geleitete Sitzmeditation mit Fokus auf Körper und Atem
- Besprechung der häuslichen Übungen und Erfahrungen
- Unangenehmes Erleben miteinander betrachten (Kleingruppenarbeit):
 - Was genau macht unangenehme Erlebnisse unangenehm?
 - detailliert erforschen, wie z.B. Frustration, Ärger und Kränkung erlebt werden
 - Wie laufen die negativen Bewertungsprozesse ab?
 - Wie kommt negatives Erleben zustande?

Anhaften

Die Geschichte vom jungen und vom alten Mönch

Ein alter und ein junger Mönch wanderten einst am Fluss entlang. Als sie an eine Furt kamen, wo man den Fluss überqueren konnte, trafen sie auf ein junges, außerordentlich hübsches Mädchen, das sich nicht traute, den Fluss zu überqueren. „Komm her, Mädchen“, sagte der alte Mönch. Er nahm sie auf die Arme und trug sie auf die andere Seite, wo er sie behutsam wieder absetzte.

Der junge Mönch versank in Schweigen, bis sie spät abends einen Tempel erreichten, wo sie Rast machen konnten. Da konnte er die Frage, die ihn seit Stunden beschäftigte, nicht länger unterdrücken: „Bruder, wir Mönche dürfen Frauen nicht zu nahe kommen, das weißt du“, sagte er zum Alten, „vor allem nicht den jungen und hübschen. Es ist gefährlich. Warum tatest du das?“

„Ich ließ das Mädchen dort stehen“, antwortete der alte Mönch, „trägst du sie noch immer?“

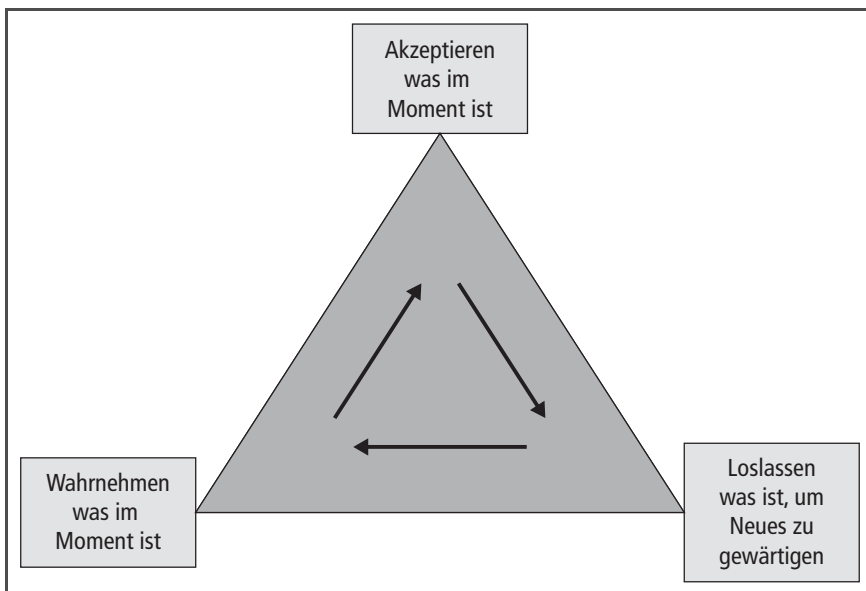
Wichtig ist zu verstehen, dass nicht die Begierden und Ansichten, die Überzeugungen oder das eigene Selbsterleben problematisch sind, sondern vielmehr die Fixierung darauf. Es ist möglich, mit Wünschen sehr menschlich umzugehen, man kann sie z.B. wahrnehmen und befriedigen. Ähnlich kann man mit Meinungen und Überzeugungen umgehen, sie sind in der momentanen Situation vielleicht sinnvoll und nützlich. Der heikle Punkt ist das Anhaften. Dieses kann man sich wie die Wirkung eines zähen Klebstoffs vorstellen, der dafür sorgt, dass die Haftung an das Objekt oder den damit verbundenen Affekt fixiert bleibt, selbst wenn die Situation vorbei ist oder die Meinung aktuell nicht mehr angemessen ist. Man bleibt in seiner Vorstellung, wie die Dinge sein sollten, befangen und kann die gegebene Realität nicht akzeptieren. Dieses Anhaften kann sehr viel Energie rauben und zugleich verhindern, dass man in der Gegenwart die konkreten Schritte unternimmt, die dafür sorgen können, dass man glücklich und erfolgreich ist.

Haften an Sinneslust und körperlichen Begierden
Haften an eigenen Ansichten darüber, wie die Dinge sind oder sein sollten
Haften an Regeln und Glaubensüberzeugungen
Haften am Glauben an ein Ich (Ego) und die beständige Identität der eigenen Person

Versteht man, dass das Leben ein ständig wechselnder Strom von Erfahrungen ist, so wird klar, dass auch das eigene Selbst nie gleich ist, sondern sich in jeder Minute wandelt. Es gibt kein beständiges Selbst. Lässt man sich auf den Strom der Erfahrung ein, so ist man Teil dieses Stromes und kann sich daran erfreuen und diesen z. T. auch beeinflussen, aber man sollte nicht erwarten, dass sich die Wirklichkeit den eigenen Forderungen anpasst. Versteht man das eigene Ich als eine Instanz, um in der gegenwärtigen Realität bestmöglich zurechtzukommen, so sollte man daran arbeiten, dass dieses Ich gesund, stabil, wirkungsvoll und stark ist. Es ist ein Werkzeug, um im Leben klarzukommen – mehr nicht. Die vielen Gedanken um den eigenen Wert und das eigene Selbstbild erübrigen sich damit.

Meditation

- mit besonderem Fokus auf das gegenwärtige Erleben
- mit besonderem Fokus auf die Akzeptanz der damit verbundenen Empfindungen
- mit besonderem Fokus darauf, diese wieder loszulassen



Der Kreislauf der Achtsamkeit

Achtsamkeit auf die Gegenwart lenken

Bringen Sie den Fokus Ihrer Achtsamkeit auf Ihr gegenwärtiges inneres Erleben und beobachten Sie, was mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen passiert. Beschreiben Sie z. B., was sich momentan ereignet (z. B. „ein Gefühl von Langeweile taucht auf“).

Akzeptieren, dass dieses Erleben im Moment besteht

Selbst wenn die Umstände, welche zum gegenwärtigen Erleben führten, so nicht bleiben sollten und wenn die Ursachen für das gegenwärtige Erleben schlimm sind, weichen Sie dennoch nicht aus und muten Sie sich die Erfahrung dieser Gegenwart zu. Sie wird nicht länger als einen Atemzug währen, dann kommt ein neues Erleben.

Das gegenwärtige Erleben mit dem Ausatmen loslassen

Es besteht die Gefahr, dass man sich in die gerade erlebten Empfindungen verstrickt und dann nach Ursachen, Erklärungsmodellen oder Vergleichen sucht. In diesem Moment ist man wieder im Denken verstrickt. Besser ist es zu üben, die ses gegenwärtige Empfinden bewusst loszulassen und neugierig und offen für die Erfahrung des nächsten Moments zu werden.

Häusliches Training

- Sitzmeditation oder Body-Scan täglich üben
- bewusst „Anhaftung“ bei schwierigen Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen loslassen
- mindestens einmal Protokoll darüber schreiben
- bewusst den Atemzyklus von Wahrnehmen – Annehmen – Loslassen üben

Arbeitsblatt Woche 5: Akzeptanz

- stille Sitzmeditation
- Besprechung der häuslichen Erfahrungen

Üblicherweise wollen wir belastende Gefühle und Empfindungen nicht spüren. Wir wollen sie „weg haben“, sie sollen verschwinden und nicht mehr stören. Falls sich die Störenfriede aber nicht in die Flucht schlagen lassen, wird ein Arsenal der Verdrängung, Verleugnung, Somatisierung usw. entwickelt, welches das Ziel hat, das belastende Erleben und Fühlen zu entfernen. Die Abwehrstrategien sind anstrengend und kraftaufwändig. Wenn man darauf angewiesen ist, sie ständig anwenden zu müssen, ist mit einer Einbuße an Vitalität, Energie, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zu rechnen. In der Regel haben die Abwehrstrategien auch nur bedingt Erfolg. Sie ermöglichen zwar, weniger zu fühlen, aber um den Preis der Abstumpfung oder der eingeschränkten Lebendigkeit.

Radikale Akzeptanz

Unter radikaler Akzeptanz versteht man, die ungeliebten und ungewollten Selbstanteile und Gefühle anzunehmen. Dies bedeutet nicht, dass in fatalistischer Weise alles Unerfreuliche hingegenommen wird und dass man sich in sein Schicksal fügt, ohne etwas daran verändern zu wollen. Ein Akzeptieren des gegenwärtigen Moments mit all den damit verbundenen Empfindungen, Gefühlen und Gegebenheiten ist aber nötig. In der Regel bewerten, denken und handeln wir zu schnell und lassen die gegenwärtigen Emotionen, insbesondere wenn sie „negativer“ Art sind, nicht wirklich zu. Es fällt schwer, im gegenwärtigen Erleben zu bleiben, hinzuschauen und verstehen zu wollen. Dadurch wird der wichtige Informationsgehalt von affektiven Informationen nicht wahrgenommen und man kann demgemäß nicht optimal mit den Phänomenen umgehen. Viele Gefühle, wie z. B. Enttäuschung, Trauer oder Wut werden sich erst dann auflösen, wenn sie „durchgearbeitet“ sind. Wenn sie aber abgewehrt werden, dann lassen sie uns oft nicht los. Es wird z. B. – in einem nicht gelingenden Lösungsversuch – unendlich über das Problem gegrübelt.

Der König und seine drei Söhne

Ein König hatte drei Söhne. Der erste war klug, angenehm und wohlgeraten und eine Freude für seinen Vater. Er wollte ihn nach seinem Heranwachsen in seiner Nähe wissen und beförderte ihn zum Innenminister mit einem eigenen Palast in unmittelbarer Nachbarschaft. Auch zum zweiten Sohn bestand ein erfreulich gutes Verhältnis, der war mutig und kühn und wurde nach seinem Heranwachsen zum Verteidigungsminister ernannt; er bewohnte gleichfalls einen neu errichteten Palast in der Nähe des väterlichen Schlosses.

Leider war der dritte Sohn ein komplizierter Mensch. Die Berater des Königs empfahlen, ihn nicht zum Minister zu ernennen, da er Schande über das Königreich bringen würde. Der König baute ihm deshalb ein kleines Schloss außerhalb der Reichsmauern, wo die Barbaren hausten. Zu seinem Schutz erhielt er 100 Soldaten.

Nach einem Jahr aber schrieb der Sohn nach Hause: „Lieber Vater, ich bemühe mich sehr darum, in der Fremde zurechtzukommen, leider werden wir aber ständig von den Barbaren angegriffen, die in der Überzahl sind.“

Der Vater sicherte dem Sohn Unterstützung zu und ließ eine größere Burg errichten, welche nun von 1 000 Soldaten bewacht wurde. Nach einem Jahr schrieb der Sohn wieder: „Lieber Vater, trotz der größeren Burg und der dickeren Mauern nehmen die Barbarenangriffe zu, wir werden nicht mehr lange standhalten können.“

Der König wollte dem Sohn nun wirklich zur Hilfe kommen. Er ließ eine große Wehranlage weiter weg mit mehreren Ringmauern und Wassergräben errichten, damit sein Sohn geschützt sei. Eine Truppe von 10 000 Soldaten sollte ihn bewachen. Doch nach einem Jahr kam wieder ein Brief: „Lieber Vater, trotz der massiven Aufrüstung nehmen die Barbarenangriffe nicht ab. Wir werden Tag und Nacht angegriffen. Unsere Kräfte sind erschöpft.“

Nun entschloss sich der König, gegen den Rat der Berater, den Sohn nach Hause zu holen. Er sagte: „Das Wegschicken des Sohnes, das Hochziehen von Mauern und die Ausstattung mit 10 000 Soldaten haben nicht zum Erfolg geführt, sondern alle nur geschwächt. Nun werde ich meinen Sohn zu mir ins Schloss nehmen, ich will ihn besser kennen lernen und versuchen, mit ihm ein Auskommen zu finden.“

Unausweichlichkeit des Leidens

Kein Lebewesen kann Geburt, Alter, Krankheit und Tod umgehen. Das Bemühen, dem Leiden auszuweichen, verstärkt das Problem leider nur noch mehr. Wenn Menschen dennoch – und zu Recht – glücklich sein wollen, so ist es nötig, dem Leiden gegenüber eine Haltung zu entwickeln, die die Probleme einerseits akzeptiert, andererseits aber auch das persönliche Streben nach Glück und Freude bejaht und verfolgt. In einer Haltung der Achtsamkeit ist es möglich, den Schmerz, die Wut, die Frustration und die Anspannung zuzulassen, zu betrachten, kennen zu lernen und zugleich mit einer gewissen Geduld und Freundlichkeit (aus-) zu halten. In ähnlicher Weise kann den persönlichen Wünschen Raum gegeben werden, um sie kennen zu lernen und ggf. zu unterstützen.

Das Phänomen Depression

Depressive Grübelkreisläufe entstehen aus dem Wunsch heraus, die Probleme, welche die depressive Krise herbeigeführt haben, zu lösen. Immer wieder werden bestimmte Gedanken, Szenen, Auslösesituationen oder Ereignisse der Vergan-

genheit „durchgekau“ (ruminert). Durch dieses zwanghafte Nachdenken erhofft man sich einerseits, mit der gewohnten Problemlösestrategie, nämlich Denken, einen Ausweg aus dem seelischen Leiden und der damit verbundenen Kränkung zu erfahren. Andererseits wird ein Weg gewählt, welcher die Probleme vermeintlich auf Distanz hält. Indem man über einen seelischen Schmerz nachdenkt, ihn analysiert und rationalisiert, hofft man die Oberhand zu behalten und weniger hilflos zu sein. Leider bewirkt dieser Lösungsversuch das Gegenteil dessen, was bezweckt wurde. Die Probleme werden nicht gelöst, sondern verfestigt. Es kann eine Fixierung erfolgen, welche in eine Charakterpathologie, eine Vermeidungshaltung oder z.B. eine klinische Depression münden kann, bei der schließlich alle Gefühle absterben.

Praxis

Die Übung von Wahrnehmen, Akzeptieren und Loslassen wird fortgesetzt. Geübt wird, die Empfindungen *für diesen Moment* zuzulassen. Damit wird Kontrolle über den gegenwärtigen Moment aufgebaut und gleichzeitig erlebt, dass die Befürchtung, von unerträglichem Schmerz überflutet zu werden, nicht eintritt. Ein Bergsteiger achtet sehr darauf, dass die Schritte, die er geht, sorgfältig gesetzt und gut gesichert sind. In ähnlicher Weise kann man in emotionaler Hinsicht für Stabilität und Sicherheit sorgen, indem man einen Augenblick nach dem anderen sorgfältig wahrnimmt und sich um die damit verbundenen Affekte adäquat kümmert. Dies gelingt z. B., indem eine Qualität von Freundlichkeit und Zuwendung in die Wahrnehmung einfließt. Man kann ein weinendes Kind nicht besänftigen, indem man es kritisiert, wegstößt oder ignoriert. Eine freundliche, anteilnehmende und interessierte Haltung allerdings kann Wunder wirken. Ähnlich zugewandt und nicht-urteilend kann die Haltung gegenüber den auftauchenden Gefühlen, Gedanken und Überzeugungen sein. Dann zeigt sich die eigene vielseitige und wechselnde Lebendigkeit, indem geweint und gelacht wird.

Häusliches Training

- Sitzmeditation oder Body-Scan täglich üben
- täglich Drei-Minuten-Atemübung
- ein Beispiel von radikaler Akzeptanz in der Woche bewusst üben und protokollieren
- besonders bewusst den Zusammenhang zwischen Affekt und Körperempfinden erleben
- „Ja“ und „Nein“ bewusster wahrnehmen und körperliche Begleitreaktionen erleben

Arbeitsblatt 6: Gedanken sind keine Tatsachen

- **Meditation: den Gedanken und Empfindungen beim Vorüberfließen zusehen**
- **Besprechung der häuslichen Übungen und Erfahrungen**

Wir neigen dazu, das was wir sehen und im ersten Moment wahrnehmen, für wirklich und wahr zu halten. Es ist aber eine subjektive Interpretation dessen, was wir wahrnehmen, ein Bild bzw. eine Überzeugung, die sich in unserem Hirn gemäß unserer Biographie und unserer jeweiligen Erwartung und Wahrnehmung gebildet hat. In der Achtsamkeitspraxis übt man, bei der Erfahrung zu bleiben und nicht in Gedanken, Bilder oder Konzepte über die jeweilige Erfahrung abzudriften. Dazu ist eine gewisse skeptische Distanz gegenüber den eigenen Überzeugungen hilfreich. Sind unsere Wahrnehmungen, unsere Meinungen, unsere Schlussfolgerungen angemessen und an der Sache orientiert oder lassen wir uns durch unsere Emotionen, Interpretationen und Vorurteile leiten? In der Achtsamkeitspraxis übt man einen „Anfängergeist“, der explizit nicht sofort Bescheid weiß, sondern neugierig hinschaut, beobachtet und sich Zeit lässt, um Schlussfolgerungen zu ziehen.

„Ich bin nicht meine Gedanken. Ich habe zwar Gedanken, aber es sind nur Gedanken.“ Gedanken sind flüchtige zerebrale Impulse, welche von kurzer Dauer sind, wenn keine Fixierung erfolgt. Die affektive Reaktion auf bestimmte Gedanken und das Versinken im Inhalt der Gedanken sind für die Grübelkreisläufe

verantwortlich. Wenn es möglich wird, die Gedanken und Gefühle mit etwas mehr Ruhe wahrzunehmen und sie *ausdrücklich* als Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und diese nicht für die objektive Realität zu halten, kann eine Beruhigung eintreten. Es ist es nicht nötig, stets sofort heftig zu reagieren. Ein langsames Entkoppeln von Gedanken und affektiven Reaktionen kann erfolgen. Ein ruhiges Betrachten dessen, was sich zeigt, wird möglich.

Der Elefant

Eine Gruppe von Blinden traf auf einen Elefanten und fing an ihn mit Händen abzutasten. Einer sagte: „Es ist ein harter glatter Gegenstand, der etwas gebogen ist.“ Der Andere sagte: „Nein, es ist ein runder Gegenstand wie ein Baumstumpf.“ Der Dritte meinte: „Ich taste eine warme raue Wand.“ Der Vierte vermittelte: „Ich taste eine lederne Quaste, die ich bewegen kann.“ Und der Letzte erklärte: „Ich taste einen runden, länglichen, beweglichen Gegenstand.“

Was ist nun der Elefant?

Übung

Sich gegenseitig beschreiben ohne zu werten (Kleingruppenarbeit)

Bei dieser Übung fällt auf, wie schwer es ist, zu beobachten, zu beschreiben und in Worte zu fassen, ohne zu urteilen und die eigenen Vorstellungen von gut und schlecht in eine Begegnung mit einem anderen Menschen einfließen zu lassen. Wenn es aber gelingt, mit offenem Interesse wahrzunehmen und den Anderen wirklich anzuschauen, ohne persönliche Vorlieben und Abneigungen einfließen zu lassen, so kann das sehr schön sein. Für viele ist das eine neue Erfahrung. Dies zeigt, wie die Angst vor der Bewertung uns hemmt, uns zu öffnen und zu zeigen, wobei sich vielleicht jeder danach sehnt, mit offenem Interesse wahrgenommen zu werden.

Wer bin ich?

Der Gouverneur von Kyoto wollte einst einen berühmten Mönch besuchen und ließ ihm von seinem Diener eine Karte überbringen, auf welcher sein Name stand, gefolgt von den Worten „Gouverneur von Kyoto“. Der Mönch sah die Karte und sagte: „Ich kenne diese Person nicht, er soll wieder gehen.“

Der Diener gab die Karte an den Gouverneur zurück, der daraufhin verstand. Er kratzte die Worte „Gouverneur von Kyoto“ weg und ließ die Karte noch einmal dem Mönch bringen. „Oh, er ist es“, bemerkte dieser, als er die Karte sah, „ja, den möchte ich sehen.“

Wer bin ich neben meiner Rolle? Wer bin ich neben meinem Selbstbild?

Wir haben oft Jahrzehnte damit verbracht, ein Selbstbild aufzubauen, mit welchem wir uns identifizieren. Es ist interessant zu überprüfen, ob das Selbstbild realitätsangemessen ist oder nicht. Manchmal hat man vor 20 Jahren eine Überzeugung von sich entwickelt, an welcher immer noch festgehalten wird, obgleich sich viele Umstände geändert haben. Das Selbstbild ist eine gedankliche Konstruktion. Das empfindende, wahrnehmende, fühlende und denkende Selbst ist allerdings in jedem Moment in einem anderen inneren Zustand. Es lohnt sich sehr, diese konkrete Erfahrung im Augenblick nicht zu verpassen.

Die Konstruktion von Wahrnehmung ist ein sehr komplexer Vorgang, welcher durch unsere Sinneswahrnehmungen, unsere Bewertungen, unsere Interpretationen und unsere Bedürfnisse geprägt wird. Diese subjektiven Faktoren färben die Welt, die wir sehen, entsprechend ein. Manchmal sind die subjektiven Faktoren so ausgeprägt, dass die „objektive Welt“ kaum mehr erfasst wird. In der Achtsamkeitspraxis wird an der Reduktion der subjektiven Färbung gearbeitet. Das Bild, welches dafür verwendet wird, ist das des Spiegels und unsere Aufgabe ist es, diesen zu putzen, damit wir die Phänomene der Welt möglichst unbefleckt und unverzerrt wahrnehmen können.

Das Gehirn ist „ein Reich ohne König“ (Siefer u. Weber 2006). Unser Empfinden, Fühlen, Wollen, Denken und Interpretieren passt sich ständig an wechselnde Umgebungsbedingungen, wechselnde innere Zustände und wechselnde Anforderungen an. Es ist großartig zu erkennen, wie jeweils die optimalen zerebralen Funktionen aktiviert werden, um bestmöglich im gegenwärtigen Moment zurechtzukommen. Dies zeigt aber, dass wir jeden Moment etwas anderes erleben und uns demzufolge in jedem Moment selbst verändern. Konstant, ruhig und unbeeindruckt bleibt die innere Instanz, die diesem Wechselspiel des Lebens zuschaut, wir nennen sie den „Inneren Beobachter“.

Häusliches Training

- zwischen Wahrnehmung und Interpretation differenzieren
- Gedanken kommen und gehen lassen und sich nicht verstricken
- Wahrnehmen ohne zu bewerten üben
- die Beobachterposition einnehmen

Arbeitsblatt 7: Selbstfürsorge

- Sitzmeditation mit offenem Gewahrsein
- Besprechung der häuslichen Erfahrungen

Am Ende einer stationären Therapie sollte jeder sein persönliches Störungsmodell, seine „Lieblingsprobleme“, in welchen er sich immer wieder verstrickt, und seine verwundbaren Seiten kennen. Wenn eine Inventur des persönlichen Leidens erstellt wurde, muss nicht immer wieder von Neuem in den Inhalt der Gedanken und Gefühle eingestiegen werden. Die Kraft, welche in psychischen Problemen fixiert war (Anhaftung), kann frei gesetzt werden und steht für andere Aktivitäten zur Verfügung.

Im **Lebensrad** – einer buddhistischen Darstellung des Entstehens und Vergehens des menschlichen Lebens – gibt es die Gestalt der **Hungergeister**. Es sind phantomartige Kreaturen mit aufgedunsenen Bäuchen, langen dünnen Hälsen und verkrüppelten Gliedmaßen, die von unerfüllten Sehnsüchten und Begierden getrieben sind. Sie erleben eine quälende innere Leere, die sie füllen wollen, und verlangen nach unmöglichen Befriedigungen. Sie wollen etwas haben, das sie nicht haben können, z. B. eine andere Geschichte. Halsstarrig und verbissen fordern sie ihr vermeintliches Recht und bleiben somit an ihre Vergangenheit fixiert.

Obwohl die Hungergeister vor Hunger und Durst fast umkommen, können sie kaum essen oder trinken. Da sie ständig schreien, kann ihr Mund nichts aufnehmen. Ihr lang gestreckter Hals, der sich gierig anspannt, kann die Nahrung nicht durchlassen. Der aufgeblähte Bauch kann die Speisen nicht verdauen. Die Hungergeister sind unfähig, sich eine Befriedigung zu verschaffen. Ganz auf ihre Defizite fixiert, können sie die konkreten Gaben des Lebens nicht wahrnehmen und bleiben in ihrer Wahnwelt eingesperrt. (nach M. Epstein 1996).

Buddha bezeichnete Menschen mit einer derartigen Symptomatik als „Verdurstende mitten im Wasser“.

Problematisch ist es, ungewollte Emotionen zu bekämpfen. Dadurch kommen sie stärker ins Bewusstsein und „machen sich breit“. Indem man gegen etwas kämpft oder auch auf seinem vermeintlichen Recht beharrt (z. B. „Sie muss mich aber lieben“) kommt keine Klärung und Lösungsorientierung zustande. Werden eigene Gefühle oder Bedürfnisse abgelehnt oder verdrängt, so kehren sie oft an unpassender Stelle wieder – z. B. als Symptom einer psychischen Erkrankung. Aber auch wenn man seine Wünsche der Welt als Forderung präsentiert, ist die Chance auf Erfüllung gering und der Grundkonflikt bleibt erhalten. Es kommt weder zu einer Befriedigung noch zu einer Beruhigung und außerdem kann auch sonst wenig Angenehmes erlebt werden.

Man könnte sich jetzt der Frage zuwenden, was man statt des Leidens erleben will.

Kleingruppenarbeit 1

1. Liste der Lieblingsprobleme erstellen
2. Was verhindern diese Probleme?
3. Haben die Probleme eine Funktion?

Übung

Meditation mit offenem Gewahrsam

Das Bewusstsein ist ein weiter offener Raum, in dem verschiedene Inhalte auftauchen: Empfindungen, Gefühle, Impulse, Gedanken und Vorstellungen.

Zu den Vorstellungen gehören auch depressive Vorstellungen. Lassen Sie diese Vorstellungen zu, geben Sie Ihnen Raum und lassen Sie sie da sein, ohne dass Sie dagegen kämpfen oder sie weg haben wollen.

Diskutieren Sie den Inhalt Ihrer Gedanken nicht und versuchen Sie, aus dem autobiographisch geprägten „Kopfgeplapper“ für die Dauer der Übung auszusteigen.

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Franziskus von Assisi)

Schmerz ist Bestandteil des menschlichen Lebens, aus Schmerz wird Leid bzw. „neurotisches Elend“ (S. Freud) wenn Bewertungen, Grübeleien, Warum-Fragen und innere Anklagen hinzukommen. Diese leidvollen Prozesse finden im Kopf statt und verhindern oft die Teilnahme am Leben mit all seinen widersprüchlichen Erfahrungen. Deshalb gilt:

Raus aus dem Kopf und rein ins Leben!

Kleingruppenarbeit 2

1. Wofür möchte ich mein Leben einsetzen?
2. Welche Werte sind mir wichtig?

Wenn der Gedanke zugelassen werden kann, dass Sie ein Recht auf Glück und Zufriedenheit haben, dann können Sie Ihre Kraft in diese Richtung lenken. Mit diesem Ansatz beziehen Sie nicht nur sich selbst in Ihre Wünsche ein, sondern auch Ihre Mitmenschen und Umwelt.

Übung

Meditation der liebenden Güte (Metta-Meditation)

Denken Sie an einen glücklichen Moment und lassen Sie dieses Gefühl in sich wachsen. Gestatten Sie sich ausdrücklich das Empfinden und Erleben von Glück und Wohlbefinden. Vielleicht spüren Sie ein inneres Entspannen, eine Weitung oder Helligkeit. Lassen Sie diese Empfindungen bewusst zu. Wenn Sie wollen, können Sie das Gefühl verstärken, indem Sie formulieren: „Möge ich glücklich sein – ich gestatte mir, glücklich zu sein.“

Denken Sie an einen Menschen, der Ihnen nahe steht. Stellen Sie sich ihn oder sie vor und vergegenwärtigen Sie sich, was Sie an ihm oder ihr mögen. Spüren Sie Ihre Verbundenheit mit diesem Menschen und wünschen Sie ihm oder ihr – wenn Sie wollen –, dass er/sie gleichfalls glücklich und froh sein möge.

Denken Sie nun an einen Menschen, der Ihnen gleichgültig ist. Schließen Sie auch diesen Menschen in Ihre guten Wünsche ein.

Denken Sie nun an einen Menschen, den Sie nicht mögen. Stellen Sie sich diesen Menschen mit seinen Grenzen, seiner Geschichte und seinen Bedürfnissen vor und bedenken Sie auch diesen Menschen mit Ihren wohlmeinenden Gefühlen und freundlichen Wünschen.

Schließlich stellen Sie sich alle genannten Menschen gemeinsam vor: Sie selbst, einen Nahestehenden, einen Menschen, dem Sie mit neutralen Gefühlen begegnen, und einen Menschen, den Sie ablehnen. Umhüllen Sie alle mit Ihrer liebenden Güte.

Wenn Sie möchten und können, so dehnen Sie Ihr Wohlwollen noch weiter aus – auf Ihre Nachbarschaft, Ihren Kollegenkreis, Ihre Heimatstadt, auf das ganze Land und schließlich die ganze Erde.

Häusliches Training

- täglich Metta-Meditation üben
- die persönlichen Werte verankern und verfolgen

Arbeitsblatt 8: Wie weiter?

*Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.*

*Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.*

*Achte auf Dein Schicksal,
indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.
(Talmud)*

Formale Achtsamkeitsübungen

Darunter versteht man Meditation und bewusst gewählte, meist regelmäßige Auszeiten, in welchen man zur Ruhe kommt und sich auf sich selbst, die eigenen Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Vorstellungen einlässt. Durch die Kultivierung der Beobachterposition wird konkret erlebt, dass es neben dem *Tun-Modus* noch den *Seins-Modus* gibt und dass dieser zugänglich und erlebbar ist. Da diese Ebene meist nicht selbstverständlich verfügbar ist, muss man den „Kanal offen halten“.

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie regelmäßig sitzen. Gut ist es, immer zur gleichen Tageszeit dort zu sitzen. Die Zeitdauer wird am Anfang festgelegt und dann eingehalten. Es ist besser, kürzere regelmäßige Übungszeiten einzuplanen als sich zu viel vorzunehmen und damit zu überfordern. Das Element des Durchhaltens gehört zur Praxis dazu. Es ist gut, jetzt nach einem Meditationslehrer und einer Gruppe Ausschau zu halten. Alleine zu meditieren fällt oft schwer, zudem kann man sich in technischer Hinsicht Fehler angewöhnen und an Grenzen gelangen. Ferner kann man auch Erfahrungen machen, welche verunsichern. Unter Umständen braucht es für den weiteren Weg sowohl eine therapeutische Begleitung als auch eine seriöse spirituelle Führung. Meditation und Psychotherapie haben zwar Schnittmengen, aber letztlich sind es unterschiedliche Wege und Arbeitsweisen.

Informelle Praxis

Darunter versteht man Achtsamkeit im Alltagsleben. Achtsames Laufen, achtsames Essen, achtsames Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und achtsames Körpererleben. Der Zweck der Achtsamkeitspraxis ist es, die Konzentration und die Bewusstheit so zu stärken, dass diese Qualitäten im Alltag verfügbar sind. Die Übungen sind die Vorbereitung für die Anwendung in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Straßenbahn und beim Einkaufen. Empfehlenswert ist es, die gewohnten Aktivitäten immer wieder für eine halbe Minute zu unterbrechen, um den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, das Körpererleben, die Körperspannung, das Fühlen und Denken wahrzunehmen. Die Drei-Minuten-Atemübung (s. Arbeitsblatt 3) ist hier sehr hilfreich. Man kann auch manche Abläufe bewusst verlangsamen, um eine vertiefte Achtsamkeit entstehen zu lassen.

Was tun, wenn der Geist abschweift?

Achtsam zu sein ist nicht ganz leicht. Der Geist wird immer wieder abschweifen, immer wieder werden sich die eingeschliffenen Gewohnheiten des Bewertens, Denkens und Fühlens in den Vordergrund spielen. Indem man wahrnimmt, dass man wieder „weggerutscht“ ist, ist man schon wieder achtsam. Wichtig ist es, sich keine Vorwürfe zu machen oder sich selbst zu kritisieren. Man kann, wenn die Konzentration nachlässt, jeden Atemzug ganz bewusst verfolgen und von eins bis zehn zählen und dann wieder von vorne anfangen. Wenn man vorher abschweift, was nicht selten vorkommt, beginnt man wieder von vorne zu zählen. Man kann sowohl das Einatmen und das Ausatmen zählen als auch eine Atemfolge von Einatmen, Pausieren, Ausatmen, Pausieren, bis wieder das Einatmen beobachtet werden kann. Falls die Aufmerksamkeit etwas nachlässt, machen Sie einige tiefere Atemzüge und konzentrieren Sie sich erneut. Zu vermeiden ist es, über das Atmen nachzudenken oder den Atem zu kontrollieren. Der Atem wird beobachtet, aber nicht beeinflusst. Weiterhin ist das „Versinken“ (dead sitting) zu begrenzen. Dabei handelt es sich um ein geistiges Vakuum ohne Bewusstheit, ein dumpfer Trancezustand, der nur ermattet und keine wache, versammelte Achtsamkeit ermöglicht, der aber manchmal nicht ganz zu vermeiden ist.

Schmerz

Schmerz wird gelegentlich auftauchen und wieder vergehen. Natürlich sollen Sie sich nicht überfordern, aber eine gewisse Auseinandersetzung mit dem Schmerz wird nicht zu vermeiden sein. Man sollte sich dem Schmerz zuwenden, sich in den Schmerz hinein entspannen und die Aversion, welche beim Auftauchen des Schmerzes entsteht, loslassen. Meist verschwindet der Schmerz dann auch schon

oder wird zumindest erträglicher. Mit zunehmender Konzentration nimmt auch die Fähigkeit zu, den Schmerz zu ertragen. Der Schmerz seinerseits fördert die Konzentration und Wachheit und ist somit auch ein Freund. Auch einschlafende Beine sind kein Grund zur Beunruhigung. Man muss sich nur beim Aufstehen etwas Zeit lassen, damit der Fuß nicht umknickt.

Außergewöhnliche Wahrnehmungen

Es können wechselhafte körperliche Empfindungen, wie z. B. Ausdehnung oder Verkleinerung und manchmal das Gefühl des AuflöSENS, auftreten. Es können Erfahrungen wie Energie, Hitze, Kraft usw. in den Vordergrund treten. Diese Erfahrungen sollten zur Kenntnis genommen und beobachtet werden. Keinesfalls sollte man sich hineinsteigern oder diese Empfindungen besonders suchen. Es können noch weiterreichende Erfahrungen wie Wachträume, Stimmenhören, Halluzinationen und sonstige Wahrnehmungen erlebt werden. Diese müssen mit dem Meditationslehrer besprochen werden. Es besteht manchmal die Gefahr, dass psychisch instabile Menschen sich mittels Meditation stabilisieren wollen, dadurch „abdriften“ und manchmal sogar Psychosen provozieren. Außergewöhnliche Phänomene treten auch im Rahmen von vertieften spirituellen Erfahrungen auf. Um diesen gerecht zu werden, braucht man einen erfahrenen, seriösen Meditationslehrer, der solche Phänomene kompetent interpretieren und präzise, weiterführende Instruktionen geben kann. Laien (auch Psychotherapeuten oder Psychiater) sind bei derartigen Phänomenen fachlich nicht kompetent.

Mitgefühl

Dadurch dass die Aufmerksamkeit vom bewertenden, wollenden und fordernden Ich immer mehr auf die Gegenstände, Handlungen und Wahrnehmungsprozesse gelenkt wird, entsteht ein innerer Raum, der weit, offen und akzeptierend ist. Wenn diese Haltung anderen Menschen oder Lebewesen entgegengebracht wird, so entsteht Anteilnahme und Mitgefühl, welches die Verbundenheit mit der Mit- und Umwelt erhöht. Das eigentliche Ziel der Achtsamkeitspraxis ist die Entwicklung von Mitgefühl – mit sich selbst und mit anderen fühlenden Wesen.

Hilfreiche Websites und Bücher zur weiteren Orientierung

www.institut-fuer-achtsamkeit.de
www.mindandlife.org
www.achtsamleben.at
www.plumvillage.org
www.benediktushof-holzkirchen.de

- Bohus M, Wolf M. Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. CD-ROM. Stuttgart: Schattauer 2009.
- Burkhard A. Achtsamkeit – Entscheidung für einen neuen Weg. Stuttgart: Schattauer 2011.
- Epstein M. Gedanken ohne den Denker – Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie. Frankfurt a.M.: Krüger 1996.
- Hayes SC. In Abstand zur inneren Wortmaschine. Ein Selbsthilfe- und Therapieleitbuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Tübingen: dgvt 2009.
- Kabat-Zinn J. Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt a.M.: Fischer 2006.
- Kabat-Zinn J. Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Frankfurt a.M.: Fischer 2007.
- Kornfield J. Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. München: Goldmann 2008.
- Nhat Hanh T. Lächle deinem eigenen Herzen zu. Freiburg: Herder 2006.
- Nhat Hanh T. Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation. Stuttgart: The-seus 2002.
- Reddemann L. Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Freiburg: Herder 2005.
- Shunryu Suzuki. Zen-Geist Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation. Freiburg: Herder 2009.
- Siefer W, Weber C. Ich – Wie wir uns selbst erfinden. Frankfurt, New York: Campus 2006.