

## **Workshop 4: Achtsamkeit - Heilsame Übungen für Betroffene**

**Heike Andrea Müller, Dipl. Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin**

Zu Beginn eine kleine Übung: Was nehme ich im Moment wahr? Die Körperhaltung, den Boden unter den Füßen, den Atem, Geräusche, Farben und Formen, Gedanken, die innere Verfassung.

Dazu eine Geschichte aus dem Zen:

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich spreche, dann spreche ich.

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich spreche, dann spreche ich.

Wieder sagten die Leute:

Das tun wir doch auch.

Da sagte er zu ihnen:

Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon; wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

### **Was ist Achtsamkeit?**

Achtsamkeit hat eine jahrtausendealte Tradition im Buddhismus und ist als Übung daher rund 2500 Jahre alt, ihre Grundlagen reichen sogar noch weiter zurück. Seit Beginn der 1950er Jahre wurde Achtsamkeit als Prinzip in unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren integriert, als explizite Übung wurde die Achtsamkeitspraxis ab Ende der 1970er Jahre zunehmend im Westen bekannt.

Achtsamkeit besteht ursprünglich aus zwei Aspekten:

Zum einen beinhaltet Achtsamkeit, den gegenwärtigen Moment nichtwertend wahrzunehmen. Dazu gehören nicht nur die eigenen Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen, sondern auch auftauchende Gedanken und Bewertungen. Nichtwertend wahrzunehmen heißt nicht, keine Bewertungen mehr zu haben, sondern sie ohne Drama zu bemerken.

Es gibt keine „gute“ oder „schlechte“ Achtsamkeitsübung. Ziel der Übungen ist weder eine pausenlose Aufmerksamkeit noch die völlige Freiheit von Gedanken, denn abzuschweifen ist normal und gehört zur Übung. Wenn wir daher merken, dass wir uns in Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen verloren haben, geht es lediglich darum, sich immer wieder freundlich und geduldig zur Übung zurückzuführen.



Die Definition von Achtsamkeit in therapeutischen oder medizinischen Zusammenhängen bezieht sich meist auf diesen ersten Aspekt von Achtsamkeit. Sich häufiger im Hier und Jetzt zu bewegen, anstatt sich in der Vergangenheit oder Zukunft zu verlieren, hat positive Auswirkungen z.B. auf die Konzentrationsfähigkeit, führt zu einer verbesserten Grundstimmung sowie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Ursprünglich beinhaltet Achtsamkeit jedoch mehr. Wenn zum Beispiel das Tuch vor mir Feuer fängt und ich sitze einfach nichtwertend davor und nehme wahr, dass es heller wird und anfängt verbrannt zu riechen, dass es wärmer wird und schließlich sehr sehr heiß, wird schnell deutlich, dass etwas fehlt.

Der zweite Aspekt von Achtsamkeit besteht daher darin, sich daran zu erinnern, was heilsam bzw. sinnvoll ist. Ein einfaches Beispiel: Ich bemerke, dass ich meine Schultern hochgezogen habe (erster Aspekt) und mit einem tiefen Atemzug lasse ich sie sinken, weil ich weiß, dass ich sonst abends Nackenverspannungen und Kopfschmerzen habe (zweiter Aspekt). Vielleicht bemerke ich im Laufe des Tages mehrfach, dass ich die Schultern hochgezogen habe, weil ich in wenig Zeit viel zu erledigen habe. Dann kann ich erneut mit einem tiefen Atemzug bewusst loslassen. Durch solche kleinen Momente von Achtsamkeit können wir sich aufschaukelnde Stresskreise immer wieder durchbrechen.

Auch andere Automatismen können so erkannt und verändert werden:

Frau A. hat einen Berg von Arbeit und steht sehr unter Druck. Eine Freundin bietet ihr Hilfe an, und aus Gewohnheit lehnt sie ab, ohne darüber nachzudenken. Sie bemerkt dies anschließend und nimmt dann ohne Wertung wahr, was in ihr in diesem Moment abläuft: den Gedanken, dann in der Schuld der Freundin zu stehen, was ihr unangenehm ist; ein Gefühl von Widerwillen und Angst, diese Sache aus der Hand zu geben, weil sie die Kontrolle darüber behalten will. Sie bemerkt die dazugehörigen Körperempfindungen, eine Enge im Brustkorb und ein Druckgefühl im Magen. Das ist der erste Aspekt von Achtsamkeit.

Der zweite Aspekt hilft ihr dann, sich zu erinnern, dass sie im Moment sehr gestresst und erschöpft ist und die Unterstützung dringend braucht. Sie entscheidet sich, das Angebot doch anzunehmen, auch wenn sie kurzfristig unangenehme Empfindungen dafür in Kauf nimmt - die längerfristigen Folgen sind heilsam und beugen vielleicht sogar einem Burnout vor.

***Situation A führt immer zu Reaktion B:  $A \rightarrow B$***

***Der Automatismus wird bemerkt, eine achtsame Lücke entsteht:  $A \neg I \rightarrow B$***

In der Lücke liegt die Freiheit, alternative Reaktionen auszuprobieren. Diese entwickeln sich zwischen aktivem Handeln und passivem Nichtstun: Aus dem achtsamen, nichtwertenden Wahrnehmen entsteht mehr Klarheit. In der zunehmenden Klarheit können neue Ideen aufsteigen und haben mehr Chancen, bewusst wahrgenommen und umgesetzt zu werden.

### **Achtsamkeitsmeditation mit Körperempfindungen**

Unser Körper ist immer im Hier und Jetzt, er kann weder in die Vergangenheit verschwinden noch in die Zukunft vorausseilen. Deshalb ist die Achtsamkeit auf unsere Körperempfindungen – zu denen auch die Wahrnehmung des Atems gehört – eine sehr wirksame Methode, immer wieder ins Jetzt zurückzukommen.



Setzen Sie sich aufrecht oder legen Sie sich bequem hin, Arme und Beine nicht überkreuz. Nehmen Sie zunächst bewusst wahr, wie Sie sitzen oder liegen: Ihre Füße und Hände, die Schultern, Ihre Verbindung zum Boden, Ihr Gewicht, Ihren Atem. Nehmen Sie sich Zeit, in dieser Position anzukommen.

Beginnen Sie dann mit Ihren Füßen. Nehmen Sie wahr, was Sie in diesem Moment in Ihren Fußsohlen spüren können – vielleicht sind diese warm oder kühl, vielleicht nehmen Sie ein Kribbeln oder einen Druck wahr oder etwas ganz anderes oder gar nichts Besonderes. Erlauben Sie sich, die Empfindungen einfach nur wahrzunehmen, ohne sie einordnen oder bewerten zu müssen. Spüren Sie nacheinander in alle Teile Ihrer Füße, in die Zehen, die Fußballen, die Fersen, die Fußrücken. Wandern Sie auf diese Weise langsam Ihren ganzen Körper entlang nach oben und lassen Sie sich alle Körperempfindungen, die Ihnen unterwegs begegnen, ebenso wahrnehmen, ohne sie zu bewerten. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper als Ganzes, vom Scheitel bis zu den Fußsohlen, und den ruhigen Fluss Ihres Atems.

Sie können die Übung auch beim Scheitel beginnen und nach unten zu den Füßen wandern.

Bei manchen Menschen kann das bewusste Wahrnehmen von Körperempfindungen Anspannung oder Ängste auslösen, zum Beispiel aufgrund negativer Erlebnisse in der Lebensgeschichte. Eine Alternative zur oben genannten Übung besteht darin, einen kleinen, als angenehm empfundenen Gegenstand - zum Beispiel einen Stein - in die Hand zu nehmen und sich der Spürwahrnehmung in den Händen zuzuwenden.

Achtsamkeitsübungen in den eigenen Alltag zu integrieren, erfordert Geduld mit sich selbst. Neben Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen oder Liegen sind daher kleine Übungen im Alltag sehr hilfreich.

### **Rituale des Alltags als Achtsamkeitsübung**

Wählen Sie eine kleine, sich wiederholende Handlung Ihres Alltags, die Sie gerne machen. Beispiele: Sich eine Tasse Tee oder Kaffee bereiten und genießen, bewusst und mit Zeit essen (z.B. wie im Workshop ein Stück Schokolade oder eine Erdbeere), Zähneputzen, einen kurzen Fußweg etwa zum Einkaufen, die Zeit zwischen dem Aufwachen und dem Aufstehen, Pflanzen gießen, zum Briefkasten schauen. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie währenddessen sehen, hören, riechen, schmecken und in Ihrem Körper spüren. Es geht nicht darum, möglichst viele Sinneseindrücke zu sammeln, sondern sich entspannt und wohlwollend für die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments zu öffnen.

Auch solche kleinen Unterbrechungen des Alltags wirken und schaffen erholsame Pausen. Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen für Achtsamkeitspausen: „Immer, wenn ich diesen Weg gehe oder an der Ampel/ an der Supermarktkasse stehe, etc.“ oder lassen Sie sich durch kleine Notizzettel, Ihr Handy oder Ihren PC erinnern.

*Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.*

*Thich Nhat Hanh*

