

## Stärkung der inneren Achtsamkeit

### Was ist Achtsamkeit?

Wenn Sie wissen wollen was Achtsamkeit ist, können Sie sich auf ein kleines Experiment einlassen: Sie können, während Sie Ihre Augen auf diese Zeilen gerichtet haben, ein paar Augenblicke innehalten und ganz bewusst Ihren Körper wahrnehmen. Sie können nachspüren, wo Ihr Körper den Boden oder die Unterlage berührt, vielleicht den rechten oder den linken Fuß, Ihr Gesäß oder Ihren Rücken spüren. Sie können auch bewusst wahrnehmen, dass Sie atmen, und beobachten, wo und wie Sie genau spüren, dass Sie einatmen: an der Nasenspitze, dem Weiterwerden des Brustkorbes oder dem Heben der Bauchdecke. Sie können wahrnehmen, wie Sie ausatmen, wie sich Brustkorb oder Bauchdecke senken. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auch speziell der kleinen Pause am Ende des Ausatmens schenken, bevor Sie wieder einatmen. Vielleicht bemerken Sie, dass Gedanken auftauchen, Sie können diese dann zum Gegenstand Ihrer Beobachtung machen und feststellen, ob diese Gedanken die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft betreffen. Es können Bilder auftauchen - z.B. ein Zen-Mönch. Oder Sätze gehen Ihnen durch den Kopf - wie "ich habe keine Lust" oder "was soll das?". Vielleicht werden Sie sich eines Gefühls bewusst, bemerken Freude oder Ärger.

Achtsamkeit bedeutet also, ganz bewusst von Moment zu Moment das wahrzunehmen, was ist. In innerer Achtsamkeit werden Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken, innere Bilder und Impulse beobachtet wie sie entstehen und wieder vergehen. Achtsamkeit bedeutet aber genauer noch Beobachtung aus einer ganz bestimmten Haltung heraus: wohlwollend zu akzeptieren, nicht zu bewerten, es nicht anders haben zu wollen und verändern zu müssen, also nirgendwohin zu müssen.

### Wozu Achtsamkeit?

Wozu soll ein Mensch des 21. Jahrhunderts etwas üben und praktizieren, was Buddha vor über 2500 Jahren als direkten Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung der Besorgnis und zur Linderung von Leid (Nyanaponika 2000) beschrieben hat? Warum soll die Übung von Achtsamkeit gerade in einer Welt, die von Geschwindigkeit, Aktivität, Leistung und Zielen beherrscht wird und warum gerade in belastenden Situationen und warum in helfenden Berufen sinnvoll und hilfreich sein? Welche Räume erschließt der Schlüssel der Achtsamkeit? Worin besteht "Das Wunder der Achtsamkeit" (Thich Nhat Hanh 1997)?

### **Achtsamkeit als bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit und Weg in die Gegenwart**

Achtsamkeit kann in ihrer **ersten Bedeutung** als bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit begriffen werden. Achtsamkeitspraxis dient dazu, in **Kontakt mit der Gegenwart** zu kommen und gegenwärtig zu bleiben. Sie ermöglicht ein waches Anwesendsein im Hier und Jetzt. Durch Gegenwärtigkeit öffnet sich das Bewusstsein für den Reichtum und die Fülle der konkret-sinnlich wahrgenommenen äußeren Landschaften, der visuell wahrgenommenen Landschaften, von "Geräuschlandschaften", "Berührungslandschaften", "Geruchs- und Geschmackslandschaften" (Kabat-Zinn 2006), aber auch für die Innenwelt mit all ihren Facetten. Aufmerksamkeit ist also durch einen bestimmten **Fokus** charakterisiert, wobei sie nach **außen** und/oder nach **innen** gerichtet sein kann.

Auf der Zeitachse wendet sie sich ausschließlich dem **gegenwärtigen Moment** zu. Dies verhilft auch dazu, weniger Zeit und Energie mit einem großteils wenig produktivem Nachsinnen über Vergangenes oder mit Phantasien über Zukünftiges oder Erwünschtes, das (noch) nicht da ist, zu verbringen. Von einem emotionalen Gefangensein in ungelösten Szenen eines "Dort-und Damals" führt Achtsamkeit in das lebendige "Hier und Jetzt".

### **Innere Achtsamkeit als Instrument der Selbsterforschung und Weg zur Einsicht**

Innere Achtsamkeit ermöglicht zu erkennen, wie Wahrnehmungen der Außen- und Innenwelt, Bewertungen, Gefühle und Reaktionen auf äußere und innere Reize entstehen. In Achtsamkeit wird zwischen einem Reiz und der automatisierten Reaktion ein Moment des Innehaltens geschoben, ein Moment des bewussten Beobachtens des Erlebens und eines **aktiven Nicht-Tuns**. Diese Vergegenwärtigung, Beobachtung und Einsicht können helfen, aus Automatismen, aus "alltäglichen Trancen" (Wolinsky 1993), aus einengenden und unter Umständen destruktiven Mustern auszusteigen. Achtsamkeit hilft zu erkennen, wie wir unsere Wahrnehmung organisieren, welchen Ausschnitten der Welt wir uns zuwenden und wie wir unsere Wirklichkeit mittels Fokussierung, Interpretation und Bewertungen konstruieren. Ein Bewusstsein darüber eröffnet Wahlmöglichkeiten. Wenn man sich auch Konflikten, Problemen und Schwierigem in Achtsamkeit offen, freundlich und akzeptierend zuwendet, verliert bisher Ungeliebtes und Ausgestoßenes oft an Bedrohlichkeit und Macht, kann enttabuisiert, eingebunden und integriert werden. In den 70er Jahren hat Ron Kurtz mit der **HAKOMI-Methode** einen Weg beschrieben, wie innere Achtsamkeit eine "assistierte Selbsterforschung" ermöglicht und in den psychotherapeutischen Prozess integriert werden kann (Kurtz 1994, 2006).

### **Achtsamkeit als innere Haltung und Weg zur Selbstakzeptanz**

Aufmerksamkeit ist durch ihren Fokus und durch eine bestimmte **Qualität** charakterisiert. Und das ist die **zweite Bedeutung** von Achtsamkeit: die einer inneren Haltung, die unvoreingenommen, offen, liebevoll zugewandt, achtungsvoll, interessiert und erkundend bemerkt ohne zu bewerten, studiert ohne einzugreifen. Sie ist eine Bereitschaft zum aktiven Nicht-Tun und steuert den sonst üblichen Automatismen entgegen. Dem liegt die Überzeugung zugrunde, dass alles was existiert, eine Daseinsberechtigung hat, die es zu achten gilt. Diese Achtung ist der **Beziehungsaspekt** von Achtsamkeit. Das Wahrgenommene wird in dieser achtungsvollen Haltung weniger in Kategorien von "gut" und "schlecht", von "brauchbar" oder "unbrauchbar" eingeteilt. Es wird vielmehr in seinem So-Sein *wahrgenommen*, achtungsvoll akzeptiert und primär sein gelassen. Dieses unvoreingenommene Betrachten im "Anfängergeist" mit dieser Beziehungsqualität kann sich in einer Wiederbelebung des Wunderns und Staunens, als Berührtsein oder auch als Ergriffenheit und Liebe äußern. Diese lebensbejahenden Fähigkeiten, die positive Gestimmtheit und die Akzeptanz haben nicht nur Einfluss auf das intrapersonelle Erleben, sondern wirken sich auch in den Beziehungen zu Mitmenschen positiv aus. (Altner 2007, S. 154).

Akzeptanz kann allerdings nicht bedeuten, destruktive Vorgänge gut zu heißen oder zu billigen, oder ebensowenig, dass eine engagierte, wie auch kämpferische Auseinandersetzung unterbleibt, wo sie nötig ist. Die Akzeptanz gilt zu allererst dem Wahrgenommenen. Wie damit verfahren wird, ist der nächste Schritt (Anderssen-Reuster 2007, S. 1).

### **Achtsamkeit als Bewusstseinszustand und zur Stärkung des "inneren Beobachters"**

Achtsam sein führt zu einem **Bewusstseinszustand**, der sich vom Alltagsbewusstsein deutlich unterscheidet. Dies ist die **dritte Bedeutung** von Achtsamkeit. Achtsamkeit kann also auch als Zustand verstanden werden, in dem ein "**innerer Beobachter**" aktiv ist und gestärkt wird. Die Tätigkeit des Beobachtens selbst rückt in den Vordergrund während das Beobachtete selbst in den Hintergrund tritt bzw. in seinem Kommen und Gehen als vorübergehend, vergänglich und weniger wesentlich erkannt wird.

Im Alltagsbewusstsein funktionieren wir gewöhnlich in einem "**Handlungs-Modus**": Die Gegenwart steht im Dienst eines finalen Ergebnisses. Achtsamkeit hingegen führt in einen "**Seins-Modus**", einen Zustand, den Menschen mit langjähriger Meditationserfahrung mit Begriffen beschreiben wie (heitere) Gelassenheit, innere Stille oder einem inneren Frieden, der das ganze Wesen durchdringt. Ein Kursteilnehmer hat es einmal als "zu sich nach Hause kommen" bezeichnet (Lehrhaupt 2007, S. 143).

## Welche Auswirkungen kann nun das Üben von Achtsamkeit haben? Wozu üben?

### 1. Achtsamkeit zur Stressreduktion: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Die Methode "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn am Klinikum der University of Massachusetts als "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR) entwickelt. Das Herzstück dieses Programms ist ein intensives Training von Achtsamkeit. In acht wöchentlichen Sitzungen von je 3 Stunden und einem ganzen "Tag der Achtsamkeit" werden "formelle" Achtsamkeitsübungen unterrichtet (Body-Scan, achtsames Yoga und Sitzmeditation) und unter CD-Anleitung täglich praktiziert. Als Schwerpunktthemen werden mit Hilfe von Tagebuchaufzeichnungen u. a. angenehme oder unangenehme Erfahrungen und Stress behandelt. Die TeilnehmerInnen entscheiden sich jede Woche für eine spezielle Routineaktivität wie Spülen, Duschen oder Essen, die sie zwischen den Gruppensitzungen so achtsam wie möglich ausführen. Diese "informellen" Übungen dienen der Integration von Achtsamkeit in das Alltagsleben (Lehrhaupt 2007, S. 142-147).

Das Programm wird inzwischen in vielen Kliniken in Amerika und seit 1993 in Deutschland bei Schmerzpatienten, chronisch körperlich Kranken, bei beruflich belasteten Menschen u.a. eingesetzt. Eine Metaanalyse von 64 empirischen Studien kommt zur Aussage, dass der Nutzen des MBSR-Programms als Intervention für ein breites Spektrum chronischer Störungen und Probleme gesichert erscheint (Grossmann et al 2006, S. 714).

### 2. Achtsamkeit zur Bewältigung von chronischem Schmerz

Als Jon Kabat-Zinn begann, MBSR einzusetzen und zu evaluieren, waren Schmerzpatienten seine erste Zielgruppe. Nachhaltige Reduktion der Beschwerden auch bei Patienten mit langer Schmerzgeschichte konnte bei verschiedenen Schmerzarten wie z.B. Wirbelsäulenbeschwerden, Migräne und Fibromyalgie erreicht werden (Altner 2007, S. 148-158).

Schmerzen lenken den Fokus der Aufmerksamkeit unwillkürlich zum schmerzenden Körperbereich, wo er in der Regel fixiert bleibt, solange der Schmerz anhält. Akute Schmerzen können Handlungsbedarf signalisieren und verschwinden zumeist, wenn der Grund beseitigt ist. Chronische Schmerzen entziehen sich häufig direkter Einflussnahme, binden aber die Aufmerksamkeit. Die Fähigkeit, den **Fokus der Aufmerksamkeit** wählen zu können, ihn zu engen oder zu weiten, kann die Bedeutung eines chronischen Schmerzgeschehens relativieren. Wenn ein Mensch mit chronischen Schmerzen z.B. im

Rückenbereich lernt, die Aufmerksamkeit auf eine angenehme Empfindung irgendwo anders im Körper zu lenken oder sie im ganzen Körper oder im Raum, der ihn umgibt, zu halten, oder mit aller Aufmerksamkeit einem Musikstück zu lauschen, kann der Schmerz die normalerweise das gesamte Bewusstsein dominierende Qualität verlieren.

Andererseits können auch die bewusste Fokussierung auf den Schmerz und seine Exploration unter ganz bestimmten Voraussetzungen und Bedingungen sinnvoll und heilsam sein und Veränderungsmöglichkeiten eröffnen.

### 3. Achtsamkeit zur Gesundheitsförderung und als Weg zu einem stimmigeren Lebensstil

Die Kultivierung einer Beziehung zu sich selbst, die gekennzeichnet ist durch eine akzeptierende leib-seelische Selbstwahrnehmung, ein regelmäßiges "Selbst-Erinnern" statt "Selbst-Vergessen", führt dazu, dem eigenen Körper und der Innenwelt mehr Aufmerksamkeit und Raum zu schenken, "Freundschaft mit dem eigenen Körper (zu) schließen" (Seemann 1998). Dieses achtsame Nach-Innen-Hören bei großen aber insbesondere auch den vielen kleinen Entscheidungen des Alltags kann zu einem individuell stimmigeren Lebensstil führen, der von **Selbstfürsorge** und Fürsorge für größere Zusammenhänge bestimmt ist. Achtsamkeit kann als **Lebensform** gesehen werden mit Übergängen zum traditionsreichen Konzept der **Lebenskunst**, das die bewusste Gestaltung des Da-Seins als eine Kunstform begreift (Altner 2007, S. 155f).

Der gesundheitsfördernde, **salutogenetisch** wirksame "Sense of Coherence" besteht aus drei Überzeugungen: Der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit einer Herausforderung. Achtsamkeit kann alle drei Faktoren fördern. Einsicht in eigene Mechanismen, aber auch die unvoreingenommene Beobachtung anderer Beteiligter führt zu **Verstehbarkeit**. Innehalten und ruhiges Erwägen der Wahlmöglichkeiten aus einem Abstand und das Aufsuchen von Ressourcenzuständen fördern die **Handhabbarkeit**. **Sinnhaftigkeit** und **Bedeutsamkeit**, welche die Anstrengung und das Engagement lohnen zeigen sich oft erst im achtsamen Kontakt und im Verbundensein mit sich und anderen (Antonovsky 1997, S. 36).

### 4. Achtsamkeit zur Veränderung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen

Das Einüben einer wohlwollend akzeptierenden, nicht bewertenden Haltung verändert die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Umwelt. Barrieren gegenüber einer Selbstakzeptanz können in Achtsamkeit selbständig oder assistiert mittels der HAKOMI-Methode erforscht werden. Man kann sich zunächst jener **inneren Bilder** bewusst werden,

wie man glaubt, sein zu müssen oder sich gewahr werden, welche einengenden (negativen) **Glaubenssätze** man über sich hat. In einem nächsten Schritt geht es darum, sie mittels Achtsamkeit zu beobachten, um sich gegebenenfalls langfristig von ihnen zu **distanzieren** bzw. sich nicht mehr mit Teilen zu identifizieren ("Ich bin so ..."), d.h. sich von ihnen zu **disidentifizieren**. So wird dem "inneren Kritiker" gelassener oder weniger Gehör geschenkt. Der Fokus verschiebt sich von dem was sein sollte, zu dem was ist.

Die "**Paradoxe Theorie der Veränderung**" besagt, dass "Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist. Nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist." Es geht also um eine kreativ-dialektische Verbindung der beiden Pole Annehmen und Verändern. Es geht um ein Öffnen für den Augenblick und darum, einen Sinn zu finden in den Tatsachen meines Lebens, um ein Entspannen in das Leben hinein. Genau mit dieser Entspannung öffnet sich ein Raum, in dem Wachstum geschehen kann. Wachstum und Entwicklung können nicht "gemacht" werden, sie geschehen - möglicherweise - gerade auf dem Boden eines akzeptierenden Gewahrseins dessen, was gerade ist (Collande 2007, S. 51).

Über konkrete Auswirkungen von Achtsamkeitspraxis berichteten TeilnehmerInnen eines Achtsamkeitskurses, der im Rahmen eines Programms zur Reduzierung von Tabakkonsum bei Krankenhauspersonal durchgeführt wurde. Sie gaben nach Abschluss des Kurses an, **weniger gereizt, aufbrausend und aggressiv** zu sein. Stattdessen wurde von größerer **Offenheit und Mitteilungsfreude**, von gewachsenem **Durchsetzungsvermögen** sowie von **inniger gewordenen Beziehungen** zu ihren Kindern berichtet (Altner et al. 2004, S. 585 f).

##### **5. Achtsamkeit zur Burn-out Prophylaxe, zum Erkennen eigener Grenzen und als Hilfe bei der notwendigen Abgrenzung**

Wenn Burn-out verstanden wird als Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen **Anforderungen** und den zu deren **Bewältigung** notwendigen Ressourcen, dann wird Achtsamkeit auf beiden Seiten wirksam: Auf der Seite der Anforderungen hilft Achtsamkeit, (äußeren) **Stress** zu bewältigen, z.B. mittels des MBSR. Sie verhilft aber auch zu Einsichten darüber, wo und wie Anforderungen wirksam werden, die von innen kommen, die wir selbst an uns stellen. Sie verhilft dazu, freundlicher und gütiger mit uns selbst, vor allem auch mit unserer **Begrenztheit** umzugehen und **Grenzen** zu akzeptieren. Zu allererst ermöglicht sie uns aber, unsere Grenzen überhaupt erst wahrzunehmen, bevor sie schon längst überschritten sind und wir körperlich oder seelisch Schaden genommen haben, der nicht mehr zu übergehen ist.

Auf der Seite der **Ressourcen** fördert Achtsamkeit die Gesundheit, einen positiven Selbst- und Körperbezug und unterstützende und stärkende Beziehungen zu Mitmenschen, z.B. im Arbeitsteam oder der Familie. **Destruktive Automatismen** von aggressiven Ausbrüchen bis zu selbstschädigendem süchtigen Verhalten können durch Innehalten, Einsicht und die Eröffnung von Wahlmöglichkeiten unterbrochen werden.

**Abgrenzung** z.B. im Sinne von Abschalten nach der Arbeit funktioniert durch Achtsamkeit nicht, indem der andere ausgeblendet wird, sondern indem ich gelernt habe, mich an mich selbst zu erinnern. Ich wende die Aufmerksamkeit mir selbst zu, nehme auch meine eigenen **Bedürfnisse** wahr und Sorge soweit als möglich für deren Erfüllung durch mich selbst oder andere. Es geht um eine gute Balance zwischen Mitgefühl mit anderen und mir selbst, also darum, sich selbst ebenso wichtig zu nehmen, ebenso zu lieben, wie die anderen auch.

#### **6. Achtsamkeit und Disidentifikation als Weg in transpersonale Räume: Vom "Inneren Beobachter" zum "Zeugenbewusstsein"**

Wer die Aufmerksamkeit in Richtung Wahrnehmung des eigenen Körpers oder psychischer Prozesse lenkt, stößt auf die Frage: Wer beobachtet? Die Antwort darauf erscheint zunächst fast banal: "Ich" eben oder das selbstreflexive Ich, vielleicht auch das Bewusstsein selbst oder Teile davon. Hinter dieser Frage scheint Wesentliches zu liegen (Weiss 2006, S. 410-413), nämlich die zentrale Frage des Mensch-Seins: Wer ist dieses Ich? **Wer bin ich?** Psychotherapeuten benennen diese Instanz u.a. auch als "Selbst" oder den "inneren Beobachter", in spirituellen Traditionen spricht man von einem **zeitlosen oder ewigen "Zeugen"** oder vom **"Zeugenbewusstsein"**.

**Vipassana** oder "Einsichtsmeditation" ist eine wesentliche buddhistische Meditationstechnik, bei der das achtsame Beobachten der Daseinsphänomene geübt wird. Sie stärkt das Zeugenbewusstsein und kann in transpersonale Räume führen.

#### **7. Achtsamkeit zur Veränderung der Gehirnfunktion und Stärkung der Immunabwehr**

Jedem Menschen stehen eine Reihe unterschiedlicher und reproduzierbarer psychophysischer **Zustände** zur Verfügung. Sie sind gekennzeichnet durch ein charakteristisches Muster von Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen und sind verbunden mit einer bestimmten Körperhaltung, einem speziellen Spannungsmuster im Körper, einer bestimmten Physiologie und bestimmten Verhaltensbereitschaften. Das wiederholte unbewusst getriggerte oder das bewusste Aufsuchen dieser Zustände führt nicht nur zu vorübergehenden Funktionsveränderungen in

Gehirn und Körper, sondern verändert die Gehirnstruktur. Neue Nervenverbindungen werden geknüpft.

Eine achtwöchige Achtsamkeitsschulung (MBSR) führte in einem Kontrollgruppendesign zu einer **Zunahme der Aktivität im linksseitigen Frontallappen**, wobei Aktivitäten dieser Hirnregion mit Angstfreiheit und positiven Affekten in Verbindung gebracht werden. Nach Trainingsende erhielten die ProbandInnen eine Gripeschutzimpfung, wobei die Achtsamkeitsgruppe eine signifikant **stärkere Immunantwort** zeigte. Jene TeilnehmerInnen, welche die größte Veränderung ihrer Gehirnaktivität aufwiesen, hatten auch die intensivste Reaktion ihres Immunsystems. Die Versuchspersonen erlebten sich als positiver gestimmt und gesundheitlich robuster (Davidson et al 2003).

Eine andere Untersuchung zeigt, dass die im Kernspinbild durch Abnahme der Schichtdicke nachweisbare **altersbedingte Atrophie** des Gehirns in verschiedenen Hirnregionen in einer Gruppe von Meditierenden im Vergleich zu gleichaltrigen "Nicht-Meditierenden" **ausbleibt**. Dabei korreliert die Verringerung der Atrophie mit dem bei Meditierenden gefundenen individuellen Absinken der Atemfrequenz (Lazar et al. 2005).

### Übungen zur Achtsamkeit

Achtsamkeit bedarf der Anleitung und Übung. Die folgenden Übungen sind Beispiele der Achtsamkeitspraxis, wie sie in Seminaren und Retreats vermittelt und geübt werden. In der Regel ist es einfacher, sich dem Thema unter fachkundiger Anleitung und in einer Gruppe anzunähern. Die Umsetzung in den Alltag und regelmäßiges Üben kann durch "Auffrischung" in der Gruppe, in Seminaren oder Retreats unterstützt werden.

Die **erste Übung** zählt zu den "Klassikern". Bei der Atemachtsamkeit wird der Atem als jederzeit verfügbares Objekt zum Gegenstand der Beobachtung. Das Zählen hilft, die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten bzw. nach dem Abschweifen der Aufmerksamkeit darauf zurück zu kommen (*Thich Nhat Hanh 1988, S. 109*).

#### Den Atem zählen

Im Sitzen oder beim Gehen, wenn Sie einatmen, dann seien Sie sich bewusst: "Ich atme ein - eins." Wenn Sie ausatmen, dann seien Sie sich bewusst: "Ich atme aus - eins." Denken Sie daran, vom Bauch hier zu atmen. Wenn Sie mit dem zweiten Einatmen beginnen, seien Sie sich bewusst: "Ich atme ein - zwei." Wenn Sie langsam ausatmen, seien Sie sich bewusst: "Ich atme aus - zwei." Machen Sie so weiter bis zehn. Wenn Sie bei zehn angekommen sind, beginnen Sie wieder mit eins. Immer wenn Sie das Zählen vergessen haben, kehren Sie zu eins zurück.

Die **zweite Übung** stammt aus der Tradition von Gurdjieff (Tart 1996, S. 80-87). Es empfiehlt sich, den Tag damit zu beginnen, darum die Bezeichnung "Morgenübung". Sie lässt sich jedoch auch während des ganzen Tages immer wieder in die alltäglichen, auch beruflichen



Tätigkeiten integrieren, kostet also keine zusätzliche Zeit. Man kann beispielsweise (mit einiger Übung) den eigenen Körper wahrnehmen oder zumindest Teile davon, während man mit jemandem anderen spricht, telefoniert oder als Krankenschwester einen Patienten wäscht.

#### "Morgenübung"

Zunächst **spüren**: nacheinander rechten Fuß, rechten Unterschenkel, rechten Oberschenkel, rechte Hand, Unterarm, Ellbogen, rechten Oberarm, durch den Oberkörper zur linken Seite, Schulter, Oberarm, Ellbogen, Unterarm, Hand, linker Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß. Dann beide Beine und beide Arme **gleichzeitig** spüren, dazu dann

**Hören**: Geräusche, Töne. Dann gleichzeitig spüren **und** hören und

**schauen**: mit dem Blick eines neugierigen Kindes (*nicht* fixieren, d.h. nicht nur auf einen Punkt schauen).

**Schluß**: ... im Körper sein, die Empfindungen in Armen und Beinen spüren. Außerdem hören, aktiv hören auf die von Moment zu Moment vorhandenen Klänge, Geräusche **und** aktiv auf die Gegenstände schauen, wahrnehmen wie ein wissbegieriges Kind, *so* als ob Du die Dinge zum ersten Mal siehst.

... Es geht darum, bewusst achtsam für den Moment zu sein, indem Du fühlst **und** spürst **und** tatsächlich anhörst **und** Dich umschaust und **gleichzeitig die kleine Willensanstrengung auf Dich nimmst, die es braucht, um die Aufmerksamkeit absichtlich geteilt zu halten**. Dies ist ganz wichtig. Nie soll die gesamte Aufmerksamkeit nur ins Hören oder nur ins Sehen gehen, sie soll geteilt bleiben. Bleibe in Verbindung mit den Empfindungen im Körper, in Armen und Beinen und schau und höre aktiv.

... Dieses Spüren, Schauen und Hören ist der Weg in die Gegenwart, ins *Gegenwärtig-Sein*.

#### Drittens Übungen zur Integration in den Alltag:

Nehmen Sie sich vor, eine der folgenden Tätigkeiten als **Erinnerung** dafür zu nehmen, einen Augenblick innezuhalten und sich an sich selbst zu erinnern, d.h. z.B. einen Atemzug lang bewusst das Einatmen, das Ausatmen und die Pause dazwischen zu beobachten oder Teile des Körpers oder die Umwelt sinnlich wahrzunehmen:

- Kaffeetrinken (bewusst schmecken oder die Wärme spüren),
- Händewaschen (die Temperatur des Wassers bewusst spüren),
- den Computer hochstarten oder auf eine Information warten (den Kontakt mit dem Stuhl spüren oder bewusst atmen),
- auf dem Weg zu einem Patienten (das Gehen, den Kontakt mit dem Boden wahrnehmen),
- bei der Visite (bewusst die Schwelle der Türe zu einem Patientenzimmer überschreiten, den Bodenkontakt oder die Klinke in der Hand spüren),
- beim Waschen eines Patienten (den Kontakt mit der Haut wahrnehmen).

Setzen Sie sich konkrete Ziele, d.h. legen Sie für sich einen **Zeitraum** (z.B. einen Tag, eine Woche) fest, **welche Tätigkeit** Sie als Erinnerung nutzen wollen und **wie oft** Sie innehalten wollen (z.B. jedes Mal, mindestens einmal jede Stunde, zwei Mal am Tag).

#### Weitere Informationen und Weiterbildung zum Thema Achtsamkeit

1. **Achtsamkeitsschulung** sowie Weiterbildung zu **achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBSR)** werden im Rahmen des MBSR-Verbandes (<http://www.mbsr-verband.org>) angeboten, z.B. am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (<http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/>). In der Schweiz gibt es ein MBSR-Netzwerk (<http://www.mbsr-netzwerk.ch>). In Amerika organisiert das Center for Mindfulness an der University of Massachusetts Fortbildungen (<http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>). Jon Kabat-Zinn, der Gründer der MBSR bietet Materialien, Vorträge und Seminare (<http://www.mindfulnessstapes.com/index.html>).

2. **Thich Nhat Hanh** ist ein vietnamesischer, buddhistischer Mönch und Friedensaktivist, der ein spirituelles Zentrum in **Plum Village**, in der Nähe von Bordeaux gegründet hat. Es gibt in

Europa auch andere Zentren, in denen in Seminaren und Retreats speziell auch Achtsamkeitspraxis vermittelt wird (<http://www.plumvillage.org> & <http://www.achtsamkeit.at>).

**3. Selbsterforschung** mit Hilfe von Innerer Achtsamkeit mit der **HAKOMI-Methode** kann man im Kontext von Selbsterfahrung, Psychotherapie oder Psychotherapieausbildung in Seminaren oder bei HAKOMI-TherapeutInnen kennen lernen (<http://www.hakomi.de>).

**4. Vipassana**, die zentrale buddhistische Meditationstechnik wird an vielen Orten der Welt in Zehntageskursen gelehrt (<http://www.german.dhamma.org>).

**5.** Im Rahmen von **Zen** werden Zazen (Sitzmeditation), Gehmeditation, Textlesungen und konzentriertes Tätigsein während mehrtägiger Übungsperioden (Sesshins bzw. Retreats) vermittelt und geübt (<http://www.spirituelle-wege.de>).

#### **Zitierte und weiterführende Literatur**

Altner N et al (2004) Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Unterstützung bei der Reduzierung des Tabakkonsums bei Krankenhauspersonal - eine kontrollierte Interventionsstudie zur Förderung des rauchfreien Krankenhauses. In: Heidenreich T & Michalak J (Hrsg) Akzeptanz und Achtsamkeit in der Psychotherapie. dgvt, Tübingen

Altner N (2007) Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Intervention für Menschen mit chronischen Schmerzen. In: Anderssen-Reuster U (2007) Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Schattauer, Stuttgart, New York

Antonovsky A (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt, Tübingen

Collande C (2007) Psychotherapie und Meditation in der Praxis - komplementär oder alternative. In: Anderssen-Reuster U (2007) Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Schattauer, Stuttgart, New York

Davidson R et al (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine 65: 564-570

Grossmann P et al (2006) Ergebnisse einer Metaanalyse zur Achtsamkeit als klinischer Intervention. In: Heidenreich T & Michalak J (Hrsg) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. dgvt, Tübingen, S 701-725

Kabat-Zinn J (1998) Im Alltag Ruhe finden. Herder, Freiburg, Basel, Wien

Kabat-Zinn J (1999) Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Arbor, Freiamt

Kabat-Zinn J (2006) Gesund durch Meditation. Fischer, Frankfurt. 2. Auflage

Kabat-Zinn J (2006) Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Arbor, Freiamt

- Kurtz R (1994) HAKOMI. Eine körperorientierte Psychotherapie. Kösel, München
- Kurtz R (2006) Körperausdruck und Erleben in der körperorientierten Psychotherapie. In: Marlock G & Weiss H (Hrsg) Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer Stuttgart, New York, S 414-422
- Lazar SW et al (2005) Meditation experience is associated with increased cortical thickness. NeuroReport 16: 1893-1897
- Lehrhaupt L (2007) Schulung der Achtsamkeit - eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn. In: Anderssen-Reuster U (2007) Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Schattauer, Stuttgart, New York
- LeShan L (1997) Vom Sinn des Meditierens. Herder, Freiburg im Breisgau
- Nyanaponika (2000) Geistestraining durch Achtsamkeit. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach. 8. Auflage
- Seemann H (1998) Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen. Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen. Pfeiffer, München
- Thich Nhat Hanh (1988) Das Wunder der Achtsamkeit. Theseus, Berlin
- Thich Nhat Hanh (1992) Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit. Arkana, Goldmann, München
- Tart Ch T (1996) Die innere Kunst der Achtsamkeit. Arbor, Freiamt
- Weissman R & S (1994) Der Weg der Achtsamkeit. Vipassana-Meditation. Irisiana Hugendubel, München
- Weiss H (2006) Bewusstsein, Gewahrsein und Achtsamkeit. In: Marlock G & Weiss H (Hrsg) Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer Stuttgart, New York, S 406-413
- Wilber K (1996) Mut und Gnade. Goldmann, München
- Wolinsky S (1993) Die alltägliche Trance. Alf Lüchow, Freiburg im Breisgau

#### **Autor**

Harrer Michael E., Dr. med.

In freier Praxis als Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut (Katathym imaginative Psychotherapie, Hypnosepsychotherapie und HAKOMI) und Supervisor (ÖVS)

Jahnstrasse 18, 6020 Innsbruck, Österreich

+43 (0) 512 / 57 41 75

michael.harrer@chello.at