



Leseprobe aus Schug, Therapie Tools: Achtsamkeit, ISBN 978-3-621-28313-7
© Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28313-7>

Vorwort

Das Leben ist sehr stark gefärbt durch subjektive Wahrnehmungen und durch die Gedanken, die daraus entstehen. Achtsamkeit kann dabei helfen, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Achtsamkeit hilft dabei, Mitgefühl mit sich und anderen zu entwickeln und gibt die Freiheit, sich bewusst zu entscheiden sowie mit den Gegebenheiten, die das Leben bietet, selbstfürsorglich umzugehen und Handlungsfreiheit zu behalten oder zu erlangen.

Patienten erhalten mit den vorliegenden Materialien die Möglichkeit, Achtsamkeit in ihr Leben zu integrieren und von den positiven Veränderungen, die mit dem Erwerb einhergehen, zu profitieren. Die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit führt dazu, für sich selbst Sorge zu tragen. Dieses Buch enthält achtsame Alltagsübungen (informelle Achtsamkeit), Meditationen (formelle Achtsamkeit), Atemübungen sowie Metaphern, Duftreisen, Vorschläge für Selbsterfahrungsaufgaben und Achtsamkeitsübungskarten. Die Inhalte sind aus den Erfahrungen der Achtsamkeitsvermittlung im Einzel- und Gruppensetting entstanden und erfolgreich erprobt worden.

Sie erhalten Vorschläge zur Ablaufstruktur von Achtsamkeitsstunden für das Einzel- und Gruppensetting. Die detaillierten Sitzungsabläufe ermöglichen es Ihnen, Ihren Patienten Achtsamkeitsstrategien vorzustellen sowie formelle und informelle Übungen praktisch durchzuführen. Ihre Patienten erhalten mit Ihrer Unterstützung die Chance, die Strategien der Achtsamkeit im Alltag zu etablieren. Sie versetzen sich in die Lage, Bekanntes neu zu erfahren. Achtsamkeit verhilft dazu, automatisches Reagieren in bewusstes Handeln umzuwandeln. Patienten erkennen ihr persönliches Reiz-Reaktionsmuster und erhalten die Freiheit, dieses zu durchbrechen, um einen selbstfürsorglichen, wertschätzenden Umgang in ihrem Alltag zu etablieren. Sie vermitteln Ihren Patienten mit Unterstützung der vorliegenden Materialien, dass Bewertungsfreiheit nicht das Ziel ist, sondern es darum geht, Bewertungen zu erkennen und zu überprüfen, ob es sich um hilfreiche, folgenlose oder folgenreiche Begleiter des Alltags handelt. Ihre Patienten erhalten mithilfe von Achtsamkeit die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen die Übersicht zu behalten. Die in diesem Buch enthaltenen Vorschläge für Selbsterfahrungsaufgaben ermöglichen es, zusätzlich individuelle Achtsamkeitserfahrungen zu erleben. Das Ziel des Buches ist es, Ihnen eine große Bandbreite an verschiedensten Übungen und Metaphern zu überreichen, damit Sie sie individuell für Ihre Praxis nutzen können.

Icons: Um sich auf den Arbeitsblättern besser zurechtzufinden, sind alle mit verschiedenen Icons ausgestattet:



»Therapeut/in«: Dieses Icon kennzeichnet Arbeitsblätter, die für den Therapeuten gedacht sind.



»Patient/in«: Dieses Icon kennzeichnet Materialien, die den Patienten ausgehändigt werden (können).



»Mal hergehört«: Dieses Icon kennzeichnet Abschnitte, die wörtliche Vorgaben vom Therapeuten an die Patienten darstellen.



»Hier passiert was«: An dieser Stelle werden konkrete Handlungsanweisungen für Therapeuten gegeben..

Mein herzlicher Dank gilt meinen wunderbaren Kollegen des Zentrums für Integrative Psychiatrie, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Campus Lübeck. Ganz besonders danken möchte ich Doris Greßing, Ulrich Schweiger, Valerija Sipos, Eva Faßbinder, Kristin Heinecke, Eugenie Erdmann, Silke Berg und Iris Wischnewski. Ich konnte mir ihrer Unterstützung stets sicher sein.

Den Patientinnen und Patienten der Achtsamkeitsgruppen möchte ich für ihr Interesse und engagierte Mitarbeit ebenfalls meinen großen Dank aussprechen.

Mein Dank gilt außerdem dem Beltz Verlag, insbesondere Frau Claudia Silbereisen, Frau Andrea Glomb und Frau Dr. Svenja Wahl, die mich in allen Belangen sehr unterstützt haben.

Lübeck, im Januar 2016

Susanne Schug

KAPITEL 1/

Einführung

Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden annehmenden Haltung zuzuwenden – dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplänen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem, was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Geist besser kennenzulernen. Dafür ist es nicht notwendig, religiös zu sein. Jeder Mensch kann die Strategien der Achtsamkeit selbstfürsorglich in seinen Alltag integrieren und damit eine Entschleunigung der täglichen Alltagshektik herbeiführen.

Die persönliche Freiheit liegt zwischen Reiz und Reaktion. In diesem Satz sind die verschiedensten positiven Veränderungen, die sich durch die Etablierung von Achtsamkeit einstellen, zusammengefasst. Die bloße Reaktion auf Reize wird erweitert durch die Möglichkeit, innezuhalten und eine selbstfürsorgliche Handlungs- und Denkweise auf dem neuen Weg in Sekundenschnelle zu etablieren. Achtsame Menschen verändern mit dieser stressreduzierenden Sichtweise nicht ihre Persönlichkeit. Sie werden lediglich weniger sprunghaft und nehmen diese Erfahrungen auf ihrem neuen Weg bewusst wahr. Die achtsame Wahrnehmung von körperlichen und geistigen Prozessen führt dazu, automatisierte, erlernte Verhaltensweisen und Körperhaltungen zu erkennen.

Das Ziel im Erwerb von Achtsamkeit liegt nicht darin, die wachen Stunden des Tages kontinuierlich annehmend und konzentriert zu sein. Das Ziel ist es, Folgendes zu bemerken:

- ▶ »In dieser Situation wollte ich nicht mehr bewerten ...«
- ▶ »In diesem Moment wollte ich langsamer essen ...«
- ▶ »In dieser Situation wollte ich für mich sorgen ...«

Durch diese achtsamen Sätze lässt sich die automatische Reaktion unterbrechen.

Das Ziel von Achtsamkeit ist es, sich vom automatischen Reagieren zu distanzieren und sich in die Lage zu versetzen, im Hier und Jetzt selbstfürsorglich die Strategien des alten oder neuen Weges zu wählen (Schug & Erdmann, 2016).

1.1 Achtsamkeitstraining in der Gruppe

Im Rahmen der stationären und tagesklinischen verhaltenstherapeutischen Angebote des Zentrums für Integrative Psychiatrie (ZIP), Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Campus Lübeck, werden Achtsamkeitsgruppen für die gesamte Patienten Klientel zusätzlich zu den normalen Therapie- und Einzelsitzungen angeboten. Die Teilnehmer führen in den Achtsamkeitsgruppen (ASG) die verschiedensten informellen (Alltagsroutineaufgaben) und formellen (Sitz- und Gehmeditationen) Achtsamkeitsübungen unter Anleitung eines Therapeuten durch. Der Ablauf der einzelnen Stunden wird im

vorliegenden »roten Faden« (Kap. 8) dargestellt, um anhand dieser Anleitung die Stunde strukturieren zu können. Im »roten Faden« sind die Maßnahmen zur Vorbereitung und Durchführung auf jeweils ein bis zwei Seiten zusammengefasst. Sie haben die Möglichkeit, den Teilnehmern Ihrer ASG ein komplettes ausführliches Handout über die gesamten sechs Stunden Achtsamkeit zur Verfügung zu stellen. Natürlich können Sie das Handout auch im Einzelsetting verwenden. In der ersten Stunde vermitteln Sie den Teilnehmern die Basis der Achtsamkeit. Sie erläutern, welche positiven Veränderungen mit dem Erwerb von Achtsamkeit einhergehen und geben dem Thema *Bewertungen* Raum. Da Bewertungsfreiheit nicht das Ziel ist, erfolgt die Aufteilung in hilfreiche, folgenlose und folgenreiche Bewertungen anhand von Beispielen. Dies ermöglicht es den Teilnehmern, auch folgenreiche Bewertungen auf Basis nicht-wertschätzender Grundannahmen und Regeln zu identifizieren. Sie lernen mit denen in der Achtsamkeitsgruppe erlernten Strategien für sich Sorge zu tragen und einen wertschätzenden Umgang mit sich und anderen in ihrem Alltag zu etablieren. Sie als Therapeut vermitteln, dass Achtsamkeit der Königsweg der Handlungsfreiheit ist.



Die Inhalte der ersten Stunde mit entsprechenden Merksätzen zur Achtsamkeit fließen auch regelmäßig in die anderen Stunden ein, um den Teilnehmern eine Vielzahl von »Aha-Erlebnissen« zu ermöglichen, die ihnen im Bewusstsein bleiben.

Die Gruppen sollten aus maximal acht Patienten bestehen. Die angegebene Gruppengröße erleichtert es den Teilnehmern, ihre Erfahrungen, Rückmeldungen und Fragen vertrauensvoll in diesem Rahmen zu äußern. Die Stunden beginnen jeweils mit einer achtsamen Metapher oder Geschichte. Die Teilnehmer können sich mit Unterstützung der Metaphern den Themen Bewertungen, Wertschätzung, Selbstfürsorge, soziale Kompetenz und zwischenmenschliche Fertigkeiten achtsam nähern und eventuelle eigene Verhaltensmuster identifizieren. Sie erkennen, dass sie ihre Geistesbewegungen mit Hilfe von Achtsamkeit bewusst wahrnehmen können. Der halbbewusste Zustand im Autopilotenmodus wird enttarnt. Alltagsroutineaufgaben (informell) und Meditationen (formell) sind Bestandteil jeder Stunde. Dies hat den Vorteil, dass die Teilnehmer eine große Bandbreite an Achtsamkeitsübungen in der Gruppe erlernen und in diesem Rahmen ihre Erfahrungen austauschen können. Die Patienten erhalten mit den Strategien der Achtsamkeit die Möglichkeit, ihr Reiz-Reaktionsmuster zu unterbrechen:

- ▶ Bewertungen erkennen
- ▶ in herausfordernden Situationen die Handlungsfreiheit behalten
- ▶ Grundannahmen und Regeln identifizieren
- ▶ »Was- und Wie-Fertigkeiten« anwenden
- ▶ Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren
- ▶ durch Achtsamkeit Gelassenheit erfahren
- ▶ Selbstwert steigern
- ▶ täglich Achtsamkeitsübungen durchführen
- ▶ 100 % naturreine aromatherapeutische Öle für sich achtsam erfahren und nutzen
- ▶ einen hilfreichen Umgang mit der Atmung trainieren
- ▶ sich mit den Gruppenmitgliedern austauschen
- ▶ Spaß haben!

(Schug & Erdmann, im Druck)

1.2 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting

Der Ablauf der Einzelstunden gleicht denen der ASG. Sie beginnen mit einer zum Inhalt der Stunde passenden Metapher. Dies ermöglicht es dem Patienten, Erfahrungen im Erwerb von Achtsamkeit zu erzielen. Alltagsroutineaufgaben (informell) und Geh- und Sitzmeditationen (formell) werden von Ihnen angeleitet. Der Patient erhält zum Abschluss der Stunde eine Selbsterfahrungsaufgabe, um Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren.

Zusätzlich zu den Einzelachtsamkeitsstunden können Sie selbstverständlich auch den »roten Faden« des Gruppentrainings (Kap. 8) für Ihre Einzelgespräche nutzen. Die zu vermittelnden achtsamen Inhalte sind selbstverständlich für das Einzelsetting geeignet.

Die detaillierten Anleitungen ermöglichen es Ihnen, informelle und formelle Achtsamkeitsübungen in Ihre Einzelstunden zu integrieren. Falls Sie eine offene Gruppe anbieten sollten, können Sie die Materialien nutzen, um die Patienten im Einzelsetting auf die Gruppe vorzubereiten. Eine weitere Möglichkeit wäre es, nach Abschluss der ASG die Anleitungen als Selbsterfahrung für die Teilnehmer zu nutzen und die Erfahrungen beim darauffolgenden Kontakt nachzubesprechen.

1.3 Fertigkeiten des Achtsamkeitstrainings

In der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Linehan (1996) unterscheidet man zwei Formen der Achtsamkeitsfertigkeiten: die »Was-Fertigkeiten« und die »Wie-Fertigkeiten«.

»Was-Fertigkeiten«

Wahrnehmen. Hierbei handelt es sich um die bewusste Wahrnehmung von Sinneseindrücken, Emotionen, Gedanken, Körperprozessen und Handlungsimpulsen. Bei dieser Fertigkeit geht es um das innerliche konkrete Erleben und Erfahren. Es werden bewusst keine Wörter genutzt.

Beispiel: Ich sitze vor einem Baum und nehme ausschließlich wahr, dass der Baum aus Rinde, Ästen und Blättern besteht.

Beschreiben. Beschreiben ist die Fähigkeit, das Wahrgenommene detailliert in Worten zu beschreiben.

Beispiel: Ich sehe einen Baum, der ca. 10 Meter hoch ist. In einer Höhe von ca. 2 Metern geht der erste Ast nach rechts. Er ist braun, die Blätter sind grün-gelblich, durchzogen von weißen Adern ...

Teilnehmen. Mit diesem Begriff ist das unmittelbare, gegenwärtige Aufgehen in einer Wahrnehmung, einer Aktivität, einem Gedanken, einem Gefühl, einer Körperempfindung oder einem Handlungsimpuls gemeint. Aufgabe ist es, genau das durchzuführen, was die Situation als notwendig erfordert. Teilnehmen bedeutet nicht, sich im Augenblick zu verlieren. Der Teilnehmende verfügt stattdessen zu jedem Zeitpunkt über die volle Kontrolle über sich und seine Umwelt.

Beispiel: Ich entscheide mich, jonglieren zu lernen.

»Wie-Fertigkeiten«

Konzentrieren. Es ist hilfreich, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Beim Essen ist die Aufmerksamkeit auf das Essen gerichtet oder beim Musikhören auf die Musik. Natürlich kann die Konzentration durch Personen, Gedanken und/oder Gefühle gestört werden. Die Herausforderung besteht darin, die Störung wahrzunehmen und mit der Konzentration zurück zur vorherigen Tätigkeit zu kehren. Dies verhindert Konzentration auf Grübeleien und Nachdenken über unangenehme Erlebnisse.

Beispiel: Ein Musiker kann kein gutes Konzert geben, wenn er sich währenddessen auf die eventuell auftretenden Ereignisse seines nächsten Urlaubs konzentriert.

Annehmen (nicht bewerten). Mit dieser »Wie-Fertigkeit« wird gelernt, eine Wahrnehmung bzw. Situation so zu akzeptieren, wie sie ist, ohne in Bewertungen zu verfallen. Es wird vermittelt, unangenehme Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren, nicht zu bewerten und sie vorbeiziehen zu lassen. Es bedeutet nicht, jede Situation zu billigen oder gutzuheißen, sondern eine Distanz herzustellen. Verzicht auf Bewertung ist eine Grundlage von Achtsamkeit.

Bewertendes Beispiel: Ein Fahrschüler macht sich auf den Weg, seine erste Fahrstunde zu absolvieren. Auf dem Weg zur Fahrschule kommen ihm bewertende Gedanken in den Sinn: »Ich werde mich total blamieren. Der Fahrlehrer wird richtig genervt von mir sein.« Bewertungen führen dazu, dass sich das Unangenehme weiter verstärkt. Der Fahrschüler wird vor dem Hintergrund dieser folgenreichen und Angst auslösenden Bewertungen sehr angespannt in der Fahrschule eintreffen, bevor er überhaupt einen Fuß in das Auto gesetzt hat. Diese emotionsauslösenden Bewertungen werden als Tatsachen abgespeichert. Eine annehmende (nicht bewertende) Haltung wäre in diesem Beispiel: »Ich habe im Moment den Gedanken, dass ich mich total blamieren werde und mein Fahrlehrer richtig genervt von mir sein wird.« Diese nicht bewertende Haltung führt dazu, dass sich Distanz einstellt und der angehende Fahrschüler zum Beobachter seiner Gedanken wird, sich aber nicht mit ihnen identifiziert.

Wirkungsvoll handeln. Wirkungsvolles Handeln benennt die Art von Handlungen, die an die gegenwärtige Situation angepasst und deren Durchführung der jeweiligen Person individuell möglich sind. Aufgabe ist es, nicht zwischen »richtig« und »falsch«, »man sollte« und »man sollte nicht«, »gerecht« und »ungerecht« zu urteilen.

Beispiel: Sie haben Ihren Zug verpasst und ärgern sich sehr darüber. Sie möchten Ihrem Frust sofort Luft machen, indem Sie den nächsten Bahnangestellten sehr unfreundlich ansprechen und möglicherweise auch dem Drang nachgeben, gegen eine Mülltonne zu treten und sich dabei eventuell wehzutun. Es ist natürlich unangenehm, den Zug zu verpassen und anschließende Termine nicht wie geplant wahrnehmen zu können. Allerdings können sie den Zug durch Ihren Ärger nicht zurück in den Bahnhof befördern. Wirkungsvoll wäre es an dieser Stelle, dem Drang nach sofortiger Ärger-Weitergabe nicht nachzugeben und sich zu überlegen, das Zeitfenster bis zum nächsten Zug wirkungsvoll zu gestalten. Sie können zum Beispiel einen Kaffee trinken und dabei den veränderten Zeitplan den Gegebenheiten anpassen (Schug & Erdmann, 2016).

Durch Achtsamkeit ist eine innere Distanzierung von vergangenen Kognitionen möglich und dient somit auch als emotionale Beruhigung.



Es ist keineswegs einfach, gewohnte Muster des Wahrnehmens, Bewertens, Fühlens und Handelns zu ändern. Besonders in herausfordernden, ungewohnten Situationen ist das absolut normal und letztlich unvermeidlich. Wichtig ist es, auch mit diesen Hindernissen achtsam umzugehen.

1.4 Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen

Man kann zwischen informellen und formellen Achtsamkeitsübungen unterscheiden.

Informelle Achtsamkeitsübungen. Bei den informellen Achtsamkeitsübungen handelt es sich um Alltagsroutineaufgaben, die normalerweise unachtsam im Autopilotenmodus durchgeführt werden. Der Begriff »Autopilotenmodus« steht für die nur halb bewusst durchgeführten Alltagstätigkeiten, in denen man ge-

danklich bei einer zukünftigen oder einer vergangenen Situation verweilt. Mit Achtsamkeit werden diese halb bewusst durchgeführten Tätigkeiten enttarnt. Das tägliche nebenbei durchgeführte Zähneputzen, das schnelle Duschen oder die Tasse Tee, die hastig ausgetrunken wird, laden dazu ein, sie als achtsame, informelle Übungen in den Alltag zu integrieren. Man kann jede alltägliche Handlung achtsam durchführen (z. B. Abwaschen, Staubsaugen, Essen).

Formelle Achtsamkeitsübungen. Unter formeller Achtsamkeit versteht man beispielsweise die Ausübung von Sitz- oder Gehmeditationen. Übende erhalten mit den Strategien der Achtsamkeit die Möglichkeit, neu mit Geistesbewegungen umzugehen, sich besser kennenzulernen und einen behutsamen und freundlichen Umgang zuzulassen. Dazu können auch wiederkehrende Gedanken gehören, die während einer formellen Achtsamkeitsübung bemerkt werden, sich aber bisher im Alltag im Autopilotenmodus verhüllt haben und nun im enthüllten, achtsamen Zustand einen selbstfürsorglichen Handlungsbedarf anzeigen. Bei Yoga und Qi-Gong handelt es sich ebenfalls um formelle Achtsamkeitsübungen, in welchen der Atem führt und die Bewegung folgt. Man lernt, sich bewusster wahrzunehmen und einen hilfreichen Umgang mit der Atmung zu trainieren, seine Grenzen selbstfürsorglich zu erkennen und von Bewertungen oder Vergleichen Abstand zu nehmen.

Die Investition von 5 bis 10 Minuten am Tag reicht aus, um die o. g. positiven Veränderungen, die sich durch die Etablierung von Achtsamkeit einstellen, wahrnehmen zu können.

Tipps & Tricks

Die Basis aller Achtsamkeitsübungen ist die annehmende, konzentrierte Haltung, in der sie durchgeführt werden. Mit dieser Haltung ist es möglich, Gedankenmuster oder »automatische« Reiz-Reaktionsmuster zu identifizieren.

Beispiel: unachtsame vs. achtsame Alltagsroutine. Waren Sie auf dem Weg zur Arbeit heute Morgen achtsam? Oder haben Sie sich während der Fahrt Gedanken über die Termine des vor Ihnen oder hinter Ihnen liegenden Tages gemacht? Haben Sie sich darüber gesorgt, welche Fallstricke Ihnen eventuell im Verlauf des Tages das Leben schwer machen könnten? Ist Ihnen noch bewusst, ob es rote Ampeln auf Ihrem Weg gab, an denen Sie halten mussten? Oder sind Ihnen in Bezug auf andere Verkehrsteilnehmer Bewertungen verbal oder nonverbal in den Sinn gekommen, die unangenehme Emotionen ausgelöst haben und Ihren eigenen Fahrstil, Ihre Körperhaltung und Ihre Atmung verändert haben?

Nutzen Sie die morgige Fahrt zur Arbeit, um sich in informeller Achtsamkeit zu üben. Nehmen Sie wahr, ob und wann Sie mit Ihren Gedanken in den Autopilotenmodus schalten. Konzentrieren Sie sich immer wieder auf Ihre Fahrt im Hier und Jetzt. Nutzen Sie Ihre Atmung als Anker. Schimpfen Sie sich nicht aus, falls Sie bemerken, dass Sie häufig mit den Gedanken abgleiten. Das ist ganz normal. Lächeln Sie Ihrem Geist freundlich zu und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder ins Hier und Jetzt zurück. Üben Sie eine nicht bewertende, freundliche Umgangsweise mit sich selbst und beginnen Sie Ihren Arbeitstag, sobald Sie an Ihrem Arbeitsplatz angekommen sind. Martern Sie sich nicht schon vorher in Gedanken (Schug & Erdmann, im Druck).

1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung

Achtsamkeit ist nicht gleichbedeutend mit Entspannung.

Entspannung. Entspannungsreaktionen sind auf der körperlichen Ebene gekennzeichnet durch entspannte Muskulatur, eine gleichmäßige ruhige Atmung, physiologischen Blutdruck und Puls. Auf der psychischen Ebene stehen das Erreichen von emotionaler Ausgeglichenheit und Ruhe im Vordergrund. Bei

den verschiedenen Entspannungsverfahren ist es das Ziel, Entspannungsreaktionen auf diesen beiden Ebenen zu bewirken.

Achtsamkeit. Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es nicht um Entspannung. Die Aufmerksamkeit ist auf das Hier und Jetzt gerichtet. Gedanken, Gefühle, Sinnesempfindungen, ob angenehm oder unangenehm, werden konzentriert und nicht bewertend wahrgenommen.

Die bewusste Wahrnehmung der sonst im Autopilotenmodus verhüllten Gedankenmuster und Körpersignale ermöglicht dem Meditierenden, sich besser kennenzulernen und selbstfürsorglich Entscheidungen zu treffen. Die Strategien der Achtsamkeit helfen dem Übenden, nicht an unangenehmen Gedanken oder Emotionen inhaltlich festzuhalten, sondern sie vorbeiziehen zulassen und sich von ihnen getrennt zu betrachten (»dezentrierte Perspektive«). Er lernt Gedanken und Gefühle als das zu betrachten, was sie sind, nämlich vorübergehende innere Ereignisse, und nicht die absolute Wahrheit. So kann er sich in die Lage versetzen, auch unangenehme Erkenntnisse anzunehmen und zu lernen, wohlmeinend und freundlich damit umzugehen. Es geht um eine bewusste Entscheidung, zur Verfügung stehende wertschätzende Lösungsmöglichkeiten zu wählen.

Meditation kann eine entspannende Wirkung haben, muss es aber nicht unbedingt. Es geht darum, die Wellen des Gemüts im Hier und Jetzt zu identifizieren und sich mit Achtsamkeit in die Lage zu versetzen, auch bei starkem Wellengang und Gegenwind einen hilfreichen Umgang mit den eigenen Emotionen zu erlernen. Dies kann häufig auch bedeuten, nichts zu tun, sondern die Wellen einfach achtsam anzunehmen (Schug & Erdmann, im Druck).

1.6 Bewertungen

Das Leben ist sehr stark gefärbt durch subjektive Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen, die daraus entstehen. Achtsamkeit kann dabei helfen, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Das Ziel ist es, Bewertungen zu erkennen und zu entscheiden, um welche Art von Bewertung es sich handelt. Sind es hilfreiche, folgenlose oder folgenreiche Bewertungen, mit denen sich der Geist beschäftigt? Sind es Grübeleien, die einen in der Starre halten?

— Bewertungsfreiheit ist nicht das Ziel

Es geht darum, Patienten Handwerkszeug zu überreichen. Daher ist es wichtig, ihnen zu vermitteln, dass nicht die Bewertungsfreiheit selbst das Ziel ist, sondern sich in die Lage versetzen zu können, zu erkennen, dass man bewertet und um welche Art der Bewertung es sich handelt, und zu sehen, dass der Geist anhand von nachvollziehbaren Ereignissen aus dem Alltag für diese Thematik geschärft werden kann. In Tabelle 1.1 sind Beispiele für diese drei Säulen der Bewertungen aufgezählt (Schug & Erdmann, im Druck).

Tabelle 1.1 Drei Säulen

Hilfreiche Bewertung	Folgenlose Bewertung	Folgenreiche Bewertung
<p>Ich wünsche mir seit langem, tauchen zu lernen, damit ich endlich einmal die traumhafte Unterwasserwelt erleben darf. Aber meine folgenreichen Bewertungen aufgrund meiner Grundannahmen und darauf aufbauenden Regeln (s. folgenreiche Bewertungen) haben bisher dafür gesorgt, dass ich mich nicht getraut habe, aktiv zu werden. Ich bewerte weiterhin und bemerke die verschiedensten unangenehmen Emotionen und die damit einhergehende Spannungserhöhung. Mit Hilfe von Achtsamkeit behalte ich aber die Handlungsfreiheit. Da ich nun von meinen Grundannahmen und Regeln weiß, entscheide ich mich, neue Erfahrungen zu machen, bei einer Tauchschiule in meiner Stadt anzurufen und einen Termin für ein Vorgespräch auszumachen. Meine hilfreichen Bewertungen könnten lauten: »Ich habe eine Heidenangst und ich habe im Moment den Gedanken zu versagen und blöd dazustehen. Ich möchte mir jedoch unbedingt endlich meinen Traum erfüllen und tauchen lernen. Ich gebe mein Bestes und lasse mich von meinen folgenreichen Bewertungen nicht ins Bockshorn jagen. Ich schaffe das.«</p>	<p>Ich schaue fern und zappe mich von Programm zu Programm, ohne etwas wirklich Interessantes zu entdecken. Ich springe von einem Sender zum Nächsten und denke: »Heute gibt es auch wirklich nur Schrott im Fernsehen. Nichts, was es sich zu sehen lohnt. Nur irgendwelche Reality-Formate mit leidlich begabten Darstellern, denen im Leben mit Sicherheit keine große Schauspielkarriere bevorsteht. Das ist wirklich richtig schlecht. Warum machen die bei so etwas überhaupt mit? Ich verstehe das nicht!«</p>	<p>Seit langem wünsche ich mir, tauchen zu lernen. Aber allein der Gedanke löste bei mir immer wieder Bewertungen aus wie zum Beispiel: »Oh meine Güte, das schaffe ich im Leben nicht. Allein diese ganzen Tauchregeln, die ich erst lernen muss. Ich stelle mich bestimmt total blöd an und der Tauchlehrer wird mir auf alle Fälle sagen, dass ich zu den wenigen Menschen auf der Welt gehöre, die nicht geeignet sind, tauchen zu lernen. Der Blamage setze ich mich nicht aus. Ich lasse es. Ich bin einfach zu blöd.«</p>
<p>Ich bemerke weiterhin die altbekannten folgenreichen Bewertungen, behalte aber die Handlungsfreiheit, indem ich sie entlarve: »Ach, hallo, da bist du wieder. Ich kenne dich doch. Ich lasse mir von dir aber nicht die Handlungsfreiheit nehmen. Ich werde neue Erfahrungen machen und mir meinen Herzenswunsch erfüllen.« Natürlich werden die bewertenden Gedanken sich immer wieder bemerkbar machen. Ich habe mir mit Hilfe von Achtsamkeit die Freiheit erarbeitet, das altbekannte Reiz-Reaktionsmuster zu durchbrechen.</p>	<p>Sobald ich mich entschließe, den Fernseher endlich auszuschalten, werde ich mir mit Sicherheit keine Gedanken mehr über die Schauspielkünste der oben genannten leidlich begabten Darsteller machen. Die getätigten Bewertungen sind folgenlos.</p>	<p>Diese folgenreichen Bewertungen aufgrund meiner Grundannahmen (z. B.: »Ich bin dumm«) und den darauf aufbauenden Regeln (»Ich muss mich sehr anstrengen, damit andere nicht mitbekommen, dass ich nicht die Hellste bin«) führen dazu, dass ich mir diesen Herzenswunsch versage, in der Starre bleibe und aus der Angst heraus zu versagen keine neuen Erfahrungen machen werde.</p>

Um eine Basis für den erfolgreichen Umgang mit den neuen achtsamen Strategien zu etablieren, wird dem Thema »Bewertungen« bei der Vermittlung von Achtsamkeit immer wieder Raum gegeben. Die Erfahrungswerte zeigen, dass Bewertungen auf Basis der eigenen, teilweise nicht wohlmeinenden Grundannahmen und Regeln der Patienten nicht erkannt werden. Insbesondere der Austausch in der Gruppe und die Psychoedukation dieses Themas befördern »Aha-Erlebnisse«, die im Bewusstsein bleiben und helfen, kurz innezuhalten und sich in Sekundenschnelle bewusst achtsam für einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst und anderen zu entscheiden und Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Den Patienten wird vermittelt, dass sie mit dem Erwerb von Achtsamkeit ihr Reiz-Reaktionsmuster unterbrechen: **Freiheit liegt zwischen Reiz und Reaktion**. Sie verändern dadurch nicht ihre Persönlichkeit, sondern werden lediglich weniger sprunghaft (Schug & Erdmann, im Druck).

I Elemente der Achtsamkeit

- 2 Metaphern und Geschichten
- 3 Atemübungen
- 4 Informelle Achtsamkeitsübungen
- 5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)
- 6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)

KAPITEL 2/

Metaphern und Geschichten

Erfahrungswerte zeigen, dass Geschichten zu Beginn einer Stunde die Aufmerksamkeit erhöhen und bei Patienten zu »Aha-Erlebnissen« führen, die ihnen im Bewusstsein bleiben. Sie können die vorgeschlagenen Geschichten vorlesen oder sie in Ihren eigenen Worten nacherzählen. Der Einsatz von Metaphern stammt ursprünglich aus der Gestalttherapie. Die Patienten erhalten mit den Metaphern und Geschichten die Möglichkeit, die Beobachterposition einzunehmen. Sie können die Inhalte der Metaphern von außen betrachten und erkennen persönliche Verhaltensmuster und Reaktionen in ähnlichen Situationen im Alltag und versetzen sich so in die Lage, deren Sinnhaftigkeit zu hinterfragen. Das achtsame Zuhören ermöglicht es den Patienten, sich einstellende Bewertungen, Emotionen und Gedanken zu erkennen. Sie erhalten mit der inhaltlichen Auseinandersetzung einen zusätzlichen Erfahrungsschatz, der sie im Alltag dazu befähigt, das persönliche Reiz-Reaktionsmuster zu enttarnen, indem sie kurz innehalten und in sich (unbemerkt von der Umgebung) in Sekundenschnelle alternative selbstfürsorgliche Strategien überlegen und durchführen.

Für die Geschichte »Die drei Siebe« (AB 5) werden zusätzlich zwei Beispiele vorgestellt, die Sie nutzen können, um alltägliche Situationen, die mit der Geschichte in Verbindung gebracht werden können, zu verdeutlichen.



Tipps & Tricks

Falls Ihnen Patienten bei der Vorstellung der Themen zurückmelden, dass sie die Geschichte schon kennen, können Sie mit der folgenden achtsamen Feststellung reagieren: »Wunderbar, dann können Sie bereits Bekanntes neu für sich erfahren und der Geschichte achtsam lauschen. Ich bin gespannt, welche unterschiedlichen Beobachtungen Sie beim erneuten Hören der Geschichte erfahren.«

Die folgenden Metaphern und Geschichten sind in die »roten Fäden« für Gruppen- und Einzeltrainings (Kap. 8 und 9) als Vorschläge integriert.

Das rosa Tütchen

?

Als ich eines Tages, wie immer traurig, durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken, was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein kleines Mädchen zu mir.

Sie spürte meine Stimmung und fragte: »Warum bist du so traurig?« »Ach«, sagte ich, »ich habe keine Freude im Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück, nur Angst- und Panikzustände begleiten mich im Alltag. Und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.«

»Hm«, meinte das Mädchen, »wo hast du denn dein rosa Tütchen? Zeig es mir mal, ich möchte gern hineinschauen.« »Was für ein rosa Tütchen?« fragte ich sie verwundert. »Ich habe nur ein schwarzes Tütchen.« Wortlos reichte ich es ihr. Vorsichtig öffnete sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Tütchen. Ich bemerkte, wie das Mädchen erschrak. »Es ist ja voller Alpträume, voller Unglück und schlimmer Erlebnisse, Angst- und Panikzustände!« »Was soll ich machen? Es ist eben so. Daran kann ich doch nichts ändern.« »Hier nimm‘«, meinte das Mädchen und reichte mir ein rosa Tütchen. »Sieh hinein!« Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das rosa Tütchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und das, obwohl das Mädchen noch jung an Menschenjahren war.

»Wo ist dein schwarzes Tütchen?« fragte ich neugierig. »Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmer mich nicht weiter darum«, sagte sie. »Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, mein rosa Tütchen im Laufe meines Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein. Und immer wenn ich Lust dazu habe oder beginne traurig zu werden, dann öffne ich mein rosa Tütchen und schaue hinein. Dann geht es mir sofort wieder besser. Wenn ich einmal alt bin und mein Ende droht, dann habe ich immer noch mein rosa Tütchen. Es wird voll sein bis obenhin und ich kann sagen, ja, ich hatte etwas vom Leben. Mein Leben hatte einen Sinn!« Noch während ich verwundert über ihre Worte nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden.

Neben mir auf der Bank lag plötzlich ein rosa Tütchen. Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zärtlichen Kuss, den ich von einem kleinen Mädchen auf einer Parkbank erhalten hatte. Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz. Glücklicherweise machte ich mich auf den Heimweg, nicht vergessend, am nächsten Papierkorb mich meines schwarzen Tütchens zu entledigen.

Verfasser unbekannt

Der frühe Vogel ...



Mein Smartphone macht sich mit einem angenehmen Weckton auf dem Nachtschrank bemerkbar. Ich strecke meinen rechten Arm unter der warmen Decke hervor und greife in Richtung des zu hörenden Tones, öffne währenddessen langsam meine Augen, um auf dem Display die Funktion ausstellen zu können. Die Farbe des Displays scheint aber so grell in meine Augen, dass ich sie sofort wieder schließen muss. Da ich es aber nicht schaffe, mit geschlossenen Augen den Ton auszustellen, öffne ich notgedrungen mutig ein zweites Mal verkniffen meine Augen. Es gelingt mir diesmal, den Ton auszustellen und ich erstarre im selben Moment. Mein Atem stockt, mein Gesicht fühlt sich von einer Sekunde zur anderen glühend heiß an. Ich starre ungläubig auf die Uhrzeit, die mich unerbittlich grell vom Display her anleuchtet. Schreckensstarr und von Hitze durchflutet schaue ich ungläubig ein weiteres Mal auf mein blödes Handy. Das kann doch nicht wahr sein: Die Uhrzeit muss falsch sein! Verdammter Mist! Ich habe verschlafen! Oh nein. Ich hasse es zu verschlafen. Das kann doch nicht sein. Ist das wirklich die richtige Uhrzeit? Vielleicht habe ich mich auch nur verguckt! Nein, die Uhrzeit bleibt gleich. Ahhh! Ich werde wahnsinnig!

Ich springe so gut es eben möglich ist, hektisch aus meinem Bett, verheddere mich in meiner Decke und knicke mit meinem rechten Fuß um. Aua! Verdammt, das auch noch! Ich fasse es nicht! Hüpfen nun schimpfend auf meinem linken Bein quer durch das Zimmer in Richtung Bad und fluche dabei mal laut, mal leise weiter vor mich hin. Endlich erreiche ich hüpfend und fluchend das Badezimmer und gelange endlich an das Waschbecken. Schaue mich im Spiegel an und glaube nicht, was mich aus dem Spiegel heraus mit verkniffenem Gesicht anschaut. Ein Riespickel prangt auf meiner linken Wange. Ich fasse es nicht. Was ist das für ein beknackter Tag. So kann ich doch nicht rausgehen. Mein Fuß tut mir weh und dieser Pickel. Ich sehe total bescheuert aus! Ich melde mich krank, so kann ich nicht arbeiten. Ich bin eh' schon viel zu spät dran ...

[Pause]

An die/den Patienten gerichtet: Ich benötige Ihre Unterstützung!

- ▶ Finden Sie nicht auch, dass mein Tag denkbar ungünstig für mich begonnen hat?
- ▶ Welche Bewertungen (verbal/nonverbal) und welche Emotionen haben Sie wahrnehmen können?
- ▶ Wie wird der angebrochene Tag für mich weiter verlaufen, wenn ich in diesem Sinne weiter mit mir verfahren werde?
- ▶ Welche hilfreichen, selbstfürsorglichen Strategien würden Sie mir empfehlen?
- ▶ Welche ähnlichen Erfahrungen durften Sie bereits machen?
- ▶ Lassen Sie uns gemeinsam die Geschichte bewertungsfrei von vorn erzählen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!