



Leseprobe aus: Malzer-Gertz/Gloer/Martin/Luger-Schreiner, Therapie-Tools – Selbstmitgefühl, ISBN 978-3-621-28676-3
© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28676-3>

5 Achtsamkeit und Mitgefühl – zwei, die zusammengehören

Cornelia Gloger



5.1. Grundlagen

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Psychotherapie

Die Menschen, die zu uns kommen, bringen ihre leidvollen Erfahrungen in die Therapie mit und wünschen sich, Erleichterung von ihren vielfältigen Belastungen und Beschwerden zu erfahren. Aber nicht nur die Menschen, die sich in Psychotherapie begeben, haben Erfahrungen mit der Härte des Lebens gesammelt. Wir alle sind davon betroffen und wir alle wünschen uns in der Tiefe unseres Herzens, dass wir glücklich und geliebt sein mögen.

Als Menschen sind wir täglich kleinen und großen Kämpfen ausgesetzt, müssen mit schmerzhaften Erfahrungen klarkommen und kennen emotionale Turbulenzen nur zu gut. Vor diesem Hintergrund brauchen wir Mitgefühl und Güte als unverzichtbare Ressourcen. Diese gilt es aufzubauen.

Als Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen konzentrieren wir uns auf den Wunsch zu helfen, das Leiden derer, die uns aufsuchen, zu lindern. Dafür müssen wir die Ursachen der Belastung erforschen und uns gemeinsam mit unseren Klienten darauf einlassen, uns den schmerzhaften Erfahrungen mit Offenheit und Interesse zuzuwenden und sie wirklich zu verstehen. Es braucht aber noch eine weitere Qualität, um wirklich zu helfen. Diese besteht darin, unseren Klienten neue Wege und Handlungsoptionen aufzuzeigen und sie in die Lage zu versetzen, besser in ihrem Leben klar zu kommen. Über ein reines Verstehen hinaus wollen wir den Klienten behilflich sein, Achtsamkeit und die Fähigkeit zu Mitgefühl und zu einem wohlwollenden Umgang mit sich selbst als persönliche Ressourcen bei sich aufzubauen, damit sie ihre Belastungen reduzieren können.

Achtsamkeit und Mitgefühl wirken zusammen, unterstützen und verstärken sich gegenseitig, genauso wie es zwei Flügel braucht, um fliegen zu können. In der Therapie können wir unsere Klienten anleiten, achtsam ihre Gefühlsregungen zu beobachten, aber häufig braucht es zudem eine mitfühlende Haltung, um sich schmerzhaften Prozessen widmen zu können.

Achtsamkeit. Mithilfe von Achtsamkeit können unsere Klienten eine innere Stabilität aufbauen, die es ihnen ermöglicht, ihre Gefühls- und Gedankenspiralen aus einer neutralen Beobachterperspektive wahrzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden oder sie zu vermeiden. Ebenso hilft Achtsamkeit den Therapeuten, Offenheit für und Abstand vom Leid, das jemand vermittelt, zu finden. Wie ein Schiff durch einen sicheren Anker, sind wir so besser geschützt vor den Turbulenzen, die sich in den Gedanken- und Emotionssystemen abspielen.

Mitgefühl. Mitgefühl gibt unserer achtsamen Aufmerksamkeit die Ausrichtung, freundlich und warmherzig zu bleiben, egal was auftaucht. Manchmal überwältigen Selbstkritik oder Gefühle wie Scham so sehr, dass ein neutrales Wahrnehmen nicht möglich ist. Das Bedrohungsgefühl und damit auch die Tendenz zu Kampf oder Flucht werden so stark, dass eine reine achtsame Wahrnehmung nicht möglich ist. Es braucht zunächst Beruhigung und Trost, um die Erregung zu dämpfen und um sich dann diesen Gefühlen nähern zu können.

In diesem Buch laden wir Sie ein, zu entdecken, wie die verschiedenen Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen nicht singulär die eine oder die andere Eigenschaft stärken, sondern vor allem im Zusammenspiel ihre transformative Kraft entwickeln.

Die Kernelemente von Mitgefühl

Beginnen wir den Prozess zum Aufbau einer mitfühlenden Haltung mit der Frage, was eigentlich dazu gehört, Mitgefühl zu empfinden.

Praxistipp

Aus der eigenen Erfahrung

Ein Klient sucht mich als Therapeutin in meiner Sprechstunde auf. Dieser Klient nimmt nur sehr unzuverlässig seine Termine wahr und immer wieder sagt er kurzfristig ab. Ich tue mich schwer damit, ein Gefühl von Verständnis und Mitgefühl entstehen zu lassen. Seine Geschichte berührt mich zunehmend weniger. Fast empfinde ich den Klienten nur noch als Ärgernis.

Erst in einer späteren Sitzung erfahre ich, dass der Grund für die Unzuverlässigkeit und Absagen darin liegt, dass er einen schwerkranken Angehörigen zu Hause hat, der immer wieder notfallmäßig versorgt werden muss. Mein Gefühl und meine Bereitschaft zum Verständnis der Absagen hat sich dadurch deutlich verändert. Ich spüre Mitgefühl entstehen als natürliche Reaktion, die uns allen zu eigen ist, und dass mein Herz sich öffnet.

Was sind also die »Zutaten«, damit Mitgefühl entstehen kann?

Mitgefühl und Selbstmitgefühl sind nicht voneinander zu trennen. Wirkliches Mitgefühl, und somit auch Mitgefühl für uns selbst, empfinden wir dann, wenn die folgenden drei Qualitäten zusammenkommen (Desmond, 2016):

- (1) Wir nehmen die *menschliche Not* wahr, die hinter dem Verhalten anderer und auch dem eigenen steckt. Wir erforschen die Hintergründe und gewinnen einen tieferen Einblick in die Lebensumstände. Darüber hinaus setzt dies voraus, dass wir emotional bereit sind, mit dem Leiden und der Not wirklich in Kontakt zu kommen und nicht in einer Haltung der Distanz und Abwehr verharren.
- (2) Dieser Mensch vor uns (oder wir selbst) versucht mit seiner Notlage so gut es geht zurecht zu kommen. Er setzt dabei vielleicht Mittel ein, die nicht besonders kompetent und funktional sind. Genau wie jeder Mensch (und auch wir) möchte er ein Leben frei von Sorgen führen. Unter anderen Umständen könnten wir in eine ähnliche Lage geraten. Wie würden wir selbst reagieren? Würden wir in einer ähnlichen Notlage nicht auch den einen oder anderen Termin absagen? Die Erkenntnis, dass es mir an irgendeinem Punkt meines Lebens

genauso gehen könnte, ist ein wichtiges Element bei der Entwicklung von Mitgefühl. Das entstehende Gefühl unterscheidet sich fundamental von Mitleid und ist nicht mit einem Gefühl von Überlegenheit oder Getrennt-Sein assoziiert. Mitleid würde sagen: »Oh, du Armer.« mit dem Unterton von »Bin ich froh, dass es mir nicht so geht.« Echtes Mitgefühl sagt: »Das könnte ich sein, wie kann ich helfen?« Selbstmitgefühl sagt: »Was brauche ich, damit es mir besser geht?«

- (3) Mitgefühl geht über die reine Wahrnehmung und das Verstehen einer Notlage hinaus. Wir nehmen Leiden wahr und verspüren den Wunsch, es zu lindern. Es beinhaltet einen motivationalen Antrieb, aktiv etwas zu tun in dem Sinne von »Wie kann ich helfen«, oder im Fall von Selbstmitgefühl: »Was brauche ich?«

Zusammenfassung

Kernelemente von Mitgefühl

- achtsame Wahrnehmung der Not (bei sich selbst oder anderen)
- Gefühl der Verbundenheit (»Das könnte mir auch passieren« oder »Ich weiß, wie sich das anfühlt«)
- motivationaler Antrieb, etwas zu tun, um das Leid zu lindern (beinhaltet ein sogenanntes »action element«: »Was kann ich tun?«).

Mithilfe der »Schatzkarte« (s. Kap. 3) und den Übungen in diesem Buch möchten wir Ihnen geeignete Hilfsmittel zum Aufbau von Mitgefühl und Selbstmitgefühl an die Seite stellen und Sie auf diesem Weg begleiten.

Achtsamkeit als Grundlage für Mitgefühl

Wie wir gesehen haben, ist eines der Kernelemente bei der Entwicklung von Mitgefühl die Fähigkeit, leidvolle Erfahrungen aufmerksam wahrzunehmen, damit wir überhaupt mit Verständnis und Trost darauf reagieren können.

Ein anderes wichtiges Element für den Aufbau von Mitgefühl ist eine fest verankerte Absicht, die natürlich vorhandene Fähigkeit zu Mitgefühl und Fürsorge in uns zu stärken. Paul Gilbert, der Entwickler der Compassion Focused Therapy (CFT) und Choden, ein Meditationslehrer und buddhistischer Mönch, weisen in ihrem gemeinsamen Buch »Achtsames Mitgefühl« auf die Wichtigkeit einer Intention zur Entwicklung eines »mitführenden Selbst« hin. Die Autoren bringen wesentliche Aspekte zur Sprache, die das Verständnis erleichtern, warum Achtsamkeit eine zentrale Rolle bei dem Aufbau von Mitgefühl zukommt (Gilbert & Choden, 2014).

Ein achtsames Innehalten ist notwendig, um den eigenen Gemütszustand zu erkennen und in der Folge mitführend darauf reagieren zu können. Das klingt zunächst einleuchtend und leicht zu bewerkstelligen. Eine Schwierigkeit besteht jedoch in der natürlichen Tendenz unseres Gehirns, leidvolle Erfahrungen zu vermeiden. Therapeutisch kennen wir dies unter dem Begriff des Widerstandes oder der Vermeidung. Genauer betrachtet zeigt sich hier der verständliche und fürs Überleben sinnvolle Wunsch, sich vor Schmerz und Gefahr zu schützen.

So verständlich der Wunsch nach Schutz vor Leid auch ist, stellt er doch ein Hindernis auf dem Weg zu mehr Mitgefühl dar. Der Kampf gegen eigene unangenehme Gefühle zieht sekundäres Leid nach sich. Uns ist die Tendenz unseres Geistes, Unangenehmes und Schmerzvolles zu vermeiden und zu verdrängen oft gar nicht bewusst. Wir kämpfen quasi gegen uns selbst. Wie sollen wir uns also fürsorglich um uns selbst kümmern, wenn wir unseren Gefühlen von Angst, Trauer, Unsicherheit nicht begegnen können?

Achtsamkeit kann uns dabei helfen, dieses Hindernis zu überwinden.

Sie schult die Wahrnehmung unserer inneren Prozesse, ohne diese zu bewerten und uns sofort in Abneigung oder Vorlieben zu verfangen.

Wir brauchen eine geistige Stabilität, um den natürlichen Tendenzen des Gehirns zum Wegdrängen allen Leides entgegenwirken zu können und mit klarem Blick auf das zu schauen, was gerade in uns passiert. Wenn Sie den Sternenhimmel erforschen wollen, ist es sicher sehr sinnvoll, das Teleskop auf sicheren Grund zu positionieren, um valide Daten zu erheben. Egal wie leistungsfähig Ihr Teleskop ist, es wird nur wenig Nützliches hervorbringen, wenn es auf einer Luftmatratze steht.

Aus der neurobiologischen Forschung wissen wir, dass unser Gehirn so organisiert ist, dass

- es ständig aktiv ist und von Gedanke zu Gedanke, von Assoziation zu Assoziation springt. Im asiatischen Raum spricht man vom »monkey mind«, der wie ein hyperaktives Äffchen nur schwer zur Ruhe kommt.

- es ein Standard-Programm besitzt, den sogenannten Default Modus. Die dazugehörigen Gehirnstrukturen (Default Mode Network) sind vor allem dann aktiv, wenn wir nicht gezielt Probleme lösen, sondern tagträumen und unseren Gedanken freien Lauf lassen. Dieser vermeintliche Ruhezustand unterstützt einen Zustand nach innen gerichteter Aufmerksamkeit, in dem zahlreiche Gedankenblitze auftauchen. Das Gehirn hat nun Zeit und Kapazitäten, über sich selbst zu reflektieren, Erinnerungen aufzubrennen, Haltungen und Standpunkte zu überprüfen, Vergangenheit und Zukunft zu verknüpfen. Man vermutet, dass dieses »Gedanken-Schweifen lassen« wichtig für die Identitätsbildung ist und die Antwort auf Fragen wie »Wer bin ich?« »Was bin ich?« »Wie stehe ich zu einer Sache?« ermöglicht, d. h., durch diese Beschäftigung mit sich selbst gelingt es dem Gehirn, das Erleben eines kontinuierlichen Ichs zu erzeugen (Gilbert & Choden, 2014; Germer, 2011; Stangl, 2018). Eine weitere Aufgabe dieser Gehirnstruktur besteht darin, die Umwelt nach Bedrohungen für das »Ich« abzusuchen. Wir fangen an »rückwärts« zu grübeln, indem unsere Gedanken mit der (selbstkritischen) Frage »Was hätte ich anders oder besser machen können?« in die Vergangenheit wandern. Oder wir sind mit der Zukunft befasst und grübeln »vorwärts«. Dies ist häufig mit einer angstvollen Vorwegnahme möglicher Gefahren verbunden und führt zu inneren Unruhezuständen und Ängsten.
- es häufig Schaltkreise stimuliert, die zu unserem Bedrohungssystem gehören.
- es in der Lage ist, zu planen, zu assoziieren, zu imaginieren und vorauszuschauen. Dies ist Grundlage für viele Errungenschaften, schafft aber auch häufig Probleme. Wir können leicht in einer endlosen Grübelschleife von »Was wäre, wenn ...«, »Angenommen, dass ...« hängenbleiben, was eine Quelle für Angst und Depressionen darstellt (Gilbert & Choden, 2014).

Achtsamkeit bietet ein Handwerkszeug, diesen Tendenzen des Gehirns, soweit sie uns nicht guttun, entgegen zu wirken. Sie ist dabei mehr als eine reine »Technik«, die es zu erlernen gilt. Vielmehr bewirkt sie eine Lebensart und Haltung, dieses eine Leben, das wir haben, bewusster zu (er-)leben und zwar mit allem, was es eben so bietet.

Praxistipp

Machen Sie ein kleines Gedankenexperiment: Wann sind Sie wirklich lebendig? Gibt es einen Unterschied, ob Sie in einen Apfel konkret reinbeißen oder sich das nur vorstellen? Die sinnliche Erfahrung ist nur im jetzigen Moment direkt möglich. Es ist *diese* körperliche Empfindung, die jetzt gerade stattfindet, *dieser* Atemzug, den Sie spüren. Alles andere sind nur Gedankenspiele.

Jon Kabat-Zinn, Professor emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des MBSR-Programms (Mindfulness based stress reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit), definiert Achtsamkeit als einen klaren Bewusstseinszustand, der sich dann einstellt, wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst und urteilsfrei auf die Erfahrung im gegenwärtigen Moment richten (Kabat-Zinn, 1990).

Zusammenfassung

Achtsamkeit entsteht, wenn wir

- unsere Erfahrungen und Sinneseindrücke im gegenwärtigen Moment als wache Beobachter wahrnehmen und
- sie urteilsfrei, ohne Vorliebe oder Abneigung, so annehmen wie sie sind.

Jon Kabat-Zinn hat als einer der ersten mit seinem 8-wöchigen MBSR-Programm gezeigt, dass Erkenntnisse aus der Buddhistischen Psychologie für die westliche Medizin einen völlig neuen Zugang zur Linderung und Heilung unserer Leiden bieten können. Die positive Wirksamkeit seines Programms wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind heute im Rahmen der sogenannten 3. Welle der Verhaltenstherapie fester Bestandteil im Therapieangebot vieler psychosomatischer Kliniken und das Interesse an dem Weg der Achtsamkeit ist ungebrochen. Das bahnbrechende Werk von Jon Kabat-Zinn trägt im Original den Titel »Full Catastrophe Living«. Wir alle leben ständig inmitten aller möglichen Katastrophen und brauchen Achtsamkeit und Mitgefühl, um dieses Leben gut bewältigen zu können.



Achtsamkeit ist kein Allheilmittel für die Überwindung aller Belastungen. Schwierige Gefühle sind und bleiben Teil unseres Lebens – aber wir können präsent dafür sein und inmitten dieser unangenehmen Erfahrung bei uns bleiben und uns zudem mit freundlicher Wärme Trost und Halt geben.
Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik, es ist nicht der Weg, aus unseren Gefühlen herauszukommen, sondern MIT unseren Gefühlen anders umzugehen.

In den nachfolgenden Arbeitsblättern lernen Sie verschiedene Zugänge und Übungen zur Entwicklung einer achtsamen Haltung kennen. Es führen nicht nur viele Wege nach Rom, sondern es gibt viele Möglichkeiten, die Achtsamkeit zu schulen. Dabei gibt es keinen »besseren« oder »schlechteren« Weg. Wählen Sie für sich und für Ihre Klienten das aus, was sich für Sie gut anfühlt.

5.2 Arbeitsmaterialien

Achtsamkeit kennenlernen und verstehen

INFO 6 Was meint Achtsamkeit? Eine theoretische Einführung für Ihre Klienten in das Thema »Achtsamkeit«.
AB 26 Die Zitronenübung. Die Prinzipien der Achtsamkeit praktisch vermitteln.

Achtsamkeit im Körper

INFO 7 Dialogbasierte Achtsamkeitsmeditation (DBM). Vorstellung der dialogbasierten Meditationsform und Erläuterung therapierelevanter Hintergründe.

AB 27 Dialogbasierte Meditation: Körperwahrnehmung und Akzeptanz. Eine Basisübung, Gefühle körperlich zu erfahren und diesen wohlwollend Raum zu geben.

INFO 8 Körper und Gefühl. Gefühle entstehen nicht allein im Kopf. Dieses Arbeitsblatt dient der Sensibilisierung für den untrennbar Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Prozessen und dem daraus entstehenden Nutzen für den Aufbau von Emotionsregulationsstrategien.

AB 28 Dialogbasierte Meditation: Verbindung zum eigenen Körper spüren – ein modifizierter Body Scan für Angst- und Trauma-Klienten. Schulung der Körperwahrnehmung und des Sich-selbst-Gewahrwerdens in der Ausklammerung der Körperregionen, die häufig Ängste und Abwehr triggern

AB 29 Meditation: Mitfühlende Reise durch den Körper – ein liebevoller Body Scan. Diese Meditation dient dazu einen liebevollen Bezug gepaart mit Wertschätzung für diesen Körper und damit zum eigenen Ich aufzubauen.

AB 30 Meditation: Die drei Atemräume erkunden. Diese Übung stellt die drei klassischen Körperregionen vor, in denen der Atem gut spürbar wird und die sich dann als »Anker« für die Meditation anbieten.

AB 31 Dialogbasierte Meditation: Liebevoll Atmen. Eine Übung, sich über den Atem liebevoll zu beruhigen und unterstützen zu lassen.

AB 32 Körperübung: Sicher und geerdet stehen. Eine Grounding- und Erdungsübung, die Stabilität und innere Ruhe in auswühlenden Situationen vermittelt.

AB 33 Meditation: Achtsames Hören. Die Aufmerksamkeitsausrichtung auf den Hörsinn ist ein weiterer Zugang zum gegenwärtigen Moment. Die Hörmeditation schult in besonderer Weise das Verständnis für die ständigen Veränderungsprozesse, denen wir unterliegen.

Achtsamkeit im Geist

INFO 9 Der wandernde Geist. Vermittlung wissenschaftlicher Hintergründe für die hohe Unruhe in der Gedankenwelt – Grundstein für einen verständnisvollen Umgang damit.

AB 34 Dialogbasierte Meditation: Gedanken im Fluss. Übung zum wohlwollenden Innehalten, um die unruhige Gedankenwelt mit Gelassenheit und Freundlichkeit zu beobachten

AB 35 Der Stein der Weisen. Der Einfluss von gerichteter Aufmerksamkeit auf die Gedankenwelt wird praktisch vermittelt und direkt erfahrbar gemacht

Achtsamkeit im Alltag

INFO 10 Achtsamkeit im Alltag. Heranführung an das Thema, dass Achtsamkeit nicht auf einem Meditationskissen stattfinden muss, sondern sich jeder Moment im Alltag dazu eignet, diese Ressource aufzubauen.

AB 36 Achtsamkeit im Alltag. Diese Ideensammlung weist beispielhaft auf Alltagssituationen hin, in der eine achtsame Haltung geübt werden kann.

Hinweis: Arbeitsblatt 39, das »Achtsamkeits- und Mitgefühls-Logbuch« bietet sich an, die Entwicklung zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl schriftlich festzuhalten.

AB 37 Achtsamkeit@work. Ideensammlung für einen achtsamen Arbeitsalltag.

INFO 11 Essen achtsam genießen. Heranführung an das Thema, Essen bewusster zu erleben und so Genuss und Lebensfreude zu kultivieren.

AB 38 Meditation: Essen achtsam genießen. Die alltägliche Tätigkeit des Essens als Genussübung und Dankbarkeitsübung.

AB 39 Achtsamkeits- und Selbstmitgefühls-Logbuch. Ein Reflexions- und Protokollbogen, auf dem Fortschritte und Entdeckungen der eigenen Reise zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl notiert werden können.

→ Achtsamkeit heißt zunächst einmal, unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und diesen nicht-wertend in all seinen Qualitäten wahr- und anzunehmen.

Aber Achtsamkeit ist weit mehr als eine reine Übung in Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Es ist eine innere akzeptierende Haltung, sich selbst und dem Leben gegenüber. All die äußeren Gegebenheiten, die innere Gefühlswelt, Impulse, Konzepte, Körperempfindungen werden aufmerksam wahrgenommen, genauso wie sie in diesem Moment sind.

Alles, was Sie in Ihrem Körper spüren, geschieht im Hier und Jetzt

Wenn Sie Ihre Wahrnehmung auf die gerade spürbaren Körperempfindungen oder den Atem richten, haben Sie automatisch eine direkte Verbindung zur Gegenwart und zu Ihrem Leben.

Dieses Innehalten bringt Sie auf ganz einfache Art und Weise in Kontakt mit all dem, was sich gerade in Ihnen und Ihrem Körper abspielt.



Eine sinnliche Wahrnehmung ist nur im aktuellen Moment möglich. Alles andere sind Gedankenspiele.

Ein von Bewertungen befreiter Blick ermöglicht Ihnen, Ihre eigenen Empfindungen angstfrei und mitfühlend zuzulassen.



Wertfreiheit heißt nicht alles gutheißen, sondern annehmen, was ist.

Alle unsere Erfahrungen sind stets auf

- der kognitiven,
- der emotionalen und der
- körperlichen Ebene

in Form von Denk-, Gefühls- und Körperreaktionsmustern verankert und neurobiologisch verknüpft. Sinnvollerweise sollten in einen Veränderungsprozess auch all diese Ebenen miteinbezogen werden. Sie werden in den Übungen und Meditationen immer wieder dazu Anleitungen erhalten.

Achtsamkeit ermöglicht es, diese drei Ebenen – körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken – wieder miteinander zu verbinden, ohne sich zu sehr mit einer Ebene zu identifizieren.



Zweck der Übung: Diese Übung vermittelt den Klienten auf eine nachfühlbare und erlebbare Art und Weise die Grundprinzipien der Achtsamkeit

Praxistipp

Machen Sie diese Übung zunächst einmal für sich allein. Sie üben sich zum einen darin, die Anleitung im Kontakt mit Ihrem Klienten bzw. Ihrer Klientin sicher zu beherrschen. Zum anderen fallen Ihnen vielleicht eigene wichtige Erkenntnisse auf, die Sie mit Ihrem Klienten bzw. Ihrer Klientin an seiner/ihrer individuellen Fragestellung erarbeiten möchten.

Dauer der Übung: 15 Minuten

Voraussetzungen: Neugier

Zusatzmaterial: Sie brauchen für diese Übung eine Zitrone oder eine Orange.

Anleitung

(1) Schritt: Sinnliche Wahrnehmung

- Geben Sie die Zitrone dem Klienten in die Hand.
- Lassen Sie ihn oder sie die Zitrone anfassen, riechen, schmecken, in allen Details mit den Augen erfassen.
- Erinnern Sie ihn oder sie daran, dass es bei diesem Teil der Übung darum geht, alle fünf Sinne (Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören) zu öffnen und Eindrücke aufzunehmen – so, wie sie sich gerade darbieten.
- Stellen Sie schon jetzt den Bezug her, dass die sinnliche Wahrnehmung nur im aktuellen Moment, im Hier und Jetzt wirklich möglich ist.

(2) Schritt: Gedankliche Welt

- Entfernen Sie dann die Zitrone aus dem Wahrnehmungsfeld der Klienten.
- Fordern Sie ihn oder sie auf, nun an eine Zitrone zu denken.
- Der Klient oder die Klientin gibt Ihnen Rückmeldung, sobald das Bild einer Zitrone in der Vorstellung präsent ist.
- Erforschen Sie gemeinsam: Kann man diese Zitrone fühlen, riechen, schmecken, etc.? Das ist natürlich nicht möglich.

(3) Schritt: Vergleich der sinnlichen Wahrnehmung mit der Gedankenwelt

- Lassen Sie den Klienten die reale Zitrone mit der gedachten Zitrone vergleichen.

Praxistipp

Der Klient wird mit hoher Wahrscheinlichkeit den Prototypen einer Zitrone als Vorstellungsbild erleben. Vielleicht sah die reale Zitrone durchaus anders aus? Hier bietet sich die Verdeutlichung an, warum es hilfreich ist, Achtsamkeit zu praktizieren. Wie beim Beispiel der Zitrone haben wir oft ein Idealbild von uns, unserem Leben, uns selbst und unseren Erfahrungen vor Augen. Oft besteht eine Diskrepanz zwischen dem Idealbild und der realen Erfahrung, die dazu führt, dass wir leiden.

(4) Abschluss und Verankerung: Betonen Sie folgende Prinzipien der Achtsamkeit an diesem Beispiel:

- Wertfreiheit – Das Leben so annehmen zu können, wie es sich gerade darbietet, ohne den Vergleich mit einem gedachten Idealbild. In unserem Alltag haben wir oft Vorstellungen, wie wir fühlen sollten, wie eine Situation ablaufen sollte etc.
- Veränderlichkeit aller Erfahrungen – Die gedachte Zitrone sieht nächste Woche genauso aus. Die reale Zitrone unterliegt einem Veränderungsprozess.
- Gelassenheit ergibt sich aus dem Wissen, dass alle Erfahrungen nicht dauerhaft sind, sondern sich stetig verändern. Dies gilt für angenehme wie auch unangenehme Erfahrungen. Bei angenehmen Erfahrungen ist uns dies häufig bewusst, dass dieser Sonntag enden wird, das leckere Essen aufgegessen sein wird, aber das gleiche gilt auch für Unangenehmes. Dennoch ist bei unseren Klienten und Klientinnen oft die Überzeugung präsent, dass diese Traurigkeit für immer da sein wird, dieser Schmerz niemals vorbei sein wird.

- Meditationsanleitungen kennen wir üblicher Weise in der Form, wie sie in »Retreats« oder Meditationsgruppen von einem Lehrer oder einer Lehrerin für die Gruppe angeleitet wird.

Lehrende versuchen dabei, Anleitungen und Anregungen so zu geben, dass die Praktizierenden mit den üblichen Klippen, wie dem abschweifenden Geist oder auftauchenden starken Emotionen oder auch mit Phänomenen wie innerer Unruhe oder Langeweile einen Weg der Bewältigung finden. Naturgemäß kann im Setting der Stille und einer Anleitung, die für eine ganze Gruppe gilt, niemals die Befindlichkeit der Einzelnen berücksichtigt werden. So kommt es regelmäßig zu Schwierigkeiten beim Praktizieren und Lernende fühlen sich nicht selten überfordert oder zu angestrengt und geben das achtsame Erkunden von Geist und Körper bald wieder auf.

Um die Praxis und Technik von deren Erforschung mithilfe von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Einzelsetting von Psychotherapie nutzen zu können, hat Tim Desmond (2016) das Prinzip der Meditation im therapeutischen Dialog beschrieben.

Kommunikation versus Stille

Die Therapeuten leiten in der dialogbasierten Meditation die Meditation wie gewohnt an. Allerdings bleiben sie für alles, was in den Klienten auftauchen mag, mit diesen im Dialog. So wird die therapeutische Beziehung zur haltenden Umgebung für schwierige Momente. Auftauchende Bilder, Intrusionen, heftige unangenehme Gefühle können direkt begleitet und vom Klienten so besser transformiert werden. Die Vergangenheit kann im Hier und Jetzt verändert und, wo nötig, von neuen heilsamen Erfahrungen ersetzt werden.

Da die Klienten während dieses Prozesses in einem achtsamen, auf Empfindungen und Körperwahrnehmungen fokussierten Bewusstseinszustand sind, wirken diese Erfahrungen besonders intensiv und werden bewusst wahrgenommen, was den Veränderungsprozess im Gehirn stärker verankert.

Faktor Leichtigkeit

Die direkte und passgenaue Begleitung durch den Achtsamkeitsprozess erzeugt für die Klienten das Gefühl von größerer Leichtigkeit und Wohlbefinden selbst angesichts schwieriger Emotionen und Erinnerungen. Diese Leichtigkeit wiederum ist die beste Voraussetzung dafür, dass Klienten eigenständig diesen Weg der Entdeckung und Entwicklung weitergehen. Die Scheu vor unangenehmen Gefühlen und Empfindungen sinkt und die Bereitschaft wächst, sich direkter dem Leiden zuzuwenden, und Samenkörner möglicher Lösungen zu säen, damit in Zukunft Neues, Leichteres entstehen kann.

Maßgeschneiderte Interventionen

DBM bietet auf diesem Weg des direkten Feedbacks der Klienten auf die Vorschläge und Anleitungen der Meditation die Möglichkeit, genau passend reagieren zu können und den Klienten behilflich zu sein, auftauchende Hindernisse wie negative Gedankenschleifen, unangenehme Körperempfindungen, abwertende Beurteilungen des Erlebens und von sich selbst, zunehmende schmerzliche Gefühle und deren gleichzeitige Abwehr, zu meistern. Das bewährt sich besonders für Menschen mit Trauma und Traumafolgestörungen, starken Ängsten oder anderen Symptomatiken, die mit großer Abwehr oder der Gefahr von emotionalen Überflutungen einhergehen. Sie können so kleinschrittig vorgehen, wie es nötig und sinnvoll ist und dennoch die Meditation nutzen. Manche dieser Klienten wären in einer normalen Meditationsgruppe überfordert. DBM erlaubt es, vorsichtig auch mit ihnen den Weg der achtsamen Wahrnehmung von Emotionen und Empfindungen zu gehen.

Die eigene Praxis und Erfahrung als Grundlage

Als grundlegend erachten wir, dass der Therapeut oder die Therapeutin, der oder die das mächtige Instrument der Achtsamkeit und eines meditativen Geisteszustands therapeutisch nutzt, auf ihre bzw. seine eigene selbstmitführende Achtsamkeitspraxis zurückgreifen kann. Da diese Techniken ihrem Wesen nach erfahrungsbasiert sind und rein kognitiv nicht verstanden und erlebt werden können, wird die eigene Erfahrung der Therapeuten das wichtigste Werkzeug für eine gute Begleitung durch diese Prozesse und hin zu Neuerfahrungen der Klienten sein.

Gleichzeitig: Zögern Sie bitte nicht, all Ihre therapeutische Expertise in die Gestaltung solcher Sitzungen einzubringen!

Dialogbasierte Übungen und Meditationen in diesem Buch

Fast alle Meditationen in diesem Buch haben wir, um sie für Sie für das Einzelsetting mit Ihren Klienten direkt nutzbar zu machen, in der dialogischen Form notiert. Wenn die Klienten mit Ihnen eine Meditation erfahren haben, können sie diese dann zu Hause weiter mit einer wieder mehr anonymen Anleitung durch uns Autorinnen in den zum Buch gehörigen Audioaufnahmen hören und alleine weiterüben. Irgendwann brauchen Ihre Klienten diese dann auch nicht mehr.

(adaptiert nach Desmond, 2016)

 **Zweck der Übung:** Diese Struktur ist als Basis geeignet, jederzeit in Einzeltherapiesituationen mithilfe einer dialogbasierten Meditation mit Mitgefühl und Selbstmitgefühl schmerzliche Emotionen annehmen zu lernen.

Dauer: mind. 20 – 30 Minuten

Einführung: Die Therapeutin oder der Therapeut kann in dieser dialogischen Struktur das Geschehen direkt begleiten und jederzeit anpassen. Die Klientin oder der Klient erlebt auch in der meditativen Fokussierung auf das innere Erleben die Bindung zu ihrem Therapeuten und bleibt mit ihm oder ihr in Kommunikation. Das wirkt in emotional aufwühlenden Situationen direkt entlastend und fördert die Fähigkeit zur Akzeptanz.

Um Klienten die Übungspraxis zu Hause zu erleichtern, können Sie, wenn Sie möchten, die Übung über die Diktierfunktion Ihres Handys aufnehmen und als mp4-Datei an den Klienten senden oder den Download in diesem Buch nutzen. So kann er oder sie die Übung, die in der Therapiesitzung kennengelernt wurde, selbstständig zu Hause wiederholen.

Anleitung:

(1) Einleitung

- Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie langsam aus (*evtl. vormachen, evtl. wiederholen*). Lassen Sie Anspannung da los, wo es möglich ist. Schließen Sie Ihre Augen, wenn sich das für Sie angenehm anfühlt. Für diese Übung bleiben wir im Gespräch. Lassen Sie meine Fragen auf sich wirken und antworten Sie, was Ihnen in den Sinn kommt, möglichst ohne Erwartungen oder Beurteilungen. Wenn meine Beispiele oder Vorschläge nicht für Sie passen, lassen Sie sie bitte einfach an sich vorbeifließen.
- Suchen Sie sich eine angenehme Position, in der Sie entspannt sitzen können und der Atem frei fließen kann.
- Schenken Sie sich eine beruhigende Berührung, vielleicht auf Ihren Herzbereich, um sich zu erinnern, dass Sie sich nicht nur mit Aufmerksamkeit, sondern mit liebevoller Aufmerksamkeit sich selbst zuwenden.

(2) Körperwahrnehmung: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen im Körper. Spüren Sie Ihr Gesicht, Ihren Kopf, Brustkorb, Bauch, Arme und Hände, Ihre Beine und Füße.

- Spüren Sie Spannung in Ihrem Körper?
- Wenn ja, wo?
- Und wie stark auf einer Skala von 0 – 10, wobei 10 maximale Spannung bedeutet?
- Spüren Sie Entspannung in Ihrem Körper?
- Wenn ja, wo?
- Spüren Sie Schwere in Ihrem Körper?
- Wenn ja, wo?
- Spüren Sie Leichtigkeit in Ihrem Körper?
- Wenn ja, wo?
- Spüren Sie Hitze oder Wärme in Ihrem Körper?
- Wenn ja, wo?
- Spüren Sie Kühle oder Kälte in Ihrem Körper?
- Wenn ja, wo?
- Spüren Sie irgendwo Erregung in Ihrem Körper?
- Wenn ja, wo?
- Spüren Sie irgendwelche anderen Empfindungen in Ihrem Körper?
- Wenn ja, welche und wo?

(3) Zulassen und Akzeptieren

- Nun schauen Sie, ob Sie all diese Empfindungen genauso stark sein lassen können, wie sie sein möchten. Erlauben Sie sich, sie möglichst umfassend zu spüren, ohne sie irgendwie verändern zu wollen. Das Ziel dieser Übung ist *nicht*, unerwünschte Empfindungen verschwinden zu lassen. Stattdessen erlaubt sie Ihnen, welche Empfindungen auch immer in Ihrem Körper auftauchen, mit größtmöglicher Offenheit und Akzeptanz zuzulassen.
- Es kann sein, dass sie stärker werden, sich verändern oder gleichbleiben. Sie beobachten und fühlen mit liebevoller und freundlicher Aufmerksamkeit, was ist. Vielleicht können Sie zu sich sagen: »Es ist okay für mich, genau das zu fühlen, was ich fühle. Ich kann zulassen, dass sie stärker werden, wenn es so ist oder dass sie verschwinden, wenn es so ist, ich muss gegen nichts ankämpfen.«

Praxistipp

Wenn die Gefühle zu überwältigend sind, würdigen Sie, was die Klientin oder der Klient bis hierher zulassen konnte und gehen Sie zu AB 43 »Pause für Selbstmitgefühl« oder zu AB12 »Wenn wir uns unzulänglich und schlecht drauf fühlen – Kreisen auf dem Selbstbestätigungsgrundpunkt«.

(4) Mit den Körperempfindungen sein

- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu allen Empfindungen in Ihrem Körper. Erlauben Sie sich mit jedem Atemzug zu fühlen, was auch immer auftauchen mag. Wenn die Empfindungen angenehm sind (wie Entspannung, Wärme oder Offenheit), dann erlauben Sie sich, sie zu genießen und sich darüber zu freuen. Wenn sie unangenehm sind (wie Spannung, Erregung oder Schwere) versuchen Sie, sie mit Freundlichkeit, Mitgefühl und dem Gefühl von Offenheit und Akzeptanz zu umarmen.
- Fühlen Sie sie und lassen sie genauso stark sein, wie sie gerade sein möchten.
- Jede Empfindung, jedes Gefühl, das in Ihnen aufsteigt, ist in Ordnung. Schauen Sie, ob Sie sich allen Gefühlen öffnen können. Vielleicht mögen Sie sich sagen: »Alle Gefühle, welche auch immer in meinem Körper aufsteigen, sind in Ordnung, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind. Ich will sie alle so lassen, wie sie sind, ohne sie ändern zu wollen. Meine einzige Aufgabe ist es gerade, offen zu sein und zu fühlen, was auch immer in mir aufsteigt.«
- Fahren Sie für ein paar Minuten (5 – 10) mit der Übung fort und registrieren Sie bitte, was auftaucht.

(5) Beenden

- Wenn Sie an einem Punkt sind, dass Sie für diesen Moment zulassen und stehen lassen können, was ist und dabei weniger Spannung erleben als zu Beginn (siehe den Anfangswert auf der Skala von 0 – 10), beenden Sie die Meditation.

(adaptiert nach Desmond, 2016)

→ Unsere Psyche ist immer in unseren Körper eingebettet. Körper und Gefühl sind eng miteinander verbunden und stehen in Wechselwirkung zu einander. Der Einbezug und das Erleben des Körpers ist daher ein wichtiger Zugang zur achtsamen Registrierung des Hier und Jetzt.

Wir beginnen häufig das Training von Achtsamkeit mit der Fokussierung auf körperliche Prozesse und der aufmerksamen Wahrnehmung unseres Körpers. Einfach zu spüren, wie man gerade sitzt und atmet, ist ein fast radikal einfacher Weg, um bei sich selbst anzukommen.



Indem Sie sorgfältig auf Ihren Körper achten, spüren Sie direkt und innig und kommen in unmittelbaren Kontakt mit Ihrer eigenen Lebendigkeit und letztendlich mit der Vitalität dieser Realität.

Der Körper, unabhängig von seiner Form, Größe oder Fähigkeit, verbindet uns auf einfache Art mit dem Geheimnis unseres Da-Seins.