

Achtsamkeit & Meditation

Fühlen – Erleben – Erlauben – Sein

Was ist Achtsamkeit und was ist Meditation? Welche Bedeutung kommt ihnen innerhalb eines therapeutischen Kontexts zu und welche innerhalb eines allgemeinen individuellen Entwicklungsprozesses? Wie kann Achtsamkeitstraining einen Prozess der Verantwortungsübernahme unterstützen und wie Meditation den Prozess der Individuation?

Achtsamkeit und Psychotherapie

Achtsamkeit kann innerhalb psychotherapeutischer Anwendungen als eine Aufmerksamkeit nach innen beschrieben werden. Hierzu gehören das eigene Erleben, das Empfinden, die eigenen Gedanken und Gefühle. Weiterhin bezeichnet sie eine innere Haltung, die bemerkt, was gerade passiert ohne sofort reagieren zu müssen. Es entsteht eine Bereitschaft zum aktiven „Nicht-Tun“, die nicht mit Passivität verwechselt werden darf. Sie kennzeichnet viel mehr eine aktive Haltung des Nichtanhängens. Verantwortungsübernahme zeigt sich so zum Beispiel dadurch, dass der Klient seine gewohnten, nach aussen gerichteten Automatismen erkennt. Anstatt gewohnheitsmässig impulsiv zu reagieren, wird er sich seiner wirklichen Gefühle, Empfindungen und Gedanken gewahr und eröffnet sich so ein Zeitfenster, in dem er statt Impulsen blind nachzugeben, verantwortungsvoll handeln kann bzw. seinen Impulsen einfach nicht folgt. (Soeder 2007)

Teasdale et al. (1995) definieren das Ziel von Achtsamkeitstrainings eine andere, nicht-verurteilende Haltung oder Beziehung zu aufsteigenden Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu entwickeln und nicht den Inhalt der Gedanken zu verändern, so wie es in kognitiven Therapien geschieht.

Nach Heidenreich und Michalak (2004) hat sich das Prinzip Achtsamkeit in den letzten Jahren in verschiedenen psychotherapeutischen Behandlungsverfahren als sinnvoll und effektiv erwiesen. Ein Beispiel ist die erfolgreiche Anwendung der Dialektisch-Behavioralen- Psychotherapie (DBT) in der Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen (Linehan 1996). In den therapeutischen Trainings der DBT lernen die Klienten Emotionen wahrzunehmen und zu akzeptieren, Spannungen und Unbehagen auszuhalten und negativen Reizen die Aufmerksamkeit zu entziehen (Linehan 1996). Die Anwendung der DBT im forensischen Kontext findet sich mehrfach in der Literatur (u. a. Evershed et al. 2003).

Bei generalisierten Angsterkrankungen wird die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes et al. 1999) angewendet. Die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) findet Anwendung bei depressiven Erkrankungen (Segal, Teasdale und Williams 2002) und in der Behandlung von sexuellen Hoch-Risiko-Fantasien innerhalb der forensischen Psychotherapie (Wick und Schmitt 2012).

In meiner Praxis wende ich Achtsamkeitstraining sowohl innerhalb der Prozessarbeit und Psychotherapie an, wie auch in Bereichen der Ergotherapie. Positive Erfahrungen mache ich vor allem mit Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter sowie bei Depressions- und Suchterkrankungen. Ebenso sinnvoll zeigt sich die Anwendung achtsamkeitsbasierender Interventionen in der Täterarbeit zur Erhöhung der Steuerungsfähigkeit für einen besseren Umgang mit Impulsivität und Gewalt.

Meditation

Der Weg der Meditation ist die Reise zu unserem wahren Selbst, dem Selbst hinter unserer Persönlichkeit. Dafür braucht es spirituelle Sehnsucht und tiefes inneres Verlangen.

Meditation ist ein Weg von Intimität und Selbstliebe der uns zu unserer Essenz führt. Wir kehren von der zwanghaften Beziehung mit Objekten zurück zur puren Subjektivität, zurück in die Grundlage aller empirischen Realität, ins Einfach-Sein. In unsere Essenz, die lebendige, weite Stille und Präsenz. Dieser Prozess ist in seiner Schlichtheit ausserordentlich dynamisch und vielschichtig: Er repräsentiert eine konstante Bewegung des Wachsens in unser wahres Selbst und die konstante Hingabe in die Quelle von Sein. Innere Türen, verschiedene Dimensionen unseres wahren Wesens, wie Bewusstheit, bedingungslose Liebe und Sein werden geöffnet, erforscht, verkörpert und integriert. Um in die Erfahrung von Meditation einzutreten, braucht es einen grösstmöglichen Zustand von Klarheit, innerlichem Loslassen und Liebe zu dir selbst. *Meditieren bedeutet, in dem Zustand von Selbstliebe zu sein.*

Achtsamkeit versus Meditation im therapeutischen und individuellen Kontext

Achtsamkeitstraining öffnet das Potenzial, innerliche Prozesse bewusst wahrzunehmen, eine neutrale Distanz zu ihnen zu schaffen und dadurch einen *wachen Beobachter* zu entwickeln – einen ersten stabilen Sinn von Selbst, unabhängig unserer Konditionierungen und unserer Vergangenheit und somit auch fähig zu werden, gesund und angemessen in der Aussenwelt zu agieren und funktionieren. Dies ist essenziell im Genesungs- und Heilungsprozess bestimmter Krankheiten wie beispielsweise Angst, Depression, Sucht, Zwang u.a., da es erstmalig ermöglicht, selbstbestimmt zu wählen und neue Verhaltens- und Lebensweisen zu formen.

Meditation kann diesen Prozess unterstützen, da sie uns innerlich zurück nach Hause bringt und den Zugang zur inneren Klarheit, tiefem Vertrauen, So-Sein und Liebe öffnet. Achtsamkeitsschulung entspringt der Sehnsucht nach Genesung, Verantwortungsübernahme und Wandlung unseres Tuns und Ausdrucks. Meditation der Sehnsucht nach Essenz, Selbst und Vereinigung der Gegensätze in einfaches Sein. Ein Training der Achtsamkeit fordert und fördert Konzentration und ist auf unsere Transformation von innerem und äußerem Erleben gerichtet. Der Eintritt in die Meditation richtet sich auf die Transformation des Erlebenden, desjenigen, der von einem tieferen inneren Platz aus lebt.

Achtsamkeitstraining und Meditation sind damit zwei essenzielle Aspekte von ganzheitlichem Leben und Wahrnehmen.

Vipassana

Das Wort Vipassanā (pali: Einsicht) hat ihren Ursprung im Theravada-Buddhismus und wird auf den historischen Buddha zurückgeführt. Im Üben von verschiedenen Meditationsmethoden (Sitz-, Geh- und Stehmeditation) geht es um die Einsicht in die drei Daseinsmerkmale: Unbeständigkeit (*annica*) Leidhaftigkeit bzw. Nichtgenügen (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anatta*) sowie um die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit, um im Leben Befreiung (Nirwana) zu erlangen.

Die Vipassana-Praxis ist an keine Religionszugehörigkeit gebunden und wird traditionell in 10 tägigen stillen Meditationsretreats vermittelt. Wesentlicher Teil der verschiedenen Schulungsmethoden ist die Übung von Achtsamkeit (*sati*), sowie weise Reflektion (*Yonisomanasikara*).

S.N. Goenka war ein führender Lehrer der Vipassana Meditation und beschrieb sie als „ein Weg der Selbstveränderung durch Selbstbeobachtung. Die auf eigene Beobachtung gründende, selbsterforschende Reise zu dem gemeinsamen Ursprung von Geist und Körper löse geistige Unreinheiten auf und führe zu einem ausgeglichenen Geist voller Liebe und Mitgefühl“.

Zazen

Jeden Morgen pflegte Zenmeister Zuigan Shigen sich selbst zuzurufen: "Oh Meister!" Zuigan antwortete: "Ja?" Zuigan fragte: "Bist du wach, Meister?" Zuigan antwortete: "Ja, ich bin wach." Zuigan mahnte: "Meister, lass dich zu keiner Zeit, an keinem Ort von irgend jemandem irreführen!" Zuigan antwortete: "Nein, Meister!"

Mumonkan 12

Zen-Buddhismus entstand ab etwa dem 5. Jahrhundert der christlichen Zeitrechnung in China, als eine Strömung des Mahayana-Buddhismus und wurde wesentlich vom Taoismus beeinflusst. Im 12. Jahrhundert gelangte diese Linie nach Japan, wurde als Zen neu geprägt und fand von dort ihren Weg in den Westen.

Im Zen gelangt man durch Zazen zum Kern. Das „Sitzen in Versunkenheit“ gilt im Zen als der ursprünglichste Weg zur Erleuchtung, und stellt die grundlegende Übung, den „Torweg“ dar. Das heisst: Achtsames Sitzen, den Atem beobachten, leer werden, Stille und Schweigen. Dabei ist es wichtig, immer wieder eine Haltung des Anfänger-Geistes, des Nicht-Wissens einzunehmen, aufmerksam zu sein und sich für das zu öffnen, was geschehen will.

Nach Daisetz T. Suzuki (2001) fällt Zen durch seine Schlichtheit, Geradheit, seine praktischen Tendenzen und seine enge Verbindung mit dem Alltagsleben auf – wenn ich abwasche, wasche ich ab, wenn ich meditiere, meditiere ich. Nicht das Ergebnis ist wichtig, sondern, dass ich das, was ich tue, so wirklich wie möglich tue.

Zen bedeutet, das Leben in seiner ganzen Fülle zu leben. Dabei heisst es, dass Zen nichts lehrt. Welche Lehren es im Zen auch geben mag, sie entstehen aus dem Inneren eines jeden Einzelnen. Wir selbst sind unsere Lehrer; Zen weist nur den Weg. Zen strebt die Schulung des Geistes selbst an, damit er sein eigener Meister wird und Einsicht in sein eigenes Wesen und damit in das Wesen allen Daseins erfährt.

Innerhalb der Prozessorientierten Psychologie (Mindell 1991,1994) hilft diese radikale Haltung des Zen, die die eigene Erfahrung der intellektuellen Erläuterung vorzieht, dem Prozessarbeiter/ Psychotherapeut, an das zu glauben, was geschieht, und sie hilft dadurch den Klientenprozess sorgfältig zu begleiten und zu unterstützen und neue Erfahrungen feedbackorientiert zu integrieren.

Den Sitz einnehmen

Die körperliche Haltung spiegelt und unterstützt die Innere. Deshalb nimmt man einen festen, klaren, aufrechten und gleichzeitig vollkommen entspannten und empfänglichen Sitz zur Meditation ein. Energetisch öffnend, ist ein kreuzbeiniger Sitz am Boden mit einer variablen Kissenhöhe unter dem Gesäss. Um mehr Raum im Becken zu schaffen und die natürliche Lordose im unteren Rücken zu erhalten, lehnt man sich, nach dem man den Sitz eingenommen hat noch mal nach vorne und zieht die Gesässhälften am Ansatz zu den Oberschenkeln manuell etwas auseinander und nach hinten und erdet dann beide Sitzbeinhöcker stabil nach unten, während man die Wirbelsäule wieder aufrichtet. Beide Knie sollten ebenfalls in gutem Bodenkontakt sein. Falls nötig, auf beiden Seiten kleine Kissen unter die Knie legen, so dass sich innere Oberschenkel und das Becken entspannen können

und ein Gefühl von Stabilität entsteht. Aus diesem festen Fundament, die Wirbelsäule und Kopf, der natürlichen Form der Wirbelsäule folgend, mittig auf- und ausrichten, die Schultern noch mal bewusst nach oben zu den Ohren ziehen, nach hinten rollen und dann bewusst sinken lassen, so dass Brustkorb und Bauch offen sind und der Atem ungehindert fließen kann. Gesichtshaut, Kiefergelenk, Nacken, Schultern, Arme, Hände, Bauchraum, Gesäss und Becken in aufrechter Haltung bewusst mit der Ausatmung entspannen und das innere Gleichgewicht zwischen Stärke und Sanftheit etablieren. Wenn der kreuzbeinige Sitz nicht möglich ist, kann ich den Fersensitz wählen oder auch mit aufrechter Wirbelsäule auf einer Stuhlkante sitzen, während beide Fußsohlen am Boden ruhen.

Atmen

Wie wir atmen, ist direkt mit unserem Gemüts- und Bewusstseinszustand verbunden und umgekehrt. Richtiges Atmen ist daher ein essenzieller Schlüssel in die innere Wahrnehmung, ein Hilfsmittel für die Schulung von Achtsamkeit und ein Tor für den Eintritt in Meditation. Unser konditionierter flacher Alltagsatem wird mehr und mehr durch tiefe, weiche, Bauchatmung ersetzt. Atmen durch den Bauch heisst, dass das Zwerchfell mit der Einatmung expandiert, die Bauchdecke bewegt sich nach vorne und mit der Ausatmung zieht sie sich wieder zurück. Durch einen geerdeten, entspannten und empfänglichen Sitz, öffnet sich unser ganzes Wesen für die Kraft des Atems und für die Erfahrung geatmet zu werden. Unsere Beziehung mit dem Atem beginnt in der Achtsamkeitsschulung mit Beobachtung der Atemzüge und sollte sich im meditativen Zustand zur Einswerdung mit ihm und damit mit der ursprünglichen Lebensenergie (Chi oder Prana) entwickeln. Das heisst, die Identität des Beobachters ist nicht mehr ausserhalb der Erfahrung des Atems, sondern Atem Erfahrung und Erfahrender werden eins. Korrektes, verbundenes Atmen, tief aber sanft, ist sehr intim und nah, es durchdringt alle Zellen und hat eine profunde Heilwirkung auf unseren Körper und unsere Emotionen.

Angebote

- Schulung der Aufmerksamkeit in Stresssituationen innerhalb von Beruf & Alltag
- Achtsamkeitstraining als Teil der Behandlung von ADHS, Abhängigkeit, Depression, Delinquenz und Wahn
- Unterstützung für den persönlichen Weg
- Einführung in die Meditation

Literaturangaben

- Anadi (2017) Articles: www.anaditeaching.com
- Evershed S, Tennant A, Boomer D, Rees A, Barkham M & Watson A (2003). Practice-Based outcomes of dealectical behaviour therapy (DBT) targeting anger and violence, with male forensic patients: a pragmatic and non-contemporaneous comparison. *Crim Behav Ment Health*, 13, 198-213.
- Hayes SC, Bissett R, Korn Z, Zettle RD, Rosenfarb I, Cooper L, & Grundt A. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49(1), 33-47.

- Heidenreich T & Michalak J (Hrsg) (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt.
- Linehan MM (1996). *Dialektisch-behaviorale Therapie der BPS*. München: CIP-Medien.
- Mindell A (1991). *Der Leib und die Träume, Prozessorientierte Psychologie in der Praxis*. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Mindell A (1994). *Traumkörper und Meditation, Arbeit an sich selbst*. Solothurn, Düsseldorf: Walter-Verlag.
- Soeder U (2007). Achtsamkeit als psychotherapeutische und wissenschaftliche Methode. In Anderssen-Reuster U (Hrsg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode* (S. 37-46). Stuttgart: Schattauer.
- Suzuki DT (2001) *Die grosse Befreiung, Einführung in den Zen-Buddhismus*. Bern, München, Wien: O.W.Barth.
- Teasdale JD, Segal Z & Williams JMG (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25–39.
- Wick M & Schmitt C (2012). Behandlung von sexuellen Hoch-Risiko-Fantasien. In Endrass J, Rossegger A, Urbaniok F & Borchard B (Hrsg.). *Interventionen bei Gewalt- und Sexualstraftätern. Riskmanagement, Methoden und Konzepte der forensischen Therapie* (S. 456). Berlin: MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Ziesche T (2013). *Von Dissozialität und Misstrauen zu Verantwortungsübernahme*. Diplomarbeit. Institut für Rechtsmedizin der Universität Zürich und Institut für Opferschutz und Täterbehandlung (IOT). Zürich.

Diese Seite wurde mit freundlicher Unterstützung von Maud Drogi, siehe: www.yoginizeit.de zusammengestellt.

Weitere Quellenangaben sind beim Referenten zu erfragen.

Zürich, April 2017

Torsten Ziesche

