

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Ich sitze am Straßenhang.
Der Fahrer wechselt das Rad.
Ich bin nicht gern, wo ich herkomme.
Ich bin nicht gern, wo ich hinfahre.
Warum sehe ich den Radwechsel mit Ungeduld?
(Bertolt Brecht)

Im Folgenden lernen Sie die von Jon Kabat-Zinn entwickelte Stressbewältigungsmethode »Mindfulness Based Stress Reduction« (MBSR) kennen. Das MBSR-Übungsprogramm ist leicht nachvollziehbar und daher für fast jeden geeignet. Die positiven Wirkungen sind belegt. Diese stellen sich aber natürlich – wie bei jeder Achtsamkeitsmethode – nur ein, wenn Sie tatsächlich regelmäßig üben.

Nach einem MBSR-Kurs, der 8 Wochen dauert, haben sich im Gehirn neue neu-

ronale Strukturen entwickelt, die für die Wahrnehmung des Körperbewusstseins und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit verantwortlich sind. Das haben Hirnscans und MRT-Bilder gezeigt. Die Zunahme der Achtsamkeit mit dieser Methode ist also wissenschaftlich belegt. Am Anfang eines MBSR-Kurses geht es darum, die eigene Körperwahrnehmung zu fördern. Denn wir spüren zwar, wenn uns etwas wehtut, doch für feinere Körpersignale und -empfindungen sind wir häufig nicht besonders empfänglich.

Bodyscan – durch den Körper reisen

Durch ein langsames und methodisches Durchwandern Ihres Körpers von innen, können Sie einen Zugang zu Ihrem Körper finden, der Verankerung, Stabilität und »Heimat in sich selbst« vermitteln kann. Dabei »scannen« Sie den ganzen Körper auf eine sehr systematische Weise von unten nach oben, um jeden Zentimeter, jeden Millimeter der eigenen Haut und

des eigenen Körpers zu spüren. Während Sie sich voll auf Ihren Körper konzentrieren, kommen auch Ihre Gedanken zur Ruhe. Als Nebeneffekt ist der Bodyscan also entspannend. Nicht selten höre ich im Laufe der Übung hier und dort ein leises Schnarchen. Diese Übung eignet sich deshalb auch gut für Menschen mit Schlafstörungen. Wenn Sie den Bodyscan

vor dem Einschlafen durchführen, hilft das beim Ein- und Durchschlafen und verbessert die Schlafqualität. Wie bei allen Achtsamkeitsübungen ist der Entspan-

nungseffekt allerdings nur ein Nebeneffekt; hauptsächlich geht es darum, das Körperbewusstsein und die Konzentration zu fördern.

Die Übungen in den Alltag integrieren

Wenn Sie Achtsamkeitsübungen praktizieren möchten, ist es sinnvoll, sich täglich eine bestimmte Zeit dafür zu reservieren. Wenn Sie meinen, dass Sie nicht die Zeit haben, um täglich für sich selbst etwas zu machen, ist vielleicht gar nicht die Zeit das tatsächliche Problem. Vielleicht geht es vielmehr um eine mangelnde Selbstfürsorge. Gerade bei Menschen mit psychischen Problemen beobachte ich oft, dass sie nicht gut für sich selbst sorgen. Sie kümmern sich oft aufopferungsvoll um ihre Familienangehörige, andere Menschen oder Tiere, aber nicht um sich selbst.

In früheren Jahrhunderten war es durchaus normal, eine gewisse Zeit täglich oder wöchentlich für seine seelischen Belange einzuplanen. Es war einfach normal, in die Kirche zu gehen, zu beten, zu singen und sich um sein Seelenheil sorgen zu dürfen. Wer kein Kirchgänger war, hat vielleicht in seinem Garten oder seiner Werkstatt herumgewerkelt und sich somit die Zeit und Ruhe genommen, die er gebraucht hat. Heute erscheint das Bedürfnis nach Stille und innerer Sammlung schon fast peinlich. Es scheint, als ob wir ein ununterbrochenes Funktionieren von uns erwarten und als sei es ein Zeichen von

Schwäche oder Krankheit, Pausen zum Aufladen der Batterien und zum Wahrnehmen von sich selbst zu benötigen.

Am besten täglich üben

Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht es Ihnen, Ihre seelischen Batterien aufzuladen. Dazu braucht es aber Ihre Bereitschaft, sich wirklich auf die Erfahrungen einzulassen und sich täglich Zeit für die Übungen zu reservieren. Denn die Achtsamkeitspraxis ist nicht nur ein einsichtsorientierter Weg, sondern vor allem ein übungsorientierter Weg, der die konkrete Praxis, das konkrete Tun und die konkrete Erfahrung im Blick hat.

Sie werden – wenn Sie sich auf die Übung einlassen – durchaus nicht nur die ersehnte Erfahrung von Ruhe und Entspannung machen. Wenn Sie anfangen, hinzuspüren, werden Sie auch die unangenehmen Empfindungen deutlicher wahrnehmen. Alles kann sich zeigen, lustvolle, aber eben auch unlustvolle Empfindungen. Auch das ist in Ordnung so. Letztlich zeigt sich in der Übung, was sich zeigen will oder was da ist; das können auch für Sie schwierige körperliche oder emotionale

Der Bodyscan – den Körper achtsam wahrnehmen

Beim Bodyscan wandern Sie durch die verschiedenen Regionen Ihres Körpers. Es geht darum, Ihren Körper und alle Empfindungen, die aufkommen, mit einer wachen, interessierten und vor allem annehmenden inneren Haltung zu erkunden. Es ist hilfreich, wenn Sie für diese Übung eine Zeit wählen, in der Sie für ca. 40 Minuten ungestört sind. Sorgen Sie für angenehme Raumtemperatur, lockere Kleidung und gute Umgebungsbedingungen. Ein Anleitung zum Bodyscan finden Sie auf der beiliegenden CD.

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen locker neben Ihrem Körper mit den Handflächen nach oben. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich im Raum fühlen, wie sich Ihr Körper anfühlt, wie Sie atmen und wie Sie sich selbst von innen her erleben. Schließen Sie die Augen, wenn es Ihnen möglich ist, und lassen Sie sich auf eine offene und

freundliche Erkundung Ihres ganzen Körpers ein – von den Zehenspitzen zu den Haarwurzeln.

Jede Körperstelle abscannen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wie ein Lichtstrahl zu Ihrem linken großen Zeh und spüren Sie, was Sie wahrnehmen, wenn Sie anfangen, genau hinzufühlen. Dies kann ein Kribbeln oder leichtes Strömen, das Empfinden von Wärme oder Kälte, von einem Luftzug oder der Wahrnehmung der Socken an den Füßen sein. Nehmen Sie wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Es kann durchaus sein, dass Sie im jeweiligen Moment nichts spüren – auch das ist in Ordnung.

Gehen Sie nun systematisch vom großen Zeh zu den weiteren Zehen des linken Fußes, dann zur Fußsohle, der Ferse, dem Fußrücken und dem Fußgelenk. In dieser Weise wandern Sie

Zentimeter für Zentimeter immer weiter nach oben, über die Waden und das Schienbein, die Kniekehle und die Kniescheibe bis zum Oberschenkel und der Hüfte. Wiederholen Sie diesen Prozess für das rechte Bein und lenken Sie die Aufmerksamkeit im Weiteren dann zum Beckenbereich, dem Bauchbereich, dem Rücken und der Brust sowie den Armen und Händen und schließlich zu Schultern und Nacken, um mit einer sehr genauen Wahrnehmung der Kopfhaut und des gesamten Gesichtes zu schließen.

Lassen Sie Ihren Atem während dieser Übung natürlich fließen, ohne etwas am Atem verändern zu wollen. Sie brauchen also nicht besonders tief zu atmen oder bestimmte Atemtechniken anzuwenden. Versuchen Sie – so gut es geht – wach zu bleiben und aufmerksam zu sein. Sie werden aber feststellen, dass Sie vermutlich gelegentlich wegdriften und den »Faden verlieren«. Das

kann durchaus vorkommen. Wenn Sie das bemerken, dann führen Sie den Bodyscan mit dem Körperteil fort, bei dem Sie zuletzt waren, bzw. beim Anhören der CD mit dem Körperteil, über den gerade gesprochen wird.

Nichts ändern oder bewerten – einfach wahrnehmen

Bei der Übung geht es nicht darum, etwas Bestimmtes zu fühlen oder nicht zu fühlen, sondern genau das wahrzunehmen, was sich im Moment zeigt. Sie müssen nichts leisten, nichts verändern oder sich irgendwie anstrengen, sondern Sie

können vielmehr alles genau so zulassen, wie es gerade eben ist. Manchmal zeigen sich auch Verspannungen oder Schmerzen, auch diese gehören dann zu Ihrem Erleben, und es ist gut, wenn Sie sich ihnen ein wenig zuwenden und vielleicht mit Ihrem Atem erspüren. Bleiben Sie aber bitte nicht zu lange an dieser Stelle, sondern führen Sie den systematischen Bodyscan fort und wenden sich dem nächsten Körperteil zu.

Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen

Jede Empfindung darf sein und gehört im Moment

dazu. Wenn Gefühle oder Gedanken auftauchen, so nehmen Sie auch das kurz wahr und wenden sich dann wieder der Körperreise zu. Wenn sich Stellen taub anfühlen oder wenn Sie nichts spüren, so ist auch das in Ordnung. Nehmen Sie dieses Erleben wahr und registrieren Sie es. Vielleicht ist das am nächsten Tag wieder ganz anders. Beobachten Sie genau, was Sie wahrnehmen, lassen Sie nichts weg, fügen Sie nichts hinzu. Erwarten Sie nichts, bewerten Sie nichts und versuchen Sie, wie eine Antenne empfangsbereit zu sein für die Signale, die Ihr Körper sendet.

Zustände sein. Wenn Sie es bisher gewohnt waren, Unangenehmes zu verdrängen, nicht genau hinzuspüren oder sich abzulenken, probieren Sie jetzt das genaue Gegenteil. Sie wenden sich der unangenehmen Empfindung oder dem für Sie problematischen Geschehen mit freundlicher Aufmerksamkeit zu. Man kann diese Erfahrung vielleicht mit einem Kind vergleichen, das quengelt oder weint, weil es sich wehgetan hat. Indem Sie sich dem Kind zuwenden und die Schmerzen ernst nehmen, es vielleicht trösten und auf den Schoß nehmen, wird es sich bald beruhigen und wieder fröhlich sein. Falls Sie es aber ablehnen, wegstoßen und beschimpfen, werden die Schmerzen größer und das Kind wird sich nicht geliebt und angenommen fühlen.

Zu den weiteren wichtigen Übungen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit gehören die sogenannten formellen Meditationsübungen wie die Atemmeditation und die Achtsamkeitsmeditation. Mit diesen üben wir, den »Affengeist« langsam zur Ruhe zu bringen, indem wir uns auf eine einzige Sache konzentrieren. Um sich beispielsweise ganz auf den eigenen Atem zu konzentrieren, hat es sich bewährt, sich in eine sitzende Meditationshaltung zu begeben. Diese seit Jahrtausenden praktizierten Sitzhaltungen unterstützen die Übungen und vermitteln dem Meditierenden die nötige Ruhe, Kraft, Energie und innere Präsenz.

Ihren Platz einnehmen

Es gibt die Erfahrung, dass wir oft nicht wirklich da sind, wo wir zu sein scheinen. Wenn wir sitzen, stehen wir oft schon, und wenn wir stehen, dann gehen wir schon. Die Sitzmeditation hat den Zweck, das Ankommen an einem Platz und das wirkliche Einnehmen dieses Platzes zu vermitteln und so zu üben, dass wir beim Sitzen wirklich sitzen und das Sitzen mit all seinen Qualitäten erleben. Dabei kann das Bild des Berges helfen, der unerschüt-

terlich seit Jahrtausenden auf seinem Platz ausharrt und diesen Platz würdevoll und oft majestätisch ausfüllt. Der Berg hat eine breite Basis, die Kontakt zur Erde und Stabilität garantiert. Zugleich ragt er hoch hinaus in freie Lüfte. Von der Spitze aus sieht man die Dinge des Lebens anders, mit mehr Abstand und verschiedenen Blickwinkel. Die Bergmeditation soll diese Haltung vermitteln.

Übung

Bergmeditation

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einem Berg sitzen und selbst Teil dieses Berges werden. Sie sitzen selbst, wie ein Berg mit einer breiten Basis auf der Erde, stabil, fest unverrückbar. Sie spüren wie Sie auf dem Kissen, dem Stuhl oder dem Bänken sitzen und dabei geerdet, zentriert und stabil sitzen. Achten Sie darauf, dass Ihre Sitzposition aufrecht ist.

Nun wenden Sie sich Ihrem Körpererleben zu und nehmen sich Zeit, um Ihre Fußsohlen, Ihre Beine, Ihr Gesäß und Becken gründlich zu spüren. Sie spüren jeden Zentimeter, jeden Millimeter Ihrer Haut und der Hautempfindungen. Sie spüren auch den Druck Ihrer Füße auf den Boden oder Ihres Gesäßes auf dem Kissen oder Stuhl. Sie lassen sich immer mehr auf Ihrem Platz nieder, Sie nehmen diesen Platz wirklich ein. Es ist eine stabile Basis, auf der Sie unerschütterlich ruhen und die Ihnen einen Halt für die

Beobachtung Ihrer Wahrnehmungen gibt. Von dieser Basis richten Sie sich – Wirbelkörper für Wirbelkörper – auf und nehmen eine gerade und würdevolle Haltung ein. Der Scheitel richtet sich zur Decke, das Kinn ein wenig zum Brustbein, damit der Nacken gestreckt ist. Ihr Kopf ist, wie der Gipfel des Berges im Himmel. Er ist frei und hat den Überblick.

Wenn nun Empfindungen, Gefühle, Stimmungen oder Vorstellungen auftauchen, so betrachten Sie diese Phänomene wie Wolken, die vorüberziehen. Sie nehmen sie zur Kenntnis, tauchen aber nicht in die Inhalte ein und versuchen, sich nicht zu verwickeln. Ruhig und gelassen beobachten Sie das Auftauchen und das Verschwinden der Gedanken, die wie Wolken am Himmel auftauchen und vorbeisegeln. Es ist gut, die Gedanken zur Kenntnis zu nehmen. Mehr ist aber nicht erforderlich. Sobald klar ist, um was sich unser Geist jetzt wieder dreht, können wir die Gedanken loslassen und uns wieder dem Körpererleben zuwenden.

Sich auf einen Fokus konzentrieren

Eine Voraussetzung für die Entwicklung von Achtsamkeit ist es, seine Aufmerksamkeit zu bündeln, nach innen zu lenken und sich wirklich auf sich selbst und die Wahrnehmungen, die damit einhergehen, einzulassen. Es geht darum, Konzentration zu entwickeln, die sogenannte einseitige Aufmerksamkeit, weil man seine

Aufmerksamkeit gebündelt auf ein Objekt richtet. Ein sehr guter Weg, um dies zu üben, ist die Beobachtung des eigenen Atems.

Die Atemmeditation vermittelt Konzentration und ermöglicht das Einüben von Geistesruhe (Samadhi). Sie richten den Fo-

kus Ihrer Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache, Ihren Atem. Indem das Feld der Aufmerksamkeit bewusst geschmälert wird und der Geist nur auf den Atem gelenkt wird, werden die anderen Dinge, die für Unruhe und Erregung sorgen, immer mehr ausgeblendet. Durch die Fixierung auf eine einzige Sache kommt zwangsläufig immer mehr Ruhe und Entspannung auf. Da Sie auf Ihren Atem achten, achten Sie weniger auf Ihre Sorgen, übliche Grübeleien oder Ihre Körperbefindlichkeit. Dadurch dass diese Phänomene ausgeklammert werden, taucht als angenehmer Nebeneffekt Ruhe und Erholung auf. Atemmeditation ist aber primär kei-

ne Entspannungstechnik, sondern eine Methode, um Konzentration zu üben.

Wenn trotz der Fokussierung auf den Atem störende Gedanken, Gefühle und Vorstellungen auftauchen, so ist das recht natürlich. Der Automatismus unseres Denkens und Bewertens ist sehr stark ausgeprägt. Es ist schon ein Erfolg und Zeichen achtsamer Wahrnehmung, wenn Sie erkennen, dass Sie sich wieder in Gedanken verloren haben. Wenn Sie das bemerkt, kehren Sie – ohne sich über sich selbst aufzuregen – zur Beobachtung des Atems zurück. Wichtig ist, dass Sie immer wieder aufs Neue versuchen, sich nicht in

Übung

Atemmeditation

Bitte spüren Sie, wo Sie Ihren Atem am besten wahrnehmen, und beobachten Sie, wie Ihr Atem einströmt und ausströmt. Dies kann zum Beispiel beim Heben oder Senken der Bauchdecke sein, beim Einströmen oder Ausströmen der Atemluft an den Nasenlöchern oder auch bei den Bewegungen des Brustkorbs beim Einatmen und Ausatmen. Sie können auch den inneren Atemvorgang beobachten und feststellen, wie sich der Atem im Körper entfaltet und den ganzen Körper durchströmt.

Sie können nun beobachten, wie beim Einatmen die Luft einströmt und wie die Zellen des Körpers mit Sauerstoff versorgt werden. Sie können beobachten, wie nach dem Einatmen das Ausatmen folgt und

wie mit dem Ausatmen auch Druck und Anspannung losgelassen werden können. Nach dem Ausatmen gibt es meist eine kleine Pause, eine kurze Atemstille. Dieser kurze Moment nach dem Ausatmen ist meist ein sehr friedlicher Moment. In diesem kleinen Augenblick gibt es keine Unruhe oder Bedürfnisse. Für einen Moment ist alles still und gut, wie es ist. Es lohnt sich, diesen Moment nicht zu verpassen und in ihn hinein zu entspannen. Nun folgt wieder der nächste Atemimpuls und Sie beobachten wieder, wie der Atem einströmt, bis ein Moment der Sättigung erzielt ist, und wie sich nach der Atemfülle wieder die Ausatmung ereignet. Im Folgenden wird jeder einzelne Atemzug in all seinen Qualitäten wahrgenommen und jeder Moment des Atemprozesses genau erlebt.

die Inhalte Ihrer Gedanken und Vorstellungen zu verstricken und zu verlieren, sondern dass Sie sich von dem Sog der Gedanken lösen und zur unmittelbaren Atembeobachtung zurückkehren.

Wenn Sie die Atemmeditation etwas besser beherrscht, können sie diese statt des Bodyscans praktizieren. Am besten ist es, diese Übung morgens nach dem Aufstehen zu praktizieren. Sie werden schon nach wenigen Tagen feststellen, dass Ihre Tage besser verlaufen und dass Sie sich

selbst wohler fühlen, wenn Sie den Tag mit einer solchen Übung beginnen.

Für Anfänger kann es hilfreich sein, die Atemzüge zu zählen. Zählen Sie 10 Atemzüge jeweils von 1–10. Falls Sie zwischendrin abdriften, fangen Sie wieder bei 1 an.

Gut ist es, wenn Sie sich täglich eine feste Zeit für diese Atemmeditation vornehmen. Vielleicht sind zunächst 10 Minuten ausreichend. Längerfristig sind 20–25 Minuten täglich zu empfehlen.

Achtsamkeitsmeditation (offenes Gewahrsein)

Die eigentliche Achtsamkeitsmeditation ist eine Meditation, die sich den Phänomenen zuwendet, die gerade im Bewusstsein auftauchen. Es können körperliche, emotionale Phänomene sein, aber auch die Gedanken, die gerade auftauchen, und die jeweiligen Stimmungen, die die Gedanken und Gefühle prägen. Sie beobachten, was gerade im Feld des Gewahrseins auftaucht, und nehmen dies zur Kenntnis. Dabei ist es wichtig, mit einer bestimmten Haltung hinzuschauen:

- wohlwollend, akzeptierend
- nicht urteilend, nicht wertend
- nicht identifiziert mit dem Objekt der Beobachtung, jedoch unmittelbar teilhabend
- unvoreingenommen, offen
- die Welt wie mit den Augen eines Kindes betrachtend (»Anfängergeist«)

Sie üben während der Meditation immer wieder »aktives Nicht-Tun« ein. Das bedeu-

tet, dass Sie Ihre Impulse wahrnehmen, wie zum Beispiel den Wunsch sich zu kratzen, weil eine Stelle juckt, oder die Haltung zu ändern, weil die Füße eingeschlafen sind. Dieses Bedürfnis registrieren Sie aufmerksam, aber Sie folgen nicht dem Impuls. Sie kratzen sich also beispielsweise nicht an der juckenden Stelle, sondern beobachten stattdessen, wie sich der Juckreiz entwickelt. Sie beobachten auch, welche Impulse, Gedanken oder Empfindungen anschließend auftauchen; gewöhnlicher Weise verschwindet der Juckreiz nach einer gewissen Zeit von allein. Diese Beobachtung eigener Impulse und Reaktionen ermöglicht es uns, ein größeres Verständnis für unsere eigene Natur zu entwickeln. Zudem erfahren wir unmittelbar, wie sich Phänomene, nach der paradoxen Theorie der Veränderung, dann ändern, wenn wir sie akzeptiert haben.

Der Anfängergeist

Der Zen-Meister Shunryu Suzuki hat in seinem schönen Buch *Zen Geist – Anfänger-Geist* vermittelt, wie wichtig es in der Praxis der Achtsamkeitsmeditation ist, ganz bewusst die Haltung eines Anfängers einzunehmen und eben nicht die Haltung eines Experten. Experten »wissen« sehr schnell, oft viel zu schnell, was los ist. Sie können den jeweiligen Phänomenen einen Begriff, ein Label, eine Diagnose oder eine Theorie zuordnen und haben die Angelegenheit somit kategorisiert und abgehakt.

Der Anfänger »weiß« zunächst nichts. Er schaut hin, nimmt wahr, lässt sich Zeit und urteilt nicht vorschnell. Indem er

sich den Phänomenen wirklich zuwendet, kann er sie wirklich riechen, schmecken, tasten und erleben. Der Anfängergeist ermöglicht uns sinnliche Erfahrungen und nicht nur ein theoretisches und begriffliches Wissen um die Dinge, das schließlich nur ein Konzept ist. Ein Beispiel für den Unterschied des Anfängergeistes und des Expertengeistes ist die Rosinenübung.

Jeder kennt Rosinen und hat eine Meinung dazu. Es gibt Menschen, die Rosinen lieben, andere finden sie zu süß, fad, zu klebrig etc. Diese Meinung haben wir uns aufgrund bestimmter Erfahrungen oder Umstände gebildet und irgendwann steht sie fest. Dadurch werden neue oder andere

Übung

Rosinenübung

Bei der Rosinenübung lassen wir uns circa 20 Minuten Zeit, um eine Rosine wirklich zu erfassen. Wir schauen sie an und versuchen ihre Form, ihre Farbe, ihre Oberflächenbeschaffenheit und Struktur zu beschreiben. Dann versuchen wir mit geschlossenen Augen, die Rosine zu ertasten, die Rillen und Einkerbungen zu spüren und die Form, Größe und Beschaffenheit ihres Materials, ihre Formbarkeit und Veränderbarkeit, auch in Abhängigkeit von der Wärme unserer Hände, zu spüren. Wir können die Rosine sogar hören. Wenn wir sie ans Ohr halten

und etwas reiben, hören wir ein feines Knistern. Dann riechen wir die Rosine und nehmen die verschiedenen Duftqualitäten wahr, die unter Umständen auch alte Erinnerungen an Stollenbacken, an Omas Küche oder an Kinderzeiten hervorrufen. Schließlich stecken wir die Rosine in den Mund und lassen uns Zeit, die Entfaltung des Geschmacks zu beobachten. Wir beobachten, wie vielleicht der Speichelfluss in Gang kommt und wir beobachten, mit welcher Lust oder Unlust, mit welcher Gier oder auch mit welcher Aggression wir die Rosine zerkleinern, zerreiben, zerkauen und schlucken. Auch nach dem Herunterschlucken können wir beobachten, wie lange der Geschmack nachwirkt.