

Schug

THERAPIE-TOOLS



Achtsamkeit

2. Auflage



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

Schug

Therapie-Tools

Achtsamkeit

Susanne Schug

Therapie-Tools Achtsamkeit

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial
2., vollständig überarbeitete Auflage

BELTZ

Susanne Schug, B. A.
Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP gGmbH
Campus Lübeck
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28846-0 Print
ISBN 978-3-621-28847-7 E-Book (PDF)

2. Auflage 2022

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlaggestaltung: Sonja Frank, Lina Oberdorfer

Herstellung: Victoria Larson
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung	10
1.1 Achtsamkeitstraining in der Gruppe	10
1.2 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	11
1.3 Fertigkeiten des Achtsamkeitstrainings	12
1.4 Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen	14
1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung	15
1.6 Bewertungen	15
I Elemente der Achtsamkeit	
2 Metaphern und Geschichten	20
3 Atemübungen	48
4 Informelle Achtsamkeitsübungen	60
5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)	85
6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)	132
II Achtsamkeitstraining im Gruppen- und Einzelsetting	
7 Achtsamkeitsübungskarten	152
8 Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG)	163
9 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	173
Literatur	183
Hinweise zum Arbeitsmaterial	184

Verzeichnis der Arbeitsblätter

2 Metaphern und Geschichten	20
AB 1 Der Autopilotentag im Büro	23
AB 2 Der frühe Vogel ...	25
AB 3 Der Obst- und Gemüsegarten	26
AB 4 Die Geschichte des Conte	28
AB 5 Die drei Siebe	29
AB 6 Der Plätzchendieb	31
AB 7 Die Fabel von den Fröschen	32
AB 8 Jeder Augenblick ist wertvoll	33
AB 9 Das Gasthaus	35
AB 10 Einladung zum Glücklichsein	36
AB 11 Five o' Clock Tea	37
AB 12 Hanuman	38
AB 13 Klarer werden	39
AB 14 Die schönen Momente	40
AB 15 Hilfreiche Bewertungen	42
AB 16 Folgenlose Bewertungen	43
AB 17 Folgenreiche Bewertungen	44
AB 18 Die Renovierung	45
AB 19 Geschenk auf den letzten Drücker	46
3 Atemübungen	48
AB 20 Kurze Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur	50
AB 21 Verbunden mit der Atmung	51
AB 22 Für Ruhe und Klarheit	53
AB 23 Wohlbefinden und Freundlichkeit willkommen heißen	55
AB 24 Atemmeditation	56
AB 25 Zur Ruhe kommen	58
4 Informelle Achtsamkeitsübungen	60
AB 26 Rosinenübung	63
AB 27 Teezeremonie	67
AB 28 Obst achtsam	70
AB 29 Handpeeling	72
AB 30 Kräuterachtsamkeit	76
AB 31 Riechtraining	78
AB 32 Bewerte ich schon oder beschreibe ich noch?	81
AB 33 Das Cent-Stück	83

5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)	85
AB 34 Loslassen, damit Neues geschehen kann	88
AB 35 Innehalten und für sich Sorge tragen	90
AB 36 Morgenmeditation	92
AB 37 Abendmeditation	94
AB 38 Body Scan (Körperreise)	96
AB 39 Dankbarkeitsmeditation	99
AB 40 Freundlichkeit einladen	101
AB 41 Über das eigene behutsame und freundliche Denken	103
AB 42 Atmung erleben	105
AB 43 Sitzmeditation	107
AB 44 Jeden Augenblick willkommen heißen	110
AB 45 Über die Herzenswärme und das Glück	113
AB 46 Verbundenheit spüren	116
AB 47 Gehmeditation	118
AB 48 Im Augenblick verweilen	122
AB 49 Metta-Meditation (für sich)	125
AB 50 Metta-Meditation (für sich selbst und andere)	129
6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)	132
AB 51 Ferienhaus am Strand	134
AB 52 Blumenwiese	138
AB 53 Wintertag im Schnee	142
AB 54 Stadtpaziergang	146
7 Achtsamkeitsübungskarten	152
AB 55 Achtsamkeitsübungskarten: Formelle Achtsamkeitsübungen	153
AB 56 Achtsamkeitsübungskarten: Informelle Achtsamkeitsübungen	159
8 Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG)	163
AB 57 Achtsamkeitstraining in der Gruppe: Stunde 1	165
AB 58 Achtsamkeitstraining in der Gruppe: Stunde 2	167
AB 59 Achtsamkeitstraining in der Gruppe: Stunde 3	168
AB 60 Achtsamkeitstraining in der Gruppe: Stunde 4	169
AB 61 Achtsamkeitstraining in der Gruppe: Stunde 5	171
AB 62 Achtsamkeitstraining in der Gruppe: Stunde 6	172
9 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	173
AB 63 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting: Stunde 1	174
AB 64 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting: Stunde 2	178
AB 65 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting: Stunde 3	180

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.

Patient:innen 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 Patient:innen Achtsamkeitsstrategien vorzustellen sowie formelle und informelle Übungen praktisch durchzuführen. Sie 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. Patient:innen 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 Patient:innen 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 Patient:innen 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:

T **Therapeut:in:** Dieses Icon kennzeichnet Arbeitsblätter, die für Therapeut:innen gedacht sind

P **Patient:in:** Dieses Icon kennzeichnet Materialien, die den Patient:innen ausgehändigt werden (können).

? **Ganz Ohr:** Dieses Icon kennzeichnet Anleitungen von Atemübungen, Meditationen o. Ä. Die Therapeut:innen lesen hier ruhig und mit vielen Pausen vor, während die Patient:innen sich auf das Gehörte konzentrieren.

👉 **Hier passiert etwas:** An dieser Stelle werden konkrete Handlungsanweisungen gegeben.



In Worten: Abschnitte mit diesem Icon sind als direktes »Wording« für Therapeut:innen gedacht. Es handelt sich um Erklärungen, Übungseinleitungen o. ä., die Sie so oder ähnlich auch in Ihrer eigenen Praxis formulieren können.

Hinweis. In diesem Buch wird der Gender-Doppelpunkt (z. B. Therapeut:innen, Patient:innen) verwendet. Mit einer diskriminierungssensiblen Sprache sollen möglichst alle Menschen sprachlich sichtbar sein und angesprochen werden.

Dank. Meinen herzlichen Dank an meine wunderbaren Kolleginnen und Kollegen des Zentrums für Integrative Psychiatrie, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Campus Lübeck. Besonders danken möchte ich Doris Greßing. Ich konnte mir ihrer Unterstützung stets sicher sein.

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

Mein großes Dankeschön für eine sehr lehrreiche gemeinsame Zeit gilt den Ausbildungsleiter:innen zur Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Lehrerin Amrei Schwalm, Lothar Schwalm, Beatrice Heller, Sabine Hanna Witte und allen Ausbildungsteilnehmer:innen.

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

Lübeck, im Frühjahr 2022

Susanne Schug

1 Einführung

Wenn wir mit der Übung der Achtsamkeit beginnen, ist dies wie der Anfang einer langen Reise, die nie endet. Wenn wir uns die Praxis zu Herzen nehmen, wird sie unser gesamtes Leben auf unzählige Arten und Weisen bereichern. Unzählig deshalb, weil sich das Leben in zahllosen Augenblicken neu entfaltet.
Linda Lehrhaupt

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 Patientenkielentel zusätzlich zu den normalen Therapie- und Einzelsitzungen angeboten. Die Teilnehmer:innen führen in den Achtsamkeitsgruppen (ASG) die verschiedensten informellen (Alltagsroutineaufgaben) und formellen (Sitz- und Gehmeditationen) Achtsamkeitsübungen unter Anleitung eines Therapeuten oder einer Therapeutin durch. Der Ablauf der einzelnen Stunden wird in Kapitel 8 dargestellt, um anhand dieser Anleitung die Stunde strukturieren zu können. In einem roten Faden sind die Maßnahmen zur Vorbereitung und Durchführung auf jeweils ein bis zwei Seiten zusammengefasst. Sie haben die Möglichkeit, den Teilnehmer:innen Ihrer ASG ein komplettes ausführliches Handout (im Online-Arbeitsmaterial verfügbar) 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 Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:innen, 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:in vermitteln, dass Achtsamkeit der Königsweg der Handlungsfreiheit ist.

■ Wichtig

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

Die Stunden beginnen jeweils mit einer achtsamen Metapher oder Geschichte. Mit Unterstützung der Metaphern kann sich den Themen Bewertungen, Wertschätzung, Selbstfürsorge, soziale Kompetenz und zwischenmenschliche Fertigkeiten achtsam genähert und eventuelle eigene Verhaltensmuster identifiziert werden. Die Teilnehmer:innen erkennen, dass sie ihre Geistesbewegungen mithilfe 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 eine große Bandbreite an Achtsamkeitsübungen in der Gruppe erlernt werden kann und in diesem Rahmen auch Erfahrungen ausgetauscht werden können. Die Patient:innen 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
- ▶ Selbstmitgefühl und Verständnis für sich selbst einladen
- ▶ täglich Achtsamkeitsübungen durchführen
- ▶ aromatherapeutische Öle für sich achtsam erfahren und nutzen
- ▶ einen hilfreichen Umgang mit der Atmung trainieren
- ▶ Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber einladen
- ▶ sich mit den Gruppenmitgliedern austauschen
- ▶ Spaß haben!

(Schug & Erdmann, 2016)

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 bzw. der Patientin, Erfahrungen im Erwerb von Achtsamkeit zu erzielen. Alltagsroutineaufgaben (informell) und Geh- und Sitzmeditationen (formell) werden von Ihnen angeleitet. Der/Die Patient:in 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 Patient:innen im Einzelsetting auf die Gruppe vorzubereiten. Eine weitere Möglichkeit wäre es, nach Abschluss der ASG die Anleitungen als Selbsterfahrung für die Teilnehmer:innen zu nutzen und die Erfahrungen beim darauffolgenden Kontakt nachzubespochen.

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 bzw. die 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. Konzentration in den Übungen verhilft dazu, unablenkbar und wach zu sein.

■ Definition • Was ist der Unterschied zwischen Konzentration und Achtsamkeit?

Konzentration kann bedeuten, ganz in einer Beschäftigung aufzugehen und sich in einem sogenannten Flow zu befinden. In dieser Konzentrationsphase wird dem Unangenehmen keine Bedeutung beigemessen. Das kann dazu führen, dass man in diesem Zeitraum zur Ruhe kommt. Es ist jedoch keine Methode, um mit den Kümernissen des Lebens einen freundlichen und selbstfürsorglichen Umgang zu finden.

Achtsamkeit bedeutet, sich allem zuzuwenden, wenn es gerade da ist. Der Weg ist, allem mit Freundlichkeit zu begegnen. Diese Qualität der Beziehung zu sich erlaubt es auch im Angesicht von Herausforderungen, Klarheit, Freundlichkeit und Selbstfürsorge zu erleben.

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

Annehmen (bewertungsfrei). 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.

■ Beispiel

Bewertende Gedanken: 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 angstauslösenden 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.

■ Wichtig

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 Alltagsaktivitäten, in denen man gedanklich 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 im Abschnitt 1.1 genannten 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:innen 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. Laden Sie Freundlichkeit und Selbstmitgefühl ein, falls Sie bemerken, dass Sie häufig mit den Gedanken abgleiten. Das ist ganz normal. Lächeln Sie Ihrem Geist freundlich zu und bringen Sie Ihr Gewahrsein sanft wieder ins Hier und Jetzt zurück. Üben Sie eine bewertungsfreie, annehmende, 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, 2016).

1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung

Achtsamkeit ist nicht gleichbedeutend mit Entspannung.

■ Definition

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 bewertungsfrei wahrgenommen. Achtsamkeit ist eine Einladung so viele Augenblicke, wie möglich bewusst zu erleben und zu erkennen, dass das Leben durch ständige Veränderung geprägt ist.

Die bewusste Wahrnehmung der sonst im Autopilotenmodus verhüllten Gedankenmuster und Körpersignale ermöglicht den Meditierenden, sich besser kennenzulernen und selbstfürsorglich Entscheidungen zu treffen. Die Strategien der Achtsamkeit helfen Übenden, nicht an unangenehmen Gedanken oder Emotionen inhaltlich festzuhalten, sondern sie vorbeiziehen zulassen und sich von ihnen getrennt zu betrachten (»dezentrierte Perspektive«). Sie lernen Gedanken und Gefühle als das zu betrachten, was sie sind, nämlich vorübergehende innere Ereignisse, und nicht die absolute Wahrheit. So können sie 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, 2016).

■ Wichtig

AHA!

Woran erkennt der/die Übende, dass er/sie achtsam ist? Durch die bewusste Wahrnehmung aller auftretenden Phänomene. Sich dem zuzuwenden, was da ist und sich nicht im Unangenehmen zu verlieren. Es bedeutet, ganz wach und präsent zu sein. Denn der Strom der Bewusstheit ist nicht zu stoppen.

Formel: Achtsamkeit = x, y, z + Bewusstheit

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, Patient:innen 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, 2016).

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. Mithilfe 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 Schauspielerkarriere 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>

Hilfreiche Bewertung	Folgenlose Bewertung	Folgenreiche Bewertung
<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 mithilfe 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 Patient:innen 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 Patient:innen 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, 2016).

Diese Handlungsfreiheit lädt dazu ein, sich in die Lage zu versetzen, selbstfürsorglich zu handeln. Man ist sich darüber klar: »Was heißt es für mich, gut für mich zu sorgen?«

