

Radio Kultur - RBB
Wissenschaft
25. Februar 2008

Redaktion: Karin Tholen

Achtsamkeit - Wie durch mehr Bewusstheit weniger Leid
geschaffen wird

von Ulfried Geuter

Zit. Was nun ist rechte Achtsamkeit? Da weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers,... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle....., beim Geist in Betrachtung des Geistes..., bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als rechte Achtsamkeit.

Autor Satipatthana Sutta, Lehrrede des Buddha über die Achtsamkeit.

Regie O-Ton - 1 - Tissa Weeraratna

Achtsamkeit ist, wenn man etwas tut, zu wissen, was man gemacht hat.... Man erreicht eine Achtsamkeit durch Konzentration oder andersherum gesagt Meditation... Es ist eine Übung...: den Geist in einen Punkt zu konzentrieren.

Autor Tissa Weeraratna, Mönch im Buddhistischen Zentrum, Berlin-Frohnau.

Regie O-Ton - 2 - Renate Seifarth

Wir sitzen und sind offen dafür, was uns ins Bewusstsein tritt. Das können die Empfindungen des Atems sein, es können aber auch Körperempfindungen sein, es können auch Gefühle, Bewusstseinszustände, Reaktionen, Launen, Gedanken sein, es können Gedankenmuster sein, es kann aber auch einfach Stille sein, es kann aber auch Rastlosigkeit sein. Und es geht dabei sehr darum, in welcher Beziehung wir stehen zur Erfahrung. Wir versuchen eine Beziehung aufzubauen, die die Erfahrung zulässt und sich selbst überlässt.

Autor Renate Seifarth, Meditationslehrerin.

Ein zweieinhalbtausend Jahre altes Wissen wird wieder modern. Die buddhistische Lehre von der Achtsamkeit findet nicht nur unter Meditationsschülern Anklang. Auch in der Wissenschaft greift der Westen zur Weisheit des Ostens. In der Psychotherapie und in Teilen der somatischen Medizin boomt geradezu das Thema Achtsamkeit.

Jürgen Stepien arbeitet in einer Rehabilitationsklinik im bayerischen Scheidegg mit Krebspatienten. Diese Patienten, so sagt er, verlieren oft ihr Leben, bevor sie sterben: indem sie sich in ihren Sorgen, Ängsten und Grübeleien verzehren. An ihrer Krankheit können sie nichts ändern, wohl aber an ihrer lebendigen Präsenz im Hier und Heute, meint der Psychotherapeut:

Regie O-Ton - 3 - Jürgen Stepien

Wir ... leiten Patienten an, in eine innere Haltung der Offenheit, der Präsenz zu gehen, die so aussieht, dass wir zu ihnen sagen: Nimm' einfach wahr das, was ist, bewerte es nicht, versuche einen aufnehmenden Modus in dir einzunehmen, keinen bewertenden, keinen gestaltenden, sondern du bist im Prinzip wie ... ein Videogerät, das aufnimmt all das, was ist. Wenn Geräusche da sind, nimm die Geräusche wahr, bewerte sie nicht - es ist, wie es ist. Wenn Gefühle in dir aufsteigen, nimm sie wahr, bewerte sie nicht - sie sind, wie sie sind. Wenn Gedanken vorüberziehen, nehme sie wahr, mit der inneren Haltung dieses 'Aha, das denke ich gerade; aha, das fühle ich gerade; aha, da war gerade dieses Geräusch....' - alles, was ins Bewusstsein eintritt, wird wahrgenommen, bezeugt und wird wieder losgelassen.

Autor So erfahren die Patienten etwas, das schon Buddha lehrte: die Flüchtigkeit alles Seienden, auch des Leides.

Regie O-Ton - 4 - Jürgen Stepien

Sie machen darüber hinaus eine ganz wichtige Erfahrung, nämlich die, dass, wenn ich wahrnehme, ich nicht gleichzeitig das Wahrgenommene bin. Wenn ich ein Gefühl wahrnehme, ein Gefühl der Angst, dann bin ich der, der wahrnimmt, aber ich bin nicht

das Gefühl... Ich habe Angst, aber ich bin nicht Angst. Und diese De-Identifikation von einem Gefühl, von einem Gedanken, schafft ein Stück weit das Gefühl der Kontrolle über diese Emotion und über diesen Gedanken.

Autor Mit ihren herkömmlichen Methoden kann die Psychotherapie Menschen nicht helfen, die an unabänderlichen Krankheiten wie Krebs leiden. Denn sie brauchen weder psychoanalytische Einsichten in die Prägungen ihrer Kindheit noch verhaltenstherapeutisches Selbstbehauptungstraining. Wohl aber eine Haltung des Annehmens, der Akzeptanz, sagt Martin Bohus, Professor am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim:

Regie O-Ton - 5 - Martin Bohus

Bislang war es so, dass die Kirche, die Religion auf der sinnstiftenden und damit auf der Ebene der Akzeptanz tätig war, ... und die Psychotherapeuten eher auf dem Gebiet der veränderungsorientierten Techniken und Methoden... Mit der zunehmenden Säkularisierung in unserer Gesellschaft haben wir es mit Patienten zu tun, die auf diese Ressource des Glaubens nicht mehr zurückgreifen können und daher extrem hadern mit Schicksalen, ... die nicht veränderbar sind. Und das heißt, da fehlte einfach ein großer Baustein in der Psychotherapie, der gefunden wurde in der Achtsamkeit.

Autor Das ist ein Grund für das neue Interesse an der Achtsamkeit in der Psychotherapie. Ein weiterer Grund ist der Umgang mit Stress in einer Gesellschaft, die immer schneller wird, sich immer rascher verändert und immer mehr auseinander fällt. Eine solche Gesellschaft lässt Menschen psychisch leichter erkranken, sie erzeugt einen Druck, dass jeder einzelne für sich herausfinden muss, wo er steht und wie er leben will:

Regie O-Ton - 6 - Martin Bohus

... und dass eine hohe Sehnsucht entsteht nach Kontemplation, nach einem ruhigen Kern, einem Ganz-bei-sich-Sein. Und so denke ich, dass die Achtsamkeit eher ... diese Gegen-Balance-Bedürfnisse der Menschen in einer spätkapitalistischen Gesellschaft ... befriedigt.

Autor Angestoßen wurde die Achtsamkeitswelle durch den Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn in den USA. Kabat-Zinn gründete schon in den 1970er Jahren an der Medizinischen Hochschule der Universität Massachusetts eine Klinik für Stressminderung. Seine grundlegende Idee war, die buddhistische Meditation, die mit der Hippie-Bewegung in die USA gekommen war, in die etablierte Medizin einzuführen. Er arbeitete mit Patienten, die an chronischen Schmerzen, Herzerkrankungen, Hautleiden, Depressionen oder Ängsten litten. Und er ging daran, empirisch die Auswirkungen des Meditierens zu erforschen:

Regie O-Ton - 7 - Jon Kabat-Zinn (englisches Original)

We have actually demonstrated in one study....

Zit. Wir konnten in einer Studie zeigen, dass bei Patienten, die eine Lichttherapie gegen ihre Schuppenflechte erhalten und gleichzeitig meditieren, die Haut viermal so schnell heilt, wenn sie meditieren, als wenn sie nur die Lichttherapie erhalten.

Autor Kabat-Zinn stellte in einem Programm althergebrachte Techniken zusammen, mit denen die Patienten auf vier Arten Achtsamkeit einüben:

Im Liegen durchwandern sie aufmerksam ihren ganzen Körper, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel, um alles wahrzunehmen, was sie spüren können. Diese in der Körpertherapie seit langem praktizierte Methode nannte Kabat-Zinn *body-scan*. Das zweite Element seines Programms sind Übungen aus dem Hatha-Yoga, das dritte die Achtsamkeitsmeditation, in der die Patienten ihre Empfindungen, Gefühle und Gedanken aufmerksam betrachten sollen wie einen vorbei strömenden Fluss, an dessen Ufer man sitzt und den man genau beobachtet. Schließlich bekommen sie die Aufgabe, in ihrem Alltag einzelne Handlungen langsam und

achtsam auszuführen, zum Beispiel, etwas genau zu tasten oder zu schmecken:

Regie O-Ton - 8 - Jon Kabat-Zinn (englisches Original)

Zit. Das Grundprinzip der Achtsamkeit ist, dass man sich mit dem anfreundet, was im eigenen Leben geschieht - was auch immer geschieht. Und das ist manchmal schrecklich, sehr schmerzhaft, und nicht anzuhalten oder zu kontrollieren. Es geht darum, dass man in eine verständigere Beziehung dazu tritt, so dass es nicht den Geist, die Seele, das Herz zerstört.

Autor In der Achtsamkeit, das ist für Kabat-Zinn entscheidend, wertet man nicht, was man wahrnimmt, sondern nimmt es einfach an; man richtet seine Aufmerksamkeit mit Absicht auf die eigenen Wahrnehmungen; und man konzentriert sich auf das bewusste Erleben des aktuellen Moments.

Die Art, in der Kabat-Zinn meditieren lässt, kommt aus der Vipassana-Meditation des Theravada-Buddhismus. Vipassana bedeutet in der Sprache der buddhistischen Urtexte *Einsicht* oder *tiefes Sehen*. Einsicht soll entstehen durch ein alles beobachtendes, achtsames Wahrnehmen. In anderen buddhistischen Traditionen hingegen fokussiert man die Aufmerksamkeit auf ein Objekt, ein Mantra, ein Bild, wie im tibetischen Buddhismus, oder ein Koan, eine unlösbare Denkaufgabe, wie im japanischen Zen. Bei beiden Arten der Meditation ist das Ziel nicht Entspannung, sondern größere Klarheit des Geistes. Das führt zu mehr Gelassenheit, und die wirkt sich auch auf den Körper aus:

Regie O-Ton - 9 - Jon Kabat-Zinn (englisches Original)

Zit. Wir konnten in Studien mit Hilfe des EEG, bildgebender Verfahren und Erhebungen zum Immunsystem zeigen, dass sich binnen acht Wochen im Gehirn Veränderungen zeigen, wie Menschen negative Gefühle unter Stress verarbeiten.

Autor In zahlreichen Forschungszentren auf der ganzen Welt wird heute den Hirnprozessen von Meditierenden zugeschaut. Kabat-Zinn

und seine Mitarbeiter fanden heraus, dass ein Kurs in achtsamkeitsbasierter Stressminderung dazu führt, dass die Aktivität der linken Seite der Großhirnrinde zunimmt. Diese hat mehr mit der Entschlüsselung der Sprache und dem Denken zu tun. Das entspricht der Annahme von Kabat-Zinn, dass Meditation zu klarerem Denken verhilft. Eine Studiengruppe an der Universität Gießen wiederum fand heraus, dass Vipassana-Meditierende mehr Hirnaktivität in Bereichen zeigen, in denen Gefühle verarbeitet werden, und in Bereichen, die mit Ablenkung zu tun haben. Vielleicht, weil sie ablenkende Reize besser ausblenden können. Auch sollen sie eine größere Konzentration von Nervenzellen in der rechten vorderen Insula haben, die mit der körperlichen Innenwahrnehmung zu tun hat. Und schließlich soll bei älteren Meditierenden der präfrontale Kortex dicker sein, ihr Hirnschwund im Alter also geringer. Diese Forschungsergebnisse will Martin Bohus aber nicht überbewerten. Von der Neurobiologie der Achtsamkeit verstehe die Forschung noch zu wenig:

Regie O-Ton - 10 - Martin Bohus

Lieber skeptisch sein. Das ist noch sehr viel Grauzone. Und es gibt viele Leute, die viel behaupten, das ist wenig Handfestes.

Autor Etwas handfester als die vielen bunten Hirnbilder sind Daten aus der Gesundheitsforschung: Meditation mindert den Medikamenten-, Nikotin- und Alkoholkonsum, halbiert die Zahl der Krankenhauseinweisungen und steigert Wohlbefinden und Ausdauer.

Am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit forscht Martin Bohus über den Einsatz von Meditation bei Blutkrebs-Patienten, die sich einer Stammzelltransplantation unterziehen müssen:

Regie O-Ton - 11 - Martin Bohus

Sie sind unter einer starken Chemotherapie und die Leukozyten fallen auf Null ab, das heißt sie fühlen sich äußerst schlaff und hilflos. Und wir gehen davon aus, dass ... Patienten, die eine gewisse Sensibilität dafür haben, ... tägliche mindfulness-Übungen erst einmal helfen, aus dem Grübeln und der Hilflosigkeit herauszukommen, und zum zweiten ... das Sich-Hineingeben in die Akzeptanz dessen, was im Augenblick vorhanden ist, tatsächlich stützt und fördert.

Autor Hier dient die Meditation also dazu, die psychische Belastung zu reduzieren und eine schwere Krankheit gelassener zu akzeptieren.

Auch bei psychisch schwer erkrankten Patienten greifen Therapeuten auf Achtsamkeitsübungen zurück. Martin Bohus ist auf die Behandlung so genannter Borderline-Patienten spezialisiert, das sind Patienten, die besonders große Probleme mit der Regulation ihrer Affekte haben. Sie werden von Wut überrollt, von Angst zerrissen, von Misstrauen getrieben. Sie sehnen sich nach Geborgenheit und zerstören Beziehungen, und weil ihre inneren Spannungen kaum auszuhalten sind, schädigen sie sich oft selbst. Ein Ansatz zu ihrer Behandlung ist die *dialektische Verhaltenstherapie*, ein komplexes Behandlungsprogramm, das neben anderen Elementen auch die Schulung der Achtsamkeit enthält. Sie soll den Patienten helfen, sich von ihren heftig auffallenden Emotionen zu distanzieren. So lernen sie, Dinge einfach nur wahrzunehmen und zu beschreiben, ohne sie zu bewerten, und das teilweise sehr pragmatisch:

Regie O-Ton - 12 - Martin Bohus

Stellen Sie sich vor, Sie sind Starreporter aus einem Andromeda-Nebel und sie sitzen das erste Mal auf dem Mannheimer Marktplatz und müssen berichten, was Sie alles sehen. Dann nehmen die Patienten ein Diktiergerät in die Hand und dürfen nur beschreiben: Hier kommt ein Mann, der hat einen Mantel an. Ein Mantel ist ein Kleidungsstück, das geht über die Schulter mit drei Knöpfen, halb offen. Dann haben Sie eine Tüte, eine Tüte ist ein Plastikgerät mit zwei Henkeln... Das heißt, ganz gezielt ohne Bewertungsprozesse ausschließlich beschreiben, das gibt eine extrem dezidierte feine Schulung zu beobachten, wie häufig man eigentlich in Bewertungsprozesse rein rutscht. Und das bringt einen sozusagen in Distanz von den wirklichen Dingen.

Autor In einer anderen Übung sollen die Patienten Szenen aus einem aufwühlenden Film so beschreiben, dass sich ein anderer genau vorstellen kann, was in der Szene wirklich passiert - und dazu muss man mehr das Wahrgenommene als die eigenen Gefühlsreaktionen beschreiben. Außerdem werden die Patienten angeleitet, sich auf eine Sache voll und ganz zu konzentrieren, so wie man es beim Musizieren oder Jonglieren tun muss, damit man nicht rauskommt:

Regie O-Ton - 13 - Martin Bohus

Im praktischen Alltag auf der Station haben wir fünf Sitzungen jede Woche à 20 Minuten, und die sind sehr genau angeleitet. Da gibt es ... Tasten-Üben oder Schmecken-Üben oder ausschließliche Konzentration auf Geschmacksstoffe oder auf optische Dinge. Das heißt: ganz gezielte Konzentration eines Sinnesorgans auf eine einzige Wahrnehmung, ohne sich ablenken zu lassen.

Autor Borderline-Patienten üben also achtsam zu sein, um sich von Gefühlen zu distanzieren. Sie meditieren nicht. Damit wären sie überfordert, denn dann könnten ihre schwer kontrollierbaren Gefühle mächtig anrollen.

Auch in der Rückfallprophylaxe von depressiven Patienten hat sich das Einüben von Achtsamkeit bewährt. Menschen, die mehrere depressive Episoden hinter sich haben, drohen oft dann wieder in eine Depression zu fallen, wenn sie bestimmte Gedanken

oder Gefühle wie automatisch als Warnsignale einer neuen, heraufziehenden Krise werten. Kanadische und englische Psychologen entwickelten daher ein Programm, das sie achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie nannten. In einem Kurs lernen die Patienten eine Atemmeditation oder die aufmerksame Reise durch den Körper, daneben werden sie über die Mechanismen des Rückfalls aufgeklärt:

Regie O-Ton - 14 - Thomas Heidenreich

Und über einen Verlauf von acht Wochen werden diese Dinge eingeübt mit einem ganz hohen Maß auch an Hausaufgaben, also es wird von den Patienten ... auch erwartet, dass die bis zu 45 Minuten pro Tag auch zwischen den Sitzungen solche Achtsamkeitsübungen machen.

Autor Professor Thomas Heidenreich aus Esslingen ist einer der deutschsprachigen Experten für diese Methode. Nach seiner Erfahrung reagieren die Patienten auf die Übungen sehr unterschiedlich: Manche entspannen sich, andere werden unruhig. Aber für beide gelte, dass ihr Bewusstsein für sich selbst stärker werde:

Regie O-Ton - 15 - Thomas Heidenreich

Ich erlebe jetzt gerade Gedanken, die belastend sind. Oder ich erlebe gerade Gefühle, die angenehm sind. Also was eintritt ist etwas, was man eine *Deautomatisierung* nennen könnte von diesen ganzen Abläufen. Also die Patienten werden sich bewusst: Was läuft jetzt in mir ab und wie möchte ich damit umgehen?

Autor Der Ansatz des Achtsamkeitstrainings ist anders als bei der Verhaltenstherapie. Während die Verhaltenstherapie Gedanken verändern will, zielt die Achtsamkeitsschulung darauf, die Einstellung zu den Gedanken zu ändern: sie als flüchtige geistige Ereignisse zu betrachten und sich daher nicht mit ihnen zu identifizieren:

Regie O-Ton - 16 - Thomas Heidenreich

Diesen Gedanken "Ich taue nichts, weil meine Tochter eine fünf in der Schularbeit hat" oder so etwas, diesen Gedanken als einen Gedanken zu sehen und nicht als eine Abbildung der Realität.

Autor Auf diesem Weg wirkt womöglich die Achtsamkeit: Sie hilft selbstverständliche Gedankenabläufe zu unterbrechen, das automatische Reagieren auf äußere Reize oder innere Gefühle. Statt aufgrund eines Gedankens sofort zu glauben, die Wirklichkeit wäre so wie der Gedanke; statt aufgrund einer aufwallenden Angst sofort etwas gegen die Angst zu unternehmen: erst einmal wahrnehmen, dass ein Gedanke oder ein Gefühl da ist und vorübergehen kann:

Regie O-Ton - 17 - Thomas Heidenreich

Zum Beispiel wird nicht gesagt: "Jetzt habe ich wieder diese depressiven Gedanken, ich darf die nicht haben, denn die sind rückfallgefährdend". Sondern die Patienten lernen, diese Gedanken und die damit einhergehenden Gefühle wirklich anzunehmen und gleichzeitig aber auch nicht unbedingt gemäß diesen Gefühlen zu handeln.

Autor Kabat-Zinn schreibt:

Zit. "Das Gewahrsein der Furcht fürchtet sich nicht, wenn man sich fürchtet, das Gewahrsein der Depression ist nicht deprimiert."

Autor Die Forscher sprechen von De-Identifizierung: sich nicht mit dem identifizieren, was man bemerkt. Wer erst einmal bewusst durchatmet, ein- und ausatmet, bevor er reagiert, hat seine automatische Reaktion bereits unterbrochen. Er muss nicht automatisch denken, wie furchtbar alles ist, oder automatisch aufbrausen. Das heißt jedoch nicht, etwas auszublenden. Im Gegenteil: In der Achtsamkeit bleibt der innere Beobachter eng

mit dem Beobachteten verbunden, auch, wenn er sich nicht damit identifiziert.

Die De-Identifizierung ist ein altes Prinzip der buddhistischen Achtsamkeit. Buddha sah die Wurzeln des Leids in Gier, Hass und Verblendung. Bei Verblendung könnte man an die verstörten, zwanghaften Gedanken des depressiven Grübelns denken, bei Hass an die Aggressivität des Borderline-Patienten, bei Gier an die Sucht. Und genau in diesen drei Bereichen psychischer Probleme wird heute die Bedeutung der Achtsamkeit für die Psychotherapie diskutiert. Mit der Gier, meint der Mönch Tissa Weeraratna, hängt auch der Stress zusammen:

Regie O-Ton - 18 - Tissa Weeraratna

Das größte Problem ist, wenn man versucht wegen eigener Gier in 24 Stunden 48 Stunden zu packen. Damit ist man überbeschäftigt, und Überbeschäftigung ist die Ursache von Stress... Das hat Buddha ganz fein gesagt: Gier, Hass und Verblendung aufzuheben, dafür brauchen wir die Achtsamkeit.

Autor Tissa Weeraratna nennt einen weiteren Aspekt der Achtsamkeitsschulung, der für die Psychotherapie von Bedeutung ist: den der Selbsterkenntnis:

Regie O-Ton - 19 - Tissa Weeraratna

Wenn ... durch Achtsamkeit oder in der Meditation ... im Unterbewusstsein versteckte Zustände hochkommen, ... dann hat man nicht genug Mut, die Wahrheit zu sehen, wie es ist, dann wird man Angstgefühle kriegen oder Schuldgefühle kriegen. Diese zu überwinden, braucht man einen neutralen Geist, denn Selbsterkenntnis heißt, ... die Dinge so zu sehen, wie sie sind, das ist das A und O, um ein guter Mensch zu werden.

Autor In der Psychotherapie gibt es heute zwei Formen der Arbeit mit der Achtsamkeit. Die eine, über die wir bisher gesprochen haben, nutzt Achtsamkeit als Übung, um einen gelassenen Zustand des Geistes herzustellen, ein distanzierendes Betrachten. Die andere nutzt sie, um das zu erforschen, was im Unbewussten

versteckt ist: Hier ist Achtsamkeit ein Mittel, um mit Hilfe eines Psychotherapeuten die verborgenen Muster des Denkens und Fühlens zu erkunden, die das Erleben und Verhalten bestimmen. Diese Richtung vertritt die Hamburger Psychotherapeutin Anne Fischer:

Regie O-Ton - 20 - Anne Fischer

Jemand ist aufgebracht, erzählt: Es gab wieder Streit zu Hause mit der Partnerin oder dem Partner, ... und ist da im Erzählen. Wenn ich jemanden in der Therapiesitzung bitte, da mal aufmerksamer zu werden, nach innen zu gucken und wahrzunehmen, welche Art von zum Beispiel auch Körpersignalen da wichtig wären, dann wird mir vielleicht jemand sagen: Ja, da zieht sich alles in mir zusammen, wenn ich alleine schon diese erwartungsvolle Stimme höre, ich sollte dies tun oder das tun, ... dann in meinen Taschen ballen sich die Fäuste - dann hat er schon einmal eine Aufmerksamkeit für seinen eigenen Körper.

Autor Über die Wahrnehmung des Körpers führt der Weg zu dem, was noch nicht bewusst ist. So vertritt es Hakomi, eine körperbezogene Richtung der Psychotherapie. Ihr Begründer, Ron Kurtz, schrieb schon 1990 programmatisch, dass in der Psychotherapie nichts so wirksam sei wie innere Achtsamkeit. Für ihn hieß dies, die Sensibilität für Erfahrungen zu fördern, damit ein Mensch die inneren Grundüberzeugungen und charakterlichenhaltungen erkennt, die sein Leben bestimmen. Diese aber sprächen aus dem Verhalten und den Signalen des Körpers:

Regie O-Ton - 21 - Anne Fischer

Dann wird jemand vielleicht merken: Ah, das macht mich gerade noch mehr traurig, denn jetzt taucht auch eine Erinnerung auf: ... So ist schon mein Vater mit mir umgegangen... Immer sollte ich nach seiner Pfeife tanzen. Da tauchen Bilder auf, Erinnerungen, Erfahrungen, die ... zu der Überzeugung geführt haben: Nie kann ich tun, wonach mir ist, ... ich werde nur danach beurteilt, was ich für jemand anders tun kann... Jeder Mensch läuft mit einer bestimmten Brille durch die Welt, die entstanden ist ... aus den Erfahrungen, die wir gemacht haben und die den Blick prägen.

Autor Indem der Patient, so meint Ron Kurtz, seine Körperempfindungen aufmerksam beobachtet, erschließt sich deren Bedeutung. Dazu müsse der seelische Prozess in der Psychotherapie verlangsamt werden, um zum Beispiel genau zu spüren, wie sich das anfühlt, was man sagt. Innehalten und hinschauen, um die Pforten des impliziten Gedächtnisses zu öffnen, des unbewussten Wissens um die Gewohnheiten des Denkens, Erlebens und Verhaltens:

Regie O-Ton - 22 - Anne Fischer

In der Hakomi-Psychotherapie ... geht es mehr darum, den Körper als Medium zu sehen, in dem unsere frühen Erfahrungen gespeichert sind ... und wo auch die Erfahrungen auffindbar sind, deren wir uns nicht bewusst sind.

Autor Das können auch heftige, einstmals unterdrückte Gefühle sein, die durch achtsames Erforschen an die Oberfläche treten. In dem Beispiel von Anne Fischer vielleicht eine alte Wut auf den Vater, der immer nur bestimmen wollte. In der Hakomi-Psychotherapie schließt Achtsamkeit die Arbeit mit heftigen Gefühlen nicht aus:

Regie O-Ton - 23 - Anne Fischer

Da wäre dann meine Aufgabe als Therapeutin, so einen Kontakt zu halten, dass jemand dann nicht hundertprozentig darin versinkt, ... sondern immer einen Kontakt mit diesem Teil zu halten, der dabei, egal was passiert, immer eine Art von innerem Beobachter bleibt.

Autor Auch der Therapeut muss achtsam sein, wenn er dem Patienten hilft, die Aufmerksamkeit auf das Erforschen seiner Gefühlswelt zu richten. Daher betonen alle Psychotherapeuten, die mit der inneren Achtsamkeit arbeiten, dass auch die Therapeuten darin geschult sein müssen. Eine erste Studie an Psychotherapeuten zeigte, dass Meditation ihre Behandlungen verbessert.

Auf welche Art auch Achtsamkeit in der Psychotherapie genutzt wird, eines ist den verschiedenen Herangehensweisen gemeinsam: Der Psychotherapeut soll nicht werten. Und er soll mit einem offenen Blick an den Patienten herangehen und ihm keine Ziele für seine Erfahrungen vorgeben.

Für die Berliner Meditationslehrerin Renate Seifarth war es überraschend, was aus den Tiefen ihres Unbewussten aufstieg, als sie in Indien erstmals an einem Meditationskurs teilnahm:

Regie O-Ton - 24 - Renate Seifarth

Da war sehr viel Selbsthass, sehr viele dunklen Gefühle, sehr viel Angst, sehr viel Panik, sehr viel Selbstabwertung, und das war mir vorher nicht so bewusst gewesen. Und durch diese Meditation konnte ich das klarer sehen.

Autor Und nicht nur sehen: Indem sie annahm, was ihr bewusst wurde, begann es sich zu lösen. Heute gibt sie diese Erfahrung an andere Menschen weiter:

Regie O-Ton - 25 - Renate Seifarth

Durch ein Erkennen, was in uns vorgeht, was uns hindert, unser Leben zu leben, so wie wir es gerne möchten, in uns auch die Kräfte zu entfalten, wie Mitgefühl, Liebe, Annehmen und Mut, und mit den Ängsten, die oft da sind, einfach umgehen zu lernen. Das gehört alles dazu.

Autor Psychologen nennen es »Selbstwirksamkeit«: Wer seine Gedanken und Gefühle wahrnehmen, sie lenken und achtsam mit sich selbst umgehen kann, der stärkt die Überzeugung, dass er sein Wohl und Wehe selbst mehr gestalten kann.

Martin Bohus meint, dass in dieser alten Überzeugung Buddhas vielleicht ein grundlegendes Prinzip verborgen ist, wie Prozesse der Veränderung und Heilung in einer Psychotherapie zustande kommen, und zwar etwas, das auf englisch *self-monitoring* heißt, sich selbst zuschauen und prüfen:

Regie O-Ton - 26 - Martin Bohus

Menschen...., die in der Lage sind, ihr inneres Erleben, ihre Gedanken, ihre Emotionen, ihre Handlungsentwürfe zeitgleich, während sie sie im Hirn aktiviert haben, auch zu reflektieren, haben natürlich eine wesentlich höhere Chance, auf diese emotionalen Prozesse modulierend einzuwirken als Menschen, die diesen Prozessen eins-eins ausgeliefert sind. Also: Ich merke, wenn ich wütend werde, ich merke, wenn ich gekränkt werde, ich merke, wenn ich auf einen Kollegen reagiere wie auf meinen Vater. Das heißt: Die Reaktion ist nach wie vor vorhanden, aber sie wird 'gemonitort'. Und das bringt mich als Mensch in die Lage, diese Prozesse zu steuern, ohne Opfer dieser emotionalen oder kognitiven Muster zu werden. Da sind Achtsamkeitsübungen ... wahrscheinlich die allerbeste Methode, diese Prozesse der *meta-cognitive awareness* zu trainieren. Und zwar unabhängig von irgendeiner Methodik. Schlicht und einfach zwanzig Minuten pro Tag dieses Training lehrt einen genau diesen Prozess.

Autor Was aus dem Buddhismus jetzt in die Psychotherapie einfließt, hieß früher im Abendland Besinnung oder Kontemplation. Sie muss nicht gleich zu Gott führen, aber sie führt mehr zu sich selbst.

Herangezogene Literatur:

Anderssen-Reuster, U. (Hrsg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode*. Schattauer, 2007

Berking, M., von Känel, M., Achtsamkeitstraining als psychotherapeutische Interventionsmethode. Konzeptklärung, klinische Anwendung und aktuelle Befunde. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 57, 2007, 170-177

Bohus, M., Huppertz, M., Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 2006, 54, 265-276

Davidson, R., Kabat-Zinn, J. et al., Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 2003, 564-570

Farb, N. A. S., Segal, Z. V. et al., Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 2007, 313-322

Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (Hrsg.), *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press, 2005

- Grepmaier, L.J., Nickel, M.K., *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*. Springer, 2007
- Hölzel, B. K., *Achtsamkeitsmeditation: Aktivierungsmuster und morphologische Veränderungen im Gehirn von Meditierenden*. Nat. Wiss. Diss., Universität Gießen, 2007
- Hölzel, B. K., Ott, U. et al., Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*, 421, 2007, 16-21
- Hölzel, B. K., Ott, U. et al., Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience*, online-Veröffentlichung, 3. Dezember 2007
- Johanson, G., A Survey of the Use of Mindfulness in Psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, Summer 2006, 15-24
- Kabat-Zinn, J., *Zur Besinnung kommen*. Arbor, 2005
- Kurtz, R., *Hakomi - Eine körperorientierte Psychotherapie*. Kösel, 1994
- Lazar, S. W., Kerr, C. E. et al., Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16, 2005, 1893-1897
- Heidenreich, T., Michalak, J., Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13, 2003, 264-274
- Heidenreich, T., Michalak, J. (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. dgvt-Verlag, 2006
- Heidenreich, T., Michalak, J., Achtsamkeit und Akzeptanz als Prinzipien der Psychotherapie. *Psychotherapie im Dialog*, 7, 2006, 235-240
- Michalak, J., Heidenreich, T., Neue Wege der Rückfallprophylaxe bei Depressionen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie. *Psychotherapeut*, 50, 2005, 415-422
- Michalak, J., Heidenreich, T., Bohus, M., Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Gegenwärtiger Forschungsstand und Forschungsentwicklung. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 2006, 54, 241-253
- Neumann, N. U., Frasch, K., Meditation aus neurobiologischer Sicht - Untersuchungsergebnisse bildgebender Verfahren. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 2006, 56, 488-492
- Nyanaponika, *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Beyerlein & Steinschulte, 2007

- Rytz, T., *Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag*. Huber, 2006
- Stepien, J., Lerch, J., Achtsamkeit in der Onkologie. *Psychotherapie im Dialog*, 7, 2006, 286-291
- Trungpa, Chögyam, *Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie. Einführung in die buddhistische Psychologie*. Arbor, 2006
- Weiss, H., Bewusstsein, Gewährsein und Achtsamkeit. In G. Marlock, H. Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Schattauer, 2006, S. 406-413
- Weiss, H., The use of mindfulness in psychodynamic and body oriented psychotherapy. Manuskript, eingereicht bei *Taylor and Francis International Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 2007
- Zeidler, W., *Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Emotionsverarbeitung. Eine experimentelle Untersuchung der Wirkmechanismen*. Verlag Dr. Müller, 2007