

## 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 Schauspielerei 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?«

