

Dr. Ulrike Anderssen-Reuster



Achtsamkeit

Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit
und Mitgefühl



TRIAS

- 6 **Vorwort**
- 8 **Was ist Achtsamkeit?**
- 9 **Vom Autopilot zur Fülle des Lebens**
- 13 **Buddhistische Grundlagen**
- 20 **Übung:** In den Körper spüren
- 21 **Übung:** Gefühle achtsam wahrnehmen
- 25 **Übung:** Flussübung
- 28 **Stress bewältigen mit Achtsamkeit**
- 33 **Übung:** Bergmeditation
- 34 **Übung:** Atemmeditation
- 36 **Übung:** Rosinenübung
- 45 **Übung:** Gehmeditation
- 46 **Achtsamkeit in der Psychotherapie**
- 58 **Achtsamkeit bei seelischen Problemen**
- 59 **Achtsamer Umgang mit depressivem Erleben**
- 69 **Übung:** Selbstzuwendung
- 70 **Achtsamer Umgang mit Stress**
- 81 **Übung:** Sich in Ruhe lassen
- 84 **Das Rad des Lebens**
- 89 **Achtsamer Umgang mit Suchtimpulsen**
- 99 **Übung:** Dem Sturm trotzen
- 100 **Achtsamer Umgang mit Angst**
- 107 **Übung:** Im Gegenwartsmoment verankern



Was ist Achtsamkeit?

Vieles, was wir tun, erledigen wir mechanisch: aufstehen, frühstücken, Auto fahren, arbeiten, den Haushalt erledigen ... Oft haben wir das Gefühl, wir müssten noch schneller sein, damit endlich einmal alles erledigt ist. Doch es ist nie alles erledigt! Achtsamkeit bedeutet, aus diesem Hamsterrad regelmäßig auszusteigen – zunächst nur für wenige Minuten. Während dieser Zeit geht es nur darum zu spüren, was gerade in Ihnen vorgeht. Dabei achten Sie z.B. gezielt auf Ihren Atem, Ihre Körperempfindungen oder Ihre Gedanken. Achtsamkeitsmeditation ist keine Instant-Methode, mit der Sie sich schnell »gut fühlen« können. Es ist vielmehr ein Weg der Selbsterfahrung und -erkenntnis, der regelmäßiges Üben erfordert, Ihnen aber langfristig zu mehr Lebenszufriedenheit und Gelassenheit verhelfen kann.



Achtsamkeit bei seelischen Problemen

Die Praxis der Achtsamkeit hat sich gerade bei psychischen Beschwerden und Störungen als sehr hilfreich erwiesen. Denn sie macht direkt erfahrbar, dass psychisches Leiden maßgeblich durch den eigenen Geist geschaffen, verstärkt oder unterhalten wird. In der Achtsamkeitsmeditation lernen Sie, Ihren Geisteszustand zu erkennen und aktiv zu gestalten. Ein weiterer fundamentaler Bestandteil der Achtsamkeit ist das Mitgefühl mit sich und anderen. Wenn Sie Selbstmitgefühl entwickeln, können Sie fürsorglicher und eigenverantwortlicher mit sich umgehen. – Die Achtsamkeitspraxis macht Sie mit heilsamen Strategien vertraut, die Ihnen dabei helfen, psychischen Beschwerden vorzubeugen bzw. seelisches Leid zu lindern.

- 112 **Übung:** Meditation der liebenden Güte (Metta-Meditation)
- 113 **Achtsamer Umgang mit Selbstwertproblemen**
- 123 **Übung:** Meditation über das Selbst
- 124 **Achtsamkeit im Alltag**
- 125 **Mit Hindernissen umgehen**
- 138 **Übung:** Heimkommen zu sich selbst
- 140 **Mitgefühl mit sich und anderen entwickeln**
- 146 **Übung:** Selbstzuwendung in der akuten Krise
- 148 **Übung:** Selbstmitgefühl entwickeln
- 150 **Den eigenen Weg finden**
- 156 **Service**
- 157 **Register**

SPECIAL

- 16 Die Geschichte von Prinz Siddharta
- 30 Der Bodyscan – den Körper achtsam wahrnehmen
- 38 Anleitung zum selbstständigen Üben
- 40 Sinnesübungen

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.