



Volker KALMBACHER
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Die Methode der Achtsamkeit

Die Methode der Achtsamkeit ist wissenschaftlich erforscht und validiert.

Achtsamkeit ist eine fundierte und bewährte Methode der Bewusstseinsarbeit.

Durch Anwendung der Methode der Achtsamkeit kann man genau verstehen, wie die automatischen Wahrnehmungs- und Handlungsmuster das eigene Leben bestimmen.

Man erlangt ein erweitertes Bewusstsein für die vielfältigen Automatismen und es entstehen dadurch Möglichkeiten der Gestaltung des eigenen Lebens und des persönlichen Wachstums.

Die Methode der Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in der buddhistischen Psychologie und ist damit eine Tradition, die sich in 2500 Jahren intensiver Praxis entwickelt hat. Die ursprüngliche Praxis wurde entsprechend der Erkenntnisse von Neurobiologie und -physiologie stetig weiter entwickelt.

Vielfältige Forschungsergebnisse bestätigen die Wirksamkeit dieser Praxis. Die Neurowissenschaftlerin Sara Lazar hat mittels Kernspintomographen untersucht, was im menschlichen Gehirn während der Meditation geschieht und wie sich diese Veränderungen auswirken. Die Resultate sind eindeutig.

Durch tägliche Praxis werden Funktion und Struktur des Gehirn signifikant verändert. Die Forschungen zur Neuroplastizität belegen, dass sich das Gehirn verändert, durch das was wir tun und was wir denken.

Man muss nicht jahrelang Achtsamkeit praktizieren, bis die Wirkung eintritt. Bereits nach kurzer Zeit sind Resultate zu zu bemerken. Allerdings muss das Training dauerhaft weiter geführt werden.

Wie bei einem Muskel, gilt auch für die Fähigkeit der Achtsamkeit: ‚Use it or lose it.‘

Definition der Achtsamkeit im therapeutischen Kontext

„Achtsamkeit ist die aufmerksame Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen des Augenblicks - ohne diese verändern zu wollen.“

Das Training der Achtsamkeit

Anleitung zum Achtsamkeitstraining durch Atembeobachtung

Die Beobachtung des eigenen Atemprozesses aus einer neugierigen und interessierten Haltung heraus, ist eine einfach strukturierte und bewährte Trainingsmethode.

Dazu eine beispielhafte Anleitung:

- Nehmen Sie sich ein paar Minuten ungestörte Zeit an einem angenehmen Ort.
- Finden Sie eine Körperposition, die es Ihnen erlaubt präsent, wach und ohne Anstrengung zu sein. Sie können sitzen, stehen oder liegen. Schließen Sie die Augen oder entspannen Sie den Blick.
- Entschließen Sie sich, den Atem neugierig zu beobachten, ohne darauf Einfluss zu nehmen.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem. Bemerkten Sie, wie sich die Bauchdecke oder der Brustkorb mit jedem Atemzug bewegt.
- Spüren Sie das Strömen des Einatmens und Ausatmens an der Nase oder dem Mund. Hören Sie das Geräusch des eigenen Atems. Vielleicht entdecken Sie ein anderes Merkmal, welches für Sie gut zu beobachten ist.
- Entscheiden Sie sich für eines dieser Merkmale des Atemprozesses. Richten Sie nun die Aufmerksamkeit auf diesen selbstgewählten Fokus der Atembeobachtung. Bleiben Sie dabei neugierig und interessiert.
- Sobald Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit gewandert ist - zu einem anderen Ort, zu Gedanken oder Gefühlen - verschieben Sie den Fokus wieder auf den selbst gewählten Punkt der Atembeobachtung.
- Nach einigen Minuten beenden Sie das Training.

Perspektive der Achtsamkeit

Ein Grundgedanke der Achtsamkeitspraxis ist es, einen sogenannten inneren Beobachter zu aktivieren, der in der Lage ist, auf eine bestimmte Art genau zu beobachten, wie man selbst ‚funktioniert‘.

Es geht darum, die eigenen Wahrnehmungs- und Handlungsautomatismen zu entdecken und zu erforschen.

Im Gegensatz zu dem allgewärtigen inneren Kritiker - die meisten Menschen haben diesen gut trainiert - hat der innere Beobachter eine annehmende, wohlwollende, freundliche und neugierige Grundhaltung.

Man beobachtet aus einer interessierten und gelassenen Perspektive, und ist nicht identifiziert mit dem eigenen Tun. Das zeigt sich besonders dadurch, dass der innere Beobachter keinerlei Impuls danach verspürt, irgendetwas am bestehenden Zustand zu verändern.

Das Konzept des inneren Beobachters, mit den genannten Qualitäten, ist eine ideale Vorstellung. Man wird diesen Zustand auch nach intensiver Praxis kaum in dieser reinen Form erreichen - man wird sich ihm aber durch regelmässiges Training nähern.

Die Grundhaltung der Achtsamkeit beinhaltet Gewaltfreiheit und Lösungsabstinenz.

Diese Perspektive der Achtsamkeit findet in der psychotherapeutischen Praxis Anwendung in der Einzeltherapie und in der Paartherapie.

Die verbesserte Selbstwahrnehmung der eigenen Person unterstützt die Fähigkeit, dem Partner Auskunft zu geben über eigene Bedürfnisse, Wünsche, Grenzen und Sehnsüchte...

Achtsamkeit in Beziehungen

Ein typisches Merkmal von Konflikten in der Partnerschaft ist, dass man den Eindruck hat, der Andere versteht nicht, was man meint und worum es geht. Man versucht dann vielleicht noch deutlicher und klarer zu beschreiben, was passiert ist und warum man möchte, dass der Andere sein Verhalten ändern sollte.

Es besteht die Hoffnung, dass der Andere sich ändern könnte, wenn er doch endlich verstehen würde, was man möchte und warum man das möchte.

Leider führen solche Gespräche häufig dazu, dass man einander erklärt, was der Andere alles falsch gemacht hat. Man fühlt sich angeklagt, man hört Vorwürfe und beginnt sich zu verteidigen, indem man selbst dem Anderen mitteilt, was dieser getan hat und wie er für die Schwierigkeiten in der Beziehung verantwortlich ist.

Achtsamkeit anzuwenden, bedeutet, dass man eine Sichtweise auf Konflikte entwickeln möchte, die geprägt ist von Neugier und Akzeptanz. Die Haltung, die man im Training von Achtsamkeit übt - die genaue Wahrnehmung von automatischen Abläufen, von Gedanken-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmustern im Inneren - wird im Außen angewendet.

Man übt sich darin, den Anderen zu sehen und zu hören, so wie er ist - nicht wie er sein sollte. Dies öffnet eine Tür zum Verständnis für das anders sein des Anderen. Man erkennt, wie das Sein des Anderen, seine Wahrnehmung und sein Handeln, irgendwie Sinn macht.

Wirkebenen der Achtsamkeit in Beziehung

Selbstbeobachtung

Eigene Zustände wahrnehmen - Atemveränderung, körperliche Empfindungen, Emotionen, Gefühle, Gedankenmuster, innere Dialoge bemerken.

Selbstregulation

Die Fähigkeit zu bemerken, wenn ein innerer Zustand entsteht und bewusst eine Form der Selbstunterstützung zu wählen.

Selbstvalidation

Gute Beziehungen zu inneren Anteilen aufbauen. Auch schwierige Anteile der eigenen Person integrieren.

Selbstauskunft

Die Fähigkeit, dem Anderen einen Bericht zu geben über den eigenen Zustand.

Empathie

Die gefühlte Wahrnehmung des Anderen und seinen Emotionen.

Neugier

Die Haltung, den anderen so wahrnehmen zu wollen, wie er ist.

Gute Zustände

Sich bewusst zu entscheiden für das Training von Achtsamkeit, schafft die Basis für gute Zustände in Beziehungen.

Literatur

Weiss, Halko.; Harrer, Michael; Dietz, Thomas (2010): **Das Achtsamkeitsbuch.** Klett-Cotta

Weiss, Halko.; Harrer, Michael; Dietz, Thomas(2012):
Das Achtsamkeitsübungsbuch. Klett-Cotta

Tan, Chade-Meng (2012): Search Inside Yourself. Arkana

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

Siegel, Daniel (2007): Das achtsame Gehirn. Arbor