

Achtsame Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation

Achtsame Selbstwahrnehmung eröffnet durch das Schulen einer möglichst offenen Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken einen größeren inneren Spielraum und fördert Emotionsregulation und Resilienz (Baer u. a., 2004; Feldman u. a., 2007; Keng u. a., 2011). Dabei schult achtsame Körperwahrnehmung das möglichst offene Hinwenden zum eigenen körperlichen Erleben. Sie fördert die Fähigkeit, die unmittelbare Gegenwart in allen ihren Bezügen über sensorische, kinästhetische, intero- und propriozeptive Wahrnehmung zu erfahren und sich darauf zu beziehen. In der achtsamen Körperwahrnehmung kann und soll der Körper nicht isoliert erkundet werden. In den oft täglich praktizierbaren Anregungen, wie sie im Übungsteil dieses Buches vorgeschlagen werden, ist immer der ganze Mensch in seiner Vielschichtigkeit und Bezogenheit angesprochen; Elsa Gindler wies darauf bereits in den 1930er-Jahren hin: „Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht nicht der menschliche Körper, sondern der Mensch. Der Mensch als Ganzes in all seinen Beziehungsmöglichkeiten zu sich, zu seinem Körper, zu seinem Leben und zu seiner Umwelt.“ (Gindler, 1931; zit. n. Klinkenberg, 2007, S. 9).

Achtsame Körperwahrnehmung ist ein ressourcen- und erfahrungsorientierter Therapieansatz und eine Lebensweise, von der erkrankte ebenso wie gesunde Menschen profitieren. Wer Achtsamkeit auf die hier vorgeschlagene Art kultiviert, wird neben seinen körperlichen Empfindungen auch die eigenen Gedanken, Gefühle sowie die Umgebung bewusster, differenzierter und manchmal auch intensiver wahrnehmen. Das kann unter Umständen durchaus unangenehm sein. Eine belastende Situation wird auch belastende Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen auslösen, die wir nun auch stärker wahrnehmen. Wie und warum wir gerade auch in solchen Momenten achtsame Körperwahrnehmung zur Stressreduktion und Emotionsregulation nutzen können und warum dadurch unser Selbstwert und unsere mitfühlende Verbundenheit mit anderen Menschen und uns selber wachsen kann, wird in diesem Kapitel erläutert.

Ich führe hier zunächst in die Haltung der Achtsamkeit ein, bevor ich fünf wesentliche Aspekte und ihre Bedeutung detaillierter vorstelle. Im Anschluss daran schildere ich, wie wir mithilfe all dieser Aspekte (belastende) Emotionen so regulieren, dass es uns selbst wie auch anderen zugute kommt.

Freundlich und aufmerksam dem eigenen Erleben gegenüber

Die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, ist eine menschliche Grundkompetenz. Wir können unsere Gefühle und Stimmungen, unsere Körperempfindungen und unsere Bewegung, unsere geistige Einstellung, unsere psychische Verfassung, unsere Handlungen sowie deren Konsequenzen wahrnehmen. Die Summe dieser Wahrnehmungen, Interaktionen und Beziehungen fügt sich meist zu einem unbewussten Ganzen zusammen. Für ein Leben mit mehr Wahlmöglichkeit und Freiheit ist es notwendig, in diesen unbewusst ablaufenden Prozessen innezuhalten, um uns selbst und die Welt, in der wir leben, bewusster wahrzunehmen und zu gestalten (Rytz & Wiesmann, 2013, S. 27).

Bewusst wahrnehmen meint, für die Resonanz unserer Alltagserfahrungen möglichst offen und empfänglich zu sein. „Alltagstrance“ nennt Jon Kabat-Zinn, der Begründer der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (*MBSR*), den entfremdeten Zustand, in dem wir aus verständlichen Gründen oft leben. „Im Autopilot-Modus zu leben, bringt uns in die Gefahr, dass wir achtlos auf Situationen reagieren, dass wir über verschiedene Möglichkeiten der Erwidern überhaupt nicht nachdenken. Das kann häufig zu spontanen und reflexartigen Reaktionen führen, die ihrerseits ähnlich achtlose Reflexe in anderen auslösen. Ein Wasserfall sich verstärkender achtloser Reaktionen kann eine Welt voll gedankenloser Interaktionen, Grausamkeit und Zerstörung schaffen. (...) Wenn unsere Aufmerksamkeit mit etwas anderem beschäftigt ist als mit dem, was wir die meiste Zeit unseres Lebens über tun, dann können wir uns leer und taub fühlen.“ (Siegel, 2007, S. 35-36).

Wer Achtsamkeit kultiviert, versucht innerlich anwesend zu sein und Raum in sich zu schaffen, um wahrzunehmen, was ihm oder ihr begegnet. Wer achtsam innehalten kann, lernt, den eigenen Geist und die damit verbundenen Bewegungen der eigenen Aufmerksamkeit zu beobachten, manchmal auch zu sammeln und auszu-

richten. Wer dabei weder zu starr noch zu locker und so freundlich wie möglich ist, wird allmählich fähiger, den jeweiligen Umständen entsprechend stimmig zu reagieren. Das schließt auch die Möglichkeit ein, nicht zu reagieren (Leahey u. a., 2008; Keng u. a., 2011). Wer Achtsamkeit kultiviert, trägt Sorge und sucht nach einer respektvollen Haltung sich selbst, anderen und seiner Umgebung gegenüber. Eine achtsame Lebensweise kann nicht perfektioniert werden, will keinem Ideal entsprechen. Sie erfordert Neugierde, Bescheidenheit und Offenheit. Zudem üben wir – unabhängig davon, wie lange wir schon mit dieser Haltung vertraut sind – stets so, als wäre sie für uns neu. Wir laden uns also ein, uns immer wieder frisch dem eigenen Erleben zuzuwenden, ohne eine bestimmte Erwartung an uns zu stellen. Wir versuchen dabei auch, unsere begrenzten eigenen Kräfte und Möglichkeiten zu beachten und zu akzeptieren.

Laut Heinrich Jacoby, Musiker und Musikpädagoge, der in enger Kooperation mit Elsa Gindler die Fähigkeit erforschte, präsent und in Kontakt zu sein, sind Konzentration und Hingabe menschliche Fähigkeiten; wir müssen sie weder erlernen noch irgendwie erwerben, betonten beide. Diese Fähigkeiten entstehen durch das lebendige Interesse am momentanen Bezug, nicht als Resultat von Anstrengung und äußerem Druck: „Auch die tiefste oder nur die tiefste Konzentration ist nichts an sich Geübtes, nicht etwas, das erst gelernt werden muss, und keineswegs ein besonderes Ziel. Sie ist immer nur selbstverständliches Resultat einer gelassenen vollen Hingabe an Funktionen in uns.“ (Jacoby, 1925, zit. n. Klinkenberg, 2002, S. 9). Ein gesundes Kleinkind, das sich und seine Umgebung erkundet, ist dabei nicht innerlich angestrengt. Es ist wach, aktiv und beteiligt, mit all seinen Sinnen konzentriert und empfänglich für neue Erfahrungen – es ist lebendig.

Christine Caldwell, Leiterin der Abteilung Somatic Counseling, Tanz- und Bewegungstherapie an der Naropa-Universität in Boulder, Colorado, umschreibt Achtsamkeit folgendermaßen: „Achtsamkeit ist eine Bündelung der Aufmerksamkeit, ein Sich-Einlassen auf den Moment der Gegenwart, die Wachsamkeit im Augenblick.“ (Caldwell, 1997, S. 119). Die Psychoanalytikerin Maja Wicki-Vogt erklärt die Bedeutung von Aufmerksamkeit mit Begriffen aus der Philosophie: „Aufmerksamkeit lässt sich verstehen als Anspannung einzelner – oder aller – Befähigungen der

menschlichen Wahrnehmung zum Zwecke der Ausrichtung des Menschen in seinem Subjektwert auf die Vielzahl der ihn umgebenden und sich auf ihn ausrichtenden Kräfte (ob von außen oder von innen), denen er als Objekt ausgesetzt ist, mit dem Ziel, über Empfindung oder Erkenntnis spüren oder wissen zu können, wie das Verhalten oder Handeln zu entscheiden ist.“ (Wicki-Vogt, 2005, S. 2).

Wenn wir Aufmerksamkeit und innere Sammlung auf achtsame Weise vertiefen und erweitern wollen, lernen wir keine Technik, um Verhaltensmuster zu verbessern oder Stresssymptome zu reduzieren. Wir kultivieren die Fähigkeit, präsent zu sein für unser Leben mit all seinen Sonnen- und Schattenseiten, die ihrerseits durchdrungen sind von unserem In-der-Welt-Sein: „Die menschliche Erfahrung ist ein Tanz, der sich in der Welt und mit anderen entfaltet. Wir sind nicht unser Gehirn. Wir sind nicht im Gefängnis unserer Vorstellungen und Empfindungen eingesperrt. Das Phänomen des Bewusstseins ist ebenso wie das des Lebens ein mit der Welt verwobener, dynamischer Prozess. Wir sind zu Hause in der Welt, die uns umgibt.“ (Noë, 2010, S. 13).

Damit achtsames Wahrnehmen als ein Schulen der Selbstwahrnehmung unserer Entwicklung dient, muss sie mit anderen wesentlichen Faktoren einhergehen: Offenheit, Wohlwollen, Akzeptanz, Empathie, Bereitschaft zu Selbstverantwortung und Humor sind zentrale Qualitäten, welche die Art von Selbstwahrnehmung ermöglichen, die uns hilft, mit uns und anderen in einem heilsamen Bezug zu sein (Rytz & Wiesmann, 2013, S. 27). Die Entwicklung dieser Qualitäten können wir auch Herzenswärme oder Weisheit des Herzens nennen (Kesper-Grossman, 2009; Santorelli, 2009; Juul u. a., 2012).

Fünf zentrale Aspekte von Achtsamer Wahrnehmung

Die Bewegung hin zu gelebter Achtsamkeit ist lernbar. Wir können achtsames Wahrnehmen kultivieren, erforschen, modulieren und in unterschiedlichen Situationen verkörpern. Die fünf zentralen Aspekte von Achtsamkeit, die ich im Folgenden vorstelle, sind alle miteinander verwoben, werden hier aber nacheinander beleuchtet. Zusammengenommen ergeben diese fünf Aspekte die Grundhaltung, auf der alle Anregungen im Übungsteil basieren.

- 1) Verankerung in der Gegenwart
- 2) Oszillierende Aufmerksamkeit
- 3) Akzeptierendes Hinwenden
- 4) Innehalten vor dem Reagieren
- 5) Freundliche Disziplin

1) Verankerung in der Gegenwart

Lenken wir unsere Wahrnehmung auf unseren Körper und seinen Bezug zur Umgebung, verankern wir uns in der Gegenwart. Menschliche Körper *atmen* und sind in *Bezug zur Schwerkraft*. Sie *bewegen sich* und sind durch *Sinneswahrnehmungen* eng mit ihrer Umgebung verbunden.

Atembewegung

Die *Bewegung der eigenen Atmung* können wir ein Leben lang in uns spüren: beim Einatmen, beim Ausatmen. In den Pausen zwischen den Atemzügen können wir lauschen, wie das Ausatmen ausklingt und sich das nächste Einatmen anbahnt. Im Innern des Körpers spüren wir die Bewegung des Zwerchfells, der Bauchdecke, vielleicht auch der Rippen und des ganzen Brustraums bis hin zu den Schultern. In der Nase spüren wir die Luft, die ein- und ausströmt. Wir nehmen die Temperatur und vielleicht auch den Geruch der Luft wahr, die wir einatmen.

Jeder Reiz, der durch die Atembewegung ausgelöst wird, bietet uns die Möglichkeit, uns in der Gegenwart zu verankern. Wir atmen jetzt, in der Gegenwart, und immer wieder von Neuem. Die Atembewegung hat etwas Verlässliches. Sie begleitet uns, ohne dass wir uns darum bemühen müssen, bis zum letzten Atemzug. Wir können demnach sicher sein, dass in konkret lokalisierbaren Körperstellen Atembewegung in uns geschieht. In der achtsamen Körperwahrnehmung lernen wir, die rhythmisch unterscheidbaren, relativ kurzen Intervalle zu spüren, beispielsweise in der Bauchdecke, die sich beim Einatmen weitet und beim Ausatmen wieder zurückschwingt. Wir merken, wann das Einatmen beginnt, und spüren, wann es zum Ausatmen übergeht. Diese Abgrenzung ist nicht scharf, doch mit der Zeit können wir mühelos wahrnehmen, ob wir gerade ein- oder ausatmen. Wir sind wach und

spürend anwesend, während wir atmen. In diesem Sinne ist die Verankerung in der Gegenwart schlicht, konkret lokalisierbar und einfach. Diese Orte, an denen wir unseren Atem spüren, und die Zeitintervalle, in denen wir das Ein- und Ausatmen wahrnehmen, bilden Landeplätze für unsere Aufmerksamkeit: Dort kann sich unser Geist für einen Moment niederlassen und in der Gegenwart verankern. Wir alle können lernen wahrzunehmen, ob die eigene Aufmerksamkeit gerade auf diese Bewegung fokussiert oder mit etwas anderem beschäftigt ist.

Für diese Art von Verankerung in der Gegenwart spielt es keine Rolle, wie wir atmen: Ob unruhig, langsam, oberflächlich, regelmäßig oder tief – alles ist in Ordnung, nichts besonders erstrebenswert. Die unterschiedlichen Qualitäten, die wir wahrnehmen, bieten lediglich unterschiedliche Reize, die wir alle gleichermaßen als Landeplätze in der Gegenwart nutzen können. Darin unterscheidet sich achtsame Körperwahrnehmung von Entspannungstechniken und einigen Schulen der Atemtherapie, die eine bestimmte Art der Atmung fördern. Nehmen wir unsere Atembewegung in der hier vorgestellten achtsamen Weise wahr, braucht sie sich nicht zu verändern. Im Gegenteil: Sie darf genau so sein, wie sie gerade in uns geschieht. Somit erfordert das Wahrnehmen der eigenen Atembewegung auch keine besonderen Voraussetzungen, es kann jederzeit und überall geschehen.

Die Bewegung unseres Atems ist stets mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem konkreten Verhalten verbunden. Sie verändert sich, wenn wir schnell laufen, Treppen steigen, schlafen, lachen, uns ärgern oder berührt werden. Jede noch so kleine Stimmungsschwankung, mentale Bewegung oder Veränderung im Muskeltonus lösen Reaktionen in unserer Atmung aus. Lenken wir das achtsame Wahrnehmen auf die Atembewegung, so nehmen wir zugleich unsere Gedanken, Gefühle und die Situation, in der wir uns befinden, deutlicher wahr.

Schwerkraft

Neben dem Wahrnehmen der *Atembewegung* bietet unsere Erfahrung der *Schwerkraft* eine weitere Möglichkeit zur Verankerung in der Gegenwart. Schwerkraft und Gegendruck der Auflagefläche sind unpersönliche, physikalische Kräfte, denen wir alle gleichermaßen ausgesetzt sind. Die Wirkung der Schwerkraft ist konstant, sie

reagiert weder auf Stimmungen noch auf Gedanken, Handlungen oder Ereignisse. Sterben wir, ist die Schwerkraft weiterhin vorhanden; auch der leblose Körper wird von seiner Unterlage getragen. Die eigene Atembewegung ist dagegen persönlich und intim. Sie begleitet uns ein Leben lang und erlischt mit unserem Tod.

Die Schwerkraft oder auch Erdanziehungskraft wirkt durch unseren Körper hindurch. Nach den Gesetzen der Physik wird jede Kraft von einer genau gleichen Gegenkraft in Balance gehalten. Die der Erdanziehungskraft entgegengesetzte Kraft erfahren wir als Unterstützung durch den Boden. Wir nehmen sie an den Körperkonturen sowie durch den Druck auf unsere Gelenke und unser Gewebe wahr. Auch der Gegendruck der Unterlage wirkt durch den ganzen Körper, nur in entgegengesetzter Richtung zur Erdanziehung; dieser Gegendruck verbindet uns mit dem Raum.

Das Empfinden von Druck teilt uns nicht nur mit, dass und wo wir von einer Unterlage getragen werden, es informiert uns auch über die Intensität des Kontakts. Auf dem Rücken liegend spüren wir beispielsweise, dass das Becken stärkeren Druck erfährt als unsere Hände. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die konkreten Körperkonturen lenken, die eine stützende Unterlage bzw. den Boden berühren, und Unterschiede in der Art des Druckes wahrnehmen, bündeln wir unseren Geist und verankern ihn für einen Moment in der Gegenwart.

Da die Wirkung der Schwerkraft auf unseren Körper konstant bleibt (sich also nicht bewegt), können wir hier unsere Aufmerksamkeit nur über einen konkreten Ort in der Gegenwart verankern. Im Stehen sind diese Landeplätze in der Gegenwart beispielsweise der Druck gegen beide Fußsohlen. In Bezug auf die Schwerkraft verhält es sich also anders als mit der Atembewegung, die uns sich stetig verändernde und wiederholende Rhythmen von Reizen liefert, auf die wir achten können. Schwerkraft hat keinen Rhythmus, der Reiz ist gleichbleibend, es sei denn, wir bewegen uns; auf dieses Erleben gehe ich im nächsten Unterkapitel ein.

Den Bezug zur Schwerkraft können wir durch Druck und Gegendruck flächig erfahren. Er ist lokalisierbar; seine Qualität ist klar und ruhig. Diese solide, stille und unaufgeregte Qualität der Schwerkraft eignet sich gerade dann als stabilisierender Fokus, wenn wir von starken – manchmal uferlosen und chaotischen – Gefühlen er-

schüttert sind. Wie uns das im Detail unterstützen kann, erläutere ich in den Kapiteln ab Seite 85.

Bewegung und Interaktion

Eine weitere Möglichkeiten, uns über den Körper in der Gegenwart zu verankern, ist das körperliche Wahrnehmen unserer eigenen *Bewegung und Interaktion mit der Umgebung*, beispielsweise die sich verändernde Muskelspannung, den Druck und Zug auf die Gelenke, die Körperhaltung, den Herzschlag sowie die Berührung und den Gegendruck, die sich in der Bewegung ständig ergeben: im Alltag, wenn wir von einem Ort zum anderen gehen, Gegenstände anheben, uns umdrehen, bücken oder setzen, ebenso wie bei differenzierten, erlernten Bewegungen beim Sport, beim Musizieren, bei einer handwerklichen Tätigkeit oder beim Tanzen. Die eigenen Bewegungen und Interaktionen mit der Umgebung auf ähnlich fokussierte Weise achtsam wahrzunehmen wie die Atembewegung oder den Kontakt zum Boden, ist allerdings schwieriger, weil alltägliche oder spezifische Bewegungen unzählige Reize gleichzeitig verursachen. Können wir bei der Atembewegung unsere Aufmerksamkeit in einer relativ kleinen Körperregion sammeln, sind wir bei der Bewegung des ganzen Körpers mit einer Flut von Eindrücken konfrontiert. Unsere Aufmerksamkeit müsste daher in rascher Folge durch eine riesige Fülle von Reizen und Information wandern, was sie auch tut, nur nicht ständig bewusst. Indem wir auf einen ausgewählten Bereich von Empfindungen achten, können wir unsere Wahrnehmung etwas bündeln. Im Übungsteil dieses Buches schlage ich vor, auf Körperteile wie Füße, Arme, Rücken, Kopf... oder auf Körperstrukturen wie Gelenke, Muskeln, Haut... zu achten (vgl. S. 120–247). Indem wir beispielsweise beim Putzen unsere Handgelenke spüren, ein anderes Mal auf unseren Rücken oder auf die sich ständig verändernde Spannung in den Muskeln achten, wird das Erleben von Empfindungen in der Bewegung (beim Putzen) differenziert zugänglich.

Rein zielgerichtete Bewegungen folgen meist einer bestimmten Form und sind oft mit einer kompetitiven Absicht verbunden. In diesem Zusammenhang gibt es „richtige“ und „falsche“ Bewegungen, schöne sowie solche, die zum Erfolg führen. Wir kontrollieren und verfeinern dazu unsere Wahrnehmung, damit sie dem ge-

wünschten Zweck dient: ein Musikstück vorzutragen, ein Baumhaus zu bauen, ein Fußballspiel zu gewinnen.

Im Rahmen von achtsamer Körperwahrnehmung beziehen wir uns auf das allgemeine Empfinden von In-Bewegung-Sein und achten auf Präsenz in der Interaktion an sich. Wir achten auf das Gewicht in unseren Händen, wenn wir etwas tragen, ohne dadurch effizienter werden zu wollen oder uns mehr Gefallen an der Arbeit zu erhoffen. Wir spüren es einfach deshalb, weil wir in diesem Moment in unserem Leben achtsam anwesend sind; auf diese Weise können wir uns durch jede alltägliche (oder spezifische) Bewegung und Interaktion in der Gegenwart verankern.

2) Oszillierende Aufmerksamkeit

Unsere Aufmerksamkeit ist immer im Fluss. Sie schwingt in ständiger Bewegung innerhalb von uns selbst, und sie schwingt zwischen unserer Umgebung und unserem Inneren. „Jede Regung, jedes Erleben eines Menschen in seinen ersten Lebensmonaten entsteht als zwischenleibliche Erfahrung. (...) Ob im Austausch der Blicke oder Laute, beim Stillen oder in anderen Berührungen. Säuglinge erleben sich und ihre Welt im leiblichen Austausch. (...) Sie sind in ständigem Kontakt, in intensiver Begegnung und wechselseitigem Austausch auf allen Ebenen der Begegnung. Die Leibphänomenologie bezeichnet dies nach Merleau-Pontys Begriff der <intercorporité> als Zwischenleiblichkeit.“ (Baer, 2012, S. 61).

In der achtsamen Körperwahrnehmung kreieren wir einen weiten, freundlichen Wahrnehmungsraum, innerhalb dessen unsere Aufmerksamkeit hin und her pendelt und diese Zwischenleiblichkeit bewusst erkundet. Christine Caldwell spricht von oszillierender Aufmerksamkeit (Caldwell, 1997). Dieses Oszillieren ist überlebenswichtig, es geschieht dauernd und meist unbewusst. Es verbindet uns mit unserer Umgebung und mit verschiedenen Ebenen unseres Erlebens und Daseins, also auch unseren körperlichen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken.

Im Praktizieren von Achtsamkeit wird dieses Oszillieren von einer offenen inneren Haltung begleitet. Zuweilen wird angenommen, Achtsamkeit bedeute, sich auf einen bestimmten Fokus zu konzentrieren und dabei „leerer“ und „gelassener“ zu werden. Meiner Erfahrung und meinem Wissensstand zufolge geht es – wenn sich

ein solches „Ziel“ überhaupt formulieren lässt – vielmehr darum, eine Haltung von Präsenz und freundlicher Annäherung in sich zu kultivieren. Diese Haltung ermöglicht uns, uns selbst in jedem Zustand beizustehen, egal wie „leer“ oder „voll“ unser Geist gerade sein mag. Unsere Aufmerksamkeit oszilliert beständig zwischen unzähligen Reizen und Informationen. Es geht nicht darum, diese Tatsache zu ändern: Wir entwickeln vielmehr die Fähigkeit, genau dieses Oszillieren wahrzunehmen. Gelingt es uns, dabei möglichst freundlich, mitfühlend, offen und präsent zu sein, sind wir achtsam.

Zwischen innen und außen

Grob gesagt pendelt unsere Aufmerksamkeit zwischen Phänomenen und Reizen, die im Inneren unseres Organismus wahrnehmbar sind, und der Fülle von Informationen, die von außen kommen. Können wir das Oszillieren, das ohnehin geschieht, achtsam wahrnehmen, und/oder unsere Aufmerksamkeit bewusst zwischen inneren und äußeren Reizen hin- und herpendeln lassen, so fördern wir die Fähigkeit, bei uns und in Kontakt zu sein.

Das Oszillieren von Aufmerksamkeit ist eine mentale Aktivität. Bei dieser Oszillation hingegen achtsam präsent zu sein, ist keine rein mentale Fähigkeit, es erfordert eine leiblich-psychische Kraft. Indem wir das Oszillieren und diese leiblich-psychische Kraft nicht gleichsetzen, schaffen wir die Möglichkeit, uns mit dem, was wir wahrnehmen, nicht völlig zu identifizieren. Mithilfe dieser leiblich-psychischen Kraft beobachten wir die Bewegungen und die Qualität der eigenen Aufmerksamkeit, unserer mentalen Aktivität. Wir werden vertraut mit den Bewegungen unseres eigenen Geistes. Unsere gesamte Haltung wird flexibler; damit erweitern sich unsere Möglichkeiten, vielfältig und angemessen auf unterschiedliche Situationen zu reagieren. Wir können leichter improvisieren und gewinnen Handlungsspielraum. Über Sinneswahrnehmungen orientieren wir uns konkret in Raum und Zeit. Sie fungieren gewissermaßen als Brücken zwischen unserem Körperinneren und dem Raum außerhalb unseres Körpers mit all seinen Informationen: Die Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu riechen, zu tasten und zu schmecken stellt Bezüge her, verbindet uns mit unserer konkreten Umgebung und verknüpft Informationen.

Visuelle und akustische Wahrnehmung ist über kleinere und größere Distanzen möglich. Gerüche können wir im näheren Umfeld wahrnehmen. Tasten und Schmecken sind Sinneswahrnehmungen, die nahe der Körpergrenzen stattfinden: Ich sitze am Boden und spüre dessen klare Oberfläche. Ich streichle die Katze auf meinem Schoß, höre ihr Schnurren und spüre ihr warmes, weiches Fell. Der Duft von Kaffee steigt mir in die Nase. Seine Bitterkeit und die cremige Milch schmecke ich jedoch erst dann, wenn ich ihn trinke und die Flüssigkeit Zunge und Gaumen berührt. Ich sehe und lese eine Nachricht auf meinem Handy. Ich beiße in einen Apfel, spüre seine Form mit Lippen und Zähnen, schmecke die Säure im Mund. Führt meine Hand ihn zum Mund, kann ich sehen, wie er sich meinem Gesicht nähert. Ich sehe auch die Berge, die mehr als hundert Kilometer entfernt sind. Würde ich mich dorthin bewegen, könnte ich die Landschaft mit meinen körpernahen Sinnen vielfältiger erfahren.



Abbildung 3: Sinneswahrnehmung

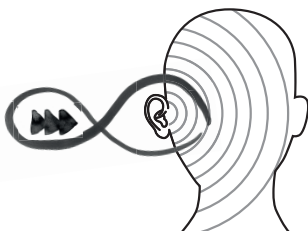
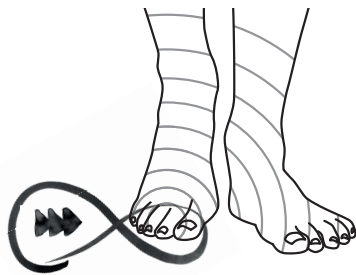
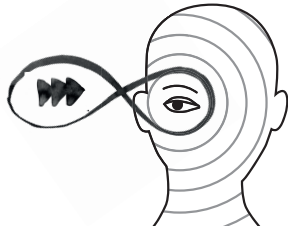


Abbildung 4: Sinneswahrnehmung
Wechsel zwischen äußerem Reiz und
Körperwahrnehmung

Hören, Tasten, Sehen, Riechen, Schmecken können wir, wie im Übungsteil des Buches vorgeschlagen (S. 154-161; 166-169; 174-177; 234-237), auf unterschiedliche Weise nutzen, um uns mit uns selbst (innen) und unserer Umgebung (außen) bewusst zu verbinden und in der Gegenwart zu verankern. Wir achten beispielsweise darauf, was wir hören (nah und fern), oder sind in unseren Händen achtsam anwesend, während wir einen Menschen oder ein Tier berühren. Dabei können wir uns die Bewegung der Aufmerksamkeit in der Form einer liegenden Acht vorstellen: Mal schweift die eine Schlaufe der Acht durch das Innere unseres Körpers und verbindet uns mit uns selbst, mal schweift sie zur Quelle der Sinneswahrnehmung, beispielsweise der Person, die auf uns zukommt, dem Tier, das wir berühren, oder der Musik, die aus dem Radio klingt (Abb. 4).

Das Bild der liegenden Acht, auf der die Aufmerksamkeit hin und her fließt, symbolisiert unsere Fähigkeit, uns sowohl in uns selbst gut verankert wie auch mit der Umgebung verbunden zu fühlen. Wer Präsenz und Achtsamkeit in diesem Sinne übt, fokussiert weder zu stark auf sich selbst noch zu sehr auf den Außenraum. Diese Fähigkeit fördert gut abgestimmte Informationsverarbeitung und Selbstregulation (vgl. S. 97-103).

Zwischen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen

Neben dem Oszillieren der Aufmerksamkeit zwischen innen und außen können wir beobachten, dass wir ständig denken: Das können Erinnerungen sein oder Pläne, Bewertungen, Fantasien, Grübeleien... Parallel zu dieser Fülle an Gedanken erleben wir Gefühle: Wir freuen uns, sind stolz, haben Angst, sind traurig oder ärgern uns. Gleichzeitig lösen Gedanken und Gefühle körperliche Empfindungen aus, die wir wahrnehmen, und körperliche Empfindungen lösen Gedanken und Gefühle aus. Vielleicht spüren wir einen Schmerz im Knie und machen uns Sorgen. Wir trinken ein kühles Glas Wasser und erinnern uns an einen ganz bestimmten Brunnen. Wir spüren einen diffusen Druck in der Brust, den wir uns nicht erklären können. Wir suchen nach Verbindungen, und in unserer Erinnerung taucht eine Situation auf.

Lassen wir unsere Aufmerksamkeit zwischen den drei Ebenen – Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen – möglichst offen für vielfältige Information oszillieren, so unterstützen wir unsere achtsame Haltung. Vielschichtig und empfänglich im eigenen Erleben anwesend zu sein, öffnet nach und nach einen inneren Wahrnehmungsraum.

Für die hin- und herpendelnde Aufmerksamkeit zwischen diesen Ebenen habe ich das Symbol einer dreifachen liegenden Acht kreiert (Abb. 5). Sie liegt horizontal, da zwischen diesen Ebenen keine Hierarchie besteht, auch die Reihenfolge der Begriffe ist unerheblich, wichtig ist deren Gleichwertigkeit.

Mir ist bewusst, dass Gefühle sich aus körperlichen Empfindungen und kognitiven Verknüpfungen, Interpretationen und Bewertungen zusammensetzen und sich der Begriff daher genau genommen in meinem Modell selbst wieder auflöst. Dieses Modell orientiert sich daran, wie wir im Alltag über Selbstwahrnehmung sprechen. Wir sagen: „Ich bin nervös, ich habe Angst, ich bin erleichtert.“ Obwohl sich Nervosität aus körperlichen Empfindungen und einer kognitiven Deutung zusammensetzt, sagt niemand: „Da ist eine sich ständig verändernde Muskelanspannung in meinem Rumpf, ein Druck auf dem Brustbein, ein schneller Atemrhythmus und viele Fragen bezogen auf die bevorstehende Prüfung. Diese körperlichen Empfindungen in Kombination mit den Gedanken deute ich als starke Nervosität, vielleicht sogar Angst.“

Wie jedes Modell sehe ich auch dieses als Angebot, mit dem temporär gearbeitet werden kann und das sich früher oder später auch wieder erübrigt. Als Alltagsmodell hat sich die liegende Acht bislang jedoch als hilfreich erwiesen: Seit Ende der 1990er-Jahre findet es Anwendung in Therapien, Unterricht und Alltag und wird dabei von KollegInnen, PatientInnen und mir selbst genutzt. Es veranschaulicht die Bewegung der eigenen Aufmerksamkeit auf diesen drei Ebenen und geht davon aus, dass Bewegung zwischen den drei Polen günstiger ist als Starre. Zudem wird in diesem Modell weniger darauf geachtet, *was* wir wahrnehmen, sondern *dass* wir es überhaupt wahrnehmen und *wie* wir es wahrnehmen. Können wir zwischen den verschiedenen Facetten unseres Erlebens hin- und herpendeln, sind wir weniger

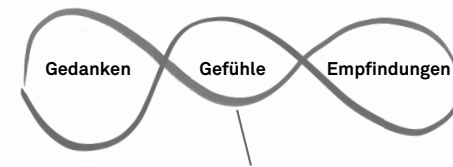


Abbildung 5: Oszillierende Aufmerksamkeit

vom Inhalt oder von der damit verbundenen Intensität besetzt oder gar überflutet. Wahrzunehmen, dass die eigenen Gedanken körperliche Empfindungen und Gefühle auslösen und umgekehrt, kann eine Welt eröffnen, in der Veränderung und Entwicklung zugänglicher werden. Wir orientieren uns nach und nach besser in der eigenen inneren Landschaft unseres Erlebens und lernen dadurch, stimmiger zu reagieren.

Eine ehemalige Patientin, die sexualisierte Gewalt erfahren hatte, nutzte die oszillierende Aufmerksamkeit, um ihre Gestaltungskraft und Selbstachtung in intimen Situationen zurückzugewinnen. Zuvor hatte sie Sexualität lange gemieden. Zum Zeitpunkt des Interviews, aus dem hier zitiert wird, wünschte sie sich einerseits sexuellen Kontakt mit ihrem damaligen Freund, den sie als respekt- und liebevoll erlebte, andererseits fürchtete sie sich davor, Sexualität negativ zu erfahren und somit die Partnerschaft zu gefährden:

„Ich frage mich, ob ich meinem Freund gegenüber einfach ‹Nein› sage, um ‹Nein› zu sagen, oder weil ich es nicht will. Und dann denke ich nicht nur, sondern frage mich im Körper oder im Herzen oder wo auch immer, was ich fühle und worauf ich Lust habe, gerade jetzt, nicht rückblickend, was vor zwei Jahren war oder in einem Jahr sein wird. Ja, und versuchen, den Kopf abzuschalten, aber das ist sehr schwierig, also versuchen, den Körper ein bisschen zu beruhigen und den Atem zu spüren und dann wieder vielleicht den Kopf ein bisschen einschalten.“ (Rytz, 2000, S. 32).

3) Akzeptierendes Hinwenden

Unser eigenes Erleben ist immer verkörpert. Das Freudvolle hat wie das Belastende eine konkrete Resonanz in Gestik, Mimik, Körperhaltung, Muskeltonus und den synaptischen Verknüpfungen im Gehirn. Freudvolles erfahren wir als angenehm, Kraft spendend, lebendig, inspirierend und leicht; Belastendes als unangenehm, schmerzvoll, bedrückend, schwer oder traurig. Meist möchten wir unangenehme Eindrücke so rasch wie möglich hinter uns lassen und angenehme Erfahrungen machen. Dies erreichen wir nicht, indem wir uns vom sogenannten „Negativen“ absichtlich abwenden und dem „Positiven“ zuwenden. Sich von Unangenehmem abwen-

den, entlastet in der Regel nur kurzfristig; oft entstehen gerade dadurch, wie wir uns abwenden, neue Schwierigkeiten: Vermeidungsverhalten, Kontrolle, Isolation, Gleichgültigkeit oder Sucht.

Annehmen bedeutet, den Ereignissen zu begegnen und uns auf Beziehungen einzulassen. Akzeptierendes Hinwenden meint ein Annährungsverhalten, das sich möglichst allen Reizen und Informationen gegenüber öffnet und diese vorerst einmal „wahr“-nimmt, sie als existent anerkennt. Annehmen heißt dabei weder, passiv alles hinzunehmen, noch keinerlei Beurteilung vorzunehmen. Unangenehmes fühlt sich auch mit einer annehmenden Haltung weiterhin unangenehm an, dennoch etwas anders. Weil wir das, was wir erleben, annehmen, begegnen wir ihm innerlich. So entsteht eine Art stiller, solider Gegenpol, der nicht in die Qualität des Unangenehmen verwickelt ist.

Akzeptanz oder Annehmen wird oft mit Gut-Finden verwechselt. Im Rahmen von Achtsamkeit meint Annehmen lediglich Annährungsverhalten: Wir wenden uns den Phänomenen in und um uns so freundlich, klar und offen wie möglich zu. Wir nehmen auch mögliche Tendenzen in uns wahr, Ereignisse, Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen zu banalisieren, zu verleugnen oder zu überdecken. Weil wir dies wahrnehmen, haben wir immer wieder von Neuem die Gelegenheit, uns für das achtsame, annehmende Hinwenden zu entscheiden und dadurch in Beziehung zu sein mit den verschiedenen Ebenen unseres Erlebens (Rytz & Wiesmann, 2013, S. 9-13).

Je nachdem, wie sehr wir gewohnt sind, uns selbst abzuwerten oder streng zu beobachten, kann bereits die Entscheidung, weniger in solche Gedankenmuster zu investieren, eine Art des annehmenden Hinwendens sein. Das fühlt sich dann weder besonders freundlich noch liebevoll an, sondern eher neutral, manchmal auch nüchtern – aber nicht mehr hart, streng oder gar vernichtend.

Eine Patientin schilderte eine solche Erfahrung eindrücklich. Sie erlebte, dass ihre ambivalente Selbstzuwendung wie auch ihr Hadern von mir als Therapeutin und der Methode, die ich ihr zugänglich machte, akzeptiert wurde. Sie bekam genügend Zeit, ihre Gefühle und ihr Nicht-Fühlen-Wollen erst einmal wahrzunehmen. Sie erlebte, dass sie darin von der Anwesenheit der anderen Gruppenteilnehmerin-

nen und der Haltung, in der das achtsame Wahrnehmen stattfand, unterstützt wurde. Es war zumutbar, sich ihr selbst zuzuwenden, gerade weil sich dahinter keine Absicht, kein Ziel versteckte. Sie wurde nicht alleine gelassen und doch sich selbst überlassen. Sie bekam Gelegenheit und Zeit, diesen für sie belastenden Zustand besser kennenzulernen und sich ihm anzunähern. So wuchs ihre Toleranz unangenehmer Empfindungen gegenüber wie auch ihre Neugierde am eigenen Erleben: „Also es gab Abende, da bin ich gekommen und hatte null Lust, mich zu fühlen. Nach einer halben Stunde habe ich dann doch Sachen gefühlt, die ich nicht fühlen wollte, aber es war irgendwie in diesem Rahmen viel einfacher, als wenn ich alleine mit dem [unangenehmen Gefühl, Anm. der Autorin] zu Hause war. Es war normaler in diesem Rahmen, dass ich mich nicht fühlen wollte, es mir nicht wohl war. (...) Wir sollten zum Beispiel einmal unsere Mitte spüren. Ich wollte aber damals meine Mitte absolut nicht spüren. Und einmal später bin ich von mir zu Hause an den Bahnhof gegangen, und plötzlich begann ich die Schritte da drinnen zu fühlen und merkte: Ich komme ja nicht einfach als lose Persönlichkeit oder als Kopf daher, sondern ich habe einen Körper, eine richtige Mitte, die mich begleitet, sozusagen. Da hatte ich wirklich einen Moment das Gefühl: So, da komme ich! Fast ein wenig herausfordernd, so ein bisschen aggressiv sogar. He, da komme ich, und da kann mir jetzt über den Weg laufen, wer will! Es passiert mir nun ab und zu in entspannten Phasen, dass ich den Körper viel mehr als Teil von mir wahrnehme, mit dem ich verwoben bin und nicht etwas Getrenntes, das ich einmal fühle und ein anderes Mal lieber nicht.“

4) Innehalten vor dem Reagieren

Ohne automatische Reaktionen und ein dichtes Netz unbewusster Gewohnheiten wären wir nicht überlebensfähig. Sie schützen uns vor Gefahren und stabilisieren und orientieren uns in jedem Moment. Automatismen und Gewohnheiten werden hier also nicht grundsätzlich infrage gestellt. Doch wir alle kennen Gewohnheitsmuster im Denken, Fühlen und Handeln, die uns schaden oder zumindest nicht von Nutzen sind, selbst wenn sie unter Umständen zu einem früheren Zeitpunkt ihre Berechtigung hatten. Praktizieren wir achtsames Wahrnehmen, werden uns unse-

re eigenen Gewohnheiten und deren Konsequenzen für uns und andere bewusster. Einerseits können wir ihre positiven Effekte stärker wertschätzen und womöglich vertiefen, andererseits erhalten wir die Gelegenheit, negative Konsequenzen ernst zu nehmen und uns um Veränderung zu bemühen. Da Gewohnheiten verkörpert und aufs Engste mit unserer ganzen Identität verwoben sind, erfordert nachhaltige Veränderung mehr als diese Erkenntnis und den Willen dazu.

Vielleicht möchten Sie sich auf ein kurzes Experiment einlassen, das ich aus dem Feldenkrais-Unterricht kenne: Falten Sie Ihre Hände so, dass die Finger der rechten Hand in den Zwischenräumen der linken liegen und umgekehrt. Schauen Sie, welcher Daumen bei Ihnen oben liegt. Lösen Sie die Finger wieder und verschränken Sie sie so ineinander, wie es für Sie ungewohnt ist. Ändern Sie also nicht nur die Position der Daumen, sondern die aller Finger. Was spüren Sie? Ist das einfach die zweite Variante, Ihre Hände zu falten? Fühlt sich das für Sie fremd an, womöglich sogar irritierend? Oder erleben Sie diese zweite Variante voller Freude: „Endlich eine neue Möglichkeit, meine Hände zu falten!“?

Für die meisten von uns sind neue Möglichkeiten theoretisch willkommen, im Erleben aber irritierend, weil sie ungewohnt und neu sind. Ihre Fremdheit muss akzeptiert und das neue Körpergefühl nach und nach integriert werden. Erst dann wird die neue Möglichkeit wirklich ins Spektrum unserer (automatischen) Reaktionen integriert. Wollen wir uns selbst mehr Spielraum eröffnen oder im therapeutischen Rahmen Flexibilität unterstützen, ist es wichtig, diese Phase der Irritation anzunehmen und gleichzeitig alternatives Verhalten immer wieder auszuprobieren und zu erfahren. Wenn Sie möchten, können Sie die zweite Variante des Händefaltens zu einer gleichwertigen Option machen, indem Sie diese täglich mehrmals wiederholen und dabei beobachten, wie sich Ihr Empfinden und Ihre gewohnten Bewegungen verändern: Wir lernen durch Erfahrung.

Auch bei komplexeren Veränderungen in unseren Verhaltensmustern auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene ist immer wieder achtsames Innehalten und ein bewusstes Verlangsamen im Reagieren vonnöten, um zu erkennen, in welchen Momenten eine alternative Reaktion möglich und damit eine neue Erfahrung zugänglich wäre. Meist fühlt sich nicht nur die neue Erfahrung fremd (oder gar un-

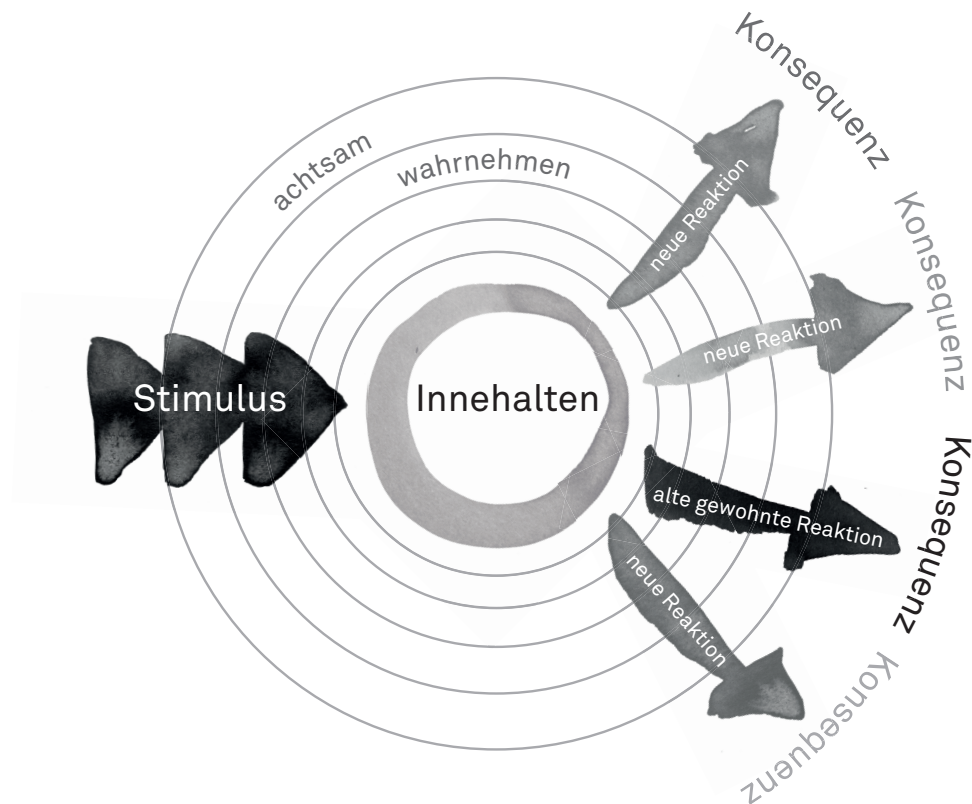


Abbildung 6: Innehalten vor dem Reagieren

angenehm) an, sondern auch das Innehalten. Die gewohnte Reaktion auszuführen, wäre im Moment entlastender, einerseits, weil sie uns vertraut ist und wir ihre Effekte kennen, andererseits auch, weil wir uns dann nicht in diesem diffusen Zwischenraum zwischen Stimulus und Reaktion befinden, in dem wir noch nicht wissen, wie wir uns verhalten wollen und welche Konsequenzen das haben wird. Doch genau in diesem zeitlichen Zwischenraum, sagte schon der Psychiater und Begründer der *Existenzanalyse* Viktor Frankl, kreieren wir einen neutralen Ort, an dem Flexibilität und Freiheit entstehen kann. In der achtsamen Körperwahrnehmung fördern wir in diesem Sinne Empfindungs- und Handlungsspielraum. Wohlbefinden hingegen wächst erst aufgrund der Zunahme von Freiheit und Toleranz dem Ungewohnten gegenüber.

Wie können wir uns solche Zwischenräume zwischen Stimulus (Reiz) und Reaktion vorstellen? Lassen Sie mich das an einem Beispiel verdeutlichen: Wir nehmen unsere schwere Tasche und hängen sie wie immer über die rechte Schulter – oder: Wir sehen unsere schwere Tasche und verlangsamen unser Verhalten. Es entsteht ein Zwi-

schenraum, eine neue Reaktion wird möglich: Wir realisieren, dass eines der beiden dicken Bücher gar nicht mit zur Arbeit muss, und nehmen es aus der Tasche. Wiederum halten wir einen Moment inne, vielleicht spüren wir eine Sekunde lang unsere Atmung oder den Kontakt zum Boden und nehmen die leichte Verspannung in der linken Schulter wahr. Wir fragen uns: Hängt das damit zusammen, dass wir die Tasche auf der rechten Seite tragen? Wir entscheiden uns, die Tasche dieses Mal über die linke Schulter zu hängen und zu beobachten, ob und wie das die Verspannung beeinflusst.

Zwischenräume zu kreieren, bedeutet im Prozess zwischen Wahrnehmen, Zuschreiben von Bedeutung und Handeln immer wieder – vielleicht auch nur für eine halbe Sekunde – innezuhalten, anstatt sofort zu reagieren. Zu realisieren, wie wir gewohnheitsmäßig reagieren, kann bereits eine Form von Innehalten sein und eine spätere Veränderung in der Reaktion vorbereiten.

Finden Stimulus und Reaktion auf der kognitiven Ebene statt, versuchen wir, den eigenen Interpretationen und Urteilen gegenüber offener und flexibler zu werden; wir lassen uns – so „wahr“ und „richtig“ uns diese Interpretationen auch manchmal erscheinen mögen – nicht ganz und gar von ihnen besetzen, sondern halten Deutungen etwas länger in der Schwebelage und bleiben somit offener für Differenzierung, Präzisierung und Veränderung. Auf diese Weise entstehen mentale und psychische Flexibilität und Spielraum im Handeln (Bohm, 1998).

Ein Beispiel hierfür: Wir sind neu in einer Gruppe, fühlen uns unsicher, sogar unwohl. Wir denken: „Ich passe nicht in diese Gruppe.“ Wir nehmen wahr, dass wir das denken. Ein Teil von uns nimmt wahr, ein anderer denkt: „Ich passe nicht hierhin.“ Weil nicht unsere ganze Aufmerksamkeit in unsere eigene Erklärung verwickelt ist, haben wir die Flexibilität, uns daran zu erinnern, dass uns dieses Gefühl von Unwohlsein in einer ungewohnten Situation bekannt vorkommt, dass wir, sobald wir uns so fühlen, öfter einmal denken, fehl am Platz zu sein. Wir verzichten darauf, nach Gründen zu suchen, weshalb wir nicht in diese Gruppe passen, sondern lassen unsere Unsicherheit zu. Vielleicht haben wir Verständnis für unsere Reaktion oder verzichten zumindest darauf, uns abzuwerten. Wir bleiben präsent im

Erleben, auch wenn dieses nach wie vor unangenehm ist. Wir merken, dass unsere Unsicherheit nach und nach weicht, weil uns die anderen vertrauter werden, und fangen an, uns für sie zu interessieren. Jemand kommt auf uns zu, und wir beginnen ein Gespräch.

Unter Umständen realisieren wir in einer anderen Situation, dass wir uns nicht nur unsicher, sondern auch unwohl fühlen, weil uns das Verhalten einiger Menschen in dieser Gruppe nicht behagt. Wir ärgern uns und spüren einen leichten Druck im Brustraum. Wir verlassen die Gruppe, weil es uns dort nicht gefällt, und sind erleichtert über unseren Entschluss und die eigene Handlungsfähigkeit.

Wären wir in die eigenen Erklärungen der anfänglichen Unsicherheit verwickelt geblieben, so hätten wir vor allem nach Gründen gesucht, diese zu bestätigen: Ich passe nicht hierher, weil ich zu alt bin, eine andere Sprache spreche, nicht studiert habe, zu dick bin...

Praktizieren wir achtsames Hinwenden zum eigenen Erleben, halten wir inne und realisieren: Wir fühlen uns unsicher. Wir atmen einmal ein und aus, spüren den Kontakt zum Boden unter unseren Füßen und sagen uns: „Ich probiere jetzt einfach aus, hier anwesend zu sein, und beobachte, ob sich die Unsicherheit verändert. Ich nehme wahr, was mir hilft, dies zuzulassen.“ Wenn wir uns wie neugierig Forschende dem eigenen Erleben zuwenden, selbst wenn es sich um unangenehme Gefühle oder ein unerfreuliches Ereignis handelt, erfahren wir viel über uns, und der störende Effekt wird meist erträglicher. Sehr wahrscheinlich können wir so zwischen verschiedenen Reaktionen stimmiger abwägen. Doch schon im Alltag zeigen die wenigsten von uns diesen wachen forschenden Geist, geschweige denn in Stresssituationen. Das mag daran liegen, dass er keine rasche Entlastung bietet, und sicherlich auch daran, dass es uns an Ermunterung und Vorbildern mangelt.

5) Freundliche Disziplin

Achtsames Wahrnehmen ist eine Haltung, die wir durch regelmäßiges, oft tägliches Praktizieren in uns wachsen lassen und vertiefen. Obwohl Achtsamkeit eine menschliche Fähigkeit ist, die uns allen zugänglich ist, macht es einen Unterschied, ob wir achtsames Wahrnehmen bewusst kultivieren oder nicht; ein gewisses Maß an Absicht, Freiwilligkeit und Selbstverantwortung ist erforderlich. Das Praktizieren genügt dabei sich selbst und bleibt gleichzeitig dem eigenen Erleben gegenüber offen und neugierig. Auf den ersten Blick mag das paradox erscheinen: absichtlich etwas tun, das an sich keine weitere Absicht verfolgt, außer es eben zu tun? Wie ist das zu verstehen? Doch Praktizieren an sich ist das Ziel, das Interesse am bewussten Wahrnehmen, während wir unser Leben leben. Beginnen wir, an das achtsame Wahrnehmen Erwartungen zu knüpfen, bleiben wir nicht mehr offen für die unmittelbare Erfahrung, sondern richten uns auf ein Ziel aus. Leistungsfähiger zu werden vielleicht oder glücklicher, gelassener, weniger vergesslich oder schlanker. Das bedeutet, sich selbst optimieren zu wollen, und widerspricht der Haltung von Achtsamkeit. Kultivieren von Achtsamkeit sollte weder angestrengt noch nachlässig geschehen, sondern möglichst beweglich, lauschend, humorvoll und mit Freude und Offenheit. Auch Bescheidenheit und Nicht-Wissen begleiten das Praktizieren von Achtsamkeit. Wir sind selbst dafür verantwortlich, dass wir mit dem Üben von Achtsamkeit kein verstecktes Ziel verfolgen. Menschen mit einem entsprechenden Erfahrungsschatz können uns durch ihr Vorbild stärken und anleiten; wir lernen achtsame Körperwahrnehmung am besten, wenn wir sie in praktischem Unterricht oder Therapien direkt erleben. Dabei stärken wir unser Interesse am eigenen Erleben in seinem ganzen Spektrum. Da Interesse und Hinwendung eine Form von Liebe bedeuten, fördert Achtsamkeit auch Selbstachtung und Selbstfürsorge. Im Folgenden erkläre ich, wie die geschilderten fünf Aspekte der achtsamen Wahrnehmung uns unterstützen, mit Stress und emotionalen Belastungen konstruktiver und heilsamer umzugehen.



Nicht-Spüren, Vermeidungsverhalten und destruktive Ablenkung

Leben ist nicht möglich ohne die ganze Palette von Gefühlen, schwierigen wie heiteren, doch wie wir uns auf belastende Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen beziehen, wie sehr sie uns besetzen oder überfluten, ist zum Teil beeinflussbar.

Wenn wir Schwierigkeiten ausgesetzt sind oder die Resonanz früherer Belastungen in uns spüren, greifen wir manchmal zu folgenden Strategien: Wir nehmen die Belastung nicht wahr, verdrängen sie, leugnen sie, wenden uns von der Situation oder der Erinnerung ab und lenken unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Unter Umständen suchen wir auf gedanklicher, gefühlsmäßiger oder körperlicher Ebene nach einem stärkeren Reiz, um den unangenehmen Einfluss der Belastung zu überdecken. Wir lenken uns ab oder beruhigen uns – und daran ist erst einmal nichts verwerflich.

Wenn uns beim Umlenken unserer Aufmerksamkeit allerdings nur wenig Spielraum zur Verfügung steht und immer intensivere Reize nötig sind, um uns wirksam abzulenken und kurzfristig zu beruhigen, dann droht die Gefahr, ein süchtiges, selbstverletzendes, dissoziatives oder rigides Verhalten zu entwickeln. Die Art und Weise, wie wir uns von Belastungen abwenden, wird auf diese Weise mit der Zeit zum zusätzlichen ernsthaften Problem (Abb. 7).






-  Dissoziation
-  Selbst zugefügte Schmerzen
-  Belastende Gefühle
-  Belastende Gedanken
-  Substanzen

Abbildung 7: Maladaptive Emotionsregulation
Stärkere körperliche Reize, selbst verursachte Schmerzen oder das Dämpfen bzw. Unterbrechen von Spüren durch Betäubungsmittel, Drogen oder durch Dissoziation sowie zwanghafte Gedanken lenken von den ursprünglich belastenden Emotionen und Empfindungen ab und entlasten auf diese Weise kurzfristig.

Gleichzeitig tilgen wir Gelegenheiten, in denen wir konstruktive Erfahrungen im Umgang mit Belastungen gewinnen könnten. Wir entwickeln weder Stärke und Widerstandskraft (Resilienz), noch lernen wir, um Hilfe zu bitten. Je länger und gewohnheitsmäßiger wir in dieser Art auf Belastungen reagieren, desto schwerer fällt es uns, achtsam wahrzunehmen, wie wir uns in einer solchen Situation fühlen und was wir denken. Wir lernen nicht, dass sich Frustration beispielsweise anders anfühlt als Wut, diffuse Angst anders als eine konkrete Sorge. Wir trauen uns nicht, konkret zu spüren, welche Empfindungen uns aus dem Innern unseres Körpers entgegenkommen und mit welchen Gedanken diese verbunden sind, weil wir befürchten, das zuvor Verdrängte, Geleugnete oder Überdeckte könnte uns überfordern. Wir wenden uns von der konkreten Körperwahrnehmung ab, um uns zu schützen, verlieren aber gleichzeitig den Bezug zur Gegenwart.

Auch essgestörtes Verhalten, die ständige Beschäftigung mit Gewicht und Figur, Hungern, exzessives Essen oder anderes süchtiges Verhalten sind in diesem Sinne Schutz- oder Bewältigungsstrategien im Umgang mit belastenden Emotionen. Sie lenken – so paradox es klingen mag – kurzfristig von negativen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen ab. Hunger oder ein Essanfall mit Erbrechen, Scham und Schuldgefühlen sind körperlich und emotional derart intensive Reize, dass dadurch leisere, diffusere Gefühle und die damit verbundenen körperlichen Empfindungen vorübergehend verschwinden. Auch auf gedanklicher Ebene sind die Betroffenen derart damit beschäftigt, was sie nicht essen dürfen, welche Nahrungsmittel wie viele Kalorien haben oder was sie wann kaufen und verschlingen werden, dass kein Raum für eine subtilere Selbstreflexion bleibt. Der negative Reiz (Hunger, Essanfall) überdeckt andere Gefühle und beruhigt, weil er selbst verursacht wurde und scheinbar kontrollierbar ist. Die Betroffenen sind zwar kurzfristig entlastet, können sich jedoch nicht mit ihrem Verhalten auseinandersetzen und daher auch nicht persönlich weiterentwickeln (Abb. 8).

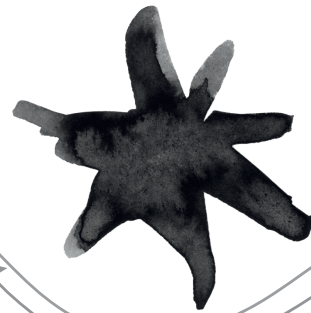
Empfindungen

Hunger, Essanfälle, selbstverletzendes Verhalten, Substanzen



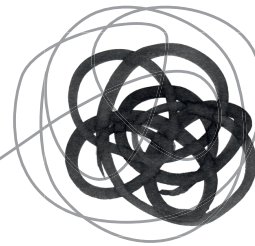
Gefühle

Angst, Leere, Nervosität, Wut



Gedanken

Selbstabwertung, Selbstkritik, Gedankenkreisen, Schwarz-Weiß-Denken



Aufmerksamkeit wird von den belastenden, diffus wahrgenommenen, schwierig zu benennenden Gefühlen weggezogen.

Abbildung 8: **Maladaptive Emotionsregulation bei Essstörungen:** Stärkere körperliche Reize, verursacht durch Hunger, Essanfälle, Erbrechen und selber verursachte Schmerzen einerseits und zwanghafte Gedanken und Selbstabwertung andererseits, lenken von den belastenden Emotionen und den damit verbundenen körperlichen Empfindungen ab und entlasten auf diese Weise kurzfristig.

Achtsames Hinwenden zum eigenen Erleben findet nicht statt. Die Aufmerksamkeit richtet sich vielmehr auf das süchtige Verhalten und die Angst vor Kontrollverlust. Niemand kann einen achtsamen Essanfall haben, achtsam hungern oder achtsam an der eigenen Figur rumnörgeln. Wir können uns nicht starken, destruktiven Reizen aussetzen und gleichzeitig achtsam sein. In solchen Momenten vermeiden wir ja gerade, uns in einer offenen und neugierigen Weise konkret körperlich wahrzunehmen: „Die meisten Süchtigen geben zu, dass sie ihren Körper hassen, ihm misstrauen oder wenig Verbindung zu ihm haben“, schreibt Christine Caldwell in ihrem Buch „Hol dir deinen Körper zurück“, in dem sie ihren körperpsychotherapeutischen Ansatz zur Suchtbehandlung vorstellt: „Sucht ist nicht so sehr der Gebrauch bestimmter Substanzen oder ein gewisses zwanghaftes Verhalten als vielmehr ein Sichabwenden von unserer direkten Körpererfahrung in der realen Welt. (...) Wenn wir uns von unserem Körper abwenden, entfernen wir uns damit gleichzeitig von allen Empfindungen, Gefühlen und Gemütslagen, die uns bedrohlich erscheinen mögen. Wir sind nicht mehr mit uns

selbst in Berührung, weil wir vermeiden wollen, das Geschehen um uns herum direkt zu erfahren. Sucht ist demnach eine außerkörperliche Erfahrung – das Durchtrennen der Verbindung zwischen uns selbst und der Welt.“ (Caldwell, 1997, S. 37–38). Wir desensibilisieren uns durch Vermeidungsverhalten (Nicht-Wahrnehmen, Nicht-Fühlen, Nicht-Spüren) und bombardieren uns gleichzeitig mit starken physischen Reizen. Wir verlieren den Bezug zu uns selbst und unserer Umgebung. Das fühlt sich eng und chaotisch an, wir stehen unter starkem Druck und fühlen uns doch gleichzeitig leer, leblos und undefiniert.

Annäherungsverhalten und Selbstregulation

Dem Wunsch nach Selbstberuhigung und Kontrolle kann auch anders begegnet werden als durch süchtiges, zwanghaftes oder dissoziatives Verhalten. Schutz, Sicherheit, Orientierung, Gelassenheit und Kontinuität sind wichtige menschliche Bedürfnisse. Verständlicherweise lässt niemand, der fürchtet, von Gefühlen überflutet zu werden, oder sich von konkreten Belastungen überfordert fühlt, funktionierendes Kontroll- und Beruhigungsverhalten ohne eine vertrauenswürdige Alternative los. Vermeidungsverhalten im Umgang mit belastenden Gefühlen, Empfindungen und Gedanken kann wie eben erläutert kurzfristig schützen und entlasten; längerfristig hingegen wird es schaden. Öffnen wir uns jedoch für achtsames Wahrnehmen, unabhängig davon, ob das, was wir dann wahrnehmen, belastend ist oder nicht, wächst das Gefühl von Stabilität und Selbstvertrauen in uns. Dann erschreckt oder ärgert uns beispielsweise weniger, dass wir gestresst, ängstlich oder wütend sind. Wir können uns diesen Gefühlen und den damit verbundenen Gedanken und Empfindungen annähern, ihre Qualität kennenlernen und Erfahrungen im Umgang mit ihnen sammeln. Annäherungsverhalten in diesem Sinne unterstützt unsere Flexibilität und Belastbarkeit und führt zu passenderen Reaktionen. Gleichzeitig lernen wir uns besser kennen.

Konkret könnte das bedeuten, bei der nächsten schwierigen Situation, die auf uns zukommt, neugierig und doch ruhig daran interessiert zu sein, wie wir diese meistern – ohne die Hoffnung zu verfolgen, die Schwierigkeiten mögen möglichst rasch vorbei sein, damit wir Entlastung verspüren. Damit wären wir in der Lage zu rea-

lisieren, welche unserer Reaktionen hilfreich sind bzw. welche nicht, und könnten unser Handeln laufend entsprechend abstimmen.

Interesse am eigenen Erleben ist kein Charakterzug, der durch Gene oder frühere Erfahrungen zementiert ist. Es kann jederzeit durch eingestimmtes, achtsames Sein und Handeln erfahren, vertieft und von Neuem bewusst kultiviert und gefördert werden. Dabei stärken wir nicht etwa die Illusion, dass Belastungen zu vermeiden wären, sondern unsere Möglichkeiten, achtsam und konstruktiv mit diesen umzugehen.

In einer Studie wurden Probanden gebeten, negative und positive Ereignisse aus ihrem Leben aufzuschreiben, während gleichzeitig die Aktivität ihrer Hirnströme gemessen wurde. Bei den Probanden, die an einem achtwöchigen achtsamkeitsbasierten Stressreduktionstraining (*MBSR*) teilgenommen hatten, waren beim Erinnern von positiven wie negativen Erlebnissen dieselben Hirnregionen aktiv, und zwar jene, die nachweislich in gelassenen, nicht reaktiven mentalen Zuständen aktiv sind. Erhöhte Aktivität in diesen Hirnarealen führt zudem zu gesteigertem psychischem Wohlbefinden und besserer Immunabwehr. Probanden ohne Achtsamkeitstraining zeigten Hirnaktivitäten, die mit Vermeidungsverhalten, Rückzug, Schüchternheit, Angst und Stress in Verbindung gebracht wurden (Davidson, 2004; Davidson & Kabat-Zinn u. a., 2004). Studien über Achtsamkeit und die subjektive Erfahrung vieler Menschen, die achtsames Wahrnehmen kultivieren, zeigen, dass dadurch ein innerer Raum der Stabilität und Klarheit zugänglich wird, eine Haltung und ein Sein, das nicht mit Entspannung zu verwechseln ist: Es ist vielmehr ein Erfahrungsraum, von dem aus das elementare Kommen und Gehen unserer Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Bilder beobachtet werden kann. Das schließt die Möglichkeit ein, dass wir in diesem Bewusstseinszustand auch intensiven Stress, Druck und Anspannung wahrnehmen, eine Option, die im Konzept von Entspannung nicht existiert. Oft ist das achtsame Wahrnehmen und Ernstnehmen von Stress und Druck der Situation durchaus angemessen und zudem nötig, damit Reaktionen längerfristig konstruktiv darauf abgestimmt werden können. Es geht also weder um verklärte Gelassenheit, die jedes negative Gefühl an sich abperlen lässt, noch um eine coole „Take it easy“-Haltung oder das Bagatellisieren von

Geschehnissen oder Erleben, sondern um Weite, Präsenz und In-Beziehung-Sein: „Die Neigung, die wir haben könnten, uns von quälenden Gefühlen wegzubewegen, wird durch eine offene Weite in unserem Geist ersetzt, sich auf Herausforderungen hinzubewegen, voranzugehen und sich in der inneren und der äußeren Welt zu engagieren.“ (Siegel, 2007, S. 281). Handlungsfähig in einer Welt, die so akzeptiert wird, wie sie sich unserer Wahrnehmung gerade zeigt.

Wir können erfahren, dass wir durch achtsames Wahrnehmen unsere Gefühle längerfristig wesentlich besser regulieren, aushalten und dosieren können als über die gewohnte Desensibilisierung und/oder Überreizung, weil uns mehr Raum im Fühlen, Denken, Spüren und Handeln zur Verfügung steht.

Oszillierende Aufmerksamkeit in (emotionalen) Stresssituationen

Unsere automatische Reaktion auf Stressmomente besteht allerdings meist nicht darin, uns mitfühlend und neugierig interessiert unserer konkreten Erfahrung zuzuwenden. Prüfen Sie selbst: Erinnern Sie sich an eine Situation, in der sie wirklich wütend, frustriert oder enttäuscht waren – oder ganz einfach unter enormem Zeitdruck standen. War ihr erstes spontanes Bedürfnis, sich Raum zum freien Atmen zu bewahren, die Füße am Boden zu spüren, einen langen freien Rücken zuzulassen, sich freundlich beizustehen und dann zu reagieren? Vermutlich nicht.

Die Anteile in uns, die nach Entlastung verlangen und kein Innehalten tolerieren, gewinnen in Stresssituationen oft die Oberhand und lassen zu, dass sich das übliche Angst-, Schutz-, Vermeidungs- und Kontrollverhalten durchsetzt. Wir denken: Ich kann mich entspannen, wenn der Stress vorbei ist. Die kognitive rationale Ebene dominiert den Prozess und verspricht dabei Sicherheit. Spüren und Fühlen erscheinen unheimlich, zügellos und nicht steuerbar. Sich in solchen Momenten achtsam den körperlichen Empfindungen zuzuwenden, gleicht eher einer Angstkonfrontation als einer Entspannungsübung. Stress wird kurzfristig sogar stärker empfunden, weil wir ihn bewusster wahrnehmen. Achtsames Wahrnehmen kann sich also anfühlen, als steuerten wir in die völlig falsche Richtung – manchmal auch, und das erlebe ich selbst nicht anders als PatientInnen, die ich begleite, als hielten wir auf die Intensität einer Belastung eine nicht adäquate, beinahe naive Antwort bereit,

als begegneten wir ihr mit „Schwachstrom“. Doch das Gegenteil ist der Fall: Gelingt es uns, mittels oszillierender Aufmerksamkeit zwischen innen und außen und den drei Ebenen von Denken, Fühlen und Empfinden Stresssituationen achtsam durchzustehen und unsere Reaktionen besser abzustimmen, nehmen Sicherheit, Stabilität und die Fähigkeit zur Emotionsregulation zu (Brown & Ryan, 2003; Gratz & Roemer, 2004; Creswell u. a., 2007; Feldman u. a., 2007; Lammers, 2008; Jakob, 2012). In der Achtsamen Körperwahrnehmung oszillieren wir dabei zwischen unangenehmen und neutralen inneren und äußeren Reizen. Wir lenken die Aufmerksamkeit bewusst in Bereiche, deren körperliche Empfindungen nicht in das belastende Gefühl verwickelt sind, und spüren dann wieder den unangenehmen Druck in der Brust und sehen die Person, mit der wir gerade streiten. Wir hören ein Geräusch in der Umgebung, das nichts mit dem Streit zu tun hat. Manchmal gelingt es uns, unangenehme Gefühle und Empfindungen innerlich mit Offenheit willkommen zu heißen, manchmal ertragen wir sie einfach, bleiben anwesend und in Beziehung, während das Belastende existiert und gleichzeitig viele andere – neutrale oder auch positive – Signale wahrnehmbar sind. Durch dieses vielfältige Oszillieren lassen wir uns nicht von einer undifferenzierten und damit uferlosen Stressempfindung dominieren.

Auch wenn achtsames Wahrnehmen häufig die Selbstregulation und damit auch das Selbstvertrauen stärkt, sollten wir doch grundsätzlich davon ausgehen, dass es eine Herausforderung, für manche Menschen sogar ein Wagnis bedeuten kann, sich darauf einzulassen. Zweifel, Widerwillen und Ungeduld müssen weder gelehrt noch verdrängt werden. Wir können sie mit Freundlichkeit, Weite und, wenn möglich, Humor begrüßen. Achtsames Wahrnehmen führt nicht auf schnellem Weg zu mehr Genuss, Entspannung oder Wohlbefinden, auch wenn dies längerfristig eintreffen kann. Weltanschauungen und Gesundheitskonzepte, die harmonische Ganzheitlichkeit, Glück oder das Fließen von Energien versprechen, üben enormen Leistungsdruck aus. Wir alle sind voller innerer Widersprüche, Lebendigkeit und Abgründe, voller angenehmer und unangenehmer Gefühle, schöner und unschöner Gedanken. Wir können uns achtsamem Wahrnehmen nur dann offen zuwenden, wenn wir darauf vertrauen können, dass unser ganzes Erleben und Wahrnehmen

willkommen ist und sich hinter der vermittelten offenen Haltung nicht doch noch ein anderes Ziel verbirgt.

Vielschichtig, beweglich bei sich und im kontinuierlichen Austausch

Vor Jahren fragte eine Freundin, ob es bei der von mir angebotenen Methode und Haltung eigentlich wichtig sei, körperorientiert zu arbeiten. Ihre Frage wies mich auf etwas hin, das ich seither in Worte zu fassen versuche. Es geht bei der achtsamen Körperwahrnehmung tatsächlich nicht um den Körper, sondern um Beziehung, Interaktion, Informationsverarbeitung und Prozesse, die wir unter anderem auch über körperliche Empfindungen in der Gegenwart wahrnehmen. Dabei bevorzuge ich Modelle, die Vielschichtigkeit, Beweglichkeit, Resonanz und Verbundenheit darstellen und weniger nach einem abgeschlossenen Ganzen oder Eindeutigkeit suchen; Letzteres scheint mir zu statisch. Ich spreche kaum je vom Körper an sich, sondern von körperlichen Empfindungen, Sinneswahrnehmungen, sensorischer Information und wie wir die eigene Aufmerksamkeit ressourcenorientiert auf diese Ebene lenken können: auf die innere Landschaft des Körpers und seine Verbundenheit mit seinem Umfeld. Der Körper ist kein abgeschlossenes Objekt, sondern ein sich stetig neu konstituierender lebendiger Organismus im engsten Austausch mit seiner Umgebung. Es mag ungewohnt sein, den Körper nicht als Objekt zu verstehen, das in Interaktion ist, sondern als Interaktion selbst, nicht existent ohne die enge Verknüpfung mit der Umgebung und sich ständig verändernd:

„Das Zusammen-Geschehen von dir und mir macht uns beide unmittelbar anders, als wir sonst sind. Genau wie mein Fuß im Wasser nicht den gleichen Fußabdruck wie im Gehen ausüben kann, geschehen wir unterschiedlich, wenn wir einander Umwelt sind. Wie du bist, wenn du auf mich wirkst, ist schon durch mich beeinflusst, aber nicht wie ich gewöhnlich bin, sondern durch mich, wie ich geschehe mit dir.“ (Gendlin, 2015, S. 95).

Was ich wahrnehme (das Objekt), ist also nie vom Prozess des Wahrnehmens trennbar. In der achtsamen Körperwahrnehmung fokussieren wir unter anderem genau auf diesen Prozess und gehen davon aus, dass Subjekte und Objekte in ständiger Wechselwirkung sind.

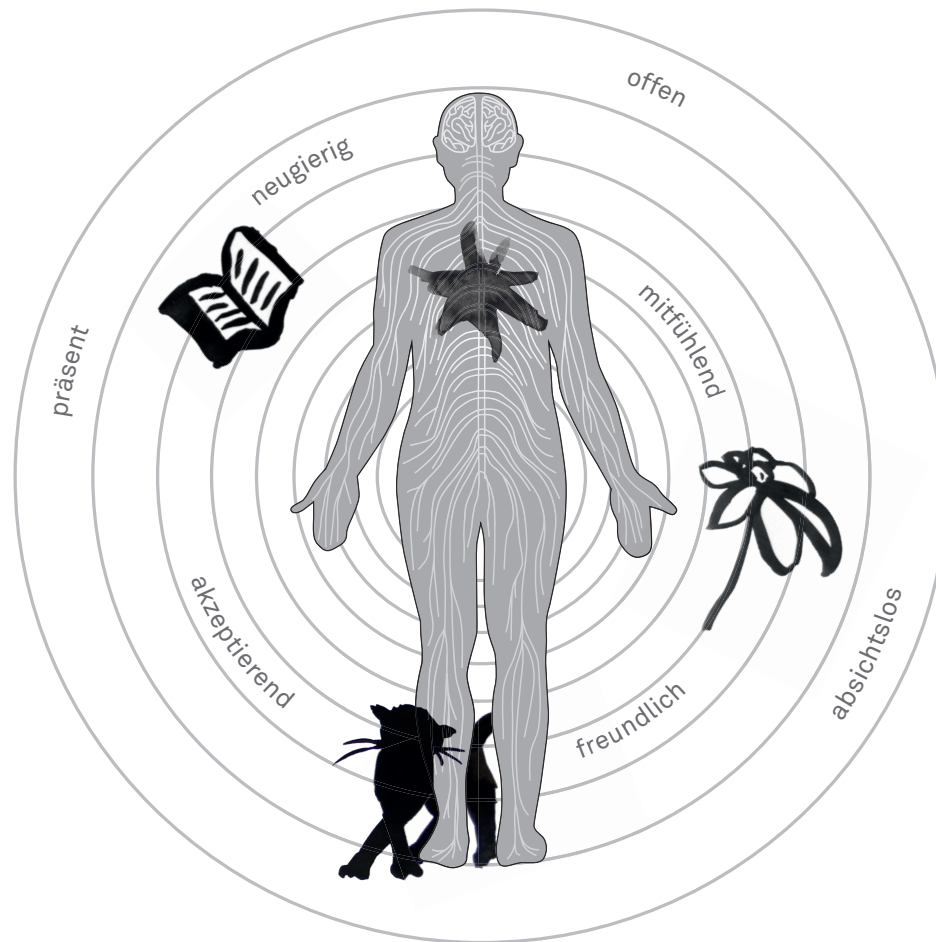
An dieser Stelle möchte ich den Ablauf emotionaler Prozesse etwas genauer beleuchten: Am Anfang emotionaler Prozesse stehen innere oder äußere Reize, die mithilfe des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses (limbisches System) innerhalb von Millisekunden zuerst nach ihrer *Relevanz* (Wichtigkeit und Neuartigkeit) beurteilt werden. Nimmt unser Organismus einen Reiz als relevant wahr, steigt unsere Aufmerksamkeit (1). Nun wird ebenfalls innerhalb von Sekundenbruchteilen beurteilt, ob der Reiz als *angenehm* oder *unangenehm*, *stark* oder *schwach* wahrgenommen wird (2). Als dritte Bewertung erleben wir die Qualität der emotionalen Reaktion, die dem zuvor wahrgenommenen Reiz eine *Bedeutung* gibt (3), was wiederum darüber entscheidet, wie wir uns darauf beziehen (Geuter, 2015, S. 184-185).

Die in diesem Buch vorgestellte Art der achtsamen Körperwahrnehmung fördert differenzierte Wachheit und Flexibilität im Alltag und in Stresssituationen; dadurch werden innere und äußere Reize vielschichtiger wahrgenommen. Auch leisere Signale erreichen unser Bewusstsein. Wir erleben die Welt in und um uns mit der Zeit als reicher, farbiger, intensiver, lebendiger – manchmal vielleicht auch als bedrohlicher. Wir fühlen uns berührt und durchlässiger, im besten Fall auch kompetenter, sicherer und kreativer. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrung nehme ich an, dass sich das Spektrum dessen, was von unserer Aufmerksamkeit als *relevant* beurteilt wird, durch das Kultivieren von Achtsamkeit erweitert. Das hätte zur Folge, dass unsere Aufmerksamkeit eine größere Vielfalt von Reizen wahrnimmt und nicht bereits unbewusst ausblendet.

Im Wahrnehmungsfeld, das durch die Pole *angenehm* – *unangenehm* und *stark* – *schwach* aufgespannt wird, können wir in einem zweiten Schritt mithilfe der oszillierenden Aufmerksamkeit sowohl die Stärke von Informationen sowie die damit verbundene Lust bzw. Unlust modulieren und dosieren. Ich nehme zum Beispiel einen Druck im Brustraum deutlicher wahr, weil ich gelernt habe, achtsam auf Körpersignale zu achten. Nehme ich die Dosierung und Qualität dieser Empfindung einfach zur Kenntnis, ohne mich darin zu verwickeln, stärkt das meine Toleranz oder gar meine Akzeptanz. Wir könnten auch sagen: Ich bin dadurch fähiger, dem Reiz zu begegnen, unabhängig davon, wie stark und unangenehm er ist. Natürlich gibt es dabei Grenzen für das Maß dessen, was wir ertragen können.

In einem dritten Schritt gebe ich der Empfindung eine Bedeutung und beziehe mich auf sie, indem ich sie mit Erfahrungen verknüpfe: Der Druck im Brustraum erinnert an eine Situation der Vergangenheit, die ich mit Angst verbinde – so lautet vielleicht meine erste spontane Deutung. Erfahrung in achtsamer Körperwahrnehmung hat nun unter Umständen zur Folge, dass ich von dieser automatischen Deutung (Druck auf der Brust = Angst) weniger besetzt bin. Ich kann die Deutung in der Schwebelage halten, muss mich nicht festlegen; sobald ich merke, dass ein Teil in mir dieser Empfindung eine Bedeutung gibt, habe ich folglich auch die Freiheit, ihr eine andere Bedeutung zu verleihen. Ich stehe mit mir und meinen Erfahrungen in einem inneren Dialog, ertaste und erkunde mich selbst, indem ich körperliche Signale wahrnehme und mir selbst Bedeutungen vorschlage. „Bin ich wütend?“ – „Nein, es fühlt sich nicht wie Wut an.“ – „Frustriert?“ usw.

Ich kann noch einmal zum aktuellen Eindruck hinspüren und realisiere vielleicht, dass es sich um eine andere Empfindung handelt. Die Interpretation „Angst“ scheint mir nicht ganz zutreffend, es fühlt sich eher wie Zweifel oder Skepsis an. Sobald ich das zu meiner Empfindung passende Wort gefunden habe, fühlt sich die Situation meist leichter an, selbst wenn es sich um ein belastendes Gefühl handelt. Wir können unserem inneren Dialog gewissermaßen zuhören und auch diesbezüglich üben, weniger reaktiv zu sein. Das heißt, Bedeutungen und Wertungen wahrzunehmen, ohne sie vollständig zu glauben. Auf diese Weise erleben wir, dass wir Reizen, ob sie nun stark oder schwach, angenehm oder unangenehm sind, nicht ausgeliefert sind, sondern die Fähigkeit besitzen, das Verarbeiten der Information mitzugestalten.



Auf allen drei Stufen – den Reiz wahrnehmen (1), ihn als angenehm/unangenehm, schwach/stark einstufen (2) und ihm Bedeutung geben (3) – können wir also lernen, achtsam präsent zu sein, diesen emotionalen Prozess geschehen zu lassen, ohne voll damit identifiziert zu sein. All diese Aspekte fördern ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, Handlungsspielraum und Stabilität. Gelingt es, uns achtsam der ganzen Spannbreite unseres Erlebens zuzuwenden, stärkt das unsere Fähigkeit, immer wieder so zu reagieren, wie es uns aktuell stimmig erscheint. Wir sind weniger automatischen Mustern unterworfen, seien dies persönliche Gewohnheiten, soziale Prägungen oder Angst- und Schutzmechanismen. Indem wir uns achtsam wahrnehmen, nehmen wir uns ernst. Wir sind anwesend im eigenen Erleben, betroffen und berührt.

Abbildung 9: Die Grafik zeigt zusammenfassend, wie wir in einem Raum der Achtsamkeit unsere eigene Aufmerksamkeit bewusst zwischen innen und außen, zwischen Gedanken und Gefühlen oszillieren lassen und uns über das Wahrnehmen von körperlichen Empfindungen und Sinneswahrnehmungen in der Gegenwart verankern.

Menschliche Resonanz, Verbundenheit und Mitgefühl

Ein tiefes Verständnis der verschiedenen Aspekte von achtsamem Wahrnehmen und die Motivation, sich dem eigenen Erleben achtsam zuzuwenden, kann nicht aus Büchern oder schriftlichen Anleitungen erworben werden. Hierzu ist die Begegnung mit Menschen vonnöten, die achtsames Wahrnehmen in ihrem eigenen Leben auf authentische Weise praktizieren und an Interessierte vermitteln. Sie verkörpern, was sie anleiten, und finden immer wieder neu stimmige Worte in Resonanz mit der Situation und den Menschen, die sie vor sich haben. Sie schaffen durch ihre eigene achtsame, authentische Präsenz einen offenen, akzeptierenden, respektvollen und freundlichen Kontext, in dem Verbundenheit erfahrbar ist. Ihre praktische Erfahrung basiert auf dem eigenen intensiven und kontinuierlichen Üben von Achtsamkeit, und diese Erfahrung ist die wesentlichste Voraussetzung dafür, anderen in der Entwicklung von achtsamer Selbstwahrnehmung beizustehen (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro & Izett, 2008). Sie bieten sich selbst als Resonanzraum an und sind bereit, in der Begegnung mit anderen emotional, gedanklich und körperlich mitzuschwingen. In der Psychotherapie nach Carl Rogers wird dieser Kontext als „unconditional presence“ bezeichnet

Als Therapeutin nutze ich alle fünf geschilderten Aspekte der achtsamen Wahrnehmung und öffne zugleich mein Herz für mitfühlende Liebe. Oft ist diese als warme, klare und schlichte Präsenz spürbar, ohne dass ihre freundliche Qualität ausdrücklich benannt wird. Ich interessiere mich für das Erleben der Menschen, die ich unterstütze, und bin sowohl authentisch wie zurückhaltend. Ich spüre die Resonanz ihrer Worte, Gesten, Bewegungen, Gefühle und lasse meine achtsame Wahrnehmung zwischen meinen Empfindungen und den Signalen meines Gegenübers hin- und herpendeln. Ich nutze die emotionsregulierende und stressreduzierende Wirkung achtsamer Wahrnehmung, indem ich alles bisher Geschilderte auch im Dialog und Kontakt mit anderen anwende. Mein Gegenüber kann sich so nicht nur über die eigenen Körperempfindungen in der Gegenwart verankern, um beispielsweise eine belastende Situation besser zu ertragen, sondern spürt die Präsenz eines mitfühlenden, möglichst in sich ruhenden Menschen.

Haben wir im Kontakt mit anderen Menschen Bedrohliches erlebt, wird uns der Kontakt zur Schwerkraft oder zum eigenen Atem zunächst eher beruhigen als die Präsenz einer anderen – noch so mitfühlend freundlichen – Person. Ist diesen Situationen ist es hilfreicher, zwar Mitgefühl zu verspüren, dieses aber sehr zurückhaltend auszudrücken und daher eher neutral zu wirken. Ist mir dies als TherapeutIn oder auch als hilfesuchende Person bewusst, kann ich das Mitgefühl, das ich anbiete bzw. spüre, genauso als Phänomen wahrnehmen wie den Kontakt zum Boden, ein Geräusch oder die eigene Atembewegung. Ich kann Mitgefühl (oder ein für mich möglicherweise nicht definierbares Gefühl) wahrnehmen, mich davon berühren lassen und dann einer anderen Information zuwenden. Auf diese Weise bleibe ich in beiden Rollen unabhängiger und kann mich vermutlich gerade deshalb tiefer berühren lassen, weil ich meine innere Flexibilität und Eigenständigkeit bewahre. Als Therapeutin bin ich nicht darauf angewiesen, dass mein Mitgefühl angenommen wird und Wirkung zeigt, als Hilfesuchende kann ich das angebotene Gefühl über längere Zeit erkunden und testen, wie es sich anfühlt, mich davon berühren zu lassen.

Die Musik- und Psychotherapeutin Barbara Gindl erörtert in ihrer Dissertation die heilende Kraft von Resonanzbereitschaft und liebendem Mitgefühl: „Compassion als eine Ausdrucksform emotionaler Resonanz in der Therapie basiert wesentlich auf dem Zulassen und der Bewusstheit der eigenen Verwundung und Verwundbarkeit und der Erfahrung deren <Heilung>. Compassion geht über den Begriff der Empathie noch hinaus. Dieses Wort setzt sich zusammen aus com (alt-lat.: zusammen, gleichzeitig mit) und pati (bzw. passus sum; lat.: ertragen, erdulden, aushalten, zulassen, gestatten, lassen, sein lassen). In dieser ursprünglichen Bedeutung bezeichnet Compassion eine Haltung, in der ein Mensch gleichzeitig mit dem anderen in dessen Leiden ergriffen und berührt wird, dieses mit ihm gemeinsam aushält, den Ausdruck dieses Leidens zulässt und gestattet (ihm also Raum gibt), es sein lässt, ohne vorschnell etwas damit zu <machen>, es zu verändern oder <wegzuthereparieren>.“ (Gindl, 2002, S. 163).

Als Therapeutin, die achtsames Körperwahrnehmen kultiviert, lasse ich gleichzeitig meine Aufmerksamkeit oszillieren und bin der Person, die ich begleite, ein nonverbales Vorbild: Ich spüre den emotionalen Schmerz meines Gegenübers und dessen Resonanz in meinem eigenen Körper. Ich spüre auch meine Fußsohlen auf dem Boden, ich atme und spüre eine Verbindung zu meinen eigenen, vielleicht schmerzvollen Erfahrungen und zu deren Resonanz in meinem Körper. Ich wende mich all diesen Informationen zu, ohne darin verloren zu gehen. Ich bleibe offen für viele Eindrücke, Verknüpfungen und Informationen. Bildlich gesprochen behalte ich so den Bezug zum „Rest der Welt“, ohne mich dabei von der anderen Person zu distanzieren.

Achtsames Wahrnehmen kreierte auch hier einen weiten Raum, eine Landschaft der lauschenden, annehmenden Präsenz. Achtsamkeit unterstützt uns, im Kontakt mit anderen Menschen auch in belastenden Situationen innerlich Spielraum zu behalten, uns selbst auch hier freundlich zu beobachten und unser Verhalten respekt- und verantwortungsvoll zu lenken.

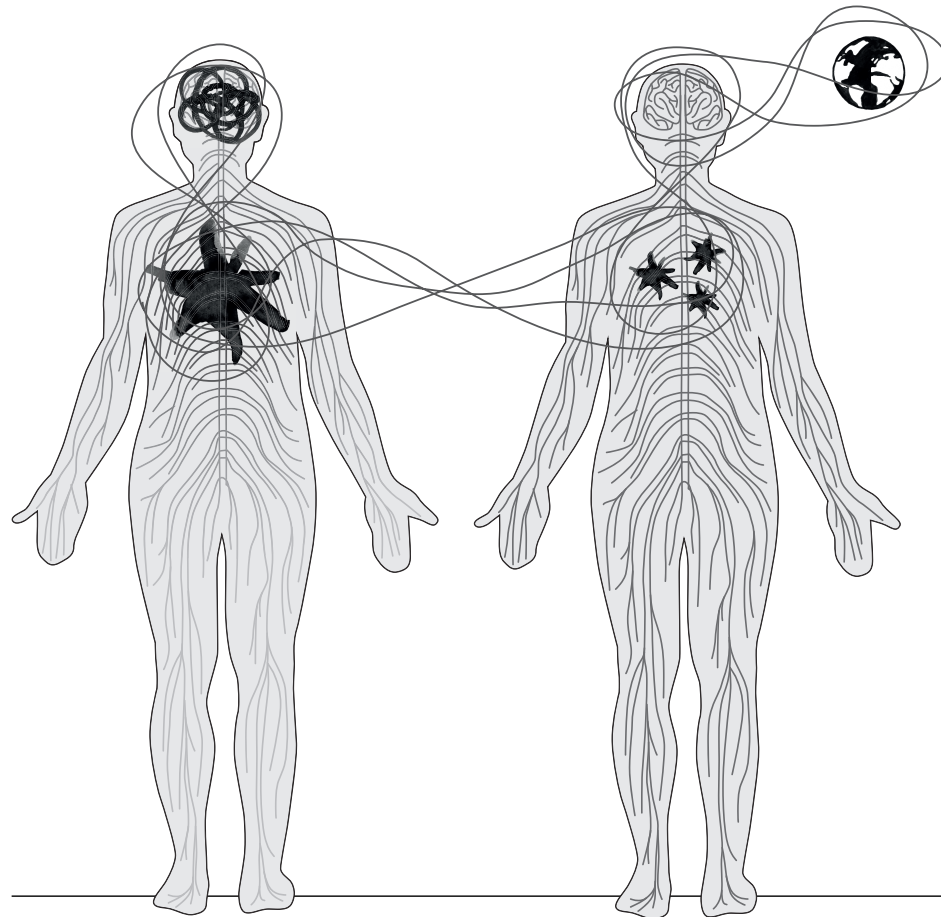


Abbildung 10: **Koregulation und Empathie:** Die Grafik zeigt, wie die Person rechts (z. B. TherapeutIn) mit den intensiven Gefühlen der Person links in Resonanz ist. Die mitfühlende Person rechts kann die Intensität etwas abschwächen, indem sie ihre Erfahrung in Emotionsregulation der Person links direkt vorlebt, Mitgefühl und Verständnis anbietet und gleichzeitig den „Rest der Welt“ nicht ausblendet.

Zusammenfassung

Über die Körpereigenwahrnehmung und unsere Sinne verbinden wir uns mit dem Augenblick. Dadurch können wir Gefühle und Gedanken trotz ihrer flüchtigen und wuchernden Qualität im Konkreten verankern. Was spontan manchmal uferlos erscheint – intensive Gefühle wie Traurigkeit oder Wut beispielsweise – wird so, umfassen vom Augenblick, gehalten und begrenzt und ist leichter zu (er)tragen. Ein durch Körpereigenwahrnehmung und die Sinne vertiefter Bezug zur Gegenwart entlastet, weil wir so neben manchmal stark belastenden Gefühlen und drängenden Gedanken den Zugang zu einer relativ schlichten, konkreten Wahrnehmungsebene offenhalten. Diese Ebene steht immer zur Verfügung. Sie hilft uns, in jeder Situation innezuhalten, wahrzunehmen und Veränderungen zu beobachten. Sobald unsere Aufmerksamkeit zu sehr von (belastenden) Gefühlen und Gedanken und den damit verbundenen körperlichen Empfindungen besetzt ist, achten wir wieder auf schlichte körperliche Empfindungen und Sinneswahrnehmungen. Das heißt auch: Sobald wir beginnen, uns mit Gefühlen und Gedanken zu sehr zu identifizieren, nehmen wir durch den Kontakt zu neutralen Körpersignalen und neutralen Sinneswahrnehmungen innerlich etwas Abstand und lassen die Aufmerksamkeit wieder stärker oszillieren.

Den Fokus vermehrt auf sinnlich konkret erfahrbare Verbindungen zum Raum, der uns umgibt, zu richten, wirkt stabilisierend. Es ist daher hilfreich, Sinnes- und Körpereigenwahrnehmung regelmäßig in unaufgeregten Alltagssituationen zu kultivieren. Dadurch ist uns unser Erleben zugänglicher, und wir lernen, auch dann anwesend zu bleiben, wenn wir von intensiven Gefühlen erschüttert werden. Weil wir mithilfe der oszillierenden Aufmerksamkeit lernen, auch innerhalb des Körpers auf belastende wie auf neutrale Empfindungen zu achten, müssen wir uns weniger vor den Signalen einer starken Emotion oder eines Schmerzes fürchten.

Im Fluss der Achtsamkeit erfahren wir uns als selbstbewusster, kompetenter und freier, selbst wenn wir auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind. Wer Achtsamkeit kultiviert, ist weniger von eigenen Gedanken gefangen, wird weniger von Gefühlen überschwemmt und von Empfindungen überwältigt. Das bedeutet nicht, distanziert zu sein, im Gegenteil: Wir sind empfänglich, verbunden und anwesend.