

# Achtsamkeit – *das* Mittel gegen den Alltagsstress

Zunehmend entdecken Mediziner und Psychotherapeuten die Methode der Achtsamkeit. Durch Konzentrations-, Atem- und Meditationstechniken soll dem Stress des Alltags entgegengewirkt und seelischen wie körperlichen Erkrankungen vorgebeugt werden

■ ULFRIED GEUTER

Wir rennen zum Bahnsteig und stoßen an den Papierkorb. Wir telefonieren, während wir essen, im Hintergrund läuft der Fernseher. Wir übergehen die leichte Anspannung im Nacken, bis die Muskeln hart geworden sind. Wir verzehren uns in Klagen über die Vergangenheit und in Sorgen über die Zukunft, statt uns dem zu widmen, was wir gerade tun. Wer so achtlos lebt, verliert sein Leben, bevor er stirbt.

Der Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn, der die Methode der *achtsamkeitsbasierten Stressminderung* begründete, spricht davon, dass Menschen oft in einer Alltagstrance leben. Sie seien wie von einem Autopiloten gesteuert und steuern nicht selbst, wie ein guter Pilot, der alle Facetten der Realität aufmerksam registriert und dann handelt. Gefördert wird dieses entfremdete Leben von einer Kultur, die durch ihr Reizbombardement Menschen aus dem Lot bringt und diejenigen als tüchtig ansieht, die tausend Dinge gleichzeitig tun können.

Achtsamkeit heißt das Gegengift gegen die Zerstreuung, meint Kabat-Zinn. Unter Achtsamkeit versteht er, die Aufmerksamkeit bewusst und mit Absicht auf das aktuelle Erleben zu richten, von Moment zu Moment, und das, was man wahrnimmt, nicht zu bewerten. Das heißt, alles, was den Geist erreicht, erst einmal anzunehmen und nichts zu vermeiden. „Augen auf und dabei“ statt „Augen zu und durch“. Wer das jahrelang übt, dessen Geist kann in den Zustand des absoluten Gewahrseins kommen. Ein alter Zenmeister antwortete einmal auf die Frage eines Schülers, woran man einen Erleuchteten erkenne: „Er isst, wenn er isst, er geht, wenn er geht, und er schläft, wenn er schläft.“

In der jahrtausendealten buddhistischen Lehre gilt die Schulung der Achtsamkeit als Schlüssel, um den Geist zu befreien und die Wirklichkeit zu erkennen. Der Buddhismus nutzt dabei einen methodischen Weg, um achtsam zu werden und *sukha* zu erreichen, einen Zu-

stand gleichmütigen Glücksgefühls: die Meditation. Das macht diese Lehre seit rund 100 Jahren auch im Westen attraktiv, dessen Psychologie einen solchen Weg nicht kennt.

Zwei Arten der Meditation sind im Buddhismus verbreitet. In der *konzentrativen Meditation* wird die Aufmerksamkeit auf ein Objekt fokussiert, den Schein einer Kerze, ein Mantra oder ein Bild, wie die Thangkas oder Mandalas im tibetischen Buddhismus. Der Psychologe Christopher Germer vergleicht diese Form der Aufmerksamkeit mit einem Laserlicht. Wie ein Suchscheinwerfer funktioniere hingegen die Aufmerksamkeit bei der *Achtsamkeitsmeditation*. Bei dieser Meditation soll alles beachtet und bewusst registriert werden, was den Geist beschäftigt, seien es Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken oder die Objekte der Gedanken. Zum Beispiel soll der Meditierende aufmerksam beobachten und innerlich benennen, wodurch sein Geist gerade abgelenkt wird. Diese Technik der Vipassanameditation aus dem Theravada-buddhismus Südasiens hat Kabat-Zinn in sein Achtsamkeitstraining übernommen. Seit er an der Medizinischen Hochschule der Universität Massachusetts in den USA seine Klinik für Stressminderung gründete und die Wirkung der Meditation bei Schmerzen, Herzkrankungen, Hautleiden oder Ängsten empirisch untersuchte, wurde ihr Wert in der Schulmedizin mehr und mehr anerkannt.

In den letzten Jahren hat die Achtsamkeitsmeditation wie eine Flutwelle auch die Psychotherapie erfasst. Kaum eine Fachzeitschrift, die nicht einen programmatischen Artikel zu diesem Thema veröffentlichte. So ist in der Verhaltenstherapie schon von einer „dritten Welle“ die Rede. Nach der lerntheoretischen und der kognitiven Phase der Verhaltenstherapie gilt Achtsamkeit als neues mögliches Leitkonzept. Das hat damit zu tun, sagt der Mannheimer Psychiatrieprofessor Martin Bohus, dass Psychotherapeuten heute Menschen

helfen müssen, die an unheilbaren Krankheiten wie fortgeschrittenem Krebs leiden. In einer zunehmend säkularisierten Welt suchen solche Patienten nach weltlicher Hilfe. Psychotherapeutische Methoden, die auf Veränderung zielen, sind dafür nicht geeignet. Wohl aber Wege, die zu einer Haltung des Annehmens, der Akzeptanz hinführen.

Ein anderer Grund für das neue Interesse an Achtsamkeit in der Psychotherapie ist der Umgang mit Stress in einer Gesellschaft, die sich immer rascher verändert und immer mehr auseinanderfällt. Eine solche Gesellschaft macht Menschen anfällig für psychische Erkrankungen. Denn jeder Einzelne muss für sich herausfinden, wo er steht und wie er leben will. Das, so Bohus, lässt Menschen nach einem Gegengewicht suchen. Während die Gesellschaft nach Effizienz in jedem Moment verlangt, sehnen sie sich nach einem *zweckfreien* Kontakt mit dem Hier und Jetzt und nach Ruhe in sich selbst.

In der Psychotherapie lassen sich zwei Formen der Arbeit mit der Achtsamkeit unterscheiden. Die eine nutzt Achtsamkeit als Übung, um ein distanzierendes Betrachten und einen gelassenen Zustand des Geistes herzustellen. Die andere versucht mit ihrer Hilfe zu erforschen, was im Unbewussten versteckt ist, und die verborgenen Muster des Denkens und Fühlens zu erkunden, die das Erleben und Verhalten bestimmen. In der modernen verhaltenstherapeutischen Achtsamkeitstherapie geht es vor allem um das Üben, wie die folgenden Beispiele zeigen:

In der *achtsamkeitsbasierten Stressminderung* (*mindfulness based stress reduction*, MBSR) lässt Jon Kabat-Zinn die Patienten auf vier Arten Achtsamkeit einüben: Im Liegen durchwandern sie aufmerksam ihren ganzen Körper, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel, um alles wahrzunehmen, was sie spüren können. Diese in der Körpertherapie seit langem praktizierte Methode nennt Kabat-Zinn *body-scan*. Das zweite Element



seines Programms sind Übungen aus dem Hatha-Yoga. Das dritte ist die Achtsamkeitsmeditation, in der die Patienten ihre Empfindungen, Gefühle und Gedanken aufmerksam betrachten sollen – wie einen vorbeiströmenden Fluss, an dessen Ufer man sitzt und den man genau beobachtet. Schließlich bekommen sie die Aufgabe, in ihrem Alltag einzelne Handlungen langsam und achtsam auszuführen, zum Beispiel etwas genau zu ertasten oder zu kauen.

Durch das Achtsamkeitstraining verändert sich vor allem die gedankliche Einstellung zur Krankheit und dadurch mittelbar das Krankheitserleben oder die Krankheit selbst. Die Psychologen Jürgen Stepien und Johannes Lerch meditieren zum Beispiel in einer Rehabilitationsklinik im bayerischen Scheidegg mit Krebspatienten. Nach ihrer Erfahrung wird durch die Meditation der „Widerstand zum Leid“ verringert und es den Patienten leichter gemacht, von dem Abschied zu nehmen, was war, um

mehr im Hier und Jetzt zu leben. Die Patienten erfahren so etwas, das schon Buddha lehrte: die Flüchtigkeit alles Seienden, auch des Leidens.

Ein weiterer größerer Anwendungsbereich des Achtsamkeitstrainings ist die Rückfallprophylaxe bei Patienten, die mehrere depressive Episoden hinter sich haben. Sie neigen dazu, wieder in eine Depression zu fallen, wenn sie bestimmte Gedanken oder Gefühle wie automatisch als Warnsignale einer neuen Krise werten. Kanadische und englische Psychologen entwickelten daher ein Programm, das sie *achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie* nannten. In einem achtwöchigen Kurs lernen die Patienten eine Atemmeditation oder die aufmerksame Reise durch den Körper, daneben werden sie über die Mechanismen des Rückfalls aufgeklärt. Zu Hause sollen sie jeden Tag Achtsamkeitsübungen machen.

Im Unterschied zum klassischen Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie

wird nicht versucht, die Gedanken der Patienten zu ändern, sondern vielmehr ihre Einstellung zu ihren Gedanken: Sie sollen lernen, sie als flüchtige geistige Ereignisse zu betrachten und sich nicht mit ihnen zu identifizieren. An die Stelle der Veränderung tritt auch hier die Akzeptanz.

In der sogenannten *acceptance and commitment therapy*, einer weiteren Richtung der Achtsamkeitstherapien, heißt es, dass psychische Probleme erst dann entstehen, wenn Menschen versuchen, ihre Gefühle zu kontrollieren, nicht aber durch die Gefühle selbst. Die Therapie zielt daher darauf ab, Kontrollversuche zu unterbinden.

Ohnehin scheint die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Übungsansätze darauf zu beruhen, dass automatische Gedanken- und Gefühlsabläufe unterbrochen werden. Das unterbricht auch das eingeschliffene Reagieren auf äußere Reize oder innere Gefühle. Oft glauben Menschen aufgrund eines Gedan-

## Übung in Achtsamkeit

„Nimm eine angenehme Stellung ein im Liegen oder Sitzen, halte die Wirbelsäule gerade, lass die Schultern fallen.

Schließe deine Augen, wenn es angenehm ist.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Bauch, spüre, wie er sich mit dem Einatmen hebt oder leicht ausdehnt, mit dem Ausatmen senkt oder zurückzieht.

Bleib bei deiner Atmung, sei bei jedem Einatmer für seine ganze Dauer und bei jedem Ausatmer für seine ganze Dauer, als würdest du von den Wellen deines Atems getragen.

Jedes Mal, wenn du bemerkst, wie sich dein Geist von deinem Atem entfernt, bemerke, was dich weggebracht hat, und dann bringe deine Aufmerksamkeit freundlich zu deinem Bauch und dem Gefühl des ein- und ausströmenden Atems zurück.

Wenn sich dein Geist tausendmal von deinem Atem entfernt, ist deine Aufgabe nur, ihn jedesmal zu deinem Atem zurückzubringen, womit er auch beschäftigt ist.

Mache diese Übung jeden Tag 15 Minuten zu einer geeigneten Zeit, ob dir danach ist oder nicht, für eine Woche, und schaue, wie es ist, eine disziplinierte Meditationspraxis in dein Leben einzubauen. Sei bewusst, wie es sich anfühlt, jeden Tag eine Zeit zu verbringen, in der du nur bei deinem Atem bist, ohne irgendetwas tun zu müssen.“

*Achtsamkeitsübung von Jon Kabat-Zinn*

kens, die Wirklichkeit sei wie der Gedanke, und aufgrund eines schwierigen Gefühls, die Wirklichkeit sei so schwierig wie dieses, um dann gleich etwas gegen das Gefühl zu unternehmen. Stattdessen sollen die Patienten erst einmal bewusst wahrnehmen, welcher Gedanke und welches Gefühl gerade da ist. Durch diese *De-Automatisierung* treten sie innerlich von ihren Gedanken und Gefühlen zurück. Sie identifizieren sich nicht mehr mit ihnen. So kommt es zu einer Auftrennung des Ich in denjenigen Teil, der denkt und fühlt, und denjenigen, der sich dessen gewahr ist, dass da gerade Gedanken und Gefühle sind. Achtsamkeit bedeutet, immer diese Position des Beobachtens zu wahren.

Das heißt aber nicht, etwas auszublen. Im Gegenteil. In der Achtsamkeit bleibt der innere Beobachter eng mit dem verbunden, was er beobachtet, auch wenn er sich nicht damit identifiziert.

Martin Bohus spricht von einem „metakognitiven Gewahrsein“, das durch Achtsamkeitsmeditation erzeugt werde. Nehme man den „umherstreifenden Geist“ selbst in die Beobachtung, könne man „gelassen dem eiteln Treiben der je eigenen Emotionen, Nöte und Lüste zusehen“.

Wie die australischen Forscher Belinda Ivanovski und Gin Malhi berichten, zeigen psychologische Untersuchungen, dass Achtsamkeit zu mehr Feingefühl, Konzentration und Offenheit für Erfahrungen führt. Auch werde man weniger leicht ablenkbar. Bei Jugendlichen mit einer Aufmerksamkeitsstörung mindern sechs Wochen Meditation deutlich deren Symptome.

In einem empirischen Vergleich von Menschen mit und ohne Meditationserfahrung konnte der Berliner Psychologe Willy Zeidler bestätigen, dass Achtsamkeitsgeschulte anders mit emotio-

nen Erfahrungen umgehen. Er gab den Studienteilnehmern Bilder, die Gefühle auslösen, und maß ihre emotionalen und psychophysiologischen Reaktionen. Meditationserfahrene erwiesen sich als weniger schreckhaft. Zwar nahmen sie ihre Gefühle intensiver wahr als die Vergleichsgruppe, aber sie fühlten sich von ihnen weniger bedroht.

In der körperbezogenen und humanistischen Tradition der Psychotherapie wird Achtsamkeit als eine Haltung verstanden, in der der Therapeut zusammen mit dem Patienten dessen Innenleben erforscht. Die Körpertherapeutin Thea Rytz, die vor allem mit Essgestörten arbeitet, bezeichnet sie als einen zentralen Bestandteil einer klinischen Körpertherapie. Achtsamkeit sei ein Weg, „um etwas zu entdecken, nicht um es zu beruhigen“. Das geschieht, indem sich die Patienten den Empfindungen ihres Körpers zuwenden. Denn im Körper zeige sich, „was sich zeigen will“.

Programmatisch vertritt diesen Ansatz seit den 1970er Jahren Ron Kurtz, der Begründer der Hakomi-Psychotherapie. Für ihn bedeutet die Haltung der *inneren* Achtsamkeit, die Sensibilität für Erfahrungen zu fördern. Dazu soll der Therapeut den Patienten einladen, „langsam, einfach und direkt mit gesammelter Konzentration und ohne Anspannung oder Urteile“ sich selbst zu beobachten und die augenblicklichen Erfahrungen wahrzunehmen. Zum Beispiel kann der Therapeut den Patienten auffordern, genau zu beobachten, was in ihm geschieht, wenn er den Satz hört: „Es ist schön, dass es dich gibt.“ Oft weisen dann körperliche Empfindungen oder spontane Bilder den Weg zu dem, was eine solche Aussage für den Patienten bedeutet. So spannt sich vielleicht im Körper etwas an, eine Erinnerung taucht auf oder ein Gefühl wie Sehnsucht, Trauer oder Angst.

Achtsamkeit heißt für Kurtz, in einem solchen Prozess innezuhalten und bei der jeweiligen Erfahrung des Augenblicks zu verweilen, ohne zu werten, emotional zu reagieren oder zu handeln.

## Achtsamkeit unterbricht automatische Gedanken- und Gefühlsabläufe. Das führt zu mehr Feingefühl, Konzentration und Offenheit für Neues

Indem der Patient seine Erfahrungen beobachtet, öffnen sich die Pforten des impliziten Gedächtnisses, des unbewussten Wissens um seine Gewohnheiten des Denkens, Erlebens und Verhaltens. Kurtz sieht im Prinzip der inneren Achtsamkeit also eher den Geist, in dem die psychotherapeutische Arbeit betrieben wird, und nicht eine Technik. Diesen Geist muss der Therapeut verinnerlicht haben, damit er entsprechend arbeiten kann. Das heißt, er muss in der Lage sein, selbst achtsam mit sich umzugehen.

Meditation ist auch für Therapeuten ein möglicher Weg, diese Achtsamkeit zu lernen. Psychologen aus Bayern und Österreich teilten in einem Experiment Psychotherapeuten, die sich in Ausbildung befanden, in zwei Gruppen auf: Die eine begann regelmäßig zu meditieren, die andere tat es nicht. Anschließend wurde untersucht, wie zufrieden die Patienten dieser Psychotherapeuten mit den Behandlungen waren. Wenn die Psychotherapeuten meditierten, ging es den Patienten besser.

Martin Bohus meint, dass in dem alten buddhistischen Konzept der Achtsamkeit vielleicht ein grundlegendes Prinzip verborgen ist, wie Prozesse der Heilung in einer Psychotherapie zustande kommen. Im Englischen benutzt man dafür den Begriff *self-monitoring*: sich selbst zuschauen und prüfen. Wer das, was an Gedanken, Gefühlen oder Handlungsimpulsen in sich selbst aktiviert ist, gleichzeitig beobachten und reflektieren kann, hat bessere Chancen, sich davon zu lösen. Ganz im Sinne Buddhas, der schon vor 2500 Jahren wusste: Achtsamkeit ist der Weg zur Überwindung von Kummer und Klage, von Trübsal und Schmerz.

### Literatur

- U. Anderssen-Reuster: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Schattauer, Stuttgart 2007
- M. Bohus, M. Huppertz: Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54, 2006, 265–276
- C. Germer u. a. (Hg.): Mindfulness and Psychotherapy. The Guilford Press, New York 2005
- U. Geuter: Wege zum Körper. Zur Geschichte und Theorie des körperbezogenen Ansatzes in der Psychotherapie. Krankengymnastik, Zeitschrift für Physiotherapeuten, 52, 2000, 1175–1183 und 1346–1351
- L. J. Grepmaier, M. K. Nickel: Achtsamkeit des Psychotherapeuten. Springer, Heidelberg 2007
- T. Heidenreich, J. Michalak (Hg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. dgvt-Verlag, Tübingen 2006
- B. Ivanovski, G. S. Malhi: The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. Acta Neuropsychiatrica, 19, 2007, 76–91
- J. Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen. Arbor, Freiburg 2005
- R. Kurtz: Hakomi – Eine körperorientierte Psychotherapie. Kösel, München 1994
- J. Michalak, T. Heidenreich: Neue Wege der Rückfallprophylaxe bei Depressionen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie. Psychotherapeut, 50, 2005, 415–422
- J. Michalak, T. Heidenreich, M. Bohus: Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Gegenwärtiger Forschungsstand und Forschungsentwicklung. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54, 2006, 241–253
- T. Rytz: Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag. Huber, Bern 2006
- J. Stepien, J. Lerch: Achtsamkeit in der Onkologie. Psychotherapie im Dialog, 7, 2006, 286–291
- W. Zeidler: Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Emotionsverarbeitung. Eine experimentelle Untersuchung der Wirkmechanismen. Verlag Dr. Müller, Saarbrücken 2007



## Wie von selbst zur Mitte finden

Entdecken Sie das Wohlgefühl des Sitzens auf Mi Shu: So lebendig war Ihre Wirbelsäule noch nie! Im Einklang mit der Schwerkraft schwingt sie sanft um ihre eigene Achse: Körper und Seele kommen ins Gleichgewicht. Ob im Alltag am Schreibtisch, beim Musizieren oder beim Meditieren – es ist, als würden Sie im Sitzen heimlich tanzen. Der ganze Rücken atmet spürbar auf.

Information & Bestellung:  
Gabriele Wander · Grafing b. München  
Tel. 08092 – 85 266 58  
[www.mishu.de](http://www.mishu.de)

Holz kreativ-Preis (BUND)  
Einfach-Genial-Preis (MDR)



Lebendiges Sitzen...  
einfach schön!