



# Achtsamkeit

## Grundlagen, Methoden und Anwendung

*Mag. Karl Wimmer*

Februar 2021

### Inhaltsverzeichnis

Achtsamkeit – zum Begriff .....	2
Historische Definition von Achtsamkeit im Buddhismus .....	3
Achtsamkeit in der westlichen Medizin und Psychologie .....	4
Aktuelle Definitionen von Achtsamkeit im westlichen Verständnis .....	6
Die fünf Elemente der Achtsamkeit .....	8
Achtsamkeit als unterstützendes Lebensprinzip und zur Gesundheit .....	12
Achtsamkeit als Handlungsprinzip für helfende Berufe .....	13
Achtsamkeit als Selbstresonanz .....	13
Achtsamkeit als flexibler Perspektivenwechsel .....	14
Integration von Achtsamkeit in den Helferalltag .....	15
Die tägliche Auszeit .....	16
Literatur .....	17

## 1. Achtsamkeit – zum Begriff

„Achtsamkeit“ ist ein schillernder Begriff. Sei vorsichtig! Pass doch auf! Solche Aufrufe zur „Achtsamkeit“ sind uns geläufig. „Habt acht!“ lautet ein militärischer Befehl.<sup>1</sup> Obwohl das alles natürlich auch mit „Achtsamkeit“ zu tun hat, so greift dies für ein nötiges Verständnis viel zu kurz. Eine gewissermaßen „allgemeingültige“ Definition könnte hingegen lauten:

„Achtsamkeit (englisch *mindfulness*) ist ein Zustand, in dem der Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne durch Gedankenströme, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“<sup>2</sup>

*Achtsamkeit* kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als auch Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).

Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in fernöstlichen Kulturkreisen zu finden. So etwa in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis, aber auch im indischen Yoga und im chinesischen Qigong<sup>3</sup> und Taiji. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von Achtsamkeit insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden aber auch durch die verstärkte Anwendung ehemals fernöstlicher Methoden im Zuge der modernen Gesundheitsprophylaxe.<sup>4</sup>

### Abgrenzung der Achtsamkeit von Konzentration

Achtsamkeit ist von „Konzentration“ zu unterscheiden. Konzentration hat eine grundsätzlich einschränkende Komponente. Diese besteht darin, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt oder einen Objektbereich wie etwa eine Schriftzeile einzustellen, darauf seinen Blick zu fokussieren und seine ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich seiner Wahrnehmung aufzuwenden.

In der Konzentration machen wir aktiv etwas mit dem, worauf wir uns konzentrieren; in der achtsamen Sammlung lassen wir es zu, dass etwas mit uns geschieht. Sammlung ist ein Zustand inneren Gewahrseins, der kein abgetrenntes Beobachten bedarf und keine bewusste Interpretation beinhaltet. Das in der Sammlung Erfahrene spricht für sich selbst, und oft bleibt es zunächst unverstanden, bis es sich uns auf seine eigene Weise offenbart. Dies geschieht mitunter erst dann, wenn der Verstand die Schubladen und Kategorien, in die er neue Erfahrungen einzuordnen pflegt, aufgegeben hat.

Konzentration braucht stets einen Inhalt. Wenn das Objekt der Konzentration wegfällt, so verliert sie ihren Sinn und es stellt sich ein Gefühl der Leere ein, in dessen Gefolge uns leicht langweilig werden kann. Sammlung kann ihrer Natur nach nie langweilig sein. Wenn wir uns auf einen Vorgang konzentriert haben, der zu Ende geht, so beginnt der an die Konzentration gewöhnte Geist, sich möglichst schnell einen neuen Reiz zu suchen. Es ist ein Zeichen unserer immer schneller werdenden Zeit, dass die Momente der Stille zwi-

<sup>1</sup> Vgl. [https://holopedia.de/index.php?title=Formaldienst#.22Habt\\_acht.21.22\\_-\\_Stellung](https://holopedia.de/index.php?title=Formaldienst#.22Habt_acht.21.22_-_Stellung)

<sup>2</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

<sup>3</sup> Vgl. Karl Wimmer (04/2002): *Grundlagen des Qigong*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>

<sup>4</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

schen zwei Reizen mehr und mehr verloren gehen, ja sie scheinen uns zunehmend unerträglich zu werden. Die achtsame Sammlung ist in der Lage, diese inhaltslosen Lücken aufzufüllen. Sie beschreibt einen Zustand bzw. einen Prozess, in dem der Geist offen, empfänglich und wach ist und in sich selbst ruht.

Bei der Achtsamkeit wird der Fokus der Aufmerksamkeit im Gegensatz zur Konzentration nicht gezielt eingengt, sondern vielmehr weit gestellt. Im Maximalfall ist dann eine weitwinkelartige Aufmerksamkeitseinstellung erreichbar, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung besteht.

Von Chögyam Trungpa wurde dieser Bewusstseinszustand als *Panorama-Bewusstheit* charakterisiert und bezeichnet. Eine derart auf offene Weite (Bodhidharma) ausgerichtete Achtsamkeitspraxis (oder Achtsamkeitsmeditation) führt deswegen nach und nach zu so „vollständiger“ Aufmerksamkeit, dass traditionell von „rechter“ oder „vollkommener Achtsamkeit“ die Rede ist, ein Zustand hellwacher Geistesgegenwärtigkeit oder Präsenz, „in dem der Geist weit ist wie das Firmament“ - *extrem klar, lebendig und transparent*.<sup>5</sup>

## 2. Historische Definition von Achtsamkeit im Buddhismus

*Achtsamkeit* (Pali: *sati*, Sanskrit: *smṛ ti*) liegt als eine - das menschliche Dasein mit seinem Körper, seinen Gefühlen und seinem Geist betrachtende - meditative Grundpraxis allen buddhistischen Schulen zu Grunde, wird aber insbesondere in der burmesischen Theravada-Tradition überliefert, gelehrt und geübt. *Sati* beschreibt die Qualität des Geistes, sich in vollem Umfang dessen gewahr zu sein, was in ihm gegenwärtig ist.

Wobei *samma sati*, oder rechte Achtsamkeit, sich abgrenzt von bloßer Aufmerksamkeit. *Richtig* oder *vollständig* (*samma*) heißt hier, dem Erlangen des Zieles der Befreiung vom Leiden dienend und genügend. Auch wenn heute vielerlei Achtsamkeitsübungen unter dem Label „Buddhismus“ angeboten werden, sind viele davon nicht wirklich im Einklang mit der buddhistischen Lehre und Praxis.

Drei Lehrreden des Buddha, das *Anapanasati Sutta* (über die Achtsamkeit beim Atmen), das *Satipatthana Sutta* (über die Grundlagen der Achtsamkeit; sowie das inhaltsgleiche aber erweiterte *Mahāsatipatthāna Sutta*) in der Majjhima Nikaya sowie Digha Nidaya des Suttapitaka beschreiben die Achtsamkeit und ihre Praxis. Die „vier Grundlegungen der Achtsamkeit“ sind nach dem Satipatthana Sutta:<sup>6</sup>

1. die Achtsamkeit auf den *Körper*
2. die Achtsamkeit auf die *Gefühle/Empfindungen* (Bewertung als wohl, weh oder weder-wohl-noch-weh)
3. die Achtsamkeit auf den *Geist* (dessen aktueller Zustand bzw. Veränderungen des Zustands, z. B. abgelenkt, konzentriert, verwirrt)
4. die Achtsamkeit auf die *Geistesobjekte* (d. h. alle äußeren und inneren Objekte/Dinge, die im Moment wahrgenommen werden)

---

<sup>5</sup> Vgl. ebenda.

<sup>6</sup> Vgl. ebenda.

Die Achtsamkeitsmeditation wird im Buddhismus auch als Vipassana bezeichnet.<sup>7</sup> Sie kann abgegrenzt werden von der konzentrativen Meditation (Samatha), welche die Grundlage der Achtsamkeitsmeditation darstellt.

Achtsamkeit ist das 7. Glied des Edlen Achtfachen Pfades, der erste Punkt der Sieben Faktoren des Erwachens sowie die dritte Fähigkeit der insgesamt *Fünf Fähigkeiten*: Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Sammlung, Weisheit.<sup>8</sup>

### 3. Achtsamkeit in der westlichen Medizin und Psychologie

Bei der Verbreitung buddhistischer Achtsamkeitstechniken im Westen spielten unter anderem die Werke von Daisetz Teitaro Suzuki, Alan Watts und Eugen Herrigel eine wichtige Rolle. Ab den 1960er Jahren nahm das Interesse am Einsatz von Meditationstechniken im Bereich der Psychotherapie zu, vor allem unter Psychoanalytikern (z.B. C.G. Jung, Erich Fromm) und Vertretern der humanistischen Psychotherapie (z. B. Fritz Perls, Carl Rogers, Charlotte Selver). Aspekte der Achtsamkeit und Akzeptanz wurden dementsprechend in die Psychoanalyse (z.B. im Sinne der *freien Assoziation* des Analysanden und der *gleichschwebenden Aufmerksamkeit* des Analytikers, die Sigmund Freud auch *kritiklose Selbstbeobachtung* nannte), die Gestalttherapie, die *klientenzentrierte Psychotherapie* und die Methode des *Focusing*, in die Gestalttheoretische Psychotherapie sowie in körperorientierte Verfahren wie z.B. *Hakomi* integriert.<sup>9</sup> Auch das *Autogene Training*<sup>10</sup> und andere Entspannungsmethoden arbeiten im Prinzip mit Hilfe von fokussierter Aufmerksamkeit, d.h. mit einer Form von Achtsamkeit.<sup>11</sup>

Allerdings ist „Entspannung“ nicht immer mit „Achtsamkeit“ im umfassenden Sinn im Einklang. Eine Zielvorstellung wie Entspannung kann auch zur Manipulation von Gefühlen und Gedanken führen und bei Nicht-Erreichen des Ziels weitere Spannungen und Stressempfindungen auslösen. Achtsamkeit hingegen akzeptiert die Dinge so, wie sie sind. Auch autonome Erregung, Gedankenrasen, Muskelspannung und andere Phänomene, die mit Entspannung nicht vereinbar sind, werden achtsam wahrgenommen und akzeptiert. Als Folge davon kann sich als Nebenprodukt eine Reduktion der Erregung sowie innere Ruhe und Entspannung einstellen (Kabat-Zinn, 2003).

Die Gestalttherapie nimmt hier eine gewisse Ausnahmestellung ein: Bei ihr bildete bereits von Beginn an, also schon seit den 1940er-Jahren, Bewusstheit bzw. Gewahrsein (der englische Ausdruck lautet hier „awareness“) ein grundlegendes Element ihrer therapeutischen Theorie und Praxis. Bewusstheit bzw. Gewahrsein, nach gestalttherapeutischer Verwendung der Begriffe, kann sowohl eine absichtslose, aktive, innere Haltung der Achtsamkeit als auch eine mehr gerichtete Form der Achtsamkeit bezeichnen und sich auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens richten. Ursprünglich hatten Laura Perls und Fritz Perls wegen dieser Schlüsselrolle des Gewahrseins in der neuen Therapiemethode sogar vorgesehen, diese „Konzentrationstherapie“ zu nennen.<sup>12</sup>

<sup>7</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Vipassana>

<sup>8</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

<sup>9</sup> Vgl. ebenda.

<sup>10</sup> Vgl. Dietrich Langen: *Autogenes Training*; GU 2005.

<sup>11</sup> Vgl. Karl Wimmer (11/2001): *Die Kunst der Entspannung*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>

<sup>12</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

Auch in der modernen Hypnotherapie<sup>13</sup> nach Milton Erickson ist Achtsamkeitsfokussierung ein zentraler Bestandteil der Therapie.<sup>14</sup> Basis für die Hypnotherapie ist ein Trancezustand, d.h. ein nach innen gerichteter Aufmerksamkeitsfokus. Hypnose ist das *Verfahren* zum Erreichen einer hypnotischen Trance.<sup>15</sup> Diese Form der Trance ist gekennzeichnet durch einen tief entspannten Wachzustand, dessen Besonderheit eine extrem fokussierte und auf wenige Inhalte ausgerichtete Aufmerksamkeit ist.<sup>16</sup>

Ab den 1960er Jahren wuchs das Interesse im Bereich der experimentellen Psychologie an Formen der Bewusstseinsweiterung, unter anderem durch Meditation, und erste EEG-Studien bei Meditierenden wurden durchgeführt.

Erste wissenschaftliche Studien zum Einsatz von Achtsamkeitsmeditation im Bereich der Psychotherapie wurden ab den späten 1970er Jahren durchgeführt. Einen entscheidenden Einfluss hatte hierbei die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, der Achtsamkeitstechniken (inzwischen bekannt als Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder MBSR<sup>17</sup>) zunächst bei Patienten mit chronischen Schmerzen einsetzte. Seitdem nahm das Forschungsinteresse an dem Thema stetig zu, und es wurden auch verschiedene andere (überwiegend kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte) Therapieansätze entwickelt, die Achtsamkeitstechniken einsetzen (z. B. die Dialektisch-Behaviorale Therapie, die Akzeptanz- und Commitmenttherapie und die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie). Auch die von Luise Reddemann auf psychoanalytischer Grundlage entwickelte Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie enthält als wesentliches Element eigenständige Achtsamkeitsübungen.<sup>18</sup>

Inzwischen wird das Prinzip der Achtsamkeit im Rahmen der Therapie oder Prävention einer Vielzahl verschiedener psychischer und körperlicher Störungen bzw. Probleme eingesetzt. Auch erfährt Achtsamkeit als Thema zunehmende Bedeutung in der interdisziplinär angelegten Ratgeberliteratur zur Stressbewältigung wie auch im gesundheitstouristischen Sektor.

---

<sup>13</sup> Als **Hypnotherapie** oder **Hypnosepsychotherapie** werden heute Therapieformen zusammengefasst, die u. a. das vorhandene Wissen über die Wirkung von Trance und Suggestionen therapeutisch nutzen. Um Heilungs-, Such- und Lernprozesse zu fördern, wird entweder Hypnose im mehr formalen Sinn praktiziert oder es werden alltägliche Tranceprozesse für die therapeutische Arbeit genutzt. Daneben kann Hypnotherapie auch als Selbsthypnosetraining bzw. Erlernen von (Tiefen-)Entspannungsübungen gestaltet werden.

Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Hypnotherapie>

<sup>14</sup> Die **moderne Hypnotherapie** wurde stark durch **Milton H. Erickson** geprägt. Bei der **Hypnose nach Erickson** handelt es sich um eine kommunikative Kooperation von Therapeut und Klient, wobei der Hypnotherapeut dem Klienten hilft, in eine hypnotische Trance zu gelangen und diesen Zustand für die Veränderungsarbeit zu nutzen. Im Tiefenentspannungszustand steht die vom Bewusstsein des Klienten ausgeübte Kontrolle mehr im Hintergrund, dadurch öffnen sich Zugänge zu unbewussten Prozessen. Der Hypnotherapeut nutzt unter anderem Metaphern, Sprachbilder, Analogien und Wortspiele, um bei dem Klienten in Trance neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten für seine Probleme anzuregen. Die Kontrolle darüber, welche dieser Ideen er annimmt und wie er sie nutzt, bleibt dabei vollkommen beim Klienten.

Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Hypnotherapie#Hypnotherapie\\_nach\\_Erickson](https://de.wikipedia.org/wiki/Hypnotherapie#Hypnotherapie_nach_Erickson)

<sup>15</sup> Vgl. Karl Wimmer (03/2002): *Wie wirkt Hypnose?* In: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>

<sup>16</sup> Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance Man spricht auch von „hypnotischer Induktion“ oder „Hypnose im engeren Sinne“. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Hypnose>

<sup>17</sup> Vgl. Cornelia Löhmer u.a.: *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit*; Klett-Cotta 2020.

<sup>18</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

## 4. Aktuelle Definitionen von Achtsamkeit im westlichen Verständnis

### Achtsamkeit nach Kabat-Zinn

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- *absichtsvoll* ist,
- sich auf den *gegenwärtigen Moment* (auf das Hier und Jetzt) bezieht, und
- *nicht wertend* ist.

Kabat-Zinn hat in seinem Buch *Im Alltag Ruhe finden* folgende Beschreibung von Achtsamkeit gegeben: „...so intensiv und befriedigend es auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie (*die Konzentration*) einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach. Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Domäne der Achtsamkeitspraxis...“<sup>19</sup>

### Achtsamkeit nach Brown und Ryan

Brown und Ryan fokussieren stark auf den Aufmerksamkeitsaspekt und definieren Achtsamkeit formal als *rezeptive Aufmerksamkeit* und *Bewusstheit* von momentanen Vorgängen und Erfahrungen. In ihrer Übersichtsarbeit fassen sie verschiedene Definitionen und Konzepte der Achtsamkeit aus verschiedenen buddhistischen Traditionen zusammen. Beschrieben werden demnach folgende Aspekte von Achtsamkeit:<sup>20</sup>

- Bewusstseinsklarheit,
- nicht konzeptuelle, nicht unterscheidende Bewusstheit,
- Flexibilität von Bewusstheit und Aufmerksamkeit,
- empirische Haltung in Bezug auf die Realität,
- auf die Gegenwart orientiertes Bewusstsein,
- Stabilität bzw. Dauer von Aufmerksamkeit und Bewusstheit.

### Achtsamkeit nach Bishop u. a.

Bishop et al. schlugen 2004 eine operationale Definition der Achtsamkeit vor, die zwei Komponenten beinhaltet:<sup>21</sup>

- *Self-Regulation of Attention*: die Selbstregulation der Aufmerksamkeit (so dass diese auf das unmittelbare Erleben gerichtet bleibt, und eine zunehmende Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment möglich wird), sowie
- *Orientation to Experience*: eine Orientierung auf das gegenwärtige Erleben, welche durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist.

Hierbei besteht die *Self-Regulation of Attention* aus drei Subkomponenten:<sup>22</sup>

<sup>19</sup> Jon Kabat-Zinn: *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*; Knauer MensSana 2015.

<sup>20</sup> Vgl. Kirk Warren Brown / Richard M. Ryan: *The Benefits of Being Present*; 2003.

Siehe auch: [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

<sup>21</sup> Vgl. ebenda.

<sup>22</sup> Vgl. ebenda.



- *Sustained Attention* (Aufmerksamkeitsaufrechterhaltung): möglichst konstante Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, um eine erhöhte Wahrnehmung geistiger Vorgänge, wie das Aufkommen von Gedanken, Gefühlen oder Sinneseindrücken, zu ermöglichen.
- *Attention Switching* (Aufmerksamkeitswechsel): Wechsel der Aufmerksamkeit zurück zur gegenwärtigen Erfahrung, nachdem ein Gedanke, ein Gefühl oder Sinneseindruck im Bewusstsein aufgetaucht ist.
- *Inhibition of Elaborative Processing* (Nicht-elaborative Wahrnehmung): Hemmung elaborativer, sekundärer Prozesse bezüglich aufkommenden Gedanken, Gefühlen und Sinneseindrücken, sowie der Identifikation mit dem momentan Erlebten.

Des Weiteren betonen sie, dass kein spezifischer Zustand, wie z. B. Entspannung oder eine Veränderung aufkommender Gefühle, angestrebt wird. Zustand und Inhalte des aktuellen Bewusstseins werden lediglich zur Kenntnis genommen.

### **Achtsamkeit nach Goleman**

Der US-amerikanische klinische Psychologe Daniel Goleman arbeitet in seinen Veröffentlichungen mit der *Emotionalen Intelligenz*<sup>23</sup>, die auf intrapsychischen und empathischen Fähigkeiten basiert.<sup>24</sup>

- Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände
- Eigene Emotionen beherrschen
- Eigene Emotionen nutzen zum Handeln
- Empathie anderen Menschen gegenüber

### **Achtsamkeit als „Flow Erleben“ nach Csikszentmihályi**

Der US-amerikanische Psychologe Mihály Csikszentmihályi beschreibt in seinen Veröffentlichungen zum *Flow-Erleben* die Achtsamkeit im Sinne von Aufmerksamkeitsfokussierung ebenfalls als eines der zentralen Elemente für das Erreichen des Flow-Zustandes. *Flow* bezeichnet dabei das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, die wie von selbst vor sich geht.<sup>25</sup>

### **Zusammenfassend kann man sagen: Achtsamkeit ...**

- \* ist urteilsfreie Wahrnehmung gegenwärtiger Vorgänge, d.h. ein offenes, nicht urteilendes, aufmerksames, annehmendes Gewahrsein dessen, was im jeweiligen Augenblick passiert.
- \* ist ein Weg, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen, es bewusst zu leben und seine Richtung zu bestimmen.
- \* ist ein Weg, auf das Leben zuzugehen, mit dem Leben direkten Kontakt aufzunehmen.
- \* heißt, etwas für mich selbst tun, etwas, das niemand anderer für mich tun kann.
- \* ist eine angeborene Fähigkeit, d.h. Achtsamkeit ist nicht etwas, das wir uns erst aneignen müssten, sondern es ist eine Fähigkeit, die bereits in uns vorhanden ist, eine Quel-

<sup>23</sup> Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996.

<sup>24</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

<sup>25</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))

Mihály Csikszentmihályi: *Flow – das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta, 7. Aufl. 2019.

Karl Wimmer (06/2001): *Flow-Erleben im Arbeitsalltag*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>

le, die darauf wartet, erschlossen zu werden. Eine Quelle des Lernens, eine Quelle der Heilung und des Wachsens.

- \* erfordert unsere Zuwendung. Im Gegensatz zu den Momenten des Gegenwärtigseins und der Achtsamkeit, erfährt jeder Mensch Momente, in denen er abwesend und unachtsam ist, Zeiten in denen er „nicht bei sich“ ist, in denen er die Verbindung zu sich und zum Leben verliert und unreflektiert, mechanisch, gewohnheitsmäßig den Alltag „abspult“.

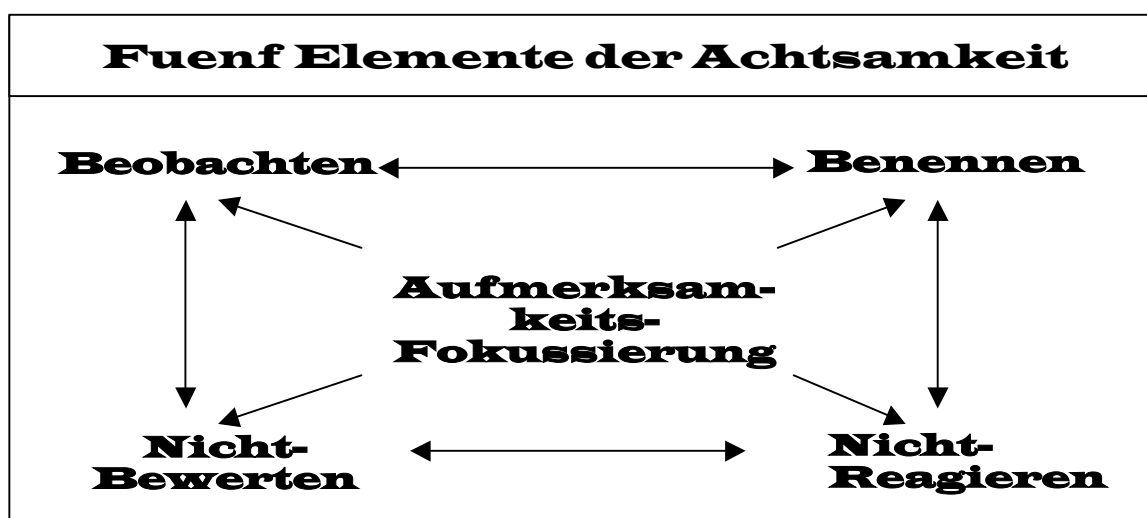
Die Wiederherstellung eines inneren Gleichgewichts und eines Gefühls von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebenskraft erfordert eine bewusste Wahrnehmung aller Aspekte unseres Seins: körperliche, seelische, emotionale und geistige Zustände kommen unter das Mikroskop der Achtsamkeit.

## 5. Die Fünf-Elemente der Achtsamkeit<sup>26</sup>

Wir alle wissen sehr wohl, dass es gar nicht so einfach ist, die Aufmerksamkeit selbstbestimmt, absichtsvoll und kontinuierlich auf ein bestimmtes Objekt gerichtet zu halten. Die Aufmerksamkeit wandert von einem Objekt zum anderen. Es kann auch sein, dass man ein Abschweifen zunächst gar nicht bemerkt und über länger Zeit anderen Gedanken oder Ablenkungen folgt.

Unsere Aufmerksamkeit ist im Allgemeinen sehr sprunghaft und wandert schnell von Objekt zu Objekt. Unterschiedliche Wahrnehmungen, Gedanken, Bilder oder Vorstellungen können sich wie eine „Horde wilder Affen“ in unserem Geist „aufführen“.

Inzwischen stattgefundene psychometrische Evaluierungen des Konstrukts der Achtsamkeit ergaben eine Fünf-Faktorenlösung. Nach den Ergebnissen von z.B. Baer et al. (2006)<sup>27</sup> lassen sich die Facetten Fokussiertes Gewahrsein („Konzentration“), Beobachten, Benennen, Nicht-Bewerten und Nicht-Reagieren finden (s. Abbildung):<sup>28</sup>



<sup>26</sup> Vgl. Zarbock/ Ammann/ Ringer: *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*; Beltz 2019, S. 28 ff.

<sup>27</sup> Vgl. Ruth A. Baer u.a.: *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples*; in:

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.855.2591&rep=rep1&type=pdf>

<sup>28</sup> Siehe dazu auch: Johannes Michalak u.a.: *Erfassung von Achtsamkeit mit der deutschen Version des Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ-D)*; in: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* (2016) 24 (1) S. 1-12: <https://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de/wp-content/uploads/2018/12/M-et-al.-2016.pdf>



## Die 5 Elemente der Achtsamkeit:

1. Fokussierte Aufmerksamkeit
2. Beobachten
3. Benennen
4. Nicht-Bewerten
5. Nicht-Reagieren

### Ad 1. Fokussierte Aufmerksamkeit

Die Basis stellt gewissermaßen die Fähigkeit zur „Konzentration“ im Sinne von achtsam fokussierter Aufmerksamkeit dar. Den Fokus der Aufmerksamkeit wird kontinuierlich auf das jeweils gewählte Objekt der Achtsamkeit gerichtet und gehalten. Dadurch rückt der Rest des Wahrnehmungsfeldes in den Hintergrund. Ohne ein Mindestmaß an Aufmerksamkeitsfokussierung ist ein Training in Achtsamkeit nicht möglich. Daher muss im Achtsamkeitstraining immer auch die Fähigkeit zur Fokussierung der Aufmerksamkeit gestärkt werden.

Das Ziel sollte allerdings nicht sein, die Aufmerksamkeit „perfekt“ aufrecht erhalten zu müssen bzw. zu wollen. Gerade auch das Bemerkten des Abschweifens stellt ein Moment der Achtsamkeit dar. Dieses gilt nicht nur für Achtsamkeitsübungen, sondern gleichermaßen im Alltag.<sup>29</sup> Das Bemerkten von Ablenkungen und Abschweifens kann genauso schwierig sein, wie die Konzentration zu halten. Formale Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die Aufmerksamkeitsfokussierung zu trainieren, sowie unseren Geist zu schulen, unbeabsichtigte Ablenkungen zu registrieren und die Aufmerksamkeit wieder sanft und gelassen ins Hier und Jetzt zurückzuführen.

### Ad 2. Beobachten

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe fokussieren, so stellen wir häufig fest, dass die Frequenz des Abschweifens mit der Zunahme der Komplexität der Aufgabe abnimmt. Komplexe Aufgaben „zwingen“ unsern Geist quasi „automatisch“ dazu, sein ganzes Gewahrsein dieser Aufgabe ungeteilt zu widmen. Umgekehrt wird es umso schwieriger, den Fokus zu halten, wo wir geistig unterfordert sind.

Um im Bild der „Horde wilder Affen“ zu bleiben: je mehr Herausforderung und Beschäftigung den Affen geboten wird, desto weniger neigen sie dazu, auf andere gedankliche oder sinnliche Ablenkungen zu reagieren. Dies kennen Sie wahrscheinlich auch aus ihrem Alltag. Wenn Sie Routineaufgaben nachgehen, werden Sie häufiger gedanklich „nicht bei der Sache sein“, als bei der Hinwendung zu völlig neuartigen und/oder komplexen Tätigkeiten. Während Beobachten im Alltagsgeschehen oft eine Reaktion auf äußere (z.B. Sinneswahrnehmungen) oder innere (z.B. Gedanken, Körpersensationen) Reize ist sowie Bewertungen und Folgeaktionen hervorruft, bedeutet Beobachten im Sinne der Achtsamkeit eine gezielte Hinwendung zu einem ausgewählten Beobachtungsgegenstand.

Der Fokus kann dabei ganz unterschiedlich eng (ich beobachte die Flamme einer Kerze) oder weit (ich beobachte den Strom meiner Gedanken) gefasst sein und wird willentlich gesetzt. Gleichzeitig ist der Vorgang des Beobachtens dabei die einzige Intention. Beobachtet wird im Sinne der Achtsamkeit, um zu beobachten (statt um einen Bewertungs- und Entscheidungsprozess oder eine Handlung einzuleiten). Im Gegensatz zum Beobachtungsverhalten im Alltag werden dabei alle Elemente des Beobachtungsgegenstandes

<sup>29</sup> Vgl. Jon Kabat-Zinn: *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*; MensSana 2015.

gleichermaßen wahrgenommen, ohne einige zugunsten anderer zu diskriminieren. Somit können neue Elemente des Beobachteten entdeckt werden.

### **Ad 3. Benennen**

Es ist gar nicht so einfach, bewusst und absichtsvoll „einfach nur“ wahrzunehmen und kontinuierlich zu beobachten, denn wir sind gewissermaßen trainiert, uns über unsere Wahrnehmungen Gedanken zu machen, zu identifizieren, zu interpretieren, als „mag ich/mag ich nicht“ zu bewerten, zu vergleichen, Ursachen und Erklärungen zu suchen. Dieses ist natürlich oft angemessen und sinnvoll. Es kann aber auch für uns ungünstige Reaktionen auslösen, insbesondere, wenn wir darüber nur wenig bewusste Kontrolle ausüben (können). Wenn wir die Dinge, die wir wahrnehmen, benennen, so kann uns das dabei unterstützen, von diesen Automatismen des unwillkürlichen Bewertens weg zu kommen, und damit die Dinge in ihrem tatsächlichen Sosein wahrzunehmen.

Das Element „Benennen“ beinhaltet die Zuordnung von einfachen Worten und Beschreibungen zu non-verbalen Wahrnehmungsinhalten. Es soll nicht analysiert und bewertet, sondern etikettenhaft Worte für Wahrnehmungsgegenstände gefunden werden. Im Benennen der Achtsamkeitsübung will man eine elementare und einfache Zuordnung von Worten zu Erlebnistatsachen üben - beschreibend, nicht bewertend. Einen einfachen sprachlichen Ausdruck für das finden, was da ist.

Das Geräusch eines Vogels könnte man in diesem Sinne beispielsweise als „Piepen“ oder „Zwitschern“ benennen. „Vogel“ wäre in diesem Fall schon eine Schlussfolgerung aus der Art des Geräusches und keine elementare Benennung mehr. Beim Anblick eines Vogels wäre allerdings „Vogel“ eine basale Benennung im Gegensatz z.B. zu „Taube“. Natürlich gibt es immer noch elementarere und abstraktere Benennungen wie z.B. „Lebewesen“ etc. Das Benennen lädt zum Experimentieren mit Begriffen ein.

Das Üben vom elementaren Benennen hilft uns dabei, nicht-hilfreiche Schlussfolgerungen und Bewertungen zu verringern bzw. als solche zu erkennen und uns von ihnen und damit verbundenen Emotionen und Handlungsimpulsen zu distanzieren.<sup>30</sup>

Je mehr wir uns auf unsere Sinne verlassen und die jeweiligen Sinneswahrnehmungen (VAKOG - visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) einfach benennen, umso mehr werden wir von gedanklichen Bewertungen (Interpretationen) Abstand bekommen und umso besser wird es uns gelingen, die Dinge in ihrem Sein wahrzunehmen.

### **Ad 4. Nicht-Bewerten**

Wir neigen nahezu unbemerkt immer wieder zu Interpretationen des Wahrgenommenen - meist in Form eines differenzierten Begriffs. Damit switchen wir sozusagen auf eine andere, abstrakte Ebene und sind dadurch getrennt von den tatsächlichen, realen Wahrnehmungsgegenständen.

Nicht selten ist an die Interpretation auch eine Klassifikation des Wahrgenommenen in bevorzugte und abgelehnte Objekte - also eine Bewertung - gekoppelt. Auch diese nahezu selbstständigen Verarbeitungsprozesse von Sinneseindrücken können im Alltag sehr nützlich sein, da sie uns z.B. Entscheidungen wie die Auswahl eines Gerichts aus einer um-

<sup>30</sup> Siehe dazu auch Jack Kornfield: *Meditation für Anfänger*; Arkana 2007.

fangreichen Speisekarte erleichtern. Gleichzeitig beeinflussen Bewertungen unser emotionales Befinden und führen so zur Bahnung unserer weiteren Wahrnehmung. Es wird ein Ich-Bezug hergestellt, der ein weiteres „Reagieren müssen“ - also Aktionen zum Erhalt des als angenehm oder passend bewerteten Reizes oder Beseitigung des als unangenehm oder unpassend bewerteten Reizes - suggeriert. Dies kann vor allem dann ungünstig sein, wenn ich mit Bedingungen konfrontiert bin, die ich als unangenehm klassifiziere, aber (momentan) nicht verändern kann.

### **Achtsamkeitsübung zum Nicht-Bewerten**

Vergegenwärtigen Sie sich ein zurückliegendes Ereignis des Tages, mit dem Sie unzufrieden waren, weil es nicht ganz so gelaufen ist, wie Sie es sich vorgenommen bzw. vorgestellt haben. Es kann aber auch z.B. eine Diskussion oder ein Konflikt mit einem/r Kollegen/in sein. Oder auch "nur" ein kleines Missgeschick, wie Kaffeeflecken auf dem Hemd oder ein vor der Nase weggefahrener Bus.

Rufen Sie sich die Bilder dieses Ereignisses in Ihrem Geiste wieder vor Augen. Beobachten Sie die Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken, die diese Bilder auslösen. Versuchen Sie, Ihre automatisch ablaufenden Bewertungen zu erkennen und ganz bewusst wahrzunehmen. Bewertungen als Misserfolg, als Fehler, der nicht hätte passieren dürfen, als "schlecht", "unmöglich", "böse", "unangenehm" usw. Versuchen Sie auch die durch diese Bewertungen wieder ausgelösten Empfindungen und Assoziationen wahrzunehmen und bewusst zu beobachten.

Benennen Sie dann diese Bewertungen innerlich mit dem Wort "Bewertung" und versuchen Sie, die Bewertungen im Anschluss akzeptierend "loszulassen". Sie können dieses auch mit einer stillen inneren Dialog, wie z.B. "Alles das, was heute war, ist alles, was hätte sein können" unterstützen.

Bevor Sie die Übung beenden, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einige Momente zu den Körperempfindungen Ihres Atems zurück.

### **Ad 5. Nicht-Reagieren**

Im Alltag laufen unzählige Bewertungen nahezu automatisch ab. Diese Bewertungen lösen wiederum oftmals entsprechende gedanklich-verbale Reaktionen und Handlungsimpulse aus.

„Nicht-Reagieren“ bedeutet die Hemmung der Tendenz, sofort und impulsiv zu reagieren und einzugreifen. Natürlich ist es in vielen Situationen sehr hilfreich und angemessen oder vielleicht sogar notwendig, spontan zu reagieren und zu handeln. „Nicht-Reagieren“ bezieht sich auf automatisch ablaufende Reaktionen und Handlungsimpulse, die in einer Situation eher unangemessen und wenig hilfreich sind. Dieses kann z.B. ein schnippischer Kommentar zu der kritischen Bemerkung eines Kunden oder einer Klientin sein (leicht gekränkt-aggressives Auftreten) oder ein allzu leichtes Nachgeben auf überhöhte Forderungen eines Patienten/Kunden (eher submissiv). In der Rolle der Beraterin / Therapeutin wäre in beiden Situationen ein selbstbewusster, dominant-freundlicher Interaktionsstil angemessener und lösungsorientierter.

Ziel ist es zunächst, diese Impulse vor der Umsetzung ganz bewusst zu erkennen. Beim „Nicht-Reagieren“ soll weder handlungsmäßig noch innerlich gedanklich-verbal reagiert

werden. Unterstützend wirkt dabei das achtsame konzentrierte Beobachten und Benennen des Handlungsimpulses, ohne diesem nachzugeben. Häufig ist es so, dass sich der Handlungsimpuls nach einer gewissen Zeit der Beobachtung abschwächt. Darüber hinaus entsteht Raum für eine der Situation angemessene und zielführende Reaktion.

Eine achtsame Grundhaltung hilft dabei, den inneren und äußeren Reizstrom durch Entautomatisierung zu steuern. Damit entsteht eine zunehmende Möglichkeit, Reizantworten bewusst (willkürlich) zu wählen.

### **Achtsamkeitsübung „Nicht-reagieren“**

Nehmen Sie sich für einen bestimmten Tag einmal vor, Impulsen, denen Sie üblicherweise folgen, einmal ganz bewusst nicht zu folgen. Das mag während des Mittagessens ein Telefonat sein, welches sie ansonsten während des Essens annehmen oder was auch immer.

Sie können in diesem Sinne auch auf den vergangenen Tag zurückblicken oder den bevorstehenden Tag antizipieren: Beobachten Sie dabei, welche Impulse auftauchen, wenn Sie vor allem an die noch unerledigten Aufgaben denken. Vielleicht kommt der Impuls, sich während der Übung „mal eben“ einen Stichpunkt zu einer Erledigung zu notieren, die Sie auf keinen Fall vergessen wollen. Oder es kommt der Impuls, die Übung kurz zu unterbrechen, um „schnell“ noch eine E-Mail an einen Klienten oder Kollegen zu schicken, weil sie es den ganzen Tag über vorgehabt, aber noch nicht umgesetzt haben. Vielleicht kommt auch der Impuls auf, das Fenster zu schließen, weil die von draußen hereindringenden Geräusche Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf sich ziehen oder weil die einströmende Luft Ihnen zu kalt vorkommt, wenn Sie so ruhig dasitzen. Vielleicht klingelt während der Übung das Telefon und Sie haben den Impuls, nachzusehen, wer anruft oder sogar den Anruf entgegenzunehmen.

Egal, welche Impulse auch auftreten - nehmen Sie den jeweiligen Impuls (nur) wahr. Sie können ihn auch kurz als „Impuls“ oder „Impuls, ...xy... zu tun“ benennen. Wichtig ist, dass Sie den Impuls einfach nur wahrnehmen, aber ihm nicht nachgeben. Bleiben Sie *beobachtend*.

## **6. Achtsamkeit als unterstützendes Lebensprinzip und zur Gesundheitsförderung**

Die Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeit hat schon seit Längerem in der therapeutischen und beratenden Arbeit vieler einen Platz gefunden. Wir verfolgen damit u.a. das Ziel, die Klienten und Klientinnen zu befähigen, Anspannung und aversive Emotionen zu verringern, Impulsivität zu regulieren oder sich zu „entschleunigen“. In der helfenden Tätigkeit fordern uns neben den eigenen (Selbst-) Anforderungen und berufsübergreifenden Faktoren noch eine Reihe spezifischer Aufgaben heraus. Damit sind beispielsweise die professionelle Regulation von im Arbeitsprozess entstehenden Emotionen, die nahezu allgegenwärtige Bereitstellung von Empathie oder der Umgang mit den vom Patienten bzw. Kunden erhaltenen Informationen über deren belastende Situation oder Erfahrungen gemeint. Aus diesen Gründen bedarf es auch einer besonders umfassenden und gut etablierten Psychohygiene, damit diese Anforderung nicht zur Überforderung und damit zum Wegbereiter eines Burnout-Syndroms wird. Der Übergang von Herausforderung zur Über-

forderung und weiter zum Burnout, geschieht häufig schleichend und mit zunächst eher unauffälligen Veränderungen.<sup>31</sup>

### **Zum gesundheitsförderlichen Nutzen von Achtsamkeit**

Hier eine beispielhafte Zusammenstellung von Gesundheitsproblemen, bei denen sich Achtsamkeit nachweislich günstig auswirkt:<sup>32</sup>

- \* Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen
- \* Leistungsabfall und chronische Müdigkeit
- \* Schmerzzustände des Bewegungsapparates
- \* hoher Blutdruck und chronische Herzerkrankungen
- \* Schlafstörungen und sexuelle Funktionsstörungen
- \* Angst- und Panikerkrankungen
- \* Magen-Darm-Erkrankungen
- \* chronische Erkrankungen
- \* beruflicher und familiärer Stress
- \* Existenz- und Versagensängste

## **7. Achtsamkeit als Handlungsprinzip für helfende Berufe**

Indem wir Achtsamkeit nicht mehr nur als an Patient\*innen und Kund\*innen zu vermittelnde Strategie betrachten, sondern auch für uns selbst - auch in unserer beruflichen Praxis - entdecken, schaffen wir eine wichtige Basis, frühzeitig Einschränkungen unseres Wohlbefindens zu erkennen. Gleichzeitig etablieren wir uns damit aber vor allem eine wesentliche Art des Erlebens und Verhaltens, die frühzeitig Risikofaktoren für u.a. die Entwicklung eines Burnout-Syndroms reduziert. Die achtsame Wahrnehmung unserer eigenen Befindlichkeit sowie unserer Umwelt bietet einen Weg, auf eine nicht wertende Weise das, was uns im Alltag der helfenden Tätigkeit begegnet, akzeptieren zu können und uns aus diesem Abstand heraus gelassen für einen sorgfältigen Umgang zu entscheiden, statt impulsiv darauf zu reagieren. So können wir unsere (überhöhten) Selbstanforderungen wahrnehmen, ohne uns damit zu überfordern, sie zu befolgen. Oder wir können unsere eigenen Belastungsgrenzen sehen, anstatt sie zu verleugnen oder uns dafür zu entwerten - und gleichzeitig unsere Bedürfnisse wahrnehmen sowie eine diesen entsprechende, selbstfürsorgliche Lösung finden. Und wir können aufkommende Gefühle benennen, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen.<sup>33</sup>

## **8. Achtsamkeit als Selbstresonanz (self-attunement)<sup>34</sup>**

Nach der Einführung in das allgemeine Konzept der Achtsamkeit soll es nun vertiefend darum gehen, auf welche Weise Sie für sich selbst eine gesundheitsfördernde Achtsamkeitspraxis etablieren können.

Wenn sich eine Person eine neue Strategie aneignen oder eine bestehende weiter ausdifferenzieren will, so tut sie dies in Regel aus einem bestimmten Grund, d. h. die neue Strategie soll einen Zweck erfüllen, den bisherige Umgangsweisen nicht oder nicht ausreichend

<sup>31</sup> Vgl. Zarbock/ Ammann/ Ringer: *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*; Beltz 2019, S. 81 ff.

<sup>32</sup> Vgl. Jon Kabat-Zinn / Ulrike Kesper-Grossman: *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*; Arbor 2009.

<sup>33</sup> Vgl. Zarbock/ Ammann/ Ringer: *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*; Beltz 2019, S. 109 ff.

<sup>34</sup> Vgl. dsb., ebenda, S. 33 f.

erfüllt haben. Im Alltag - und vor allem auch im beruflichen Alltag von Menschen in helfenden Tätigkeiten - ist unsere Aufmerksamkeit häufig auf das Erkennen der Bedürfnisse anderer Personen - z. B. der Hilfesuchenden - ausgerichtet.

Um für sich entscheiden zu können, an welchen Stellen eine Erneuerung oder Erweiterung von Strategien erforderlich ist, braucht es Aufmerksamkeit jedoch auch für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Und zwar eine Art der Aufmerksamkeit, die am ehesten mit „Gespür“ in die Umgangssprache zu übersetzen ist - ein Gespür, wie es sich aus bindungstheoretischer Sicht z.B. in längerfristigen, engen zwischenmenschlichen Beziehungen entwickelt. Wir „tunen“ uns aufeinander ein - ähnlich wie eine Mutter sich vor allem in der präverbalen Phase auf ihr Kind „eintunt“. Im der psychologischen Umgangssprache nennen wir es auch „Mitschwingen“ oder fachsprachlich „Resonanz“.

Um die Praxis der Achtsamkeit in den eigenen, beruflichen und privaten Alltag auf gesundheitsfördernde Weise zu integrieren, braucht es also auch diese Art Resonanz mit uns selbst. Und gleichzeitig wird diese durch die Anwendung der Achtsamkeit gefördert – ich verbessere meine Bindung zu mir selbst.

### **Übung zur Selbstresonanz**

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Nehmen Sie, so gut es für Sie möglich ist, die innere "Haltung" ein, alles bewusst wahrzunehmen und akzeptierend zu spüren, was auch immer in Ihrem Bewusstseinsstrom auftaucht.

Dieses können Körperempfindungen sein - angenehme, unangenehme oder auch neutrale. Genauso wie bestimmte Emotionen, Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Bedürfnisse und Handlungsimpulse.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit einige Zeit sanft auf dem ruhen, was sich in Ihrem Bewusstseinsfeld der fortlaufenden Erfahrung zeigt. Beobachten und benennen Sie. Versuchen Sie insbesondere unangenehmen Empfindungen (z.B. Schuldgefühle oder Insuffizienz erleben) zugewandt-, „mitfühlend“ und achtsam-akzeptierend zu begegnen. Sie können dieses durch innere Dialoge wie z.B. "Es ist ok so wie es ist" oder "Ich genüge" unterstützen.

## **9. Achtsamkeit als flexibler Perspektivwechsel<sup>35</sup>**

Das Konzept der Achtsamkeit ist sehr eng mit unserer Wahrnehmung verknüpft. Auch wenn wir unsere eigene subjektive Wahrnehmung nie gänzlich verlassen können, existieren dennoch verschiedene Perspektiven, die wir einnehmen können.

Unter der Perspektive der ersten Person verstehen wir das ganz eigene subjektive Erleben, das nur uns selbst zugänglich ist. In der Achtsamkeitspraxis üben wir diese Perspektive mit dem „reinen“ Beobachten ohne objektive sprachliche Begriffe und fernab sozialer Konventionen, Erwartungen und Verpflichtungen. Ziel ist u.a. eine heilsame Selbst-Gewissheit - ich als vertraute Person nehme mich bewusst-achtsam in meiner Gesamtheit mitsamt meiner (angeblich objektiven und allgemeingültigen) „Schwächen“ und „Fehler“ anerkennend wahr.

<sup>35</sup> Vgl. Zarbock/ Ammann/ Ringer: *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*; Beltz 2019, S. 34 ff.



Die Zweite-Person-Perspektive entsteht in der Begegnung zweier Menschen auf einer Ebene, wenn man sich direkt aufeinander einstellt - mit möglichst wenig objektiven sprachlichen Festlegungen und Kategorisierungen. Ich stimme mich mit meiner Aufmerksamkeit immer wieder auf mein Gegenüber ein und spüre mich so in ihn/sie hinein, dass ein gemeinsames harmonisches Ganzes entsteht. Es kann nicht mehr abgegrenzt werden, was Aktion und Reaktion ist - wie beispielsweise bei einem Paartanz.

In der Achtsamkeitspraxis ist die Dritte-Person-Perspektive durch objektivierende Distanzierung und/oder sprachliche Benennung gekennzeichnet. Das erlebte Hier und Jetzt wird durch sprachliche Begriffe etikettiert und ggf. in Bezug zu sozialen Regeln und Konventionen gesetzt. Diese Distanzierung zur Ersten-Person-Perspektive kann hilfreich sein, wenn in der Ersten-Person-Perspektive z.B. sehr intensive und belastende Emotionen vorherrschend sind. Ziel entsprechender Achtsamkeitsübungen kann darüber hinaus die Entwicklung von „Erkenntnis“ sein - in Zusammenhänge des eigenen Erlebens Einsicht erlangen.

Sowohl Erste-, Zweite- und Dritte-Person-Perspektive sind im Rahmen der Achtsamkeitsübungen möglich und sinnvoll. Achtsamkeit kann es ermöglichen, überhaupt zu erkennen, welche Perspektive gerade im Erleben vorherrschend ist. Dadurch ist auch eine bewusstere Wahl der Perspektive und ein Wechsel zwischen den Perspektiven leichter möglich.

### **Übung zum „Perspektivenwechsel“ für den Praxisalltag**

Erproben Sie diesen Perspektivwechsel direkt im Rahmen Ihrer helfenden Tätigkeit: Ein guter Weg dafür kann sein, für einige Momente über das Gesagte (Inhalt) „hinwegzuhören“ und anhand der Gestik, des Atemrhythmus, der Körperhaltung, der Tonart usw. herauszufinden, was das tatsächliche Bedürfnis ist. Ist es im Moment tatsächlich das Bedürfnis des Patienten/Kunden, Ihre Änderungsvorschläge kennenzulernen, die Ihnen vielleicht schon auf den Lippen liegen? Oder braucht er/sie vielleicht erst einmal Anerkennung, dass er/sie es bis hierher aus eigenen Kräften geschafft hat, und das nicht einmal schlecht? Oder braucht er/sie vielleicht erst einmal einen Raum, seine/ihre Erschöpfung, seine/ihre Enttäuschung etc. erleben und teilen zu dürfen?

Beobachten Sie sich dabei, wie es Ihnen mit dieser Art des Erfahrens Ihres Gegenübers geht. Und welchen Einfluss die gewonnenen Erkenntnisse auf den weiteren Gesprächsverlauf und die therapeutische oder beratende Beziehung haben.

## **10. Integration von Achtsamkeit in den Helferalltag<sup>36</sup>**

Für die meisten therapeutischen bzw. beratenden Tätigkeiten ist Achtsamkeit ohnedies ein integrativer Baustein. Dennoch kann man gelegentlich auch darüber nachdenken, wie man die etablierte Praxis der Achtsamkeit im beruflichen Alltag noch verbessern und verfeinern kann.

Wir greifen aus dem Pool von Möglichkeiten den Bereich heraus, der eine Anknüpfung an das vorige Thema bietet. Über das Repertoire der Achtsamkeit können Sie Ihre Fähigkeit zur Anwendung der Zweite-Person-Perspektive weiter ausdifferenzieren. Dafür eignet sich ein vorurteilsarmes Feld, auf dem das Bild des Patienten/Kunden entsteht. Da wir aufgrund unserer Ausbildung und zahlreichen, einschlägigen Vorerfahrungen dies jedoch nicht aus-

<sup>36</sup> Vgl. Zarbock/ Ammann/ Ringer: *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*; Beltz 2019, S. 109 ff.

reichend gewährleisten können, geht es vor allem darum, diese Vorurteile (die z.B. getarnt als Diagnosen oder Schlussfolgerungen auftreten) bei uns selbst wahrzunehmen und uns von diesen zu distanzieren, um so aus diesem guten Abstand heraus die Individualität des Gegenübers wieder zu erleben und so genau wie möglich SEINE/IHRE Perspektive zu erfassen.

Es kann Ihnen so z.B. leichter gelingen, die Bedürfnisse Ihres/r Patienten/Kundin zu erfassen und diese zu beantworten. Das Gegenüber fühlt sich angenommen und verstanden. Die Hilfestellung kann so effektiver und gezielter erfolgen. Als Nebenwirkung hat diese Art des Sich-akzeptiert-Fühlens eine Verbesserung der Beziehung und damit eine Arbeitserleichterung für beide Seiten.

### **Übung: Achtsames Zuhören im Klientengespräch**

Machen Sie sich im Gespräch mit Ihren KlientInnen/KundInnen mehrmals Ihren Atem und Ihren Körper im Raum sowie Ihre Sitzhaltung bewusst. Ist Ihre Körperhaltung funktional-entspannt? Machen Sie sich fordernde, besorgte, abschätzende oder ähnlich wertend-interpretierende Ausdrucksweisen bewusst und lösen Sie diese in eine offene Zugewandtheit auf.

Machen Sie sich auftauchende Bewertungen, Vorwegnahmen, Schlussfolgerungen, Kategorisierungen usw. bewusst. Benennen Sie diese innerlich und lassen Sie sie los. Streben Sie einen „offenen“ und entspannt-ruhigen Zustand an, in dem Ihr Gegenüber von Ihnen wirklich wahrgenommen werden kann.

Versuchen Sie also, Ihr Gegenüber wirklich „mitzukriegen“, zu erspüren und gleichzeitig auch bei sich zu sein, die eigene Befindlichkeit als Spiegel oder Resonanzboden zu nutzen. Verbal können Sie sich auf „ahh“, kurze Paraphrasierungen des vom Klienten Gesagten oder kurze Verständnisnachfragen beschränken. Nonverbal können Sie beispielsweise durch Kopfnicken und sanften Augenkontakt (ansehen, abblenden, ansehen) Einstimmung in Ihr Gegenüber praktizieren.

Nehmen Sie sich zusammengefasst für das Achtsame Zuhören genügend Zeit, den Klienten/ die Kundin vor dem Hintergrund Ihrer eigenen Befindlichkeit umfassend wahrzunehmen, so dass er/sie sich verstanden und quasi „gefühl“ fühlt („feeling felt“), bevor Sie zu einer Intervention, Hilfestellung oder Beratung übergehen.

## **11. Die tägliche Auszeit**

Keine Zeit für nix - kennen Sie das? Eine längere Auszeit würde Ihnen guttun? Für die meisten von uns geht das aber nicht - jedenfalls nicht sofort. Es ist schon schwierig genug, sich nicht von der Hektik in der Außenwelt mitreißen zu lassen. Was jedoch immer geht - und gehen „muss“, ist, sich mindestens ein- bis zweimal täglich etwas Auszeit zum Energietanken und Abschalten zu nehmen. Sei es eine kurze „Selbstbesinnung“, ein paar Atem- oder Yogaübungen oder eine kurze Meditation. Finden Sie heraus, was Ihnen am besten hilft, sich zu erden und einen guten Energielevel aufrecht zu erhalten.

## 12. Literatur

- Alman, Brian M. / Lambrou, Peter T.: *Selbsthypnose; ein Handbuch zur Selbsttherapie*; Carl Auer.
- Csikszentmihályi, Mihály: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta.
- Csikszentmihályi, Mihály: *Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz*; Klett-Cotta.
- Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser.
- Kabat-Zinn, Jon / Kesper-Grossman, Ulrike: *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*; Arbor.
- Kabat-Zinn, Jon: *Achtsamkeit für Anfänger*; Arbor.
- Kabat-Zinn, Jon: *Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit*; Arbor.
- Kabat-Zinn, Jon: *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*; MensSana.
- Kabat-Zinn, Jon: *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*; Knauer MensSana.
- Kabat-Zinn, Jon: *Wach werden und unser Leben wirklich leben. Wie wir Achtsamkeit im Alltag praktizieren*; Arbor.
- Kornfield, Jack: *Meditation für Anfänger*; Arkana.
- Langen, Dietrich: *Autogenes Training*; GU.
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: *Time Out statt Burn Out*; Klett-Cotta.
- Löhmer, Cornelia u.a.: *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit*; Klett-Cotta.
- Revenstorf, Dirk / Zeyer, Reinhold: *Hypnose lernen - Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose*; Heidelberg: Carl-Auer.
- Schug, Susanne: *Achtsamkeit. 60 Übungskarten für Therapie und Beratung*; Beltz.
- Thich Nhat Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation*; Theseus.
- Weiss, H./ Harrer, M. / Dietz, T.: *Das Achtsamkeits-Übungsbuch für Beruf und Alltag*; Klett-Cotta.
- Wimmer, Karl: *Die Kunst der Entspannung*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
- Wimmer, Karl: *Flow-Erleben im Arbeitsalltag*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
- Wimmer, Karl: *Grundlagen des Qigong*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
- Wimmer, Karl: *Wie wirkt Hypnose?* In: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
- Zarbock, Gerhard / Ammann, Axel / Ringer, Silka: *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*; Beltz.