

Achtsamkeit - mindfulness

In den letzten Jahrzehnten fanden das Thema Achtsamkeit Eingang in verschiedene psychotherapeutische Verfahren. Damit wurde in der Psychotherapie ein Konzept aufgegriffen, das ursprünglich in der buddhistischen Meditation Anwendung fand. Die spirituellen und religiösen Aspekte des Begriffes wurden allerdings in der wissenschaftlich fundierten Psychotherapie fallen gelassen.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Anders als im alltagssprachlichen Gebrauch des Wortes bedeutet Achtsamkeit, engl. mindfulness oder mindfulness based stress reduction (MBSR), in den Kontexten der Meditation und der Psychotherapie nicht Konzentration oder die Fokussierung von Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich. Gemeint ist vielmehr eine sehr breit angelegte Aufmerksamkeit, ein Achtgeben auf innere und äußere Prozesse. Bewertungen und Analysen sollen im Zustand der Achtsamkeit nicht stattfinden. Ziel ist ein umfassendes Gewahrwerden der eigenen psychischen Vorgänge, ein Bewusstwerden dessen, was sonst abläuft, ohne wahrgenommen zu werden. Gemeint ist ein ungerichtetes Sein im Hier und Jetzt, ein Innehalten (engl.: „nowhere to go, nothing to do, nothing to attain“). Achtsamkeit kann mehr Klarheit darüber verschaffen, welchen Wahrnehmungen, Gefühle, Wertungen und sonstige Mechanismen das Erleben unterworfen ist. Mit diesem Bewusstsein ist allerdings auch eine wichtige Voraussetzung dafür gegeben, destruktive Schemata des Erlebens und Verhaltens zu überwinden. Therapeutisch wirksam wird Achtsamkeit durch ihre integrierenden Aspekte. Gefürchtetes und Abgelehntes wird zunächst wertfrei in das Gesamtspektrum der Wahrnehmungen mit einbezogen. Zudem wird mit diesem Innehalten inmitten möglicherweise turbulenter Alltagssituationen eine innere Einkehr und Ruhe erlangt, die dem angespannten, energetisierten Alltagsmodus gegensteuert und damit den Stress sowie Stresssymptome reduziert.

Typische Fragen zum achtsamen Wahrnehmen

Während Achtsamkeit in vielen Ansätzen meditative Techniken umfasst, besteht auch die Möglichkeit durch Fragen und Anleitungen den eigenen Wahrnehmungshorizont für Momente zu verändern, z. B. durch folgende Fragen: Wie sieht der Himmel jetzt aus? Was kann ich hören, wenn es still ist? Mag ich das Wetter? Wie fühlen sich die Regentropfen auf meiner Haut an? Wie fühlt sich mein Bauch/Rücken an? Welches Gesicht mache ich gerade? Wie schmeckt der Kaffee? Was würde ich am liebsten jetzt essen? Wenn ich innehalte, was empfinde ich dann? Bin ich heute gestresst? Woran merke ich das? Worüber freue ich mich? Was gefällt mir in meiner Umgebung? Dabei sollen die Fragen einen anderen Wahrnehmungsfokus erzeugen, uns in die unmittelbare Gegenwart zurück bringen, uns helfen unser Leben zu erleben.

Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie

Achtsamkeit spielt eine wichtige Rolle in der Körperpsychotherapie und der Gestalttherapie. Auch gehört sie zu den Grundbegriffen des Focusing, das außer in der Psychotherapie noch in der Beratung, im Coaching, in der Pädagogik und vielen anderen Bereichen eingesetzt wird. Darüber hinaus wurden auch die verhaltenstherapeutischen Ansätze mit Hilfe von Achtsamkeit erfolgreich weiterentwickelt. Hier wird Achtsamkeit nicht nur mit Bezug auf die

Interaktion im therapeutischen Prozess genutzt, wie in den meisten anderen Verfahren, sondern es wurden gezielte Übungsprogramme entwickelt, die sich auf spezifische Störungsbilder beziehen.

Achtsamkeitsübungen werden in den achtsamkeitsbasierten psychotherapeutischen Verfahren (mindfulness based psychotherapies, MBT) als therapeutisch wirksam eingesetzt. Den Anfang machte in den 1980er Jahren der Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn der auf der Grundlage von Achtsamkeit die sogenannte Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindful Based Stress Reduction) entwickelte. Dieses Verfahren wurde dann für die Behandlung von Depressionen adaptiert und zur Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (Mindful Based Cognitive Therapy) weiterentwickelt. Eine bedeutende Rolle spielen Achtsamkeitsübungen in der Dialektisch-Behavioralen Therapie von Marsha Linehan, mit der eine bedeutende Verbesserung in der Behandlung von Persönlichkeitsstörungen gelang. Hier spielen insbesondere die strukturierenden Aspekte der Achtsamkeitsübungen eine wichtige Rolle, indem sie ein Nachreifen der Persönlichkeit möglich machen. In der Traumatherapie nach Luise Reddemann ist hingegen die Fähigkeit zur Akzeptanz des Vergangenen, welche durch Achtsamkeit gefördert wird, sehr wichtig. Erst wenn das Geschehen, wie furchtbar es auch immer gewesen sein mag, akzeptiert wird, kann es auch bewältigt werden. Auch für die Behandlung von Angst- und Suchterkrankungen wurde die Methode der Achtsamkeit erfolgreich eingesetzt.

Psychoanalyse und Achtsamkeit

Im Unterschied zur Verhaltenstherapie standen die therapeutischen Verfahren der Psychoanalyse schon immer in gewisser Nähe zur Achtsamkeit. Die nicht-wertende Aufmerksamkeit, das Bewusstmachen von Assoziationsketten und das Bestreben, unbewusste Mechanismen dem Bewusstsein zugänglich zu machen schaffen Parallelen zwischen Achtsamkeit und psychoanalytischem Verfahren, auch wenn Freud dem Konzept aufgrund seiner meditativen und spirituellen Elemente möglicherweise mit großer Skepsis begegnet wäre.