

# Aktuelles Stichwort: Achtsamkeit – Meditation im Alltag?!

Ruth Haas

In den Fachdiskursen unterschiedlicher Disziplinen erscheinen z.T. zeitgleich dieselben Konstrukte, die auch in populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen »in« werden oder sind. Dazu gehören aus Beobachtung der Autorin die Diskussionen zu Ganzheitlichkeit, zu Ressourcen, zu Stress etc. und auch zu Achtsamkeit. Eine Recherche bei der Online-Plattform Google am 06.09.2018 ergab 6.640.000 Ergebnisse bei der Suche zum Begriff »Achtsamkeit« in unterschiedlichen Fachgebieten und auf unterschiedlichem fachlichen Niveau.

In seinem Buch zum Thema »Achtsamkeit« beschreibt Huppertz (2009, 9), dass das Konzept der Achtsamkeit viele Fragen aufwerfe und dass darüber »reichlich viel Verwirrung herrscht«. Achtsamkeit wird von unterschiedlichen Professionen und Institutionen aufgegriffen, genutzt und vereinnahmt. Achtsamkeitsbasierte Ansätze lassen sich in der Medizin, Pädagogik, klinischen Psychologie, in der Gesundheitspsychologie, ja sogar in der Wirtschaft mit dem Schwerpunkt achtsamkeitsbasierter Führung finden. Die Publikationen zu diesem Thema haben sich von 1980 bis 2010 um 300 % erhöht (Williams / Kabat-Zinn 2013, 10). Es finden sich unterschiedliche Definitionen und Darstellungen der Achtsamkeit, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Die Gefahr einer Fehlinterpretation und Instrumentalisierung droht (Williams / Kabat-Zinn 2013). Achtsamkeit hat ihren Ursprung in buddhistischen Meditationspraktiken. Diese basieren auf einem Empirismus der meditativen auf Bewusstsein ba-

sierenden Formen der Erkenntnisgewinnung auf der Grundlage jahrtausendalter Bezugssysteme. Diese gilt es zu berücksichtigen, wenn auf wissenschaftlicher Ebene mit dem Prinzip der Achtsamkeit gearbeitet wird (Williams / Kabat-Zinn 2013, 11). Dieser buddhistische Erkenntnisweg steht häufig im Gegensatz zu empirisch westlichen Wissenschaften.

Kabat-Zinn (1991 / 2013a) gelang es, traditionelle buddhistische Konzepte für den Westen in seinem Buch »Full catastrophe living (1991)« zu öffnen. Dabei spricht er von »ur-menschlichen Ressourcen, die in der Tiefe unseres Wesens verborgen sind wie ein unterirdisches Gewässer oder ein Mineralvorkommen, das im Felsgestein des Planeten eingeschlossen liegt. Wir können uns diese Ressourcen erschließen und nutzbar machen, Ressourcen, die uns erlauben, unser Leben zu transformieren« (Kabat-Zinn 2013b, 140ff).

Diese Ressourcen basieren auf einem leiblichen Gewährsein (»embodied awareness«), d.h. auf der menschlichen Fähigkeit, die leiblichen Empfindungen und Wahrnehmungen zu explorieren, ins Bewusstsein zu holen und weiterzuentwickeln. Dies erfordert eine besondere Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, ohne die Wahrnehmung zu bewerten (Kabat-Zinn 2013, 146ff). Der Autor hat diesen Zugang im Rahmen seiner Arbeit in der Stress Reduction Clinicals (Gründung 1979) als MBSR-Methode entwickelt und beforscht. MBSR bedeutet Mindfulness-Based Stress Reduction und beinhaltet eine

Arbeitsweise, die es zum Ziel hat, durch Achtsamkeit Stress zu bewältigen (Kabat-Zinn 2013, 5153f).

MBSR wird als eine Methode der Verhaltenstherapie und als Impulsgeber in der Medizin, Psychologie und Psychiatrie für partizipatorische Formen der medizinischen Versorgung verstanden. MBSR erhebt die zentrale Bedeutung von mentalen und emotionalen Faktoren für die Gesundheit und Gesundung hervor. Ziel ist es auch, Lebensqualität und Lebensfreude angesichts von Belastungen, wie z. B. Stress oder chronischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, zu bewahren (Kabat-Zinn 2013b, 260 ff). Das MBSR-Programm gründet sich auf Meditationsformen, die in den buddhistischen Traditionen Asiens entstanden sind und auf einer klar strukturierten und systematischen Schulung der Achtsamkeit beruhen.

»Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Achtsamkeit, in jedem Augenblick präsent zu sein, ohne zu bewerten« (Kabat-Zinn 2013b, 281). Dabei wird die Aufmerksamkeit auf Handlungen und Prozesse im Alltag ausgerichtet. Dieser Prozess wird als »Gewahrsein« bezeichnet (Kabat-Zinn 2013b, 435).

Als gemeinsamen Nenner der achtsamkeitsorientierten Ansätze kann festgehalten werden, dass es um Wahrnehmen, Akzeptieren, Respektieren und nicht um Veränderung oder Verbesserung geht. Das bedeutet, dass keine Wertung vorgenommen und nicht sofort auf die gegenwärtige Wahrnehmung reagiert wird. Als Teilaspekte der Achtsamkeit werden bewusste Aufmerksamkeitslenkung, inneres Beobachten, Gegenwärtigkeit, Mitgefühl, Akzeptanz aufgeführt (Amberg 2016, 4; Huppertz 2009, 12).

Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen zeigen positive Effekte, z. B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen und auch bei Depressionen (Ott 2015; Schmidt 2008). Wie gelingt dies in der Praxis? Der erste Schritt besteht in der bewussten Wahrnehmung sensorischer Erfahrungen und deren Differenzierung von aktuellen Gedanken, Gefühlen und Bewertungen. Diese Prozesse werden bewusst registriert und eine weitere Beschäftigung damit wird vermieden, um eine Verstärkung zu verhindern.

Wie können die o.g. beschriebenen Wirkungen erklärt werden? Die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns ermöglicht ein Verändern von bisherigen Verarbeitungs- und Reaktionsmustern durch praktizierte Achtsamkeit. Langjährig gebahnte und eingeübte Muster werden bewusst unterbrochen. Auf diese Weise erwächst Freiraum für Neues. Des Weiteren hat das Nicht-Handeln eine beruhigende Wirkung und ermöglicht vertiefte Selbsterkenntnis durch inneres Beobachten von eigenen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und Motivationszusammenhängen. Ein unvoreingenommener Blick auf gegenwärtige Geschehnisse kann die Selbststeuerung stärken und einen Raum für Mitfühlen und Verbundenheit schaffen (Ott 2015).

Für die Achtsamkeitspraxis hat der Begründer folgende Prämissen herausgearbeitet: Nicht-Urteilen, Geduld, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz, Loslassen. Die Aufmerksamkeit auf den Atem, die Body-Scan-Meditation, die Sitzmeditation und Yoga-Praxis werden als wichtige Wege beim Erlernen der Achtsamkeit betrachtet (Kabat-Zinn 2013b).

»O ja, ich hatte meine intensiven Momente, und wenn ich noch einmal von vorn anfangen könnte, würde ich noch mehr davon und im Grunde nichts anderes haben wollen. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang auf die Zukunft zu warten« (Nadine Stair, 85 Jahre, Louisville, Kentucky zit. in Kabat-Zinn 2013b, 503).



## Literatur

- Amberg, M. (2016): Führungskompetenz Achtsamkeit. Eine Einführung für Führungskräfte und Personalverantwortliche. Springer Fachmedien, Wiesbaden
- Huppertz, M. (2009): Befreiung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst. Theorie und Praxis. Junfermann, Paderborn
- Kabat-Zinn, J. (2013b): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR (German Edition). O.W. Barth eBook. Kindle-Version
- Kabat-Zinn, J. (1991 / 2013a): Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks. In: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=735190>, 25.11.2018

- Ott, U. (2015): Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. Roemer, München
- Schmidt, E. (2008): Achtsamkeit als Therapiemethode bei Depression. Wie Achtsamkeit der Gedankenunterdrückung als Vulnerabilitätsfaktor für Depression entgegenwirken kann. Eine empirische Untersuchung über die Zusammenhänge von Achtsamkeit, Depressivität, Gedankenunterdrückung und Affektivität. Springer, Berlin, Heidelberg
- Williams, M., Kabat-Zinn, J., (2013): Achtsamkeit – warum sie wichtig ist, woher sie kommt und wie sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Dharma angewendet werden kann. In: Williams, M., Kabat-Zinn, J. (Hrsg.): Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte, Arbor Verlag, Freiburg i. B. 7–36



## Die Autorin

### Prof. Dr. Ruth Haas

Professorin für prozessorientierte Körper- und Bewegungstherapie an der Hochschule Emden-Leer, Studiengangsleitung des BA-Studienganges »Interdisziplinäre Physiotherapie-Motologie-Ergotherapie«

### Anschrift

#### Prof. Dr. Ruth Haas

Hochschule Emden-Leer  
 Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit  
 Constantiaplatz 4  
 D-26725 Emden  
 ruth.haas@hs-emden-leer.de

## Anzeige



Zentrum für Aus- und Fortbildung in  
 Psychomotorischer Praxis Aucouturier

### Fortbildungen 2019 (Auszüge)

- 29.-31.03. Beweg-Gründe-Einführungsseminar (Wien)  
 30.03.19 Spielraum für Bewegung - Psychomotorik  
 in der Kita (Stuttgart)  
 21.-23.06. Beweg-Gründe-Einführungsseminar (Bremen)

**Ausbildungsbeginn:** Psychomotorische Praxis Aucouturier (Modul 1) - im Mai 2019 **Stuttgart**, im August 2019 in **Wien** und im Oktober 2019 in **Bremen**

Ausführliches Programm und Information:

ZAPPA  
 Professor-Neu-Allee 6 info@zappa-bonn.de  
 53225 Bonn www.zappa-bonn.de  
 Fon +49 228 4797613 Fax +49 228 4797614