

Absichtsvoll aufmerksam – vom therapeutischen Nutzen von Achtsamkeit

Mag. Ingrid Hubacek-Stenmo und Bernhard Hubacek, Wien

Eine viel zitierte Definition von Gesundheit stammt von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und wurde bereits am 22. Juli 1946, in dieser Form veröffentlicht: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“ („Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“) ...

Die Stärke dieser Definition ist, dass Gesundheit nicht auf körperliche Gesundheit reduziert wird, sondern auch psychische und geistige Aspekte mit einbezieht.

Es wäre jedoch falsch zu meinen, dass psychische Leidenszustände allein ein Übel der Moderne wären. Schon zu Buddhas Lebzeiten wird von ähnlichen Problemen berichtet. Wir wissen, dass viele Menschen den Buddha gerade auch wegen ihrer alltäglichen persönlichen Anliegen aufsuchten, für viele war er nämlich nicht nur ein spiritueller Meister oder Heiliger, sondern einfach auch Lehrer und Seelsorger, man könnte heute auch sagen: Therapeut.

So lesen wir im Pali-Kanon im Kapitel *Satipatthana* (Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit) wie ein Mann zum Buddha kommt, um sein Herz auszuschütten und Folgendes von sich sagt:

*„ Stets voller Furcht ist dieses Herz,
Stets voll Besorgnis ist der Geist
Durch Nöte welche droh'n und solche, welche sind.
Furchtfreies Leben, gibt es solches denn?
O kund' es an, von mir befragt!*

*Wirrsal innen, Wirrsal außen-
In Wirrsal ist verwirrt das Volk.
Dies frag' ich nun, o Gotama (Buddha):
Wer kann die Wirrsal wohl entwirren?“*

Die Beschreibung weist den Hilfesuchenden als eine Person aus, deren Leben von Ängsten und Furcht dominiert scheint. Die Lebensumstände werden insgesamt als belastend erlebt und der Patient findet keinen Weg zu innerer Ruhe und Klarheit. Nichts scheint in seinem Dasein auf Hoffnung und Zuversicht hinzuweisen - aus Sicht der heute üblichen psychiatrischen Diagnoserichtlinien erkennt man wohl unschwer die Hinweise auf eine krankheitswertige Störung mit offensichtlicher psychiatrischer und/oder psychotherapeutischer Behandlungsbedürftigkeit

Der Buddha aber antwortet mit folgenden Zeilen:

*„Auch in Bedrängnis finden sie die Lehre,
die zur Erlangung des Nibbāna (Nirvana) führt,
die rechte Achtsamkeit entfalten:
Vollkommen wird ihr Geist geeint“.*

Der Buddha sah den Ausweg aus diesen belastenden Gefühlen im menschlichen Geist

selbst. Er sprach oft genug von der Notwendigkeit, in den Bemühungen um eine Klärung des Geistes nicht müde zu werden, und dafür Einsicht und Achtsamkeit zu entwickeln:

„Der einzige Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammerns, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlösung (nibbāna) führt, das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit“

(Palikanon, Majjhima Nikaya, der Mittleren Sammlung, M.10. (I,10) Satipatthāna Sutta, Die Pfeiler der Einsicht).

Achtsamkeit in den westlichen Therapieverfahren

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben mittlerweile nachgewiesen, dass die Effekte regelmäßigen Achtsamkeitstrainings auf die geistige und seelische Gesundheit als sehr hoch anzusehen sind.

Besonders gut dokumentiert sind die positiven Effekte des achtwöchigen MBSR –Trainings von J.Kabat- Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction), der mit seinen klinischen Arbeiten einen wesentlichen Beitrag dazu leistete, dass Achtsamkeit im Westen heute eine besondere Wertschätzung vor allem in psychologischen und psychotherapeutischen Fachkreisen erfährt.

Neben J.Kabat- Zinn sind auch die Verdienste von Jack Kornfield zu würdigen, der sich schon lange um eine Verbindung von traditionellen buddhistischen Techniken mit Erkenntnissen der westlichen Psychologie bemüht.

Die „absichtsvolle Aufmerksamkeit in der Gegenwart“ definierte Kabat-Zinn als das „klare und aufgerichtete Gewahrsein dessen, was tatsächlich in jedem Moment der Wahrnehmung *um* uns und *in* uns geschieht...

Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit ist dann ein reines Registrieren der beobachteten Tatsachen, ohne auf sie durch Handeln, Sprechen oder mentale Kommentare zu reagieren, die Ausdruck von Selbstbezogenheit (Anziehung, Ablehnung etc.) Urteilen oder Reflexion sind.“

Der bekannte vietnamesische Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh beschrieb schon 1975 Achtsamkeit als „das Wunder, das unseren zerstreuten Geist sofort zurück holen kann und ihn wieder in seine Ganzheit bringt, so dass wir jede Minute unseres Lebens voll leben können.

In seinen Erläuterungen „Das Wunder des bewussten Atmens“ beschreibt er auch einen wichtigen emotionalen Gewinn, der durch das Üben erzielt werden kann: nämlich Freude. Freude, die sich einstellt, wenn man bewusst wahrnimmt, dass es eine wunderbare, kostbare Gelegenheit und Chance gleichermaßen ist, jetzt, hier, in diesem Moment still zu sitzen und meditierend geistige Klarheit gewinnen zu dürfen.

Achtsamkeit in Therapie, Beratung und Medizin

Psychotherapeuten wissen heute in der Regel um die heilsame Wirkung der Konzentration auf das Gegenwärtige.

Insbesondere fanden Methoden, die aus dem Vipassana entstammen (wie etwa das Body-Sweeping) Eingang ins Repertoire anerkannter psychotherapeutischer Verfahren, wie etwa der Verhaltenstherapie. (vgl. hierzu die Arbeiten von Marsha Linehan und ihr Konzept von Dialektisch-Behavioraler Therapie, DBT)

Aber bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts haben unter der Bezeichnung „Sensory Awareness“ Elsa Gindler und Charlotte Selver ihre Form von körpertherapeutischen Methoden und Interventionsformen weitergegeben. Auch Ron Kurtz, der Begründer der körperpsychotherapeutischen Methode „Hakomi“, ist in diesem Zusammenhang erwähnenswert.

Übungen zur Betrachtung der Wirklichkeit wie sie ist, haben aber mittlerweile auch in anderen therapeutischen Schulen und Methoden an Bedeutung gewonnen, nicht zufälligerweise besonders gerade in solchen, deren Protagonisten auch mit buddhistischen Meditationstechniken gewisse Erfahrung nachgesagt wird - wie etwa Fritz Perls, der in der Gestalttherapie das „Hier-und-Jetzt-Prinzip“ postulierte, das den Menschen dazu befähigen sollte, von seiner „Ich-Haftigkeit“ Abstand zu nehmen und sich als Teil eines Ganzen zu begreifen.

Nur auf diese Weise könne so etwas wie eine „Wahrhaftigkeit“ erreicht werden, eine Haltung, deren Bedeutung man am besten mit der Fähigkeit beschreiben kann, den eigenen Wünsche und Bedürfnisse treu zu folgen und gleichzeitig die Auswirkungen dieses Strebens auf das Gemeinsame genau zu erfassen.

Wir erinnern uns an die Beschreibungen von Sigmund Freud über die Haltung der „freischwebenden Aufmerksamkeit“, die jeder erfolgreichen Psychoanalyse zugrunde liegt oder an die Prinzipien von Achtsamkeit, wie sie heute von Prof. Dr. Luise Reddemann in der von ihr entwickelten modernen Traumatherapie gelehrt wird:

„Eine Voraussetzung, die Dinge wahrzunehmen wie sie sind, ist Achtsamkeit. Achtsamkeit ist für uns nicht Selbstverständliches. Lernen wir doch von klein auf eher Unachtsamkeit. Wir sollen „nicht merken“, wie Alice Miller (1983) das nannte. Andere scheinen besser zu wissen als wir selbst, wann wir hungrig sind, wann wir müde sein sollen, wann wir dies oder jenes können sollten. Kein Wunder, dass wir uns immer weniger genau achtsam wahrnehmen. So müssen wir Achtsamkeit wieder neu lernen.“ (Luise Reddemann, Seite 34)

Durch tägliche Meditationspraxis die Wahrnehmung schärfen

Und wie wirkt es sich nun auf eine therapeutische Behandlung aus, wenn die Psychotherapeutin selbst Achtsamkeitsmeditation praktiziert? Offenbar sehr positiv.

Ludwig J. Grepmaier und Marius K. Nickel haben dazu jüngst eine interessante Doppelblindstudie aus der Inntalklinik vorgestellt. Demnach zeigten PatientInnen von PsychotherapeutInnen, die vor ihren Therapiestunden an einem Zen-Kurs teilgenommen hatten, signifikant positive Effekte. Diese fundierte wissenschaftliche Studie ist ausführlich in dem Buch „Achtsamkeit des Psychotherapeuten“, Springer Verlag beschrieben.

Die durch die tägliche Praxis geschärften Sinne helfen dem Psychotherapeuten in seiner Wahrnehmung feinsinniger, sensibler und bewusster zu erkennen, was tatsächlich beim Klienten und vor allem in der therapeutischen Beziehung im gegenwärtigen Moment gerade geschieht.

Das seismographische Instrument der Therapeutin wird durch Achtsamkeitsmeditation ständig neu gestimmt. Dadurch können Gefühle und Gedanken rasch identifiziert und auf ihren Realitätsbezug im Hier und Jetzt überprüft werden. Daraus ergeben sich die

für den therapeutischen Prozess so wichtigen Fragen:

- Was ist jetzt wirklich real?
- Ist die emotionale Besetzung einer Situation wirklich angemessen oder ist sie gefärbt von Gefühlen der Vergangenheit?
- Ist das, was ich empfinde, kongruent mit dem, was ich zum Ausdruck bringe?

So können Projektionen bewusst gemacht, angesprochen und in der Therapie bearbeitet werden. Kommt dann die Beachtung oder gar Konzentration auf den Atemfluss, wie es in den buddhistischen Meditationen gelehrt wird, zur therapeutisch achtsamen Präsenz hinzu, kann eine neue Qualität des Kontaktes entstehen, welche manchmal von außen durch eine allgemeine Verlangsamung und Beruhigung der inneren Vorgänge zu erkennen ist. Klienten beschreiben ihren Zustand nach Beendigung einer Sitzung unter solchen Umständen oft als angenehm entspannter als vor Beginn ihrer Stunde.

Schließlich gilt: „Wenn man alles was einem begegnet als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke“ (Milarepa, tibetisch-buddhistischer Meditationsmeister, 1052-1135)

-Erstveröffentlichung im Periodikum „Buddhismus in Österreich“, 2012--

Mag. Ingrid Hubacek-Stenmo und Bernhard Hubacek arbeiten in freier psychotherapeutischer Praxis in Wien. Sie bemühen sich in ihrer Arbeit insbesondere um die Einbeziehung des Körpers in die psychotherapeutische Praxis sowie um die angemessene Integration von Achtsamkeitspraxis.