

Beitrag Nr.: 18

Datum: Januar 2019

Autor/in: Udo Baer und Gabriele Frick-Baer

Vorbemerkung

Achtsamkeit ist eine zentrale Arbeitsgrundlage der humanistischen Therapie und auch der Kreativen Leibtherapie. Dieser Text arbeitet die Besonderheiten des leibtherapeutischen Ansatzes der „Würde-Achtsamkeit“ heraus, auch in Differenzierung zu den gängigen, buddhistisch orientierten Achtsamkeits-Konzepten. Er ist damit Grundlage der Achtsamkeitsarbeit in der leibtherapeutischen Praxis sowie für besondere Angebote zur „Würde-Achtsamkeit“.

„Was uns wichtig ist – das leibphänomenologische Konzept der Würde-Achtsamkeit“

Geschichte der Achtsamkeit

Immer schon haben große Denker – von Marc Aurel bis Goethe oder Nietzsche – darauf hingewiesen, dass Achtsamkeit eine große Hilfe für menschliches Glück ist. Doch der Hauptstrang der Beschäftigung mit der Achtsamkeit entspringt der asiatischen Tradition des Buddhismus, vor allem des Zen-Buddhismus.

„Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.“

(Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit, Webseite, 20.11.2018)

Über die „wilden 60er“ kam der Zen-Buddhismus vor allem in die USA und schließlich nach Europa. Er beeinflusste nahezu alle Strömungen der humanistischen Therapien, von der Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers bis zu körperorientierten Therapien wie Hakomi. Das Hauptwerk der Begründer der Gestalttherapie Fritz und Laura Perls bestand im zweiten Band ausschließlich aus Achtsamkeitsübungen. Immer noch aktuell sind Achtsamkeitsbasierte Verfahren wie Focusing. Da die humanistischen Therapien seit den 90er Jahren immer mehr an Bedeutung verloren, trat auch die humanistisch-orientierte Achtsamkeitsarbeit in den Hintergrund und überließ den buddhistischen Strömungen weitgehend das Feld.

Jon Kabat-Zinn übernahm Ende der 70er in den USA die Leitung einer Klinik und begann, zen-buddhistische Angebote einzusetzen. 1995 gründete er das *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* (CFM) (Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft). Dort wurden viele Forschungen durchgeführt, die die positive Wirkung von Achtsamkeitstrainings insbesondere für Schmerzpatient/innen und Patient/innen mit depressiven und Borderline-Erkrankungen belegen. Kabat-Zinn entwickelte für diese Menschen ein spezielles Achtsamkeitstraining mit Übungen aus [Hatha Yoga](#), [Vipassana](#) und [Zen](#), das vor allem dem Stressabbau dient und als *Mindfulness-Based Stress Reduction* ([MBSR](#)) auch in Deutschland praktiziert und gelehrt wird.

Aus diesen Ansätzen – den Achtsamkeitsansätzen in der humanistischen Therapie und Psychologie („Awareness“) und den buddhistisch-fundierten – schöpft die Kreative Leibtherapie. Eine phänomenologische Haltung ist ohne Achtsamkeit nicht möglich. Phänomenologie bedeutet, die Phänomene wahr- und ernst zu nehmen, die Erscheinungsformen des Lebens und Erlebens. Dies erfordert eine Haltung der grundlegenden Achtsamkeit, sowohl jedes einzelnen Menschen als auch als Grundbestandteile unseres Menschenbildes und unserer therapeutischen Haltung. Bevor wir uns differenziert mit den genannten Vor-Konzepten der Achtsamkeit auseinandersetzen, wollen wir zunächst unser leibphänomenologisches Konzept der Würde-Achtsamkeit vorstellen. Es folgt drei Grundprinzipien und wirkt in vier Ebenen.

Die Grundprinzipien der Würde-Achtsamkeit

Grundprinzip 1: *Offenheit*

Wenn wir Menschen uns bemühen, achtsam zu sein und achtsam den Phänomenen zu begegnen, dann öffnen wir uns der Welt einschließlich unserer selbst. Wir brauchen eine schweifende Achtsamkeit, die zumindest zunächst defokussiert und offen ist für das, was wahrgenommen und gespürt werden kann. Wir nehmen wahr, was sich in unsere „Awareness“ drängt, Angenehmes wie Unangenehmes, Erwünschtes wie Unerwünschtes, Vorder- wie Hintergründiges. Dieses Grundprinzip liegt auch den humanistischen wie den buddhistisch-inspirierten Achtsamkeitskonzepten zugrunde.

Wichtig für unsere Haltung der Offenheit ist, dass diese sich auf alles bezieht, was im Hier und Jetzt wahrgenommen werden kann, auf alle angenehmen wie belastenden Gefühle, auf laute wie stille Atmosphären ebenso wie auf körperliche Regungen und sinnliche Erfahrungen aller Art. Offene Achtsamkeit ist prinzipiell unzensiert und grenzenlos.

Grundprinzip 2: *Innen-Außen*

Während eines offenen, schweifenden Achtsamkeitsprozesses lässt sich zumeist zwischen Innen und Außen kaum unterscheiden. Hier wirkt die leibphänomenologische Erkenntnis, dass es in unserem Erleben zwischen Innen und Außen keine prinzipielle Grenzziehung gibt. Wenn wir Menschen ein Phänomen in unserer Umgebung beachten, spüren wir gleichzeitig seinen Widerhall in unserem Inneren – und umgekehrt. Bei der Wahrnehmung z. B. von Atmosphären und Beziehungsqualitäten ist die Gleichzeitigkeit des Spürens des Erlebens des Innenraums und der leiblichen Umwelt evident. Es gibt unterschiedliche Fokussierungen und unterschiedliches Gerichtetsein der Aufmerksamkeit, aber keine Trennung.

Grundprinzip 3: *Pulsieren*

Achtsamkeit ist ein leiblicher Impuls. Wie jeder Impuls, wie jede Regung des Leibes ist Achtsamkeit nie statisch (allenfalls als Krankheitssymptom relativ erstarrt oder eingefroren). Achtsamkeit pulsiert. Sie zieht sich in Richtung innen zurück und expandiert in Richtung außen. Dieser Prozess vollzieht sich kontinuierlich und ist weitgehend unbewusst. Wenn wir ihn bewusst wahrnehmen und nutzen, ist dies die Basis der Achtsamkeitsarbeit.

Die Ebenen der therapeutischen Arbeit mit Achtsamkeit

Ebene 1: *Dialektische Aufmerksamkeitsförderung*

Damit Achtsamkeit ihre lebendige Kraft entfalten kann, braucht sie unsere bewusste Hin- und Zuwendung. Wenn wir den leiblichen Impulsen der Achtsamkeit spürend folgen, nehmen wir Menschen nicht nur das wahr, was auch sonst im Fokus der Aufmerksamkeit liegt, sondern beachten auch das am Rande des Weges liegende, all die Phänomene, die sich sonst unserer Aufmerksamkeit entziehen. Wir schweifen mit der Haltung der prinzipiellen Offenheit mit unserer Aufmerksamkeit umher UND fokussieren uns, zum Beispiel auf unser Ein- und Ausatmen. Offen schweifen und fokussieren schließen sich nicht aus, sondern sind wie das Ein- und Ausatmen widersprüchliche Aspekte ein- und desselben Prozesses.

In der professionellen Arbeit ist es wichtig, um diese Dialektik des Achtsamkeitsprozesses zu wissen. Vor allem wenn wir mit hoch belasteten Menschen arbeiten, können diese in der schweifenden Achtsamkeit Elementen des Leibgedächtnisses begegnen, die massive Ängste und Schrecken hervorrufen. Wir brauchen in der Achtsamkeitsförderung deshalb ein hohes Maß an Kompetenz und immer auch Instrumente, unsere Achtsamkeit zu begrenzen (defokussieren, kanalisieren, transformieren). Denn insbesondere traumatisierte Menschen und andere mit schweren schädigenden Erfahrungen können bei der Anregung zur offen schweifenden Achtsamkeit auf Erfahrungen stoßen, die sie zu überfluten drohen. Dabei können Trigger, denen sie in der Achtsamkeitsarbeit begegnen, massive

Imaginationen, Gefühle und andere leibliche Regungen auslösen, die die betreffenden Personen überfluten und schädigen. Eine Achtsamkeitsarbeit, die solche Aspekte ignoriert, ist unseres Erachtens verantwortungslos.

Selbstverständlich wissen wir, dass wir Leibtherapeut/innen weder steuern können noch steuern dürfen. Sich auf Achtsamkeitsübungen einzulassen, bedeutet für alle Beteiligten, offen für Überraschungen zu sein, nicht planen zu können und nicht zu wissen, was bei den Patient/innen und Klient/innen in den Fokus der Aufmerksamkeit drängt. Und dennoch sind wir für den Rahmen verantwortlich, in dem unsere Arbeit stattfindet. Wir müssen durch Stimme, Inhalte der Übungen, Wortwahl, zeitliches Setting und vertrauensfördernde Beziehung Geborgenheit fördern und Halt schaffen. Besonders wichtig ist, Klient/innen und Patient/innen nicht allein zu lassen, wenn sich der Schrecken Bahn bricht und sich ausbreitet. Diese Menschen müssen die Sicherheit erfahren und immer wieder bestätigt bekommen, dass sie jederzeit „aussteigen“ können und in einen Austausch einsteigen können. Wir müssen dafür stehen, dass sie das Recht haben, Hilfe zu bekommen.

Leibliche Achtsamkeitsförderung ist deshalb immer dialektisch: die Erweiterung der Aufmerksamkeit wird gefördert UND sie beinhaltet Schutz-, Kanalisierungs-, Sicherheits- und Hilfsmechanismen. Sie muss und will alle Aspekte der Achtsamkeitsprozesse würdigen. Wir würdigen, was ist. Auch in der Achtsamkeitsarbeit.

Ebene 2: Achtsamkeit für Impulse und Mini-Entscheidungen

Ein Beispiel für ein achtsames Spüren:

Ich atme ein und ich atme aus. Ich merke, dass meine Schulter leicht angespannt ist. Ich bin überrascht, das habe ich gar nicht wahrgenommen. Ich verspüre den Impuls, die Schulter zu lockern. Wenn ich das tue, wird mein Atmen aufgeregter, unruhiger. Mir kommt ein Schmetterling in den Sinn. Ich werde traurig. Gehe ich der Traurigkeit nach? Ich habe etwas Angst davor ... Spüre ich der Angst ein wenig nach, spüre ich die Sehnsucht nach Leichtigkeit. Macht mich das traurig? ...

Wenn wir Menschen uns dem achtsamen Spüren hingeben, stehen immer wieder Entscheidungen an. Mini-Entscheidungen: Soll ich dort hin spüren oder woandershin? Will ich meine Schulter lockern oder nicht? Soll ich mich der Trauer hingeben oder mich der Angst stellen oder sie beiseiteschieben?

In den meisten Richtungen buddhistischer Achtsamkeitsarbeit wird angestrebt, solche Impulse und Entscheidungen zu ignorieren oder sich von ihnen freizumachen. Das kann unter bestimmten Umständen und für bestimmte Menschen hilfreich sein. Doch wenn Achtsamkeitsförderung im Alltag und für den Alltag nützlich werden soll, ist die Achtsamkeit für diese unerwarteten und zumindest ungeliebten Impulse nicht nur wertvoll, sondern ein Schlüssel für die stärkende, heilende und stützende Kraft einer leiborientierten Achtsamkeitsarbeit.

In der Achtsamkeit entstehen Impulse, die wir wahrnehmen und denen wir folgen können oder nicht. Dies ist ein Prozess der Würdigung. Würde ist weder Eigenschaft noch Zustand. Würde ist der Prozess des Würdigens. Dem Weg der Würde zu folgen, beinhaltet, die eigenen Impulse wahr und ernst zu nehmen. Selbstwürdigung, Selbstachtung, Achtsamkeit sind Grundelemente jedes Würdigungsprozesses. Das gilt für große Entscheidungen. Das gilt und beginnt mit den Micro-Entscheidungen. Wer die Mini-Impulse wahrnimmt und ernstnimmt, gewinnt Selbstermächtigung und Wirksamkeit.

Insbesondere wenn Menschen krank sind oder sich ausgeliefert und in ihrer Wirksamkeit eingeschränkt fühlen, ist der Weg der Würde-Achtsamkeit besonders hilfreich und heilend. Zum Beispiel im Krankenhaus:

Will ich den Kopf nach rechts oder links bewegen? Möchte ich essen? Was? Wo? Wie? Will ich mich etwas bewegen oder ruhen? Reicht der nette Besuch nach 10 Minuten und brauche ich wieder Ruhe?

Solche und viele ähnliche, banal scheinende Micro-Entscheidungen bilden als Ganzes einen Prozess, in dem Menschen sich wieder gewahr werden, Wirksamkeit erleben und ausbauen und eine Haltung der Würdigung (wieder) entfalten können. Ob sie aus

dem, was sie wahr- und ernstgenommen haben, Konsequenzen in ihren weiteren Handlungen ziehen, ist dann ein weiterer Schritt im Entscheidungsprozess.

Ebene 3: *Beziehungsachtsamkeit*

Achtsamkeitsarbeit wird meist als ein Prozess verstanden, in dem Menschen sich meditativ auf sich beziehen und alles Äußere auszublenden versuchen. Leiborientierte Achtsamkeitsarbeit akzeptiert, dass Beziehungserfahrungen Teil der Achtsamkeitserfahrungen sind, und nutzt dies.

Wenn ein Mensch eine Atmosphäre spürt, dann fließen in diese Atmosphäre unbewusst oder – wenn er ihr Aufmerksamkeit schenkt – bewusst zwischenleibliche Prozesse, Erfahrungen, Stimmungen, Resonanzen mehrerer Personen ein. Wir Menschen sind immer beeinflusst von unserer Lebenswelt und beeinflussen sie selbst. Auch im Hier und Jetzt der Achtsamkeitsübungen. Dies ausblenden zu wollen, kann zeitweilig als Schutz gegen Überforderung und Übermächtigung helfen, würde aber als Regel bedeuten, einen Teil menschlicher Erlebenswelt abzuschneiden und künstlich der Achtsamkeit fernzuhalten.

Wir akzeptieren nicht nur, dass Beziehungserfahrungen in die Achtsamkeit einfließen, wir fördern und nutzen dies sogar. Wenn unsere Klient/innen in einer Achtsamkeitsübung dem Bild eines anderen Menschen oder einer Situation begegnen, in der sie z. B. gemeinsam mit anderen Menschen gegessen haben, dann kann ihnen achtsames Spüren dazu verhelfen, Qualitäten der Begegnung wahrzunehmen, die zuvor vielleicht eher versteckt waren:

Was klingt an und nach? Wie wirkte der Blick? Welche Untertöne spüre ich? Was sagt mein Atem, mein Herz dazu?...

Oder sie spüren andere Verbindungen zu anderen Menschen.

Beziehungsachtsamkeit kann ein Element in jeder Achtsamkeitserfahrung sein. Sie kann auch Gegenstand besonderer Achtsamkeitsübungen sein. Der Beziehungsachtsamkeit Aufmerksamkeit zu schenken, hilft, den Weg der Würde zu

gehen und eine Haltung zu entwickeln, in Begegnungen mit anderen Menschen sich und andere zu würdigen.

Ebene 4: *Umweltachtsamkeit*

Wir Menschen leben nicht nur in Beziehungen und einer sozialen Umwelt, sondern auch in einer materiellen Umgebung, der Natur bzw. der zivilisatorisch geformten Natur. Wenn sich Achtsamkeit auf alle Aspekte des Lebens erstrecken soll, dann gehört deshalb die Achtsamkeit für die Umwelt unabdingbar dazu. Die Luft, die wir atmen, die Kleidung, die wir tragen, die Nahrung, die wir zu uns nehmen, und vieles andere mehr bedürfen der würdigenden Achtsamkeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die drei Grundprinzipien und die vier Ebenen der Achtsamkeit werden in jeder unserer Achtsamkeitsübungen lebendig. Wir nennen diesen leiborientierten Achtsamkeitsansatz „Würde-Achtsamkeit“.

Würde-Achtsamkeit – Unterscheidungen und Differenzen

In jedem Grundprinzip und auf jeder Ebene würdigen wir, was ist, stärken wir die Fähigkeit der Menschen, sich und ihre Umwelt zu würdigen. Würde-Achtsamkeit ist ein kraftvoller Weg des Würdigens. Mit den in Deutschland fast ausschließlich verbreiteten buddhistisch-basierten Achtsamkeitsansätzen existieren die schon anfangs erwähnten Gemeinsamkeiten mit der Arbeit der Würde-Achtsamkeit. Zu benennen sind aber auch die Unterschiede. Manche Unterschiede beinhalten vor allem gewichtige Erweiterungen des Ansatzes, zum Beispiel darin, dass die Würde-Akzeptanz mehr Augenmerk auf die Wechselbeziehungen Innen-Außen legt und den Auftrittsmöglichkeiten überflutender Trigger Achtung schenkt (wir halten es für einen Skandal, dass heutzutage in den meisten Veröffentlichungen solche möglichen Folgen für traumatisierte Menschen ignoriert werden). In manchen aber zeichnen sich gewichtige Differenzen ab.

Eine Hauptdifferenz besteht in der Haltung der „Akzeptanz“. In einem der seriösen und gehaltvollen Achtsamkeitsbücher wird sie folgendermaßen beschrieben:

„Akzeptanz ist die für Achtsamkeit charakteristische wohlwollende Haltung allen Erfahrungen gegenüber. Dabei wird nichts bewertet und nichts abgelehnt. Man will auch nicht verändern und nichts anders haben, als es ist. Im Rahmen der Achtsamkeitspraxis wird diese Haltung der Akzeptanz nach innen im Selbstbezug, aber auch nach außen gegenüber der Umwelt geübt.“

(Weiss, H. et al.; 2016: Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart. S. 252)

Betrachten wir diese Aussagen genauer:

- Die Möglichkeit, zwischen Wahrnehmung und Bewertung zu trennen, existiert im menschlichen Organismus nicht. Wer wahrnimmt, bewertet. Bei jeder Wahrnehmung ist immer das limbische System beteiligt und beeinflusst (bewertet) emotional, was wahrgenommen wird, wie dies geschieht und wie die Wahrnehmungen eingeordnet (bewertet) werden. Die Kraft emotionaler Bewertungen kann z.B. durch lange Meditationspraxis reduziert werden, deren Existenz nicht. Eine Trennung ist nicht möglich. Niemand kann durch ein Konzentrationslager oder ein libisches Flüchtlingscamp gehen, ohne emotional zu bewerten, auch nicht, wenn während einer Achtsamkeitsübung solche inneren Bilder auftreten. Achtsamkeitserfahrungen sind mit Gefühlen verbunden und Gefühle sind Bewertungen.
- Menschen, die leiden oder mitleiden, wollen verändern und etwas „anders haben, als es ist“. Gegenteilige Aufforderungen zur „Akzeptanz“ sind ein Hohn für alle, die Gewalt und andere Monster der Entwürdigung erfahren (haben), auch für die zehntausende Menschen, die in Myanmar vom buddhistischen Militärregime vertrieben, vergewaltigt und erschlagen wurden. Für uns steht da Parteilichkeit für die Leidenden höher als ein Achtsamkeitsverständnis, das Akzeptanz höher bewertet als Leid.
- Wenn sich Menschen darauf konzentrieren, möglichst weit und offen aufmerksam zu sein, ist es wichtig und notwendig, möglichst breit und offen wahrzunehmen, was ist. Auch das Leid, auch die Freude, das Gelassen-

Machende wie das Aufregende. Wir nennen das: Würdigen, was ist. Das ist unsere Definition und Beschreibung von „Akzeptanz“. Sie betrifft die Wahrnehmung, nicht die Bewertung. Die Wahrnehmung enthält im Kern schon Bewertungen,

Darin stimmen wir mit dem im Zitat beschriebenen Ansatz überein. Doch auch diese Wahrnehmung enthält den Kern der Bewertung, sie produziert bewertende Impulse, befürwortende wie ablehnende. Solche Impulse akzeptiert die Würde-Achtsamkeit nicht nur, sondern unterstützt sie. Wir begleiten die Menschen darin, alles wahrzunehmen, was ist, und wir begleiten sie darin, ihre Impulse zu würdigen, die zwischen Erfahrungen der Würdigung und der Entwürdigung unterscheiden. Das ist Würdigung in Aktion.

- Dies gilt für die Haltung gegenüber anderen Menschen und gegenüber der Umwelt. Und auch im Selbstbezug. Es ist notwendig zu akzeptieren, dass eigene Impulse, mit denen Menschen sich und andere schädigen, existieren. Insofern befürworten wir eine offene (nicht „wohlwollende“) Haltung gegenüber allen Erfahrungen. Doch „nichts verändern“ wollen, dazu müssen wir Leibtherapeut/innen eine ganz andere Position einnehmen. Wenn jemand in Not ist, will er das verändern. Und das ist gut so. Um das zu illustrieren, ein Beispiel: Ein Klient neigte immer wieder zu Aggressivität gegenüber seinen beiden Kindern. Im Prozess der Atemachtsamkeit entdeckte er seine Scham und seine Schuldgefühle und schließlich die Quellen dieser Aggressivität zu entdecken und viele weitere Aspekte seines Erlebens. Er musste seine aggressiven Impulse akzeptieren und suchte einen Weg, sie zu verändern. Weil er seine Kinder liebte. Der Weg der Veränderung gelang.

Methoden der Würde-Achtsamkeit

Würde-Achtsamkeit bezieht auch Methoden der buddhistisch-orientierten Achtsamkeit ein, zum Beispiel Achtsamkeitsübungen nach Thich Nhat Hanh oder das achtsame Gehen, soweit sie mit unseren Grundprinzipien vereinbar sind.

Doch darüber hinaus haben wir zahlreiche zusätzliche und anders-fokussierte Methoden und Techniken entwickelt.

Hauptmethoden der Würde-Achtsamkeit, die sich in der Einzel- und Gruppenarbeit bewährt haben, sind:

Atem-Achtsamkeit

(fokussierend und defokussierend ...)

Achtsamkeits-Imaginationen

(die Kraft der inneren Bilder ...)

Achtsamkeit mit stillen und lauten Leibinseln

(leiborientierte Körperachtsamkeit)

Achtsamkeits-Schmerzhilfe

(Schmerz-Pipelines, Schmerzeinbettung ...)

Achtsamkeits-Entspannung

(Stress-Reduzierung, Stress-Verwandlung ...)

Achtsamkeit des Himmels

(Achtsamkeitsarbeit mit den Richtungsleibbewegungen ...)

Achtsamkeit der Erde

(Achtsamkeitsarbeit mit den Bedeutungs-Räumen ...)

Achtsamkeit mit dem inneren Kern

(der unzerstörbare Kern, der innere Ort des Lächelns ...)

Achtsamkeit in Begegnungen

(Achtsamkeitsarbeit mit Beziehungs- und Resonanz-Aspekten ...)

Achtsamkeit des inneren Friedens

(über Wege der Achtsamkeit zum inneren Frieden entwickeln)