



Achtsamkeit und Akzeptanz

Basisfertigkeiten zur Bewältigung
körperlicher und seelischer Beschwerden

Dr. Michael Metzner & Maria Dedial

Worum geht es?

„Gib mir ...

- **die Kraft**, das zu ändern, was ich ändern kann,
- **die Gelassenheit**, hinzunehmen, was ich nicht ändern kann, und
- **die Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr, 1892—1971)

Die „große Falle“

- Oft **kämpfen** wir gegen das, was sich nicht (unmittelbar) ändern lässt, und schenken ihm damit **viel Raum und Bedeutung** in unserem Leben.
- Dies führt zu **Stress**.
- Und Stress bewirkt, dass wir mit dem, was uns stört, noch weniger gut zurecht kommen.

→ „**Was ich wegstoßen möchte, berühre ich!**“

Die Nervensäge

- Bitte gehen Sie jeweils zu dritt zusammen.
- Zwei setzen sich gegenüber, und einer erzählt seinem Gegenüber irgendeine Geschichte, Urlaubserfahrung, etwas aus dem eigenen Leben o.Ä. Der andere hört aufmerksam zu.
- Die dritte Person soll das Gespräch nun als „Nervensäge“ stören, z.B. indem sie ständig auf den Zuhörer einredet oder mit den Händen vor seinem Gesicht herumwedelt.
- Im **ersten Teil** der Übung versucht der Zuhörer, die Nervensäge immer wieder zu stoppen und zur Ruhe zu ermahnen.
- Im **zweiten Teil** der Übung bleibt der Zuhörer einfach gelassen beim Zuhören und versucht, sich von der Nervensäge nicht ablenken zu lassen.
- **Nach der Übung:** In welcher inneren Haltung haben Sie mehr von dem mitbekommen, was Ihnen erzählt wurde?

Achtsamkeit: Von der Spiritualität zur Wissenschaft

- Achtsamkeit heißt, **nicht zu bewerten** und **nicht zu kämpfen**, sondern die Dinge **so anzunehmen, wie sie sind**.
→ **Das reduziert Stress.**
- Die Praxis der Achtsamkeit, d.h. einer **konzentrierten, gegenwartsorientierten** und **urteilsfreien Geisteshaltung**, ist Bestandteil vieler spiritueller Traditionen.
- **Marsha M. Linehan** machte dieses Konzept als Element der **Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)** in der Verhaltenstherapie hoffähig und bekannt.
- Dieser und andere auf **Achtsamkeit und Akzeptanz** basierende Therapieansätze gehören zur sog. „**dritten Generation**“ der Verhaltenstherapie.

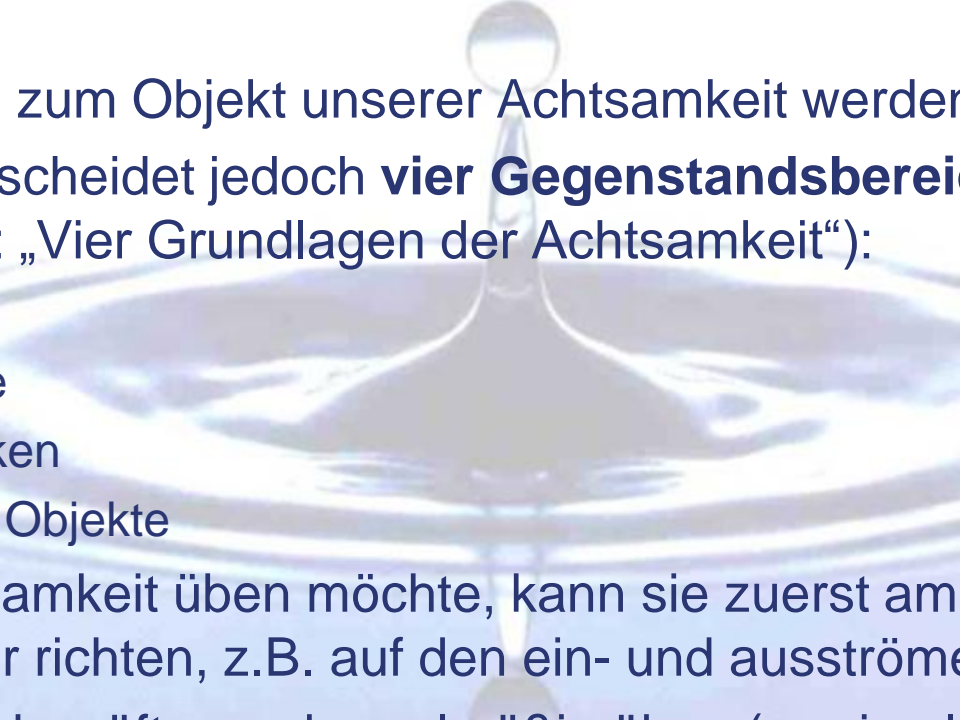
Eine einfache Definition: 3mal G

Der achtsame Geist ist:

- **g**egenwärtig (statt i. d. Vergangenheit oder Zukunft)
- **g**esammelt (statt zerstreut bzw. dissoziiert)
- **g**leichmütig (statt emotional bewertend)

Wichtig: Achtsamkeit heißt weder Entspannung noch angestrengte Konzentration! Sie vereint intensives **Erleben** („Dabei-Sein“) und waches **Beobachten** (mit einer „Ecke des Geistes“).

Worauf kann man achten?

- 
- Alles kann zum Objekt unserer Achtsamkeit werden.
 - Man unterscheidet jedoch **vier Gegenstandsbereiche** (klassisch: „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“):
 - Körper
 - Gefühle
 - Gedanken
 - äußere Objekte
 - Wer Achtsamkeit üben möchte, kann sie zuerst am besten auf den Körper richten, z.B. auf den ein- und ausströmenden Atem.
 - **Merke:** Lieber öfter und regelmäßig üben (zweimal täglich 10 Minuten) als selten und zu lang!

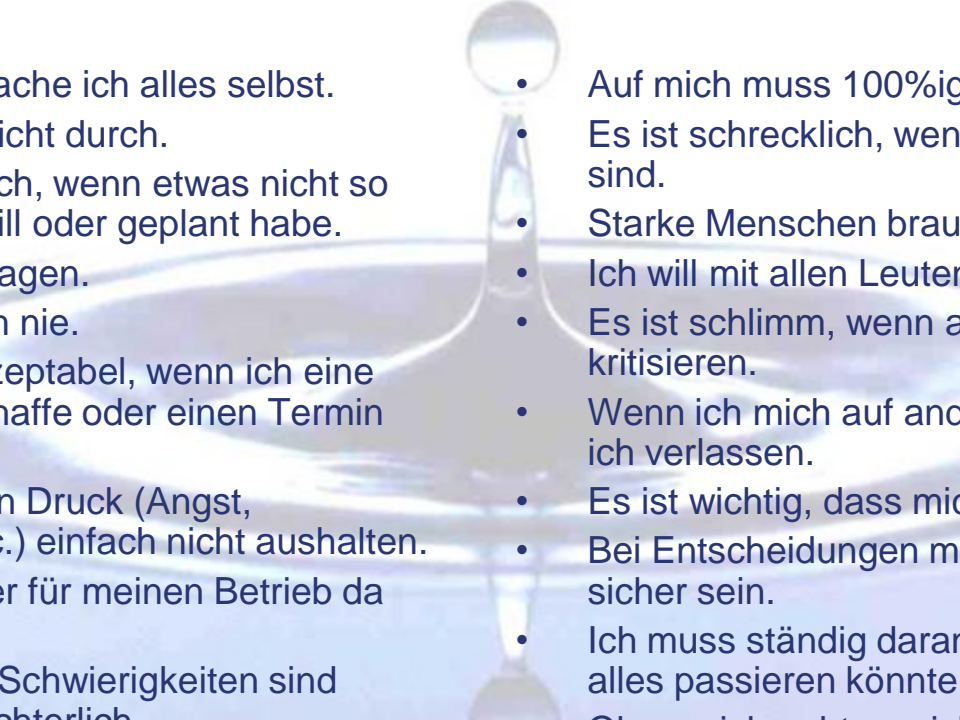
Achtsames Sitzen (Zazen)

- Äußere Haltung
 - Halte deinen Rücken gerade, den Scheitel „zum Himmel“.
 - Der Blick ist entweder gesenkt oder die Augen geschlossen.
 - Entspanne deine Schultern (Ohren über den Schultern).
- Innere Haltung
 - Richte deine Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausströmen des Atems bzw. zähle deine Atemzüge wiederholt bis zehn.
 - Jedes Mal, wenn du bemerkst, dass dein Geist nicht mehr beim Atem ist, nimm es einfach zur Kenntnis.
 - Lass los und kehre zum Atem und zum Körper zurück.
 - Es gibt **nichts zu tun** oder zu erreichen — **sei** einfach da!

Der eigene Film

- Was wir erleben, ist kein „originalgetreues“ Ergebnis unserer Sinneserfahrungen, sondern stark von unseren Gedanken, Interpretationen und Bewertungen **eingefärbt**.
- Meist ist es uns gar **nicht bewusst**, wie stark wir die Realität mit der Brille unseres Denkens einfärben, und so versuchen wir oft, die „Farbe der äußeren Gegebenheiten“ zu ändern (→ „Falle“).
- Dabei schalten wir auf „**Autopilot**“ — wir steuern mehr oder weniger **unbewusst** durchs Leben und werden zu Gefangenen unserer eigenen Gewohnheiten (→ Wir kratzen, wenn's juckt).
- Achtsamkeit kann uns helfen, unsere eigenen Katastrophengedanken, **unsere „Filme“ als Filme zu erkennen**, aus ihnen **auszusteigen** und wieder „bei Sinnen“ zu sein (→ „manuelle Steuerung“).
- Das macht **frei** und eröffnet **neue Handlungsoptionen**.

Stressige Drehbücher

- 
- Am liebsten mache ich alles selbst.
 - Ich halte das nicht durch.
 - Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.
 - Ich werde versagen.
 - Das schaffe ich nie.
 - Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.
 - Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.
 - Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.
 - Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.
 - Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.
 - Ich will die anderen nicht enttäuschen.
 - Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
 - Auf mich muss 100%iger Verlass sein.
 - Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.
 - Starke Menschen brauchen keine Hilfe.
 - Ich will mit allen Leuten gut auskommen.
 - Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.
 - Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.
 - Es ist wichtig, dass mich alle mögen.
 - Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.
 - Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.
 - Ohne mich geht es nicht.
 - Ich muss immer alles richtig machen.
 - Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.
 - Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.

Was ist das?



Wozu Achtsamkeit?

Achtsamkeit

- wirkt **integrierend**: Dissoziation, Derealisation, Depersonalisation
- durchbricht **habituelle Reaktionsmuster**: Impulskontrollstörung
- schafft **emotionale Distanz**: Schmerz, emotionale Krisen
- ermöglicht den **Ausstieg aus eigenen „Filmen“**: Depression, Angst, Persönlichkeitsstörungen
- verankert uns in der **Gegenwart**: Angst, Depression
- beruhigt den Geist und hilft uns, **Gedanken loszulassen** (Ausstieg aus der „Grübelspirale“): Schlafprobleme, Depression
- verbessert die **Konzentration** und **Informationsaufnahme**: Konzentrations-/Gedächtnisprobleme, Körperschemastörung
- erhöht die **Genussfähigkeit** durch Nähe zur unmittelbaren, sinnlichen Erfahrung: Depression, sexuelle Funktionsstörungen

Achtsames Gehen (Kinhin)

- Äußere Haltung
 - Halte deinen Rücken gerade, den Scheitel „zum Himmel“.
 - Der Blick ist gesenkt und ruht einige Meter vor dir auf dem Boden.
 - Mach langsame, entspannte Schritte im Einklang mit deinem Atem.
 - Lass deinen Schwerpunkt tief in den Bauch sinken.
- Innere Haltung
 - Richte deine Aufmerksamkeit auf das Aufsetzen, Abrollen und Anheben deiner Fußsohlen.
 - Du kannst diese Bewegung mit der Achtsamkeit auf den Atem verbinden.
 - Jedes Mal, wenn du bemerkst, dass dein Geist nicht mehr beim Gehen ist, nimm es einfach zur Kenntnis und bring ihn liebevoll zurück.
 - Gehe nur, um zu gehen — **der Weg ist das Ziel!**

Achtsamkeit als Haltung

- Achtsamkeit sollte keine isolierte Übung sein, mit der man angestrengt Ziele wie Entspannung, Ruhe oder Gelassenheit zu erreichen versucht, sondern eine **innere Haltung**, die man kontinuierlich einüben kann (→ „Dabei-Sein“ ohne zu bewerten).
- Deshalb ist es besonders wichtig, diese neben den „formalen Übungen“, wie achtsames Atmen, achtsames Gehen etc., **in den Alltag** zu übertragen.
- Jede erdenkliche Tätigkeit bietet dazu Gelegenheit: z.B. Zähneputzen, Geschirrspülen, Autowaschen oder Essen.
- Dadurch kommen wir mehr und mehr mit den **Wundern des gegenwärtigen Augenblicks** in Berührung und lassen uns weniger von den unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens gefangen nehmen.

Vielen Dank

für ihre Achtsamkeit!