

Tagesseminar im Kobi Dortmund, 20.01.2019

Achtsamkeit und Selbstfürsorge



Brigitte Kantz

Alter Mühlenweg 16

44139 Dortmund

Tel. 0231/102824

Mobil: 017684382136

www.dortmund-mbsr.de

Die Praxis des Bodyscan

Der Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung.

In dieser Übung geht es darum, den Körper und alle aufkommenden Empfindungen mit einer wachen, interessierten und vor allem annehmenden inneren Haltung zu erkunden.

Durch regelmäßiges Üben entwickelt man mit Hilfe dieser Technik sowohl Konzentrationsfähigkeit als auch ein hohes Maß an Achtsamkeit und Flexibilität.

Tipps für den Bodyscan

Die folgenden Hinweise basieren auf dem Buch „Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression“

Ungeachtet dessen, was geschieht (wenn Sie z.B. einschlafen, sich nicht mehr konzentrieren können, immer wieder an andere Dinge denken, einen anderen Teil des Körpers fokussieren oder überhaupt nicht spüren), machen Sie einfach weiter. Das ist Ihre Erfahrung im Moment, nehmen Sie sie einfach nur bewusst wahr.

Wenn Ihr Geist häufig abschweift, nehmen Sie die Gedanken einfach (als flüchtige Ereignisse) zur Kenntnis und bringen Sie Ihren Geist wieder sanft zum Bodyscan zurück.

Lassen Sie jegliche Gedanken von „Erfolg“, „Versagen“, „es gut machen wollen“ oder „sich bemühen, den Körper zu läutern“ los. Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb. Es gibt keine Qualitäten, um die sie sich bemühen müssen. Die einzige Disziplin, die hier erforderlich ist, besteht darin, regelmäßig und häufig zu üben. Tun Sie es einfach mit einer Haltung von Offenheit und Interesse.

Lassen Sie jegliche Erwartungen los, wofür der Bodyscan gut sein könnte: Stellen Sie sich einfach vor, als ob Sie ein Saatkorn säen würden. Je mehr Sie herumstochern und eingreifen, umso weniger wird es sich entfalten können. Ebenso verhält es sich mit dem Bodyscan. Sorgen Sie einfach für geeignete Bedingungen – Stille und Frieden, regelmäßiges und häufiges Üben. Das ist alles. Je mehr Sie zu beeinflussen suchen, desto weniger wird dies geschehen.

Versuchen Sie Ihrer Erfahrung in jedem Moment mit einer Haltung zu begegnen, die in etwa ausdrückt: „Okay, so liegen die Dinge also gerade“. Wenn Sie versuchen, gegen unangenehme Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen anzukämpfen, dann werden diese aufwühlenden Gefühle Sie nur davon abhalten, etwas anderes zu tun. Seien Sie achtsam und gegenwärtig. Streben Sie nach nichts, und nehmen Sie die Dinge so an, wie sie sind. Tun Sie es einfach.

Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne

Was ist Stress?

Obwohl jeder weiß, was gemeint ist, wenn man „gestresst“ ist, ist der Begriff Stress komplexer und schwerer zu fassen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus das Überleben sichert. Bei drohender Gefahr wird dem Menschen durch eine blitzschnelle Kräftemobilisierung des Organismus eine schnelle Anpassung an Belastungen und Herausforderungen ermöglicht.

Diese durch Stress ausgelöste körperliche Aktivierung ist nun nicht per se gesundheits-schädlich, sondern kann, wenn sie von regelmäßigen Phasen der Entspannung abgelöst wird, sogar als „Würze des Leben“, betrachtet werden, wie Selye ein Pionier der Stressforschung dies getan hat. Der „steinzeitliche“ Mechanismus Stress, der uns im positiven Fall reflexartiges und hellwaches Reagieren ermöglicht, wird für den heutigen Menschen erst dadurch zum Problem, dass er in einer modernen Gesellschaft durch eine Vielzahl von Reizen zwar unzählige Male am Tag ausgelöst wird, zugleich aber die durch die Stressreaktion produzierte Energie nicht mehr in Kampf oder Flucht verbraucht wird.

Mit dem Stressbegriff ist nun aber keineswegs – wie man es im umgangssprachlichen Gebrauch häufig vorfindet – nur die **Stressreaktion** gemeint, die sich – wie jeder aus eigenem Erleben weiß – in vielfältigen körperlichen Symptomen ebenso zeigt wie in Gedanken, in Gefühlen und im Verhalten. Genauso einseitig wäre es auch beim Stressbegriff nur an die **Stressauslöser** bzw. **Stressoren** zu denken, also an all die äußeren Bedingungen/Reize, die einem Menschen als Gefahr u. Bedrohung erscheinen mögen (bspw. Lärm, Zeitdruck, Ärger mit Partner, Kindern o. Kollegen, Arbeitsplatzveränderungen etc., etc.).

Stress ist weder nur Reiz (Stressauslöser) noch nur Reaktion. Vielmehr stehen nach heute verbreitetem Verständnis, welches auf den Stressforscher Lazarus zurückgeht, beide Aspekte (Stressor u. Stressreaktion) in einer **Beziehung der wechselseitigen Beeinflussung (Transaktion) zueinander**, einer Verbindung zwischen einer sich ständig verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person, die sich beide beeinflussen und aufeinander wirken. Nach dieser Auffassung gibt es keine Reize, die per se „objektiv“ als Stressauslöser wirken. Dazu (zum Stressauslöser) werden sie erst durch die individuelle Bewertung der Person, welche die Situation erlebt. Diese Bewertungen, die blitzschnell und fast zeitgleich ablaufen, entscheiden darüber, ob wir eine Situation als irrelevant bzw. als angenehm positiv erleben oder als stressbezogen, d.h. als bedrohlich, als schädigend oder als herausfordernd.

Ebenso beeinflussen die Bewertungen maßgeblich die Art der Stressreaktion. Anders als zu Zeiten Selyes weiß man heute, dass die Stressreaktion nicht bei allen Menschen und in allen Belastungssituationen in gleicher stereotyper Weise abläuft, sondern dass sie je nach individueller Reaktionsspezifität (einer reagiert stärker über den Verdauungsapparat, ein anderer mehr über das Herz-Kreislauf-System) und je nach Bewertung mit unterschiedlichen Emotionen verbunden ist, denen wiederum jeweils spezifische neuroendokrine Stressreaktionsmuster (Veränderungen in Gehirn, Nerven- u. Immunsystem sowie auf hormoneller Ebene) zugeordnet werden können. Einige Emotionsforscher schlagen daher vor, statt von unspezifischem Stress genauer von Stress-Emotionen zu sprechen. Wie viele und wie sehr Krankheiten durch Stress-Emotionen (besonders Ärger/Wut; Angst/Furcht; Depression) bedingt u./o. beeinflusst werden, wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse der

letzten Jahre zunehmend deutlicher. In der einschlägigen Literatur ist daher schon die Rede davon, dass die herkömmliche Unterscheidung zwischen somatischen und psychosomatischen Krankheiten überholt und nicht länger sinnvoll ist.

Quelle: Ulla Franken

Autobiographie in 5 Kapiteln

- Ich gehe die Strasse entlang, Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich falle hinein. Ich bin verloren. Ich kann nichts dafür. Nach langen Mühen finde ich heraus.
- Ich gehe dieselbe Strasse entlang. Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich tue so, als ob ich es nicht sehe und falle wieder hinein. Ich bin wieder in dieser Situation, aber es ist nicht meine Schuld. Nach langer Zeit finde ich heraus.
- Ich gehe dieselbe Strasse entlang, Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich sehe es. Trotzdem falle ich hinein, aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin und trage die Verantwortung. Sofort komme ich heraus.
- Ich gehe dieselbe Strasse entlang. Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich mache einen großen Bogen um das Loch.
- Ich gehe eine andere Strasse entlang.

Quelle: Portia Nelson

Lebensweisheit

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir erlauben, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, ich würde die Dinge lockerer angehen. Ich würde albern sein als bei dieser Reise. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen. Ich würde mehr Chancen ergreifen. Ich würde mehr Berge besteigen, öfter in Flüssen schwimmen und mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Vielleicht hätte ich dann mehr wirkliche Probleme, aber dafür weniger eingebildete.

Weißt du, ich bin jemand, die vernünftig lebt, Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh ja, auch ich hatte meine Momente und wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich mehr davon hätte. Genau genommen, würde ich versuchen, nichts anderes zu haben. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuß zu gehen, und im Herbst würde ich später damit aufhören. Ich würde öfter tanzen gehen. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn Du dich andauernd nur schindest, vergisst Du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt und Vögel, die singen.

Nadine Stair
85 Jahre alt
Louisville, Kentuck

Dein Körper ist dein Zuhause

Dieser Artikel stammt aus dem Buch *Just 1 Thing – So entwickeln Sie das Gehirn eines Buddha* von Rick Hanson.

Stell dir vor, dein Körper säße dir gegenüber, und denke über folgende Fragen nach:

Wie hat dein Körper im Laufe der Jahre für dich gesorgt? Zum Beispiel: Er hat dich am Leben erhalten, hat dir Freude gegeben und dich von einem Ort zum anderen gebracht.

Wie gut hast du dich im Gegenzug um deinen Körper gekümmert? Zum Beispiel: Ihn getröstet, genährt, trainiert oder zum Arzt gebracht. Wie hast du ihm andererseits geschadet, ihm Fast Food gegeben oder ihn vergiftet?

In welcher Weise kritisierst du deinen Körper? Bist du zum Beispiel enttäuscht von ihm oder schämst du dich für ihn? Fühlst du dich von ihm im Stich gelassen oder wünschst du dir, er wäre anders?

Wenn dein Körper sprechen könnte: Was würde er wohl sagen?

Wenn dein Körper ein guter Freund wäre, wie würdest du mit ihm umgehen? Wäre das anders, als du jetzt mit ihm umgehst?

Ich selbst weiche diesen Fragen gern aus. Es ist so leicht, den Körper an seine Grenze zu treiben und seine Bedürfnisse zu ignorieren, bis es gar nicht mehr geht. So schnell verlieren wir den Kontakt zu seinen Signalen. Und dann werfen wir den Körper nach einem wieder einmal langen Tag am Abend ins Bett, wie – dieser Spruch kommt von meinem Vater – *„ein Pferd, das bis zur Erschöpfung geritten wurde und schweißnass in den Stall gestellt wurde“*.

Wir können auch wütend auf unseren Körper werden und sogar gemein zu ihm sein. Als wäre es der Fehler des Körpers, wenn er zu viel wiegt oder wenn er älter wird. Aber wenn wir eines dieser Dinge tun, dann zahlen wir einen hohen Preis, denn schließlich sind wir nicht getrennt von unserem Körper. Seine Bedürfnisse und Freuden und Schmerzen sind unsere eigenen. Sein Schicksal wird eines Tages unser Schicksal sein.

Wenn wir andererseits unseren Körper gut behandeln, wie einen guten Freund, dann fühlen wir uns besser, haben mehr Energie, entwickeln eine höhere Resilienz und leben wahrscheinlich länger.

Erinnere dich an eine Zeit, als du einen guten Freund gut behandelt hast. Was war deine Haltung gegenüber diesem Freund und was hast du für ihn getan? Wie fühlte es sich innerlich an, deinem Freund gegenüber freundlich zu sein?

Stell dir nun einen Tag vor, an dem du deinen Körper wie einen guten Freund behandelst. Stell dir vor, du liebst diesen Freund – deinen Körper –, wenn du aufwachst und ihm beim

Aufstehen hilfst: Sei sanft zu ihm, bleibe mit ihm in Verbindung, und treibe ihn nicht zur Eile an. Wie könnte sich das anfühlen?

Stell dir vor, du sorgst im Laufe des Morgens für deinen Körper – du gibst ihm freundlich etwas Wasser, eine angenehme Dusche und gibst ihm gesundes und wohlschmeckendes Essen. Stell dir vor, deinen Körper auch bei anderen Aktivitäten mit Liebe zu behandeln, wie beim Autofahren, wenn du dich um deine Kinder kümmerst, beim Sport, bei der Arbeit mit anderen, beim Abwaschen, beim Sex oder beim Zähneputzen.

Wie würde sich das anfühlen?

Du würdest wahrscheinlich weniger Stress und mehr Entspannung, Ruhe und Leichtigkeit erfahren und das Gefühl haben, dass du dein Leben selbst gestaltest. Hinzu kommt ein inneres Gefühl, dass du freundlich zu dir selbst bist, denn im tiefsten Sinne hast du nicht nur einen Körper, du bist dein Körper; wenn du ihn gut behandelst, dann behandelst du *dich* gut.

Wenn dein Körper sprechen könnte: Was würde er wohl sagen, wenn er einen Tag lang mit Liebe behandelt wurde? Dann gehe einen Tag lang wirklich liebevoll mit deinem Körper um (oder auch nur für einige Minuten). In welcher Weise fühlt es sich gut an?

Wie ist das?

Spüre Widerstände dagegen, freundlich zu deinem Körper zu sein. Vielleicht ein Gefühl, dass das selbstbezogen oder eine Sünde wäre. Untersuche diesen Widerstand und finde heraus, worum es dabei geht. Und entscheide, ob es irgendeinen Sinn ergibt. Wenn nicht, dann sei weiterhin freundlich zu deinem Körper.

Wenn du mit deinem Körper sprechen könntest, was würdest du wohl sagen? Schreibe vielleicht einen Brief an deinen Körper, erzähle ihm, wie du dich mit ihm in der Vergangenheit gefühlt hast und das du nun in Zukunft freundlicher zu ihm sein willst.

Fertige eine kurze Liste mit Dingen an, wie du nun besser für deinen Körper sorgen willst, wie beispielsweise mit dem Rauchen aufhören, früher die Arbeit beenden oder dir mehr Zeit für einfache körperliche Freuden nehmen. Und dann entscheide dich dafür, deinen Körper besser zu behandeln.

Freundlichkeit beginnt zu Hause.

Dein Zuhause ist dein Körper.

Tun und Sein

Wir können auf zwei sehr verschiedene Weisen funktionieren: tun und sein.

Der **Tun-Modus** ist uns in der Regel am vertrautesten.

- Er hat eine große Macht
- Ist eine Gewohnheit und geschieht automatisch
- Wir haben ein Ziel und streben es im Tun-Modus an.
- Wir arbeiten auf etwas hin
- Auf dem Weg hin zu unserem Ziel vergleichen wir ständig, wo wir stehen und wo wir hin wollen
- Ein Zustand von „noch nicht da Sein“
- Haben wir unser Ziel erreicht, hört der Tun-Modus auf oder wir setzen uns ein neues Ziel
- Der Tun-Modus ermöglicht uns, unsere Ziele anzustreben und zu erreichen
- Wenn wir allerdings aus dem Tun-Modus heraus ein Problem lösen wollen, an dem nicht unmittelbar etwas getan werden kann, wird es schwierig
- Gedanken, Gefühle und Stimmungen kommen und gehen und folgen oftmals einer Gesetzmäßigkeit die sich unserer Kontrolle entzieht
- Der Tun-Modus ist eigentlich ein guter Verbündeter. Er wird für uns nur dann zum Problem, wenn er versucht, Aufgaben zu übernehmen, für die er nicht geeignet ist (z.B. eine Lösung für belastende Emotionen finden)
- Wenn dies geschieht, lohnt es sich in den Seins-Modus zu wechseln

Der **Seins-Modus** (wird oftmals vergessen)

- Ein Zustand, in dem wir einfach sind, ohne etwas erreichen zu wollen
- Wir stellen keine Forderungen an die Wirklichkeit
- Einfach gegenwärtig sein

Es fehlt etwas im Leben, wenn wir uns nur im Tun befinden und keinen Raum schaffen um zu Sein. Im Achtsamkeitstraining versuchen wir, diesen Seins-Modus bewusst zu kultivieren. Sein ist simpel, aber nicht einfach.

Wir sind so trainiert zu tun, dass wir Schwierigkeiten haben, es sein zu lassen.

Die Achtsamkeitspraxis bietet uns unzählige Gelegenheiten zu üben.

- Ständig stoßen wir auf unsere Neigung zu tun
- Wir versuchen zu entspannen und erleben statt dessen Spannung
- Wir bemühen uns dran zu bleiben und erleben, wie die Aufmerksamkeit immer wieder abschweift
- Wir wollen wach bleiben und schlafen doch immer wieder ein
- Wir wollen ruhig atmen und die Atmung wird chaotisch

Aus dem Blickwinkel des Tun-Modus wären all dies Fehlschläge. Geht man es dagegen vom Seins-Modus an, dann gehört es ganz einfach dazu.

Quelle: Edel Maex, „Mindfulness“

Die drei emotionalen Regulationssysteme

(Quelle: „Mitfühlend leben“, Erik van den Brink, Frits Koster)

Wir Menschen haben uns im Laufe der Evolution auf eine ganz bestimmte Weise entwickelt und der Natur nach alle die gleichen evolutionsbiologische Mechanismen, die unser Leben und Überleben regulieren.

Es werden drei Grundtypen der Emotionsregulation unterschieden und jedes geht einher mit den dazugehörigen Hormonen und Gefühlsregungen, die dazu führen, dass wir entsprechende Handlungen einleiten.

Das **Alarmsystem** ist auf Selbstschutz gerichtet. Wenn es aktiv wird zeigt es sich in Kampf, Flucht und Erstarrung. Es ist gekennzeichnet durch aggressives, ängstliches und abweisendes Verhalten. Es wird aktiviert bei jeglicher Form von Stress und ermöglicht uns blitzschnelles reagieren.

Das **Antriebssystem**, zeigt sich in Form von Erregung und Verlangen und ist auf Belohnung gerichtet. Dazu gehören die „Jagd“ nach Besitz, Essen, Sexualpartnern, Macht und Status. In diesem System fühlen wir uns getrieben, erregt und energiegeladen. Das vorherrschende Hormon ist das Belohnungshormon Dopamin, das in uns ein Hochgefühl erzeugt, wenn die „Jagd“ erfolgreich war. Dieses Hochgefühl speichert sich ab, und durch erneutes Jagen versuchen wir immer wieder neu, es herzustellen. Dopamin baut sich relativ rasch wieder ab und auf diese Weise kann in uns schnell wieder ein Gefühl der Unzufriedenheit entstehen und der Kreislauf des Jagens beginnt erneut.

Das **Fürsorge- oder Beruhigungssystem** ist auf soziale Verbindung gerichtet und geprägt von Fürsorglichkeit und Freundlichkeit. Hier regenerieren wir, und wir fühlen uns entspannt, zufrieden und sicher.

Die Katze

Die drei Regulationssysteme lassen sich sehr schön bei einer Katze beobachten. Wenn eine Katze Hunger bekommt, sieht man sie aktiv werden und auf der Suche nach Beute durch den Garten schleichen, das Antriebssystem ist erwacht. Ist ihr Bauch gefüllt, legt sie sich behaglich zur Ruhe und schnurrt, wenn man sie streichelt. Das Fürsorge- und Beruhigungssystem gibt den Ton an. Taucht aber plötzlich ein Hund auf, ist ihr Alarmsystem sofort aktiviert. Im Nu ist sie aufgesprungen und dreht sich mit gewölbten Rücken und dickem Schwanz fauchend zum Feind. Sobald die Gefahr vorüber ist, legt sie sich wieder träge hin.

Übung: Die drei Kreise

Welche emotionalen Regulationssysteme wurden in deinem Leben stärker und welche weniger stark „trainiert“? Zeichne die drei Kreise des Alarm-, Antriebs- und Fürsorgesystems auf ein Blatt Papier. Du kannst den Kreis eines Systems, das stärker entwickelt ist, größer zeichnen und den Kreis eines schwächer entwickelten Systems kleiner.

Du kannst auch Stichworte in die Kreise schreiben. Nimm dir Zeit dafür, bei jedem System zu verweilen, und achtsam wahrzunehmen, was in dir aufsteigt. Sehe mit einer milden, offenen Aufmerksamkeit hin, auch wenn es vielleicht schmerzhaft sein mag.

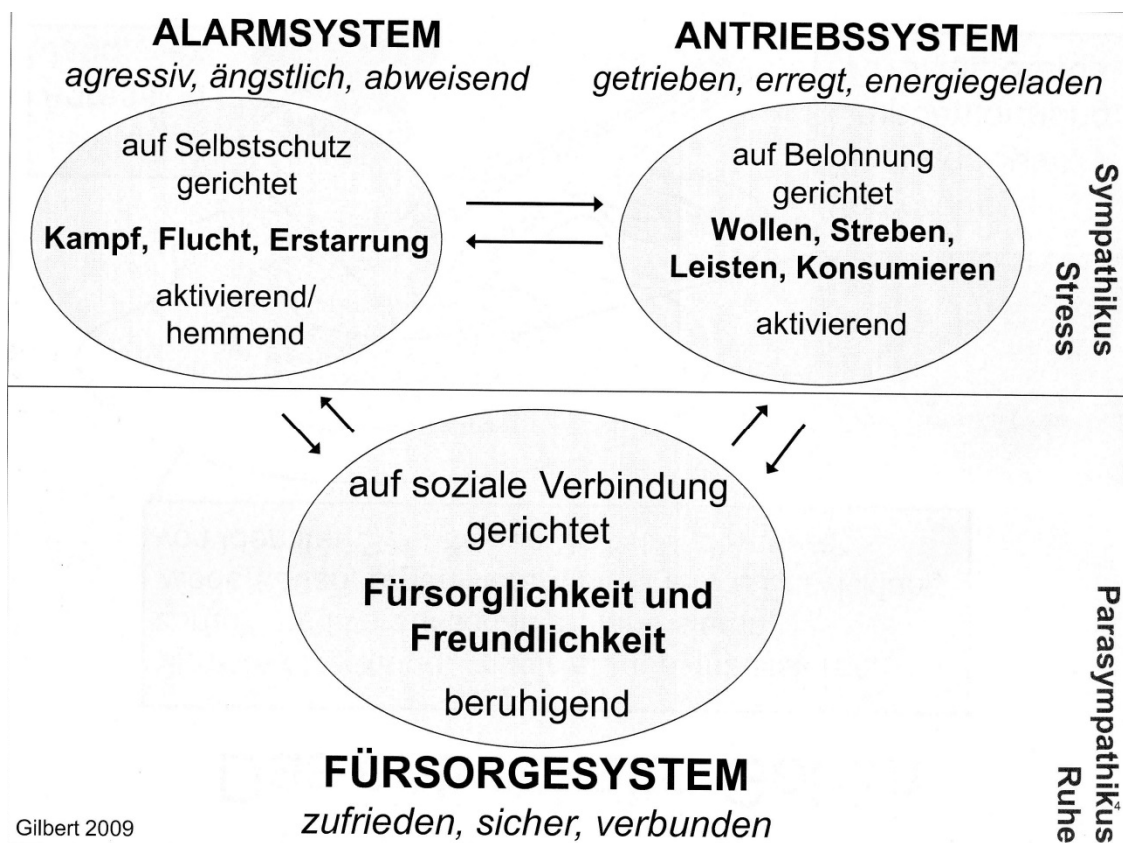


Abbildung 1 Die drei emotionalen Regulationssysteme im Gleichgewicht (nach Paul Gilbert)

Übung: Das Selbstmitgefühlsmantra

Wann immer wir emotionalen Schmerz erfahren, können wir uns daran erinnern, Mitgefühl mit uns selbst zu haben, indem wir die folgenden Sätze zu uns selbst sprechen. Wenn wir dies immer wieder tun, verwandeln sie sich in eine Art Mantra. Du kannst, wenn du möchtest, dabei deine Hand auf die Herzregion legen.

„Dies ist ein Augenblick des Leidens.“

„Leiden gehört zum Leben.“

„Möge ich hier und jetzt freundlich (gütig, liebevoll) zu mir selbst sein.“

Diese Sätze sind kurz und leicht zu merken, und sie verbinden uns mit allen drei Komponenten des Selbstmitgefühls:

- Achtsamkeit, gemeinsame Menschlichkeit und Selbstfreundlichkeit

„Dies ist ein Augenblick des Leidens“ unterstützt den Achtsamkeitsaspekt und hilft uns, mit unserem Leiden gegenwärtig zu sein.

„Leiden gehört zum Leben“ erinnert uns an die Unvollkommenheit des menschlichen Daseins, dessen Teil wir alle sind.

„Möge ich hier und jetzt freundlich (gütig, liebevoll) zu mir selbst sein“ erinnert uns an den Freundlichkeitsaspekt des Selbstmitgefühls und hilft, sich in einer warmen und fürsorglichen Weise mit der Erfahrung von Schmerz verbunden zu fühlen.

„Möge ich mir das Mitgefühl schenken, das ich brauche“ kann man noch hinzufügen, um zu betonen, dass man wie jeder andere Mensch nicht ohne Mitgefühl sein kann. Entwickle eigene Variationen dieser Sätze, wie es für dich am besten geeignet ist. Es sollten aber alle drei Komponenten durchklingen.

Nach Selbstmitgefühl, Neff 2012

Literatur

Gesund durch Meditation, Jon Kabat-Zinn, O. W. Barth, bei Scherz (August 1994)

Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm, von Jon Kabat-Zinn, Herder, Freiburg (2006)

Zur Besinnung kommen, Jon Kabat-Zinn, (Arbor Verlag)

Dem Leben trauen, Geschichten, die gut tun, Rachel N. Remen, Goldmann (Oktober 2001)

Das Wunder der Achtsamkeit, Thich Nhat Hanh, Theseues

Der achtsame Weg zur Selbstliebe, Christopher Germer, Arbor Verlag

Selbstmitgefühl, Kristin Neff, Kailash