

Handout 7.1

Eine Definition von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir aufmerksam sind für die Dinge, so wie sie sind:
absichtsvoll und bewusst,
im gegenwärtigen Augenblick
und ohne zu bewerten.

Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn (2007)

Handout 7.2

Zusammenfassung von Sitzung 1: Gewährsein und Autopilot

Wenn wir im Auto sitzen, fahren wir manchmal Hunderte von Kilometern „im Autopiloten“, ohne uns wirklich dessen bewusst zu sein, was wir gerade tun. Auf die gleiche Weise sind wir wahrscheinlich einen Großteil unseres Lebens von einem Augenblick zum nächsten ebenfalls nicht wirklich „gegenwärtig“. Oft können wir „weit weg sein“, ohne dass wir es überhaupt bemerken.

Im Autopilotenmodus kann es eher passieren, dass „unsere Knöpfe gedrückt“ werden: Die Ereignisse, die um uns herum geschehen, sowie Gedanken, Gefühle und Empfindungen in unserem Geist (derer wir uns nur wenig bewusst sind) können alte Denkgewohnheiten triggern, die meist nicht hilfreich sind und zu einer Verschlechterung der Stimmung führen können.

Wenn wir unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen von Moment zu Moment bewusster wahrnehmen, erhalten wir dadurch auch mehr Freiheit und Wahlmöglichkeiten. Wir müssen nicht immer in die gleichen alten, „geistigen Fußstapfen“ treten, die uns bereits in der Vergangenheit Probleme bereitet haben.

Ziel dieses Kurses ist, das achtsame Gewährsein zu vergrößern, sodass wir uns entscheiden können, wie wir in einer bestimmten Situation reagieren möchten, anstatt automatisch zu agieren. Wir können dies erreichen, indem wir uns immer wieder darin üben, achtsam wahrzunehmen, wo sich unsere Aufmerksamkeit gerade befindet, und den Fokus unserer Aufmerksamkeit absichtsvoll zu verändern.

Zu Beginn dienen uns mehrere Bereiche des Körpers als Objekt der Aufmerksamkeit, um unser Gewährsein im gegenwärtigen Moment zu verankern. Wir werden uns auch darin üben, unsere Aufmerksamkeit und unser Gewährsein absichtsvoll auf verschiedene Bereiche zu richten. Dies ist die Aufgabe beim Body-Scan, der den größten Teil der Hausaufgaben für die nächste Woche darstellt.

Handout 7.3

Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 1

1. Üben Sie bis zur nächsten Sitzung sechsmal den Body-Scan. Erwarten Sie kein bestimmtes Gefühl, wenn Sie die Übungen durchgeführt haben, sondern lassen Sie vielmehr jegliche diesbezügliche Erwartungen los. Lassen Sie Ihre Erfahrung einfach Ihre Erfahrung sein. Bewerten Sie sie nicht. Fahren Sie einfach mit der Übung fort, und wir werden nächste Woche darüber sprechen.
2. Tragen Sie in das Hausaufgabenprotokoll jedes Mal ein, wenn Sie Übungen durchgeführt haben. Notieren Sie sich auch alles, was während der Hausaufgaben auftaucht, damit wir es in der nächsten Sitzung besprechen können.
3. Wählen Sie eine regelmäßige Tätigkeit in Ihrem Alltag aus und bemühen Sie sich bewusst, sich dieser Tätigkeit von Moment zu Moment gewahr zu sein, während Sie diese durchführen – so wie wir es bereits bei der Rosinen-Übung getan haben. Mögliche Aktivitäten sind z. B. morgens aufwachen, Zähne putzen, duschen, sich abtrocknen, sich anziehen, essen, Auto fahren, den Müll rausbringen, einkaufen und so weiter. Konzentrieren Sie sich einfach darauf, zu wissen, was Sie gerade tun, während Sie es tun.
4. Notieren Sie sich die Zeiten, in denen es Ihnen gelingt, wahrzunehmen, was Sie gerade essen – auf die gleiche Weise, wie Sie die Rosine wahrgenommen haben.
5. Essen Sie mindestens eine Mahlzeit „achtsam“, so wie Sie die Rosine gegessen haben.
6. Telefonieren Sie einmal in dieser Woche (am besten in der Mitte) für 5 Minuten mit Ihrem Kurspartner. Sprechen Sie sich ab wer anfängt achtsam über seine Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis zu berichten. Der andere hört achtsam zu. Erfassen Sie Ihre Reaktionen und Gedanken.

Name des Partners:

Telefonnummer:

Termin:

Handout 7.4

Bericht einer Patientin

Die Patientin war vor vier Jahren aufgrund ihrer Depression in stationärer Behandlung, anschließend wurde sie von ihrem Mann und ihren Kindern verlassen. Außer über Rechtsanwälte gab es keinen Kontakt mehr zu ihnen. Obwohl sie sich sehr depressiv und einsam fühlte, ging sie nicht zurück in die Klinik. Nachdem sie die schlimmste Phase ihrer Depression überstanden hatte, übte sie die Body-Scan-Praxis, um einer erneuten Verschlechterung ihrer Stimmung vorzubeugen. Im Folgenden werden ihre rückblickenden Kommentare nach den acht Wochen dargestellt:

Die ersten zehn Tage waren für mich eine einzige Last. Ich bin immer wieder „abgeschweift“, und dann habe ich mir den Kopf zerbrochen, ob ich es auch richtig mache. Zum Beispiel habe ich mich immer wieder dabei ertappt, wie ich in meine Phantasiewelt geflüchtet bin. Ich glaube, ich habe mich viel zu sehr angestrengt, mich davon abzuhalten.

Ein weiteres Problem bereitete mir am Anfang die Aussage: „Akzeptieren Sie einfach die Dinge, so wie sie jetzt sind.“ Ich fand das vollkommen unzumutbar. Ich dachte bei mir: „Ich kann das einfach nicht.“ Schließlich habe ich einfach die Audioaufnahmen angehört und mich darauf eingestellt, wieder in die Welt der Gedanken abzudriften. Es kümmerte mich nicht mehr, ob irgendwelche Sorgen auftauchen würden. Mit der Zeit vergingen die 40 Minuten und ich konnte den Aufnahmen die ganze Zeit folgen, von da an ging es jedes Mal besser.

Nach zehn Tagen wurde ich langsam entspannter. Ich machte mir nicht mehr ständig Sorgen, ob ich an etwas anderes denken würde. Sobald ich aufhörte, mir darüber Gedanken zu machen, hörten auch tatsächlich diese Ausflüge in meine Phantasiewelt auf. Wenn ich mit meinen Gedanken woanders war, dann machte ich einfach wieder mit der Audioaufnahme weiter, nachdem ich mit dem Denken fertig war. Die Ausflüge in meine Phantasiewelt wurden allmählich seltener. Ich hörte der CD gerne zu und fing auch an, etwas davon zu haben.

Mit der Zeit war ich so weit, dass ich wirklich wahrnehmen konnte, wie der Atem bis in meine Fußsohlen hinunterwanderte. Manchmal spürte ich allerdings auch gar nichts, aber dann dachte ich: „Wenn keine Empfindung da ist, dann bin ich eben mit der Tatsache zufrieden, dass keine Empfindung da ist.“

Man kann das alles nicht nur ein halbes Dutzend Mal machen. Man muss es jeden Tag tun. Je öfter man es ausprobiert, umso richtiger fühlt es sich an. Ich begann mich darauf zu freuen.

Wenn man seine Zeit strukturieren muss, um 45 Minuten lang die Audioaufzeichnungen anzuhören, dann fällt es einem vielleicht auch leichter, andere Dinge in seinem Leben zu strukturieren. Der Umgang mit den Audioaufnahmen kann dafür einen Anstoß geben.

Handout 7.5

Hausaufgabenprotokoll – Sitzung 1

Name: _____

Tragen Sie bitte hier auf dem Hausaufgabenprotokoll jedes Mal ein, wenn Sie üben. Bitte notieren Sie hier auch alle sonstigen Fragen und Bemerkungen, die während Ihrer Übungspraxis zu Hause auftauchen, sodass wir bei der nächsten Sitzung darüber sprechen können.

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
1. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	
2. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	
3. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	
4. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	
5. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	
6. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	
7. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	
8. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Achtsamkeit im Alltag:	