

Förderung der körperlich-seelischen Gesundheit durch Achtsamkeit *

„Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks“ (Kabat-Zinn)

Die Beschäftigung mit dem Erhalt der Gesundheit (*Salutogenese*) ist inzwischen ein lebensbegleitendes Thema. Nach der WHO-Definition ist Gesundheitsförderung ein Prozess, der Menschen in die Lage versetzt, mehr Einfluss auf ihren Gesundheitszustand zu nehmen und ihn aktiv zu verbessern mit dem Ziel eines „vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens“.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ein konstruktiver Umgang mit erhöhter Stressbelastung und die Fähigkeit, mit innerer Ruhe und Gelassenheit die vielfältigen Lebensaufgaben zu erfüllen, sind zentrale Themen der Gesundheitsvorsorge.

In den letzten Jahren ist die jahrhundertlange Tradition der Achtsamkeitspraxis als wirksame Methode der Stressbewältigung (wieder-) entdeckt worden. Innere Achtsamkeit, definiert als das bewusste, nicht wertende Beobachten gegenwärtiger innerer Vorgänge (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Stimmungen), hat auf spirituellen Wegen eine Jahrtausende alte Tradition. Statt sich mit Sorgen und Probleme in Vergangenheit und Zukunft zu beschäftigen, wird die Aufmerksamkeit immer wieder **wahrnehmend auf den gegenwärtigen Moment** gelenkt, ohne zu werten.

Daraus entwickelt sich auf Dauer eine Haltung des Annehmens dessen, was ist, der Verbundenheit und des Mitgefühls mit sich selbst und mit anderen Lebewesen.

„Im gegenwärtigen Moment sind wir mit dem Leben verabredet.“ (Thich-Nhat-Hanh 2007)

Es ist seit langem bekannt, dass Meditation als spirituelle Technik gleichzeitig eine Reihe von autonomen physiologischen Funktionen positiv beeinflusst, z. B. den Blutdruck senkt oder allgemeine Erregungszustände und emotionale Überreiztheit verringert.

Auf diesem Hintergrund gründete Jon Kabat-Zinn (Professor für Medizin, Universität Massachusetts) 1981 die Stress Reduction Clinic und entwickelte dort sein inzwischen weltbekanntes Programm zur Anwendung der Achtsamkeit im Gesundheitswesen als *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Die zwei wesentlichen Ziele dieses 8-Wochen-Programms sind die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Atems (durch body scan, Atemmeditation und Yoga) und die Achtsamkeitspraxis im Alltag beim Gehen, Stehen, Sitzen, beim Einkaufen, beim Essen...

Die Alltagshandlungen werden bewusst und langsam durchgeführt, es geht nicht darum, irgendwohin zu gelangen oder effizient etwas zu erreichen (Tun-Modus), sondern um im Seins-Modus zu einem zweckfreien Kontakt mit dem Hier und Jetzt zu kommen und Ruhe in sich selbst zu finden.

Das Praktizieren der Achtsamkeit wirkt über die klassischen Meditation (im Sitzen, Gehen, Liegen, Bewegen) hinaus auf den Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken und auf die Gestaltung der Beziehung zu anderen, zu sich selbst und zum eigenen Körper.

„Achtsamkeit ist ein kontinuierliches **Wohnen in der Landschaft des Jetzt**,

ein verfeinertes, von Moment zu Moment, ohne Urteil und ohne Streben ausgerichtetes Achten auf das gesamte Spektrum unserer Erfahrung.. Jeglicher Bewusstseinsinhalt kann zum Gegenstand der Achtsamkeit werden: Sinneswahrnehmungen, Körpererleben, Bewegung, Gefühle und auch Gedanken.“ (Kabat-Zinn 2006)

Übung: Bodyscan: Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit durch Ihren liegenden Körper von den Zehen bis zum Kopf. Nehmen Sie die Empfindungen nur wahr, ohne etwas aktiv zu verändern.

* erschienen in "zurSacheKita" (Caritas) 1/ 09.

Die Position des inneren Beobachters

Von zentraler Bedeutung ist es bei der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana), die Position des nichteingreifenden Beobachtens einzunehmen und damit einen gelassenen Zustand von Geist und Körper herzustellen. Es kommt zu einer Aufteilung in einen Teil, der denkt und fühlt, und einen Teil, der sich dessen gewahr wird (innerer Beobachter, self-monitoring, Zeugen-Gewahrseins). Man lernt, Gedanken und Gefühle als flüchtige Ereignisse zu betrachten, sie kommen und gehen zu lassen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder sie zu kontrollieren, festzuhalten, zu verfolgen oder in irgendeiner Form darauf zu reagieren. Damit kann man sich aus automatischen, energieraubenden Gedankenkreisen, Gefühlsabläufen und eingeschliffenen Reaktionsmuster lösen, sie gelassen wahrnehmen und sich bewusst für neue Schritte entscheiden.

Übung: Sich in der Erfahrung des Atems niederlassen (nach von Allmen 2000)

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin ... entscheiden Sie sich für eine Körperstelle, wo Sie den Atem gut beobachten können (Nase, Bauch...) und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit dort ruhen. Wir nehmen Kontakt auf zum Beginn des **Einatmens** mit der Erkenntnis, dass die Erfahrung hier beginnt, und bleiben dabei bis zum Ende des Einatmens und dasselbe beim **Ausatmen...** und bei der **Pause**, wenn sie da ist, ohne etwas innerlich in Begriffe zu fassen.

Wenn eine andere Erfahrung unsere Aufmerksamkeit einnimmt - das kann auch die Erfahrung des Hörens sein, Gefühle oder Körperempfindungen – bleiben wir dabei, so lange es dauert oder solange wir die Aufmerksamkeit dort lassen möchten.

Dann kehren wir **sanft, liebevoll und vollständig zum Atem** zurück und nehmen mit **Interesse und Sorgfalt** wahr, was immer auch da ist und wie es sich ändert, ohne den Versuch zu machen, es zu behalten, zu verändern oder loszuwerden.

Anfangs werden Ein- und Ausatmung eher kurz sein, später, wenn Körper und Geist ruhiger werden, eher lang, dann wird der Atem fein und als ruhig und friedlich empfunden.

Achtsamer Umgang mit den eigenen Gedanken

Erst wenn wir zu unseren Gedanken Distanz gewinnen, „als wären sie Sätze auf einer Leuchttafel und nicht zwingend ein Teil unseres Selbst, können wir eine Auswahl treffen und merken, das sie austauschbar sind.“ (Franklin 1998)

Das Denken bin nicht „ich“, es ist nicht „mein Denken“ sondern es ist wie alles andere, was wir wahrnehmen, ein Produkt von Ursachen und Bedingungen. Wenn wir bemerken, dass Gedanken die Aufmerksamkeit auf sich gezogen haben, ist es zunächst wichtig, diese Tatsache des Denken innerlich zu benennen: „**es findet Denken statt**“. Dann können wir wählen, ob wir das Denken unterstützen oder zur Erfahrung des Atems zurückkehren wollen.

Wenn wir die „Wandertendenz“ unseres Geistes akzeptieren und nicht gegen die Gedanken kämpfen, verschwinden sie durch Gewahrsam oft wie Nebel, wenn die Sonne darauf scheint.

Achtsamkeit sollte klar von **Konzentration** unterschieden werden. Diese besteht ähnlich der Trance in einer einengenden Fokussierung von Aufmerksamkeit, in einer *Begrenzung* oder *Zuspitzung* auf einen meist selbst "bestimmten" Bereich des Vorstellens oder Erlebens, der gegenüber allem übrigen herausgehoben und isoliert wird. Entwicklung von Achtsamkeit hat dagegen zum Ziel, die unter den Bedingungen des gewöhnlichen Lebens übliche Aufmerksamkeitsspanne (Alltagsbewusstsein) nach und nach immer mehr auszudehnen und zu erweitern zu einer weitwinkelartigen offenen und wachen Präsenz voller Aufmerksamkeit (Chögyam Trungpa **Panorama-Bewusstheit**, „wahl-loses Gewahrsein“ Krishnamurti).

Achtsamer Umgang mit Gefühlen (nach Wilker 2004)

Wir müssen von der Tatsache ausgehen und anerkennen: Gefühle sind, wie sie sind, weder gut noch schlecht. Wenn wir all das, was wirklich ist, leben lassen, wird es dem Körper gut tun. Wir sollten daher wie ein höflicher Gastgeber dem Gefühl die Tür öffnen und unseren Gast begrüßen: „Ah, Sie sind es Traurigkeit! Treten Sie ein“. Aha, so fühlt sich das an... Wir sind oft Gastgeber, die ihre Gäste ungleich behandeln, wir wollen das Angenehme (Freude, Verliebtsein) und lehnen das Unangenehme (Angst, Scham, Wut) ab. Gefühle (auch die

belastenden) wandeln sich unaufhaltsam, werden schwächer und verschwinden dann. Im achtsamen Umgang mit Gefühlen nehme wir das Gefühl im Moment nur wahr, ohne „möchte, wäre, hätte, könnte, sollte, müsste, würde“. Die Achtsamkeit, die feststellt, was ist, ohne zu werten, wünschen und wollen, ist der klare Blick auf die Wirklichkeit und hilft, uns nicht in der Welt der Vorstellungen und Illusionen zu verfangen und aus dem Hund keine Katze zu machen, ihn nicht zu fragen: „warum miaust du nicht!?“ Das Ausdrücken der Gefühle, die konkrete äußere Reaktion auf das Gefühl z. B. Wut, hängt im allgemeinen von der Person ab, von der Intensität des Gefühls und von der Situation. Wir haben die **Freiheit** zu entscheiden, was wir mit dem Gefühlen anfangen wollen. Selbst wenn wir von einem Gefühl überwältigt werden z. B. Zorn, haben wir noch eine Wahl, wie wir mit der Überwältigung umgehen z. B. eine kurze Auszeit nehmen, tief Durchatmen. Wir haben in jeder Situation die **Verantwortung für die getroffene Wahl** zu übernehmen, wir können sie nicht abzuwälzen („du bist schuld, dass ich ..“) und können die Wirkung, die wir erzielen, nicht steuern. Wir können aber innehalten, eine **Pause** einlegen zwischen Gefühlen und Handeln und achtsam eine **Entscheidung** treffen auch mit der Freiheit, nicht zu handeln. Besonders im Umgang mit Gefühlen sind die in der Familie (und Kultur) erlernten **Gewohnheiten** wirksam, z. B. andere in der Wut anzubrüllen oder umgekehrt Wut, Schmerz oder ausgelassene Freude zu unterdrücken, und sie schieben sich oft vor das, was im Augenblick in uns lebendig ist. Durch innere Achtsamkeit (und auch Humor) können wir uns einige Gewohnheiten bewusst machen und direkter auf ein Gefühl reagieren.

Übung: Der achtsame Umgang mit einem Gefühl kann folgende Schritte umfassen: Innehalten - **Körper wahrnehmen:** wie fühlt sich Körper als Ganzes jetzt an? nicht darüber nachdenken, nur spüren - **Gefühl wahrnehmen:** Aufmerksamkeit auf die Gefühle richten, die im Moment da sind, jedes Gefühl willkommen heißen und ihm erlauben, da zu sein, nicht darüber nachdenken, es einfach betrachten - **Gefühl benennen:** nicht „Ich bin..“, sondern „da ist Trauer, Müdigkeit...in mir“ oder „etwas in mir ist traurig...“ (Weiser 1997) - **Gefühl im Körper wahrnehmen:** wo und wie zeigt es sich dort? - **Bewertung wahrnehmen:** nicht nachdenken, sondern herausfinden, ob das Gefühl für Sie angenehm, unangenehm oder neutral ist - **Veränderungen wahrnehmen** - einen **Entschluss fassen**, was Sie jetzt gerade als nächstes tun werden - bevor Sie den Entschluss in die Tat umsetzen, **innehalten „STOP“** und den **Körper** wahrnehmen - ggf. **Entschluss jetzt achtsam ausführen** und dabei aufmerksam jeden der verschiedenen Teilschritte der Tätigkeit wahrnehmen - **Körper** wieder wahrnehmen.

Die Prinzipien der Achtsamkeitspraxis (nach Kabat-Zinn 2006)

1. Nicht-Beurteilen

Gewöhnlich gibt der Geist pausenlos innere Kommentare ab, bewertet und ordnet die Erfahrungen in die Kategorien „positiv“, „negativ“ und „neutral“ ein, je nachdem ob und welchen Wert sie anscheinend für uns haben. Wir neigen dann dazu, „positiv“ bewertete Ereignisse herbei zu wünschen, uns über „Negatives“ zu ärgern, es vermeiden oder ändern zu wollen und „neutrale“ Ereignisse aus unserem Bewusstsein ausblenden. Diese Gewohnheit, alles zu beurteilen, erschwert es, innerlich ruhig zu werden und Frieden zu erfahren. In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, gegenüber der eigenen Erfahrung die Rolle eines neutralen Beobachters einzunehmen, lediglich zu erkennen, dass ein Ereignis geschieht (z. B. ein Geräusch, ein Gedanke oder Gefühl), dass z. B. auch Beurteilen geschieht.

Übung: Sie können einmal darauf achten, vielleicht mit Hilfe einer Strichliste, wie oft Sie in 10 Minuten (egal was Sie tun) in Gedanken mit Zustimmung oder Ablehnung beschäftigt sind. Dann können Sie üben, die bewertenden Gedanken nur zu beobachten, ohne zu werten, ohne sie festzuhalten, zu verfolgen oder in irgendeiner Form darauf zu reagieren.

2. Geduld

Geduld ist eine Art inneres Wissen, zu verstehen und akzeptieren, dass die Dinge manchmal ihre eigene Zeit benötigen, um sich und ihre Wirkung von allein zu entfalten, wenn der richtige Moment dafür gekommen ist, anstatt z. B. die Larve mit Gewalt aufzubrechen, um den Schmetterling zu befreien.

3. den Anfängergeist bewahren

„Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks.“ (Kabat-Zinn 2006) In der Haltung eines Anfängers sind wir bereit, „alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal“, wie mit den Augen eines Kindes, für neue Erfahrungen empfänglich und nicht in Routinen und vorgefassten Meinungen erstarrt. In dem Bewusstsein, dass kein Augenblick und kein Atemzug dem anderen gleicht, können wir die außerordentliche Vielfalt wahrnehmen, die den „gewöhnlichen“ Dingen innewohnt.

Übung: den eigenen Partner (oder einen Bekannten, die eigenen Kinder, Kollegen) unvoreingenommen sehen, „wirklich so sehen, wie er ist“, ohne die Verzerrungen der Gewohnheit durch die Filter der Erwartungen, Erfahrungen und Meinungen, ohne zu glauben, schon zu kennen oder zu wissen. Dasselbe kann man üben mit dem Himmel, den Sternen, Bäumen, Steinen, mit Wasser usw. und auch mit sich selbst.

4. Vertrauen

meint Selbstvertrauen, Vertrauen in die eigene innere Weisheit, die Signale des Körpers, die eigene innere Stimme und auch in das grundlegende Gutsein allen Seins. „Es ist unmöglich, so wie jemand anders zu werden, wohl aber immer mehr und vollkommen man selbst zu sein“.

Übung: Focusing: Fragen Sie von Zeit zu Zeit in ihren Brust-Bauchraum, was genau jetzt, in diesem Augenblick, das Allerwichtigste ist, warten Sie und hören dann sehr genau auf die Antwort, die als Wort, inneres Bild oder Bewegung auftaucht und sich stimmig anfühlt. (Gendlin 2004)

5. Nicht-Greifen

In der Philosophie des Vipassana wird es als Ursache des Leidens angesehen, die Dinge (und sich selbst) ständig anders haben zu wollen als sie sind. Wenn man am Positiven anhaftet, entsteht ein Sehnen nach diesem Zustand und Angst vor dem Nicht-Vorhandensein. Bei negativen Empfindungen entsteht ein "Vermeiden- Wollen". Beide diese Zustände bringen den Menschen aus dem unvermitteltem Erleben des Hier und Jetzt heraus und erzeugen so Leid. (Mahatera Henepola Gunaratana 1996) Meditation ist eine Art zu sein, in der wir uns erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genauso zu sein, wie wir sind, und der Welt gestatten, genauso zu sein, wie sie im Moment gerade ist. Wir nehmen es wahr, wie es sich ändert, ohne danach zu greifen, ohne den Versuch zu machen, es zu behalten, es zu verändern oder loszuwerden.

6. Akzeptanz

Abgesehen von den großen Tragödien des Lebens, deren Wunden nur langsam heilen, vergeuden wir viel Energie damit, uns gegen Dinge aufzulehnen, die nun mal anders sind, als wir es gern hätten. Die Starrheit, mit der wir an unseren Vorstellungen festhalten, unfähig, etwas anderes zu akzeptieren, erzeugt Spannung und Druck. Akzeptanz bedeutet nicht, einfach mit allem zufrieden zu sein oder den Wunsch nach Veränderung aufzugeben, sondern die Bereitschaft, Menschen und Geschehnisse möglichst unvoreingenommen, möglichst frei von eigenen Interpretationen zu betrachten und jeden Augenblick als absolut vollwertig zu betrachten und ihn so, wie er sich entfaltet, anzunehmen, offen und empfänglich zu sein.

7. Loslassen

Bei der Beobachtung des inneren Geschehens kristallisieren sich schnell die Anschauungen, Gefühle und Gewohnheiten heraus, an den man unbedingt festhalten möchte, in der Regel solche, die uns positiv stimmen. Da sich alles ständig verändert, müssen wir bereit sein, auch immer wieder loszulassen, so wie wir auch ausatmen müssen und nicht nur einatmen können. Beim Loslassen (wie im Schlaf) geht es nicht um ein Wegschieben oder aktiv Fallenlassen, sondern darum, sich ein wenig zurückzulehnen mit der Vorstellung, die Hand zu öffnen, die festhält. Dann ist Raum da und alles ist möglich. In dem Augenblick, wo wir etwas wahrnehmen, ist es bereits da, wir lassen es zu und gleichzeitig auch wieder los.

8. Mitgefühl

Maren Schneider (2009) schlägt vor, Mitgefühl als 8. Prinzip hinzuzufügen: den sanften, liebevollen Umgang mit sich selbst und mit anderen, der Nähe und Verbundenheit erfahren lässt im Bewusstsein, dass jeder Mensch glücklich sein möchte - ich selbst und die anderen auch. Dr. Gatzweiler (2009) spricht von „Achtsamkeit als positiv gefärbte, nicht wertende

Aufmerksamkeit auf sich selbst (Blick mit liebevoller Güte)" , wenn ich „mich unter die liebevollen Augen Gottes setze“. „Der Acker tiefer Meditationspraxis braucht den Dünger tiefer Selbstakzeptanz und tiefen Selbsterbarmens“ (Kabat-Zinn 2006)

Übung: „Liebenden Güte- Meditation“ (Metta) nach Kabat-Zinn (2006, S. 294ff)

„Baden Sie in dem Gefühl der liebenden Güte wie ein Kind in der Umarmung seiner Mutter, und seien Sie dabei zugleich die Mutter und das Kind... baden Sie in Ihrer eigenen gütigen Zuneigung und Akzeptanz für sich selbst, so wie Sie sind und lassen Sie dieses Gefühl ganz natürlich sein, während Sie sich innerlich leise sagen (oder vom Wind, vom Atem zuflüstern lassen):

„Möge ich sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not.

Möge ich glücklich und zufrieden sein.

Möge ich soweit nur irgend möglich gesund und heil sein.

Möge ich die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.“

Wenn Sie ein stabiles Feld der liebenden Güte um sich herum erzeugt und darin verweilt haben, können Sie das Feld des Herzens bewusst ausdehnen und die Worte zunächst für eine Person ihrer Umgebung formulieren, für die Sie schon Zuneigung empfinden:

„Möge sie oder er, mögen sie sicher und geborgen sein...“

Nach und nach können Sie das Feld des Gewahrsein ausdehnen auf weniger vertraute Menschen, auf Personen, mit denen Sie unangenehme Erfahrungen gemacht haben, und weiter auf die gesamte Umgebung, die gesamte Welt mit allen fühlenden Wesen.

Wirkung und Anwendungsfelder von Achtsamkeit

Die gesundheitsfördernde Wirkung einer längeren Achtsamkeitspraxis wurde wissenschaftlich nachgewiesen bei Stressbelastung, burn-out-Symptomen, Nervosität, Verspannungen, Schmerzen, Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Autoimmun- und Hautkrankheiten und psychosomatischen Erkrankungen, sowie bei Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Belastungsstörungen. Es entwickeln sich nachhaltige Veränderungen in der inneren Einstellung zu den Beschwerden und im allgemeinen Gesundheitsbewusstsein, sowie eine neue Selbstwahrnehmung und eine neue Sicht der Beziehungen zu anderen Menschen und der Welt. Psychologische Untersuchungen zeigen, dass Achtsamkeit zu mehr Feingefühl, Konzentration und Offenheit für neue Erfahrungen führt. (Heidenreich, Michalak 2009). Über den Gesundheitsbereich hinaus findet Achtsamkeit immer mehr Anwendungsfelder, z. B. in Kindergärten (Regel 2006), Schulen, Unternehmen und auch im (Spitzen)Sport. Auch einige neuere Methoden der Psychotherapie haben die Achtsamkeit entdeckt als Ansatz zur Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung (Focusing nach Gendlin, HAKOMI-Therapie nach Kurtz) und zur Behandlung z. B. von Borderline-Störungen (Linehan).

Im **Focusing** wird die Achtsamkeit zum Aufspüren persönlicher Bedeutungen und lebensfördernder persönlicher Entwicklungsschritte genutzt. Dazu wird die Aufmerksamkeit bewusst in den von innen gespürten Körper gelenkt auf die körperliche Antworten/ Resonanzen, die dort ständig im Zusammenhang mit Lebensthemen, Ereignissen und Personen entstehen und im Alltag meist unbemerkt bleiben. Durch die achtsame und annehmende Selbstbeziehung, das Verweilen bei der körperlichen Befindlichkeit und die Focusing – Schritte nach Gendlin (1981, 2004) kommt ein körpergesteuerter, vorwärtsgerichteter Veränderungsprozess in Gang. Dabei können lebensgeschichtliche Prägungen durch den achtsamen Umgang mit dem „inneren Kind“ gelöst, lebensfördernde innere Energien befreit und stimmige neue Erkenntnisse und Handlungsschritte gefunden werden. Als Meta-Modell von Veränderung kann Focusing von jeder interessierten Person in den unterschiedlichsten Berufsfeldern angewendet werden. Im Focusingzentrum Rheinland in Boppard finden jährlich Ausbildungen in Focusing statt; seit 2006 wird neu die Weiterbildung "Gesundheitsförderung und Selbstentfaltung durch Achtsamkeit (GSA)" angeboten, an der vorwiegend Personen aus pädagogischen und sozialen Berufsfeldern teilnehmen und die von der Landespsychotherapeutenkammer RLP als Fortbildung zertifiziert wurde. Im Laufe eines Jahres werden in sieben Wochenenden die drei Säulen Achtsamkeit, Focusing und Selbstentfaltung mit kreativen Methoden (insb. achtsame Bewegung und Tanz) vermittelt und praktiziert.

Dabei hat sich die Kombination von klassischer Achtsamkeitspraxis in der Stille mit achtsamer

kreativer Aktivität und Bewegung als sehr wirksam erwiesen, um das eigene, teils verschüttete Selbst über den Körper auf sanfte Weise neu zu entdecken, sich spielerisch, ohne Leistungsdruck und Bewertung kreativ zu entfalten, sowie mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Verbundenheit mit sich und mit anderen zu entwickeln.

Zusammenfassend

Achtsamkeit als spirituelle Praxis lehrt, das Leben als beständig fließende Bewegung wahrzunehmen, den beständigen Fluss aller verursachten Dinge zu sehen, die Einheit von Geist und Körper wahrzunehmen und unsere natürliche Verbundenheit mit allen menschlichen Wesen. Nina Wise (Religionswissenschaftlerin und Tänzerin) formuliert es so: „In diesem Moment tiefer Ruhe, wenn alles Verlangen von uns abfällt, Ehrgeiz, Angst Enttäuschung und Hoffnung unberührt bleiben, befinden wir uns in einer reinen Stille, die immer in unserem Innersten vorhanden ist. Für einen Moment sind wir frei. Wir schauen uns um und alles Leben enthüllt sein innerstes Leuchten.... Wenn wir uns wünschen, dass wir die Realität so annehmen, wie sie sich uns in jedem Moment darbietet, entdecken wir in uns eine beständige Ruhe...Wenn wir nur für einen flüchtigen Moment Zuflucht zur Stille nehmen, werden wir ganze Schichten von Stress los. Meditation ist eine Zeit für den lärmenden Verstand und das streitbare Gemüt, sich zurückzulehnen, und auf die leise Stimme des Herzens zu hören...Wenn wir still werden, öffnen wir den Teil unseres Wesens, der ruhig, aufmerksam und freundlich ist.“ (Nina Wise, 2006) Der Radiologe und Religionswissenschaftler Newberg (2003) resümiert. „Menschen sind eigentlich von Natur aus Mystiker, Wesen mit einer angeborenen Gabe zur mühelosen Selbsttranszendenz.“ Selbst schwache spirituelle Erfahrungen gehen mit einem überdurchschnittlichen Maß an psychischer Gesundheit einher, die sich in besseren zwischenmenschlichen Beziehungen, höherer Selbstachtung, geringerer Angst und Sorge, stärkerem Engagement für andere und einer insgesamt positiveren Lebenseinstellung zeigt. Der Neurobiologe D. Siegel drückt es prosaischer aus: „When people become calm they become kind“

Literaturangaben

- Chögyam Trungpa (2007): Das Buch vom meditativen Leben, Frankfurt: Fischer TB.
- Franklin, Eric (1998): Locker sein macht stark, Kösel.
- Gatzweiler, Werner (2009): Personalentwicklung in christlichen Kindertageseinrichtungen, KTK Bundesverband.
- Gendlin, Eugene T. (1981, 2004): Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Hamburg: Rowohlt TB.
- Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes (2009) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvt-Verl.
- Karat-Zinn, Jon (2006): Zur Besinnung kommen, Freiburg: Arbor.
- Kabat-Zinn, Jon, Kesper-Grossmann, Ulrike (2004): Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Buch und 2 Audio-CDs. Freiburg: Arbor.
- Kabat-Zinn, Jon (2006) Gesund durch Meditation, Fischer TB.
- Kabat-Zinn, Jon (1999): Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiburg: Arbor.
- Kurtz, Ron (1994) Hakomi – eine körperorientierte Psychotherapie. München: Kösel.
- Linehan, Marsha M. (1996) Dialektisch-behaviorale Therapie der Borderlinestörung. CIP-Medien.
- Mahatera Henepola Gunaratana (1996): Die Praxis der Achtsamkeit. Heidelberg: Kristkeitz.
- Newberg, Andrew et al. (2003): Der gedachte Gott. München: Piper.
- Regel, Gerhard (2006): Plädoyer für eine offene Pädagogik der Achtsamkeit, Eb- Verlag
- Schneider, Maren (2009): Der Weg der Achtsamkeit. Droemer/Knaur.
- Thich Nhat Hanh, (2007). Zeiten der Achtsamkeit. Herder.
- von Allmen, Fred (2000): Die Freiheit entdecken. Freiburg: Arbor.
- Weise, Nina (2006): Ein großartiges, ungewöhnliches, glückliches, neues Leben. Freiburg: Arbor.

Weiser- Cornell, Anne (1997): Focusing - Der Stimme des Körpers folgen. Hamburg: rororo.
Wliker, Jessica (2009): Das Einmaleins der Achtsamkeit: vom täglichen Umgang mit alltäglichen
Gefühlen. Theseus Verl.

Kontakt:

Dr. Sybille Ebert- Wittich

Dipl.- Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin, Supervisorin

FocusingZentrum Rheinland

Pielstr. 5

56154 Boppard

Email: info@focusingzentrum.de

Arbeitsschwerpunkte

Psychotherapeutische Praxis, Kassenzulassung für Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch
fundierter Psychotherapie bei Erwachsenen, Gruppentherapie, Entspannungstechniken u.
Hypnose.

Weitere Ausbildungen in klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, systemischer
Familientherapie, Focusingtherapie und Therapeutischem Tanz.

Supervisorin, Trainerin für Personzentrierte Beratung und Focusing

Dozentin und Supervisorin im Weiterbildungsgang "Psychol. Psychotherapie" (Univ. Mainz)
langjährige Erfahrungen in Körperarbeit und Meditation

Leiterin des Focusingzentrums Rheinland in Boppard,

akkreditierter Fortbildungsveranstalter der Landespsychotherapeutenkammer RLP

Leiterin der Ausbildung in Focusing und der Weiterbildungen zum FocusingBerater/ Coach, zum
Systemischen Berater/ System-Coach und zum Gesundheitstrainer: Achtsamkeit (GSA)