



Achtsamkeit – ein Kinderspiel?

Von KARIN DEHMER (Text)
und CHARLOTTE AGER (Illustration)



DOSSIER

ACHTSAMKEIT

Ursprünglich ein Element aus der buddhistischen Meditationspraxis.

Bedeutet, bewusst alles wahrzunehmen, was im Augenblick geschieht, ohne darüber zu urteilen.

Lieben, Arbeiten, Erziehen, Kochen, Sterben: Alle Aspekte unseres Lebens sollen derzeit achtsam bewältigt werden. Der Trend zum liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen ist zu einem Millionengeschäft geworden.

Vor den unzähligen Selbsthilfebüchern, den Kursen, Workshops und Gadgets, den Kalendersprüchen und Meditations-Apps war Buddha. 2600 Jahre ist es her, dass der Begründer der nach ihm benannten Religion den Begriff der Achtsamkeit prägte. Meditation (vor allem die sogenannte Vipassana-Methodik) und die damit verbundene Kultivierung von Achtsamkeit ist mit der buddhistischen Lehre eng verbunden. Sie dient der Vertiefung einer spirituellen Erfahrung.

Als vor fünfzig Jahren immer mehr Menschen aus dem Westen nach Indien und in den Fernen Osten reisten, um das einfache Glück zu suchen, brachten sie auf diesem Weg Yoga und verschiedene fernöstliche Meditationspraktiken in ihre säkulare, westliche Welt zurück. Einer von ihnen war der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn. Er entdeckte in den Siebzigerjahren die Vipassana-Meditation und fragte sich, ob er damit nicht auch seinen Patienten mit chronischen Rücken- und Kopfschmerzen helfen könnte. Er konnte. Kabat-Zinn löste die Achtsamkeit aus ihrem ursprünglichen, religiösen Kontext und leitete seine Patienten dazu an, auf den Atem zu achten, die Gedanken ziehen zu lassen, Körperteile einzeln wahrzunehmen, Schmerzen und Schmerzfreiheit zu anerkennen, aber nicht zu bewerten. In einem der vielen Interviews, die der in-

zwischen emeritierte Medizinprofessor in den letzten dreissig Jahren gegeben hat, sagte Kabat-Zinn: «Ich stiess mit meiner Idee erstaunlicherweise auf wenig Widerstand unter Ärzten und Kollegen. Die Tatsache, dass ich selbst Wissenschaftler war, half dabei sicher. Ausserdem wissen Ärzte selber auch, dass sie ihren Patienten medizinisch nur bis zu einem gewissen Punkt helfen können. Ab diesem müssen sie sich selbst helfen.» Und genau dazu dient das Programm, das Kabat-Zinn Ende der Siebzigerjahre begründet hatte: «Mindfulnes Based Stress Reduction (MBSR)», auf Deutsch: «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» (siehe auch Begriffserklärung auf Seite 50). «Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden der ersten Kurse berichtete, das achtsam-chige Programm habe ihnen mehr geholfen als in den letzten acht Jahren ihr Arzt»,

Sobald man versucht, an nichts zu denken, reagiert unser Gehirn wie ein wildes Pferd, dem man Zügel anlegen will.

sagt Jon Kabat-Zinn. Konkret geht es bei MBSR darum zu lernen, jeden Moment so wahrzunehmen, wie er ist, egal, ob dieser Moment ein «guter» Moment ist oder ein «schlechter». Zudem sollen mit MBSR Mitgefühl und Grosszügigkeit sich selbst und anderen gegenüber entwickelt werden, unabhängig davon, wie es einem gerade geht. Mittlerweile werden weltweit Kurse für Privatpersonen, Ärzte und Pflegepersonal angeboten und angewendet, seit bald 20 Jahren auch in der Schweiz. Hier sind sie zu einer beliebten komplementärmedizinischen Behandlung geworden, die teilweise von den Zusatzversicherungen übernommen wird.

VON ESOTERIK ZUM MEGATREND

Um die Jahrtausendwende wurde Achtsamkeit zum wirtschaftlichen Megatrend. Die Menschen waren bereit, immer mehr Geld für simple Methoden auszugeben, die Ausgeglichenheit und Wohlbefinden versprochen. Was die breite Masse bis anhin als esoterisch verpönt hatte, wurde hip und zu einem Milliardengeschäft. Grosse Firmen wie Google oder Microsoft boten ihren Arbeitnehmern Kurse an – Google entwickelte gar ein eigenes Achtsamkeitsprogramm für seine Mitarbeitenden – und ernteten dafür Kritik. Nicht die Ursachen von Stress würden mit solchen Programmen infrage gestellt, sondern das Anpassungsvermögen der Einzelnen. Anders gesagt: Die Überlastung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern hat nichts mit der Firmen- oder Führungsphilosophie zu tun, sondern mit einem ungenügenden persönlichen Durchhaltevermögen. Im Interview auf Seite 53 widerspricht Achtsamkeitstrainerin Béatrice Heller diesem Punkt. Oft hört man auch, der Achtsamkeits-Hype passe zum heutigen Trend der permanenten Selbstoptimierung. Die Achtsamkeits-Literatur allerdings widerlegt diese Behauptung. Es gehe darum, «Offenheit und Wertfreiheit anderen gegenüber zu lernen», steht da unter anderem, und: «darum, nicht unreflektiert die eigene Meinung zu äussern, sondern weniger

voreingenommen anderen zu begegnen». Was bedeutet, dass bei einer konkreten Umsetzung von Achtsamkeit auch das Umfeld profitieren würde.

BEHANDLUNG VON DEPRESSIONEN

Johannes Michalak ist Professor für Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke bei Bochum (D). Er ist Autor zahlreicher Bücher über Achtsamkeit und forscht intensiv auf dem Gebiet. Michalak ist erstaunt, wie sehr das Interesse an wissenschaftlichen Studien zum Thema in den letzten 20 Jahren gewachsen ist. «Einerseits finde ich es natürlich gut, dass in unserer modernen Gesellschaft offensichtlich eine Art von Sehnsucht nach Kontakt zum Hier und Jetzt entstanden ist. Auf der anderen Seite teile ich die Befürchtung, dass gewisse Forschungen zu oberflächlich ausgeführt werden.» Johannes Michalak erforscht mit seinem Team die Wirkmechanismen von Achtsamkeit – also auf welche Art und Weise die Methode in der Behandlungstätigkeit mit Patienten wirkt. «2016 hat eine grösser angelegte Metaanalyse, welche die Ergebnisse von mehreren Studien zusammenfasst, gezeigt, dass Achtsamkeit in der Behandlung von Depressionen mindestens genauso wirksam ist wie eine medikamentöse Therapie.»

Kein Wunder, hat sich die Achtsamkeitspraxis mittlerweile in der westlichen Medizin, Psychologie und Psychiatrie etabliert. Patientinnen und Patienten, die damit Mühe bekunden, gibt es dennoch. Johannes Michalak: «Es ist normal, dass man sich von einem solchen Trend auch unter Druck gesetzt fühlen kann, was einen Widerstand auslöst. Dass das Ganze aber Quatsch ist, stimmt schlicht nicht, dafür sind die vielen Studien zu eindeutig.» Ob man Achtsamkeit als Therapie bei einer psychischen Erkrankung oder als private Entspannungsmethode anwendet – mit den Übungen und mit Meditation im Allgemeinen ist es wie mit Sport und Muskelaufbau: Man muss regelmässig üben. «Achtsamkeit ist natürlich klar aufwen-



«Dass das Ganze Quatsch ist, stimmt schlicht nicht, dafür sind die vielen Studien zu eindeutig.»

**JOHANNES MICHALAK,
ACHTSAMKEITSFORSCHER**

diger, als einmal pro Tag eine Tablette zu schlucken. Sie braucht Zeit und Disziplin», sagt Michalak. Kaum jemand schafft es auf Anhieb länger als einige Sekunden, die Gedanken nicht abschweifen zu lassen. Einkaufsliste, To-do-Liste, Tagträume: Sobald man versucht, an nichts zu denken, reagiert unser Gehirn wie ein wildes Pferd, dem man Zügel anlegen will. Dann gilt es, sich wieder zurückzuholen – ohne sich innerlich aufzuregen oder das Gedachte positiv oder negativ zu bewerten. «Wenn man sich zu wenig tiefgründig hingibt», sagte Kabat-Zinn vor einigen Jahren in einem Interview

mit SRF «Sternstunde», «langweilt man sich schnell und lässt es sein. Man sagt dann, das Ganze bringe nichts.» Er sagte es schulterzuckend, so wie das vermutlich auch ein Ernährungsberater oder eine Physiotherapeutin tun würde, deren Patienten sich nicht an die verordneten Massnahmen halten.

Achtsamsein lehrt uns, was bis vor ein paar Jahrzehnten selbstverständlich gewesen ist: Wenn man arbeitete, arbeitete man, wenn man las, las man, ging man spazieren, ist man spaziert. Man hat nicht gleichzeitig WhatsApp gecheckt, den Schrittzähler aufgerufen oder das Wetter überprüft. Ein Schritt in Richtung Wiedererlernen der Fähigkeit, sich auf einen singulären Akt zu konzentrieren, wäre wohl, öfter bewusst das Handy zu Hause zu lassen. Was die Aufnahme einer regelmässigen Meditationspraxis betrifft, sollte man seine Ziele realitätsnah stecken, dafür ein lebenslanges Engagement einplanen. In seinem Bestseller «Achtsamkeit für Anfänger» schreibt Jon Kabat-Zinn: «Begegnen Sie Ihrer Meditationspraxis mit Sorgfalt, besonders für die ersten dreissig bis vierzig Jahre.» ●

ACHTSAMKEIT (engl. mindfulness)

Das Konzept der Achtsamkeit ist als meditative Grundpraxis mit dem Buddhismus eng verbunden. Während Achtsamkeit in der westlichen Praxis, losgelöst von der Religion, zur Entspannung, zum Loslassen von kreisenden Gedanken und zur Überwindung von Schmerzen und Stress genutzt wird, will Achtsamkeit in der buddhistischen Lehre dem Meditierenden zur Einsicht verhelfen, dass er kein ewiges Selbst ist und dass das Leben lediglich aus einer Anhäufung vergänglicher Elemente besteht.

ACHTSAMKEITSPRAXIS

Achtsamkeit kann methodisch durch regelmässige Praxis von Meditation, Yoga oder MBSR geübt werden oder informell, indem man im Alltag bewusst die Handlungen mit den Gedanken verknüpft. Also beim Kaffeemachen nicht daran denken, was man in der Zeitung gelesen hat, sondern wie gut der Kaffee riecht, beim Bügeln mit den Gedanken auf dem Bügelbrett bleiben, beim Joggen bei der Wahrnehmung der Umwelt. Kurz: Aus dem gedanklichen Hamster rad aussteigen. Wichtiger als eine lange Übungsdauer ist Kontinuität. Besser täglich 10 Minuten üben als in unregelmässigen Abständen 45 Minuten.

UNTERSCHIED ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Achtsamkeit und Meditation sind nicht das Gleiche, aber sehr eng miteinander verbunden (siehe oben). Eine Form von Meditation ist in den meisten Fällen Teil einer Achtsamkeitspraxis. Während bei der Achtsamkeit die Fokussierung immer auf dem gegenwärtigen Moment liegt, kann dieser bei der Meditation auch auf unterschiedlichen Objekten liegen, wie zum Beispiel dem Atem oder einem Mantra, das man innerlich aufsagt oder laut *chantet* (singt). Darüber hinaus geht es bei der Achtsamkeit darum, sowohl die inneren wie auch die äusseren Erfahrungen des gegenwärtigen Moments bewusst wahrzunehmen, wobei bei der Meditation eine «innere Versenkung» angestrebt wird.

MIND BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

MBSR wird übersetzt mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» und wurde 1979 von Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) im Zusammenhang mit Patienten mit chronischen Schmerzen entwickelt. Im Zentrum des MBSR-Programms steht die Förderung der Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. MBSR wird grundsätzlich im Rahmen eines 8-Wochen-Kurses unterrichtet. Kernelemente sind achtsame Körperwahrnehmung, achtsame Körperarbeit (Yoga), Meditation im Sitzen und Gehen sowie Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Der MBSR-Verband Schweiz zählt über 250 zertifizierte MBSR-Lehrerinnen und -Lehrer. Ein Kurs kostet zwischen 600 und 900 Franken und wird von vielen Zusatzversicherungen übernommen.

mindfulness.swiss

MC MINDFULNESS

Der Begriff wird dem US-Amerikanischen Wirtschafts-Professor Ronald Purser zugeschrieben, der diesen in den vergangenen Jahren immer wieder im Zusammenhang mit seiner Kritik am Mindfulness-Hype äusserte. 2019 erschien sein Buch «Mc-Mindfulness» (noch nicht auf Deutsch erhältlich), in dem er vor einem schnellen Konsum der Spiritualität ohne höheren Erkenntnisgewinn warnt. Purser, selbst praktizierender Zen-Buddhist, kritisiert hauptsächlich, dass Achtsamkeit als ein ursprünglich spirituelles Konzept aus seinem religiösen und ethischen Kontext gelöst und zum Zweck der Selbstoptimierung und Leistungssteigerung verwendet und wie eine Ware angeboten werde.

«Meditation wird mystifiziert»

NACHGEFRAGT BEI
 ACHTSAMKEITSTRAINERIN
 BÉATRICE HELLER

Von **KARIN DEHMER** (Interview)

BÉATRICE HELLER (63)

ist Dipl. Psychologische Beraterin und ehemalige Personalverantwortliche. Seit 18 Jahren arbeitet sie als Achtsamkeitstrainerin und unterrichtet «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR) (siehe Begriffserklärung auf Seite 52). 2009 gründete sie das Zentrum für Achtsamkeit in Zürich.

centerformindfulness.ch



Frau Heller, würden Sie jemandem ein Achtsamkeitstraining empfehlen, der zwar von sich sagt, gestresst, ausgepowert oder überfordert zu sein, aber gleichzeitig Achtsamkeit als esoterischen Kram abtut?

Béatrice Heller: Wenn jemand dem Thema gegenüber abgeneigt ist, wäre ich zurückhaltend.

Würden Sie eher eine psychologische Beratung empfehlen?

Auch nicht, nein. Ich vertraue aufgrund meiner jahrelangen Meditationspraxis der Kraft der freundlichen Präsenz – oder eben Achtsamkeit. Deshalb würde ich wohl versuchen, ohne diese Wörter in den Mund zu nehmen, das Grundbedürfnis von überreizten oder gestressten Menschen anzusprechen. Nämlich zurückzufinden in die gelebte Präsenz, zur Fähigkeit, jederzeit im aktuellen Moment zu sein. Zu spüren, hören, riechen, schmecken ... alles, was wir von Moment zu Moment über die Sinneswahrnehmungen aufnehmen können.

Was für skeptische Menschen dann natürlich sehr esoterisch klingt. Können Sie ein konkretes Beispiel nennen, was Sie unter «gelebter Präsenz» verstehen?

Wenn wir mit dem Enkelkind spielen, tatsächlich hören, was das Kind sagt. Seine Mimik wahrnehmen und vielleicht auch, was die kindliche Reaktion in uns selbst auslöst. Das ist nur möglich, wenn wir nicht gleichzeitig über ein Buch nachdenken, das wir gerade lesen oder die berühmte Einkaufsliste im Kopf schreiben. ~



Braucht es wirklich ein achtwöchiges Programm, um das zu lernen?

Nein, das braucht es nicht. Achtsamkeit kann auch ohne Kurs wiederentdeckt werden. Da unsere Gewohnheiten, gerade das andauernde Bewerten von allem und jedem, stark sind, braucht es aber viel Übung, um davon wegzukommen. Die Forschung bestätigt auch, dass Achtsamkeit wie ein Muskel durch regelmässiges Üben aufgebaut wird. Ob das jetzt ein achtwöchiger Kurs ist oder eine App, mithilfe derer man täglich 10 Minuten übt, ist für den Anfang nicht entscheidend.

Können Sie eine niederschwellige Einstiegsmöglichkeit nennen?

Sich mit Meditation auseinandersetzen, ist sicher ein guter Anfang. Da gibt es unzählige Bücher und Apps. Wissen Sie, Meditation wird unglaublich mystifiziert. Man hat Vorstellungen von Menschen, die stundenlang im Lotussitz

verharren. Dabei geht es in erster Linie darum, das eigene Leben bewusster wahrzunehmen.

Ein einleuchtender Punkt der Kritiker scheint zu sein, dass man mit Achtsamkeit bloss lernt, noch stressresistenter zu werden.

Da möchte ich ausholen. MBSR basiert auf der buddhistischen Philosophie, die unter anderem besagt, dass Unangenehmes zum Leben gehört. Das ist eine Tatsache. Ob ein platter Pneu, Schmerzen, zu viel Arbeit: Menschen, die mit Achtsamkeit vertraut sind, können in solchen Situationen typische Stressreaktionen erkennen und angepasst reagieren, statt sich im Ärger oder Selbstmitleid zu verlieren. Es geht also nicht darum, stressresistenter zu werden, sondern durch den achtsamen Umgang zu erkennen, was einem selbst und der Situation gut tut und was nicht. Gut möglich also, dass ein gestresster

Mitarbeiter nach einem Achtsamkeitstraining besser mit Drucksituationen umgehen kann. Ich kenne aber auch Menschen, die sich infolge grösserer Klarheit und gesteigertem Mitgefühl für sich selbst eine neue Arbeitsumgebung gesucht haben.

Nun nimmt aber die Flut von Dingen, die täglich auf uns niederprasseln, durch den zusätzlichen Task eines Achtsamkeitstrainings nicht ab.

Nein, aber die Fähigkeit darin, präsent zu bleiben, nimmt zu. Die Fähigkeit, weniger impulsiv zu reagieren oder Verantwortlichkeiten nicht an sich zu nehmen, sondern dort zu lassen, wo sie herkommen. Der Umgang mit der Flut wird besser, die Selbstfürsorge nimmt zu. Die Beziehung zu dem vielen, was auf uns niederprasselt, verändert sich. ●

Kinder machen es besser

Kinder können komplett im Jetzt leben. Lassen Sie sich davon inspirieren und holen Sie sich mit Unterstützung Ihrer Enkelkinder zurück in den gegenwärtigen Moment.

ALLES ZU SEINER ZEIT

Beim Zähneputzen, Essen, Aufräumen: Versuchen Sie, mit den Kindern im Moment zu bleiben. Sprechen Sie beim Aufräumen nicht übers bevorstehende Menü, beim Essen nicht über die Gutenachtgeschichte, und kämmen sie den Kindern nicht die Haare, während diese die Zähne putzen. Es geht nicht darum, die Tätigkeiten still auszuüben, sondern sich voll und ganz mit ihnen zu beschäftigen. Wie schmeckt die Zahn-pasta? Wie fühlt es sich an, mit der Hand in der Legokiste zu graben?

AUGEN ZU UND DURCH

Die Kinder müssen im Restaurant aufs Essen warten? Am Postschalter anstehen? Schliessen Sie mit ihnen die Augen und zählen Sie zuerst alles auf, was sie hören, danach alles, was Sie riechen.

RUNTERKOMMEN

Auf den Rücken liegen, Augen schliessen, einige Male tief ein- und ausatmen. Kinder, die mit dem Ausdruck «tief» nicht viel anzufangen wissen, kann man die Atemzüge auch leise mitzählen lassen. Das hat den Vorteil, dass der Denkkapparat eine Beschäftigung hat und nicht abschweifen kann. Mit diesem Trick helfen sich Erwachsene auch beim Meditieren.

NICHTS FÜR MIMOSEN

Das Kind schliesst die Augen. Jetzt berührt Oma oder Opa es an einer Stelle am Körper. Mit geschlossenen Augen versucht das Kind danach, möglichst genau auf dieselbe Stelle zu deuten. Nach einigen Durchgängen ist Oma oder Opa dran mit Augenschliessen. Die Übung stärkt die Körperwahrnehmung.

PIPPI WEISS ES BESSER

Pippi Langstrumpf ist ein Achtsamkeitsprofi. Und was tut Pippi, wenn ihr langweilig ist? Richtig, sie geht «Sachensuchen». Das nächste Mal, wenn Sie mit den Kindern einen Spaziergang machen, lassen Sie sie Sachen suchen. Steine, einen knorrigen Ast, einen Tannzapfen, ein schönes Blatt. Wie fühlen sich die gefundenen Gegenstände an? Sind sie zerbrechlich oder robust? Warm oder kalt?

INNEHALTEN STATT RANHALTEN

Spielen die Kinder in aller Ruhe zusammen, bietet sich Gelegenheit, schnell die Wäsche aufzuhängen, ein paar Mails zu beantworten, den Müll rauszutragen. Widerstehen Sie den Versuchen doch einmal und schauen Sie den Kindern einfach zu, ohne ihr Spiel innerlich zu bewerten.

Apps



INSIGHT TIMER

Kostenlos. iOS und Android.

Nummer 1 der kostenlosen Meditations-Apps. Ein Sammelsurium an geführten Meditationen. Möglichkeit, Gruppen beizutreten und sich mit anderen Nutzenden auszutauschen. Zeigt anhand von Statistiken die persönlichen Fortschritte an.



HEADSPACE

Zehntägiger Einsteigerkurs kostenlos, danach um die 12 Franken monatlich. iOS und Android.

Die bekannteste kostenpflichtige Meditationsapp weltweit. Hunderte von geführten Meditationen, über 40 Übungen zu Achtsamkeit beim Kochen, Essen, Pendeln und mehr. Kurze Mini-Meditationen für jederzeit. Schlafklänge für eine erholsame Nachtruhe. SOS-Übungen bei Panikattacken und Stresssituationen. Persönliche Statistiken.



7MIND

Gratisversion mit Grundlagenkursen und ausgewählten Meditationen oder im Abo für ca 10 Franken im Monat.

Zum Einstieg sieben Grundlagen-Meditationen, die laufend erweitert werden können. Meditationskurse zu Stress, Glück, Gesundheit, Kreativität und Beziehung. Mit sogenannten Jetzt-Übungen für bestimmte Situationen kann beispielsweise das Einschlafen erleichtert oder eine Wartezeit überbrückt werden.

Bücher



ACHTSAMKEIT FÜR ANFÄNGER ~ JON KABAT-ZINN

Arbor Verlag, 2019, 28 Franken.

Jon Kabat-Zinn zeigt auf, wie die Praxis der Achtsamkeit in das tägliche Leben integriert werden kann. Mit seinen geführten Übungen und Meditationen zum Download bietet das Buch einen Einstieg für all jene, die mit der Achtsamkeitspraxis noch wenig oder gar keine Berührung hatten. Überarbeitete Ausgabe.



MIT KINDERN WACHSEN

Myla und Jon Kabat-Zinn, Arbor Verlag, 2020, 30 Franken.

Grundsätzliche Überlegungen dazu, was Achtsamkeit in der Erziehung und im Umgang mit Kindern bedeutet. Viele praktische Beispiele und konkrete Hinweise. Überarbeitete Ausgabe.



BINJA ~ MEINE REISE DURCH DIE WELT DER GEFÜHLE

Ruth Monstein, Edition Punktuell, 2018, 25 Franken.

Binja durchlebt wie jede Zehnjährige die Gefühle Angst, Wut, Eifersucht, Hoffnungslosigkeit, Trauer und Freude. Binjas treuer Begleiter Alfonso zeigt ihr, wie sie ihren überwältigenden Gefühlen begegnen kann. Sie lernt, dass das achtsame Atmen hilft, immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

ANGEBOT FÜR LESERINNEN UND LESER

Das Zentrum für Achtsamkeit in Zürich bietet für Leserinnen und Leser von «Grosseltern» einen Einführungskurs in MBSR an. Datum: 28./29. Mai 2021, Kosten 160 Franken. Information und Anmeldung: sekretariat@centerformindfulness.ch mit dem Vermerk «Einführung in MBSR». centerformindfulness.ch