

Achtsamkeit

Eine Annäherung an einen Begriff aus der Sicht des:
Buddhismus, der Psychotherapie und der Sozialen Arbeit.

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Achtsamkeit ist das 7. *Glied* des:

- *Edlen Achtfachen Pfades*,
- der erste Punkt der sieben Faktoren des Erwachens, sowie
- die 3. Fähigkeit der insgesamt 5 Fähigkeiten:

Vertrauen,
Energie,
Achtsamkeit,
Sammlung,
Weisheit.

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Der Edle Achtfache Pfad?

Ist die 4. der insgesamt 4 Edlen Wahrheiten des Siddharta Gautama.

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Die 4. der 4 Edlen Wahrheiten des Buddha?

1. Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
2. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
3. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
4. Zum Erlöschen des Leidens führt der Achtfache Pfad.

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Der Achtfache Pfad!

7. Glied **Achtsamkeit.**

Ok. Jetzt hab ich's wieder:

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Der Edle Achtfache Pfad untergliedert sich in 3 Untergruppen:

Weisheitsgruppe: alles dreht sich um Erkenntnis und Werte

Sittlichkeitsgruppe: Tugenden und heilsame Verhaltensweisen stehen im Vordergrund

Vertiefungsgruppe: geistige Sammlung und eben auch **Achtsamkeit**

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Achtsamkeit wird in dieser Untergruppe beschrieben als:

Bewusstwerden aller körperlichen Funktionen wie:

Atmen, Gehen, Stehen, Sitzen.....

Bewusstwerden aller:

Sinnesreize, Affekte und aller Denkinhalte.

Emotionen und Funktionen sollen bewusst gemacht werden, ohne sie kontrollieren zu wollen.

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Achtsamkeit wird in dieser Untergruppe beschrieben als:

Achtsamkeit auf das „Innere“ prüft die Geistesregungen und benennt sie. Es geht um ein Bewusstwerden des ständigen Flusses der Gefühle und der Bewusstheitszustände.

Achtsamkeit auf das „Äußere“ bewirkt, ganz im Hier-und-Jetzt zu sein, nicht der Vergangenheit nachzugröbeln und nicht in der Zukunft zu schwelgen.

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Vielleicht fehlt ein wenig die Orientierung, aber wir nähern uns ja auch langsam.

Im Grunde haben wir es mit einer praktischen Übungslehre zu tun, die uns, wenn wir sie denn anwenden...behilflich dabei sein könnte, zufriedener zu leben.

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

Jon-Kabat-Zinn prägte folgenden Definitionsversuch zur Achtsamkeit:

Achtsamkeit bedeutet:

„Auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Achtsamkeit in buddhistischer Lehre:

So gesehen will Achtsamkeit ganz bewusst auch zu unangenehmen und schmerzhaften inneren Welten und Augenblicken aufbrechen und dort ganz präsent sein.

Achtsamkeit, eine Annäherung:

Achtsamkeit entspringt einer mindestens 2500 Jahre alten spirituellen Praxis.

Im Grunde versucht unsere westliche Kultur seit Mitte der 1970iger Jahre ein im engeren Sinne als vorwissenschaftliches System zu bezeichnendes Gebilde *für sich* zu definieren, um es sich wissenschaftlich zu erschließen.

Irgendwie scheint westliche Wissenschaft und Gesellschaft ein Problem mit fernöstlicher Mystik zu haben, obwohl sich die Wirkung von Achtsamkeit zeigen lässt.

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Besondere Anwendung finden Achtsamkeitstechniken in der Verhaltenstherapie.

Im Rahmen der 3. Welle der VT wurden Verfahren und Behandlungsmethoden entwickelt, die eher darauf abzielen, Verhaltensänderungen durch den Kontext von Gedanken und Gefühlen zu ändern, als deren Inhalt.

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Entwickelte Verfahren im Rahmen der 3. Welle der Verhaltenstherapie sind:

Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

dialektisch – behaviorale Therapie (DBT)

achtsamkeitsbasierte – kognitive Therapie (MBCT)

Das nach Kabat-Zinn entwickelte Mindful-Based-Stress-Reduction Programm (MBSR) wird nicht dazugerechnet, da ihm ausschließlich Techniken in Achtsamkeit gelehrt und Inhalte der ersten und zweiten Welle der VT fehlen.

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Grundlegendes Ziel der ACT ist es, Menschen zu helfen:

1. Vermeidungsziele zunächst zu akzeptieren, ihnen achtsam zu begegnen und sie Schritt für Schritt aufzugeben, um letztlich ihren unproduktiven Kampf mit dem eigenen Erleben zu beenden
2. und auf von persönlichen Werten abgeleitete Lebensziele zuzugehen.

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

1. Schritt: Aversives Erleben soll zugelassen werden und zwar nicht mit Resignation und/oder Widerwillen, sondern mit:

Offenheit,
Güte,
Mitgefühl und Behutsamkeit.

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

In einem zweiten Schritt lernen die Klient_innen ihre persönlichen Werte und Lebensziele zu identifizieren und einen Weg *dorthin* zu entwickeln.

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

In einem dritten Schritt geht es um engagiertes Handeln durch ein therapeutisch unterstütztes Commitment. Barrieren auf dem Weg zum Ziel werden als Symptome identifiziert, akzeptiert und mitgenommen, anstatt sie zu besiegen und zu überwinden.

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACTion)

A = Akzeptiere Gedanken und Gefühle (**A**cept thoughts and feelings)

C = Chancen ergreifen/Werte wählen (**C**hoose values)

T = Tun/engagiertes Handeln (**T**ake action)

Achtsamkeit in der Psychotherapie:

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACTion)

Im Gegensatz zur zweiten Welle der VT setzt bspw. ACTion auf Akzeptanz und Achtsamkeit und nicht auf Kontrolle und direkte Verhaltensveränderung.

Techniken der Akzeptanz (ACT), Achtsamkeit, kognitiven Defusion, Dialektik (DBT) und Psychoedukation (MBCT) zielen darauf ab, Gedanken und Gefühle zu akzeptieren als das, was sie sind – *subjektive Eindrücke* und nicht etwa wörtlich zu verstehende Wahrheiten.

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit:

Zwei Aspekte von Achtsamkeit und achtsamer Praxis im Berufsalltag von Sozialarbeiter_innen:

Zum Einen ist Achtsamkeit ein persönlicher und nach innen gerichteter Prozess.

Verbunden ist dieser Prozess im günstigen Fall mit einer bewusste Entscheidung, ähnlich dem bereits erwähnten *Commitment* und vergleichbar mit dem buddhistischen *Gelübde* vor dem Beginn der buddhistischen Lehre.

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit:

Zum Anderen richtet sich in Sozialer Arbeit Achtsamkeit nach außen, hin zu Mitmenschen, es entsteht Interaktion. Diese Interaktion sollte von eben dem Mitgefühl und eben der Hinwendung gekennzeichnet sein, die man im persönlichen Innenleben entwickeln will.

- permanentes Wechselspiel von Innenschau und äußerlicher Beobachtung/Benennung
- es entsteht Präsenz/buddhistisch: „Gewahrsein“ (dessen, was passiert)

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit:

Wie können sich Sozialarbeiter_innen Achtsamkeit nutzbar machen?

1. Freiwilligkeit einer persönliche Entscheidung zur Übung von Achtsamkeit.
2. Achtsamkeit braucht Regelmäßigkeit (s. Buddhismus/ Psychotherapie).
3. Einbettung in den Alltag (Ort/Zeit) im Kollegium ansprechen und klären.
4. Beginn von Veränderungen beobachten, reflektieren, entstehen lassen (Austausch).
 - 4.1. Fokussierung beachten: Innen/Außen – wo stehe ich mit meinem Können?
5. Bevor man Achtsamkeit vermitteln will siehe 1.

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit:

Wie gelingt Praxis im Buddhismus?

1. Es gibt Orte an denen Achtsamkeit praktiziert wird.
2. Ansprechpartner leben an diesem Ort.
3. 2500 Jahre Erfahrung.
4. Das Vertrauen in buddhistische Lehrinhalte steht neben kritischem Denken.
5. Es gibt ein inneres und äußeres Versprechen auf Einhaltung der Praxis.

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit:

Wie gelingt Praxis von Achtsamkeit in der Psychotherapie?

1. Es gibt psychotherapeutische Praxen, die besucht werden können.
2. Es gibt Therapeut_innen zum Ansprechen.
3. 150 Jahre Therapieerfahrung sind ein guter Anfang.
4. Vertrauen in neue Herangehensweisen sind Stärke unserer Kultur (Anfängergeist).
5. Keine Therapie ohne Commitment – Prinzip der Freiwilligkeit.

Die Zuschreibung von Krankheit nach ICD 10 ist kritisch zu betrachten.

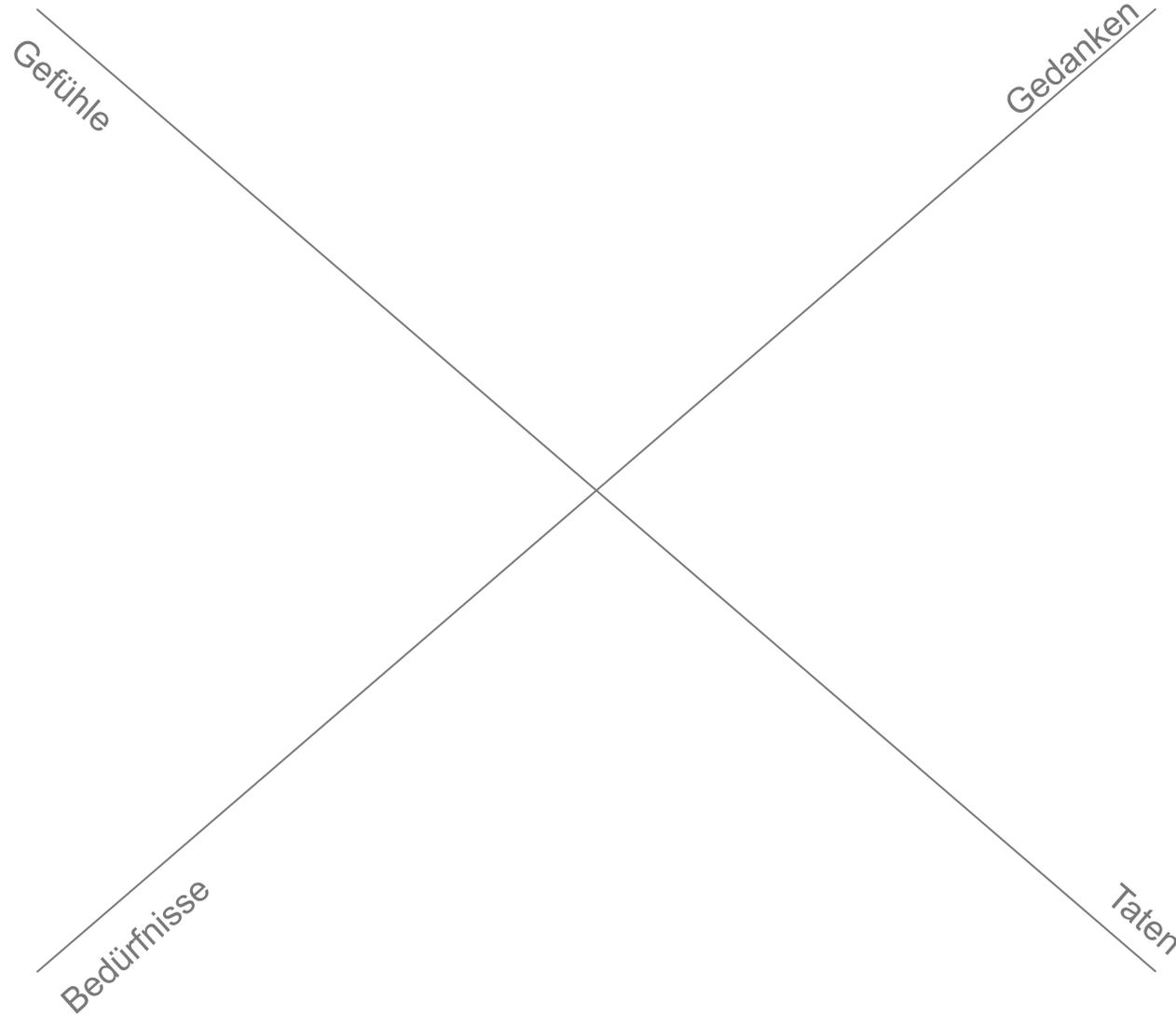
Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit:

Wie gelingt Praxis von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit?

1. Orte achtsamer Sozialer Arbeit sind nur bei genauem Hinschauen oder nicht erkennbar.
2. Ansprechpartner_innen entwickeln sich und werden sichtbar.
3. Relativ junge Herangehensweise in beruflicher Praxis, die sich auf fernöstliche Tradition oder/und psychotherapeutische Verfahren stützen kann (echte Wahlfreiheit).
4. Der Wille Achtsamkeit vor allem für Klient_innen zugänglich zu machen ist groß – es fehlt eventuell noch an persönlicher Erfahrung, um Achtsamkeit anzuwenden.
5. Auch hier gilt das Prinzip des freiwilligen Eingehens einer tragfähigen Beziehung.

Beispielübungen

Achtsames Kreuz: Beschreibe im Kreuz was du denkst, im Moment tust, wünschst, fühlst.



Steine stapeln:

Vielleicht hast Du schon einmal Figuren aus Steinen am Strand gesehen? Manchmal sieht man sie auch bei einer Wanderung durch die Berge oder im Wald. Meistens immer dort, wo sich Menschen erholen wollen oder zu sich selbst finden und entspannen.

Aber worum geht's beim Stapeln eigentlich, wieso macht man das? Geht's wieder einmal um schnell, hoch, weit?

Nein. Ganz im Gegenteil. Steine zu stapeln ist eher eine Übung zum Auffinden einer inneren Balance, die sich im Außen zeigen darf. Es braucht Deine ganze Person, um den Stein auszubalancieren. Beobachte doch mal Deine innere Stimmung, wenn Du beginnst den Stein aufzurichten und achte beim Aufrichten darauf, was und ob sich in Deinem Inneren etwas verändert.

Tipp:

Versuche den Schwerpunkt des Steines mit Deinem ganzen Körper und nicht nur mit Deinen Händen und Armen zu erspüren. Steine liegen im Außenbereich des Kubus'.

Kontaktdaten:

René Spielmann

Phone: 0177 941 03 75

Mail: rene.spielmann@gmx.de