

Vortrag beim Herbstsymposium der GLE-Ö in Goldegg zum Thema „Wege zum Wesentlichen“, Herbst 2013

Gesund durch Meditation?

Achtsamkeit als Haltung und Methode in der Existenzanalyse

1. **➔ Die Achtsamkeitsströmung:** Die jahrtausendealte Tradition

der buddhistischen Achtsamkeitspraxis erobert in den letzten Jahrzehnten die westliche Welt, nicht als religiöses System, sondern als psychologisches Konzept, das unabhängig von spirituellen Lehren u.a. in der Psychotherapie angewendet wird. Achtsamkeit ist „in“. Amazon.de liefert zum Suchbegriff Achtsamkeit 1460 Treffer in der Rubrik „Bücher“. In Übungsheften, Jahreskalendern, Ratgebern und CD's bis hin zu Fachbüchern wird westlichen Menschen diese östliche Tradition nahe gebracht. Wir können, so wird in Aussicht gestellt, lernen, uns selbst zu managen, abzunehmen, Stress zu bewältigen, ein kreatives Leben zu führen, zum Nichtraucher werden, u.a.m. Wir können Achtsamkeit im Kindergarten, in der Schule, in der Familie, in der Partnerschaft üben, lernen zu innerem Glück, zu Gelassenheit, zu innerer Balance, Lebensfreude, Selbstliebe, Freiheit, zu Selbstbewusstsein und sogar zu einer „Kampfkunst des Herzens“ zu gelangen – versprechen die Titel. Wertvolle Güter werden erlernbar, die in unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft zur Mangelware geworden zu sein scheinen.

➔ Dieser Trend erreicht sogar die Schafe von Glenn Kill in Leonie Swann`s Schafskrimi, die diese „nüsternbreite, himmelweite Kunst der Aufmerksamkeit“, einen Teil von Achtsamkeit lernen, um sich selbst zu hüten. Denn „....solange du dich nicht selbst hüten kannst, wirst du auch sonst niemand hüten“ sagt Melmoth, der Leitwider und verlangt von seiner Herde um den Mörder ihres Schäfers zu entlarven „...aufmerksam zu grasen: gespannt wie eine Katze vor dem Sprung, mit allen Sinnen durch das Gras spähend, mit Fühlern in alle Richtungen, bis zum Himmel....“

Ein Blick auf die europäische Landschaft zeigt, dass es den Begriff der Achtsamkeit in der westlichen Philosophie oder Theologie in dieser Bedeutung gar nicht gibt, sich jedoch eine Entsprechung bei K. Jaspers im Begriff der Meditation findet. Es ist jedoch eine Tatsache, dass auch der Westen, seit den Anfängen, einen solchen Weg der inneren Erfahrung kennt, der phänomenologisch verblüffend viel Ähnlichkeit mit dem Weg der Achtsamkeit aufweist,

z.B. die Kontemplation. Die buddhistische Achtsamkeitspraxis hält differenziertere, vielfältigere Übungsanleitungen bereit als die westliche Mystik. Vielleicht lässt sie sich deshalb auch leichter als psychologisches Konzept nutzbar machen.

Was also ist Achtsamkeitspraxis?

➔ Ich schlage Ihnen vor, es nun kurz auszuprobieren: Lehnen Sie sich zurück in Ihrem Sessel, entkreuzen Sie die Beine..... und nehmen Sie ganz bewusst wahr, wo Sie jetzt gerade sind: wer neben Ihnen, vor Ihnen ... und spüren Sie auch, ob jemand hinter Ihnen sitzt.... Gerade hier sitzen Sie jetzt...wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen und lenken Sie die Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst, zunächst auf Ihren Körper.... Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden wahr.... Und Ihre Beine, das Gesäß, den Rücken und die Kontaktflächen mit dem Sessel.... Welche Körperempfindungen haben Sie hier?... Was immer auftaucht, bewerten Sie es nicht, es geht um bemerken und sein-lassen, wie es jetzt eben ist.... Vielleicht können Sie wahrnehmen, in welcher Stimmung Sie jetzt gerade hier sind.... Und lassen Sie diese sein, wie sie ist.... nun nehmen Sie vielleicht auch wahr, was Sie denken, welche Gedanken in ihnen auftauchen... und lassen Sie auch die Gedanken wieder los.... Bleiben Sie ganz in diesem Augenblick... lenken Sie die volle Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.... wie er kommt.... und geht.... sie atmen ein..... und atmen aus.... Wie ein Blatt im Wind senkt sich Ihre Aufmerksamkeit langsam und wohlwollend auf die Wellen Ihres Atems.... und wann immer etwas anderes in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit tritt, nehmen Sie es wahr, beurteilen es nicht, gehen dem nicht nach, sondern lenken die Aufmerksamkeit liebevoll zu Ihrem Atem zurück.... Und bleiben Sie nun einige Momente ganz bei dieser Übung..... Nehmen Sie nun einen etwas tieferen Atemzug... spüren Sie, wie sie jetzt da sind...und kommen dann mit Ihrer Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück.....Das war eine Form der in allen Kulturkreisen verankerten Atemmeditation.

➔ Betrachten wir nach dieser Erfahrung Achtsamkeit etwas genauer:

➔ Der Begründer der achtsamkeitsbasierten Stressreduktionspraxis, Jon Kabat-Zinn, definiert Achtsamkeit praxisorientiert als „offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick“. Diese Innenschau beinhaltet:

1. ➔ eine Gegenwärtigkeit.
2. ➔ eine Offenheit allem gegenüber und das Betrachten von allem mit dem „Anfängergeist“.

3. ➔ ein Nicht-urteilen: statt dessen geht es um völlige Akzeptanz all dessen, was ins Bewusstsein tritt.
4. ➔ Disidentifikation von allem: man identifiziert sich nicht mit dem, was ins Bewusstsein tritt. Stattdessen tritt die Wahrnehmung als solche in den Vordergrund durch einen inneren Beobachter oder Zeugen: neutral, akzeptierend, liebevoll.
5. ➔ Wenn die Ichaktivität ruhiger wird, stellt sich mehr und mehr eine Ethik der Kooperation und ein Mitgefühl ein, das leitend für das eigene Handeln wird. Es wird also eine an und für sich angelegte Potentialität freigelegt. Rechte Achtsamkeit, eine höhere Stufe von Achtsamkeit wird von Silvia Wetzel, einer buddhistischen Lehrerin, so definiert: „Merken, was jetzt geschieht und erinnern, was heilsam ist, für mich und für andere“. Auf der Basis der bewusstseinsvertiefenden und -verändernden Innenschau geht es darum, sein Leben in eine heilsame Richtung zu gestalten und zu mehr Weisheit und Mitgefühl zu gelangen.

Bei ausreichender eigener Übung und Erfahrung können bei dieser Innenschau Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Erinnerungen bis hin zum „Unbewussten“ in status nascendi, also „in Aktion“ beobachtet werden. Dadurch kommt man seinen prägenden Lebenseindrücken näher – auch Inhalten aus dem impliziten Gedächtnis, das einer direkten Befragung im Alltagsbewusstsein nicht zugänglich ist. Damit stellt Achtsamkeit als Interventionsmöglichkeit einen Gegenpol zum Reflektieren und zum gedanklichen Einordnen und Durchdenken dar. Es passieren sogenannte „bottom-up“ Prozesse, die einen Erlebens- und Erkenntnisweg bedeuten, der mit dem Körper (bottom) beginnt und erst später Bilder, Erinnerungen und Formen der mentalen Verarbeitung (up) einschließen.

➔ Ich möchte Ihnen dazu ein Beispiel aus meiner therapeutischen Praxis zur Verfügung stellen: Fr.E. kommt mit psychosomatischen Beschwerden in Therapie: Häufige Blasenentzündungen, Magen-Darmverstimmungen ohne ausreichende organische Ursachen, sowie eine innere Unruhe und Entscheidungsschwierigkeiten plagen sie. Fragen nach Gefühlen verunsichern die Patientin, sie spürt dabei meist nur eine innere, unangenehme Leere. In einen langen Therapieprozess eingebettet, erhellen wir auch biografische Hintergründe für ihre Schwierigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu benennen, zu verstehen und in einen personalen Umgang damit zu kommen. In einer der verunsichernden Situationen, in der sie ihre Gefühle nicht fassen kann, lenke ich den Fokus auf ihre Körperempfindungen. Beim Bodyscan von Jon Kabat-Zinn fühlt sich ihre rechte Körperhälfte

schmächtiger als die linke an (BILD). Beim Wahrnehmen der Empfindungen in den inneren Organen im Bauchbereich fühlt sie eine Leere und im rechten hinteren Beckenbereich ein großes schwarzes Loch mit spitzen, scharfen Rändern. Im achtsamen Anfühlen dieses Körperbereiches hat sie den Eindruck, „als ob meine inneren Organe und mit ihnen meine Gefühle durch das Loch aus mir hinausfließen. Das macht mir Angst.“ Th: „Könnten Sie noch ein wenig verweilen, vielleicht den Atem zu der Stelle hinlenken und weiter achtsam beobachten, was passiert?“ Im Dabei-Bleiben und Beziehung-Aufnehmen mit dem leiblichen Erleben und dem zugehörigen inneren Bild des schwarzen Loches stellt sich mehr Ruhe ein. Fr.E sieht dann ein kleines Mädchen am Rand des Loches sitzen. Es wirkt erstarrt und hält ein Mickey Mouse Heft in den Händen. Ich lade die Patientin ein, das Mädchen möglichst genau wahrzunehmen. Sie meint, es wirke innerlich leer, in seinen Augen sehe sie Verzweiflung und Einsamkeit. Es habe sich hierher verkrochen, emotional erlebe es das Loch als Abgrund, in den es hineinzufallen drohe. „Kennen Sie das Mädchen“? Nun taucht eine biografische Erinnerung auf: Die Patientin erinnert sich als Kind auf einem kargen Stück Erde auf einem Grenzland zu sitzen. Ihre Eltern sind am Grenzposten damit beschäftigt, die Überführung des im Urlaub durch einen unglücklichen Zufall verstorbenen kleinen Bruders zu regeln. Die Familie befindet sich im Schockzustand in diesen Tagen und auf der Heimfahrt, das Mädchen bleibt sich selbst überlassen. Dieses Allein-Gelassen-Sein erreicht beim Warten auf die Eltern an der Grenze seinen Höhepunkt, wobei sie dort zur Zeitüberbrückung das erste Mickey Mouseheft ihres Lebens geschenkt bekommt. „Ab diesem Zeitpunkt wurde alles anders in meinem Leben, ich konnte nicht mehr fühlen, es war zu schmerzhaft“. Sie hätte dann keinen Raum mehr für Lebendigkeit, Spaß und Spiel gehabt, der Vater verließ kurz nach dem Tod des Bruders die Familie, die Mutter war zwei Jahre lang unter Einnahme von Psychopharmaka kaum ansprechbar. Fr.E. meint nun, sie sei nie mehr ganz aus diesem Schock aufgetaut, die Gefühlsstarre habe sie damals aber auch vor dem Schmerz und der erlebten Ohnmacht geschützt. Jetzt versteht Sie ihre Schwierigkeiten, eigene Gefühle wahr – und ernst zu nehmen und statt dessen in unangenehmen Situationen eher nur körperliche Missempfindungen wahrzunehmen, auf dem Hintergrund dieses traumatischen Ereignisses. Im darauf folgenden Verarbeitungsprozess kann sie trauern und sich trösten. Dabei schließt sich nach und nach auch das schwarze Loch. In der Folge erlebt Fr.E. sich emotional in einer größeren Bandbreite, der Körper wird von Symptomen entlastet.

Ich komme zurück zu meinen Ausführungen über Auswirkungen von Achtsamkeit bzw. Meditation: Regelmäßig ausgeübt kann jede Meditationspraxis zur verstärkten Fähigkeit führen, sich selbst, seine Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Zustände immer besser zu registrieren und zu regulieren, statt mit sich identifiziert und den eigenen Automatismen ausgeliefert zu sein. Man (ver)urteilt weniger, wird gelassener und aufmerksamer für den Augenblick. Existenzanalytisch schafft dies den idealen Boden für den Ausstieg aus der Psychodynamik und die Basis für einen personalen Umgang und existentiellen Vollzug. Gelingt dies aber auch psychisch kranken Menschen? Wird man durch Meditation gesund?

2. **➔ Gesund durch Meditation?** Es ist in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass Meditation positive Auswirkungen auf unsere Biologie und daher insbesondere auf unsere psychische und physische Gesundheit hat. Meditation verändert die Gehirnstruktur, der präfrontale Kortex wird stärker durchblutet, insbesondere jene Areale, die für die Gefühlsregulation wichtig sind, und sie stärkt die Verbindung zwischen dem präfrontalen Kortex und dem Angstzentrum des Gehirns, der Amygdala, wodurch die Aktivität der Amygdala wahrgenommen werden kann, ohne darauf reagieren zu müssen. Meditation steigert den Vagotonus, nach nur einigen Wochen Meditationspraxis werden positive Wirkungen auf das Immunsystem nachgewiesen, usw... "Es sei der Geist, der sich seinen Körper baue", schrieb Friedrich Schiller einst in Wallenstein und die Neurowissenschaft bestätigt den Dichter Zug um Zug, wie wir bei Daniel Siegel u.a. nachlesen können.

Achtsamkeit als spiritueller Weg ist jedoch wie Meditation an sich keine Methode, mit der ein bestimmtes Ziel erreicht werden soll, wie z.B. Symptombefreiheit. Sie ist ein salutogenetisch orientierter Lebensweg, der sich per effectum auf die Haltung sich selbst und anderen gegenüber auswirkt. Dadurch kann es auch zu Symptomlinderung kommen, weil den Symptomen anders begegnet wird.

Birgt sie auch Gefahren?

Tiefergehende Umstrukturierungen von Persönlichkeitspathologien können mittels Meditation nicht geleistet werden, sie bleiben unbearbeitet und können sich dadurch sogar fixieren. V.a. bei schwacher Ichstruktur kann Meditation kein Ersatz für Psychotherapie sein. Zur Meditation braucht es sogar Ich-Stärke, sonst kann man das Ich nicht loslassen und sich öffnen für das uns Übersteigende.

Auch bei neurotischen Störungen geht es darum, die in der Meditationspraxis erlangte Distanzierung in einen Verarbeitungsprozess überzuführen, was wiederum Aufgabe der Psychotherapie ist.

Spirituelle Praxis und Psychotherapie ersetzen einander somit in keiner Weise, sie können sich aber positiv ergänzen.

3. ➔ **Achtsamkeit in der Psychotherapie:** Achtsamkeit spielt in der Psychotherapie seit langem eine Rolle, denken wir an die gleichschwebende Aufmerksamkeit der Psychoanalyse, oder an awareness (also Gewährsein) in der Gestalttherapie. Seit ca. 3 Jahrzehnten wird nun explizit versucht, die spirituelle Achtsamkeitspraxis angepasst an die psychotherapeutische Zielsetzung in die Psychotherapie zu integrieren. Dabei besteht jedoch die Gefahr, „dass die Achtsamkeit ohne den spirituellen Hintergrund verwässert. Unsere moderne Mentalität der schnellen Behebung aller Störungen und Probleme birgt das Risiko, das Konzept der Achtsamkeit für ihre Zwecke zu instrumentalisieren ➔, zu manipulieren mit der möglichen Folge, dass so dessen eigentliche Kraft verloren geht“, schreiben Buchheld und Walach. ➔ So wird in manchen Übungsanleitungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Westen der wesentliche Kontext von Mitgefühl und Liebe völlig ausgeblendet. In diesem Zusammenhang weist Luise Reddemann auf die vergleichbare Barmherzigkeit im Christentum hin und zitiert Kierkegaard: „Vom Standpunkt der Ewigkeit gilt: Die Hauptsache ist nicht, dass der Not auf jegliche Weise abgeholfen werde, sondern dass Barmherzigkeit geübt wird.“ – ein, aus meiner Sicht, für die Psychotherapie empfehlenswerter Grundsatz. Denn es geht gerade darum, sich selbst gegenüber mitfühlender zu sein und sich selbst trösten zu können. Schon der Leitwiddler im Schafskrimi wusste: Man muss zuerst sich selbst hüten können, bevor man andere hütet – und (be-)hüten hat mit liebevoller Zuwendung zu tun, also auch damit, Selbstmitgefühl zu entwickeln.

Achtsamkeit wird in den neuen Entwicklungen zum einen in den ➔ achtsamkeitsbasierten Verfahren, wie der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie von Segal (MBCT) u.a., in der Achtsamkeits-basierten Stressreduktion von Jon Kabat-Zinn (MBSR), im DBT von Marsha Linehan, in der Traumatherapie nach Luise Reddeman angewandt. In diesen Verfahren werden, oft in Gruppen, meist kleinere Übungselemente der Achtsamkeitspraxis kombiniert

mit zeitgemäßer Psychoedukation verwendet. Einige Übungen sind dabei der existenzanalytischen Arbeit verwandt:

- Bewusste Aufmerksamkeitslenkung und eine urteilsfreie, wohlwollende Akzeptanz dessen, was ist, kann z.B. bei Schmerz, bei Angst, bei Traumatisierung helfen, im Hier und Jetzt anzukommen und das, was ist und auch sich selbst so wahrzunehmen, wie es jetzt ist. Existenzanalytisch ist dies eine Stärkung der psychologischen Funktionen der ersten personal-existentiellen Grundmotivation.

- Disidentifikation zu üben hilft bei negativen Gedanken bei Angst, wie „ich bin mehr als meine Angst“, bei Depression und Selbstwertstörungen, bei Suchterkrankungen zur Rückfallsprophylaxe, sowie gegen Überidentifikation mit bestimmten Zuständen, z.B. mit emotionalen oder Schmerzzuständen. Disidentifikation stärkt die Person und ermöglicht oft erst den inneren Dialog.

- Die Entwicklung von Selbstmitgefühl könnte wohl allen unseren Patienten dienlich sein, existenzanalytisch entspricht dies v.a. der Grundwertinduktion.

- Der durch die Innenschau verbesserte Selbstbezug hilft, den eigenen Körper, Gefühle besser wahrzunehmen, zu verstehen und als Basis für das Handeln einzubeziehen. Dies ist Ziel unserer phänomenologischen Arbeit in der PEA 1.

- Das Innehalten (Copingreaktionsstopp) und achtsame Ausführen alltäglicher Tätigkeiten führt zu einem achtsameren Leben im Augenblick, es eröffnet einen Freiraum für die Person.

- „Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg“ – diese Lehre Buddhas wird umgesetzt im achtsamen Bemerken freudvoller Momente sowie dem Verweilen und Ausdehnen dieser emotional gehobenen Zustände. Existenzanalytisch gesehen ist dies eine Ressourcenarbeit durch die Zuwendung zu Werten.

➔ In den achtsamkeitszentrierten Methoden wird die Achtsamkeit in das gesamte Therapieverfahren integriert. Hierzu zählen das Focusing (E.Gendlin), die Internal Family Systems Therapy, kurz IFS (R.Schwartz) und Hakomi (Kurtz). Achtsamkeitsarbeit führt dabei zu ständig wachsender Bewusstheit, die die Innenschau, eine tiefere Selbst-erkenntnis und

Selbstakzeptanz beim Patienten fördern sollen. Der dabei selbst achtsame Therapeut begleitet die Achtsamkeitsarbeit der Patienten unterstützend, niemals konfrontierend oder interpretierend.

4. ➔ Achtsamkeit und Existenzanalyse

Schauen wir nun auf Möglichkeiten des Einsatzes der Achtsamkeit als Adjuvans in der existenzanalytischen Arbeit, bzw. auf mögliche Inkompatibilitäten.

➔ Zu Beginn möchte ich auf den wesentlichen Unterschied in der Grundannahme hinweisen: ➔ Achtsamkeitspraxis und die achtsamkeitszentrierten Verfahren beruhen auf einem anthropologischen Menschenbild der ➔ Selbstorganisations. ➔ Dem Ich oder Ego wird dabei weniger Bedeutung beigemessen. Es geht darum, von der Ichaktivität abzulassen und sich im Hier-und-Jetzt-Sein einzufinden. Auch Erkenntnis wird nicht gesucht, sondern kann sich durch das ➔ Ablassen von der Ichaktivität in einer Bewusstseins-vertiefung ergeben. Achtsamkeitspraxis vertraut auf eine innere Weisheit, die jedem Menschen innewohnt, potentiell zugänglich ist und durch regelmäßige Übung gestärkt wird. Erfahrungen einer spirituellen Praxis sind aus meiner Erfahrung tiefer und anders als die einer Psychotherapie.

➔ Die Existenzanalyse beruht auf einem anthropologischen Menschenbild der ➔ Selbstgestaltungsfähigkeit durch das Ich mit einem Fokus auf der personalen Stellungnahme. Sie unterstützt einen inneren Dialog, in dem das ➔ Ich auf- und ernst nimmt, was ist, mit dem Ziel, des Sich-gerecht-Werdens im Herausfeilen des jeweils Stimmigen. Dies schafft die Basis für die Abstimmung mit der Situation/dem anderen und führt letztlich zur Authentizität. Hier liegt der Fokus auf der ➔ Ichaktivität. Insofern ist die Existenzanalyse, wie jede andere Psychotherapie auch bemüht, das Ich und seine Funktionsfähigkeit zu stärken. Das Ich greift auch auf die unbewusste Weite und Tiefe des Personseins zu, hier berührt die Existenzanalyse den spirituellen Grund der Achtsamkeit. Auch in den Ursprüngen der Phänomenologie spielt das Ich eine große Rolle, denken wir an Edmund Husserl und die auffallend große Bedeutung, die dem Ego als Kern des phänomenologischen Bewusstseins bei ihm zukommt – ganz im Gegensatz zur Ich-Rücknahme aller mystischen Wege.

➔ Wenden wir uns nun der Frage zu, in welchem Kontext die Achtsamkeitspraxis innerhalb der EA zu verstehen und anzuwenden ist:

Ich spreche in meinen Ausführungen jetzt vorwiegend von der Therapeutin und ihrer Arbeit, aber natürlich wirkt die Therapeutin auch als Modell, an dem sich die Patienten orientieren

können und von dem sie lernen. Selbstverständlich kann Meditationspraxis, die von Patienten ausgeübt wird, ebensolche Auswirkungen haben.

➔ Insbesondere die psychotherapeutische Haltung kann durch Achtsamkeitspraxis verfeinert werden: Ein in Meditation geübter Therapeut kann seine Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, involviert sich nicht in vorschnelle, eingeengte Annahmen, ihm gelingt die Haltung der Offenheit und der Gelassenheit zu den Dingen, wie sie auch Heidegger fordert, leichter. Er ist geübter in der radikalen Akzeptanz, einem nicht nachlassenden Interesse am anderen und einer liebevollen Präsenz. Für Therapeuten besteht nun die Versuchung, ein paar Bücher zu lesen, an einem Wochenendkurs teil zu nehmen und dann davon auszugehen, bei KlientInnen mit Achtsamkeitspraxis starten zu können. Es ist aber keine bloße Technik oder evidenzbasierte Intervention, sondern erfordert eine eigene vertiefte Praxis aufseiten der helfenden Person. Diese heilsame Wirkung des meditierenden Therapeuten für den Heilungsprozess des Patienten ist bereits nachgewiesen. Marius Nickel und Ludwig Grepmaier konnten in der Inntalklinik deutlich positive Effekte für die Patienten nachweisen, deren Therapeuten (in Ausbildung) täglich eine Stunde in Zenmeditation angeleitet und gebeten wurden, in den Therapien achtsam zu sein. Leider ist dies doch noch bei weitem nicht verbreitet..... Egal, welche Psychotherapiemethode wir anwenden und egal, welche Achtsamkeitspraxis wir unseren Patienten vorschlagen, es dürfte für SIE von Bedeutung sein, wenn WIR meditieren. Eine Achtsamkeits- oder Meditationspraxis in konsequenter Weise in unsere Ausbildung integriert, könnte die Fähigkeit zur phänomenologischen Arbeit sehr verbessern. Gute Anregungen zur achtsamen Arbeit mit sich selbst gibt Halko Weiss in seinem lesenswerten Achtsamkeitsbuch. Schauen wir noch etwas genauer auf die **phänomenologische Haltung**:

Achtsamkeitspraxis kann die für die phänomenologische Arbeit geforderte ➔Präsenz und Gegenwärtigkeit unterstützen, ebenso wie die von Husserl geforderten Epochen: So übt man die ➔Epoche allen Vorwissens durch die Herangehensweise mit dem „Anfängergeist“, ➔ das Zurückstellen aller Urteile und Stellungnahmen durch die Übung der nicht-urteilenden Haltung, ➔ die Epoche aller Intentionen durch die Übung der Absichtslosigkeit in der Meditation.

➔ In der grundlegenden **Vorgangsweise der Existenzanalyse**, der von AL entwickelten Personalen Existenzanalyse, im Folgenden kurz PEA genannt, ist es neben der

phänomenologischen Haltung, v.a. auch die phänomenologische Arbeit, die durch Achtsamkeitspraxis vertieft und bereichert werden kann, (also die → Deskription und das → Heben des Eindrucks - Zeichnung mit Fokus). Die Übung des achtsamen Wahrnehmens und Akzeptierens, was ist, stellt eine Bereicherung für die Deskription, für die Entwicklung der Selbstannahme und des Sein-Könnens dar.

Im Erforschen des Eindrucks könnte in der PEA 1 durch die Fähigkeit der Interozeption (Wahrnehmung von Körperempfindungen) der Selbstbezug noch erweitert und vertieft werden, eben mit auf die Ebene des Körpers bezogene Fragen, wie: Wo im Körper macht sich das Gefühl oder der Impuls bemerkbar? Wie ist das im Körper genau spürbar? Wie viel Raum nimmt es ein? Was löst der Gedanke für eine Empfindung im Körper aus? Hierauf wird Rupert Dinobl in seinen Ausführungen noch vertieft eingehen. Der Körper ist der Ort, von dem aus das Gehirn Signale über Gefühlszustände empfängt, um sie zu verarbeiten und zu interpretieren. Meditationspraktiken beginnen in allen Kulturkreisen daher meist im Körper. Wie die Neurobiologie in den letzten Jahrzehnten verdeutlichte, sind Gefühle für die unbewusste Selbstorganisation und das Verhalten von Menschen äußerst wichtig und es wird immer klarer, dass wir bei der wahrnehmenden Erforschung des Leibes sehr dicht mit den Empfindungen verbunden sind, die unser Leben aus dem Hintergrund (Unbewussten) formen und gestalten. Ich erinnere an das eingangs ausgeführte Beispiel meiner Patientin. In der buddhistischen Achtsamkeit wird die **Praxis des Mitgefühls** stark forciert und in eigenen Meditationen geübt, um zu einer Haltung zu werden. Diese Stärkung des Mitgefühls hilft der Therapeutin einerseits in ihrer Psychohygiene (denken wir an die Mitgefühlsmüdigkeit). Andererseits bereichert dies die Arbeit in der PEA 1, weil es ihr eine vertiefte Zuwendung auch zu emotional schweren Themen ermöglicht, ohne in Copingreaktionen oder vorschnelle Lösungsaktivitäten zu verfallen. Über Identifizierung oder Vorbildwirkung ermöglicht dies der Patientin einen offeneren Zugang zu sich und auch die Entwicklung von Selbstmitgefühl. Die Phänomenologie wirkt zumindest in ihrer Beschreibung im Vergleich zur buddhistischen Achtsamkeitspraxis wesentlich nüchterner, denken wir hier nochmals an ihren Begründer E.Husserl. Husserls Werk lässt, wie Thomas Reuster treffend meint, eine Obsession in diesem Thema vermuten. Rastlos scheint er gesucht zu haben und 10 Bücher und über 50000 Manuskriptseiten lassen erahnen, dass er doch wenig Ruhe und Gelassenheit bei aller Epoche und Intuition gefunden haben muss.

Der in der Achtsamkeitspraxis geübte innere Beobachter oder Zeuge stärkt die Fähigkeit, Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Impulse nicht nur bewusst zu erleben (erlebendes, denkendes,... Ich), sondern auch zu beobachten (Beobachter) und stärkt damit die personale Fähigkeit  der Selbstdistanzierung. Es entsteht eine Distanz, die einen Freiraum schafft und zwischen einem Reiz und der automatischen Reaktion einen Moment des Innehaltens und aktiven Nicht-Tuns schieben kann. Z.B. Einem Gedanken zu bemerken und ihn nicht weiter zu denken, den Impuls, ihn weiter zu denken, zu bemerken und dies sein zu lassen. Es wird in der Meditationspraxis völlig selbstverständlich, dass Gefühle, Impulse und Gedanken auftauchen und von selbst wieder abklingen. Daher kann mit Meditation eine Form der Impulssteuerung geübt werden, die nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch die Fähigkeit zur Selbststeuerung verbessert und dadurch den inneren Dialog bereichert, weil man nicht immer gleich mit allem identifiziert ist. Meditation relativiert auch die Position des denkenden Verstandes, er verliert seine identitätsstiftende Position und wird zum bloßen Werkzeug. Darauf verwies auch Albert Einstein – Zitat: „Durch bloßes logisches Denken vermögen wir keinerlei Wissen über die Erfahrungswelt zu erlangen; alles Wissen über die Wirklichkeit geht von der Erfahrung aus und mündet in ihr.“ Der Moment der Vergegenwärtigung, der Beobachtung und der Einsicht kann helfen, aus einer inneren Einengung, aus einem destruktiven, chronifizierten Erlebens- und Verhaltensschema auszu-steigen, nicht in Zuständen zu versinken, sondern sich selbst klarer zu sehen, wohlwollend zu verstehen, sich selbst liebevoll zuzuwenden und mitfühlend zu helfen. Der innere Beobachter stärkt also die Ich-Struktur und verhilft zu Selbstkompetenz. Er wird insbesondere in der Traumatherapie eingesetzt. Therapeuten ermöglicht dieses Innehalten und Beobachten erst die geforderten Epochen. Existenzanalytisch weitet es den Freiraum, aus dem heraus sich das „in mir Sprechende“, wie Alfred Längle die Person definiert, zu Wort melden kann und schafft die Grundlage für den inneren Dialog, das „Ich mit mir“. Auch Jon Kabat-Zinn beschreibt im Zusammenhang mit seiner achtsamkeits-basierten Stressreduktionspraxis, dass durch diese Übung im Laufe der Zeit die Möglichkeit besteht, statt der automatisch ablaufenden Stressreaktion, eine Stressaktion zu setzen, also bewusst zu handeln, statt automatisch zu reagieren.

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass Meditationspraxis die PEA in allen Schritten unterstützt, und zwar durch das genaue, präzise, differenzierte Erforschen dessen, was ins

Bewusstsein tritt: ➔ Wahrnehmungen (PEA 0), ➔ Körperempfindungen, Gefühle, Impulse, persönliche Bedeutungen (PEA 1), ➔ aber auch Stellungnahmen aus der Tiefe der Person (PEA 2), ➔ das Bewusstwerden des persönlichen Willens sowie ➔ Handlungsimpulse und -ideen (PEA 3).

Der **Unterschied** liegt darin, dass Meditationspraxis keine Aktivität in einen Verarbeitungsprozess legt, sondern ihn sich ereignen lässt. Es ist ein bewusstes Nicht-Tun, wohingegen die Existenzanalyse die Verarbeitungs- und Veränderungsprozesse gestaltet. Der wesentliche anthropologische Unterschied ist In-Gang-Setzen oder Lassen der Ichaktivität, was sich aus dem jeweiligen Menschenbild ableitet.

➔ Schauen wir auch noch auf die **strukturelle Arbeit in der Existenzanalyse**, die Grundmotivationen: Meditationspraxis unterstützt die transzendenten Erfahrungen der Grundmotivationen, im Außenbezug ➔ die Berührung mit dem Seinsgrund und ➔ dem Sinn des Lebens, im Innenbezug ➔ die Berührung mit dem Grundwert des Lebens und mit ➔ der Würde der Person. Diese Tiefendimensionen zu erfahren, ist von Bedeutung, damit sie kein Konstrukt bleiben, denn denken kann man sie nicht... Auch Alfried Längle weist darauf hin, dass es eine Grundlage seelischer Gesundheit sei, diese tief erlebende, geistige Berührbarkeit gegenüber der uns übersteigenden Größe zu erlangen.

➔ Kommen wir zurück zum Schafskrimi von Leonie Swann und zum Schluss: „Nicht alle Schafe lernten an diesem Nachmittag die nüsternbreite, himmelweite Kunst der Aufmerksamkeit, aber alle Schafe lernten etwas: ➔ Maude lernte, dass sie am helllichten Tag mit offenen Augen schlafen konnte (Beruhigung), ➔ Mopple (das immer hungrige Schaf) lernte, dass es möglich war, einen Nachmittag ohne Grasens durchzuhalten (Suchtprävention), ➔ Sara lernte, wie man durch ein Zittern und Zucken verschiedener Muskeln Fliegen abschütteln konnte, ohne die Ohren zu bewegen (verbesserter Körperbezug), und ➔ Heide (ein Schaf, das zu viel redete, ohne nachzudenken) lernte, still zu sein (zu sich kommen).“ Somit hat die Aufmerksamkeitsschulung der Schafe etwas mit mancher Anwendung von Meditationspraxis in der therapeutischen Arbeit zu tun: es lernt jeder das dabei, was ihm wichtig und hilfreich ist – jedoch hat das nicht unbedingt etwas mit der ursprünglichen Achtsamkeitspraxis des Buddhismus zu tun – und auch nicht mit psychotherapeutischer Behandlung.... Eine differenzierte Bezeichnung und ein

angemessener Einsatz dieser Interventionen zur Wahrung ihrer ursprünglichen Bedeutung scheinen mir angebracht.

Letztlich hat Sprache und Begrifflichkeit Grenzen, so auch die Beschreibung der Achtsamkeit oder der Person. Der eliminative Materialismus würde den Begriff der Achtsamkeit durch die rein physikalische Sprache der Naturwissenschaft ersetzen, etwa durch: „ein symmetrisch-bilateralen, gesteigerten, kortikalen, dopaminergen Erregungszustand“. Ob uns das weiterhilft?... Deshalb möchte ich schließen mit Thomas Metzinger, Philosoph und Autor des Buches „Der Egotunnel“ - er meint, „...dass es unendlich viele Dinge im Leben gibt, die man nur ergründen kann, indem man sich dem Erleben ausliefert, dass es eine Tiefendimension in der reinen Wahrnehmung gibt, die sich weder durch Denken noch durch Sprache erfassen und durchdringen und vollständig erobern lässt.“