

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Rahmenprogramm der nächsten HV am 17. Mai 2014:
Mindfulness Based Stress Reduction MBSR

Achtsamkeit ist keine Therapie - und wirkt doch therapeutisch

von Gabriela von Arx und Jeannine Born
(www.machtbewusstsein.ch)

Den ganzen Tag in Kontakt. PatientInnen, die von Ihnen das Beste bekommen, therapeutisch, fachlich, menschlich. Dazwischen erledigen Sie viel Administratives, schreiben noch einen Bericht. Die Aufmerksamkeit ist den ganzen Tag im Aussen. Am Ende des Tages sind Sie erschöpft, ausgelaugt und trotzdem nicht zufrieden. Die Gedanken drehen sich um die eine PatientIn, die sich beschwert hat und die patzige Antwort Ihrer Kollegin, die Sie nicht verstehen. Es geht Ihnen nicht gut.

Kennen Sie solche Szenarien? Alltag, Stress, nicht maximal und trotzdem intensiv und langfristig ungesund, vor allem weit weg von einem glücklichen und gelassenen Leben.

Achtsamkeit, regelmässig praktiziert, kann hier einen grossen Unterschied bewirken. Sie bringt uns wieder in Kontakt mit uns selbst, verbindet uns mit dem Jetzt, dem einzigen Moment, in dem unser kostbares Leben stattfindet und in dem wir Einfluss nehmen können. Achtsamkeit verändert auch unsere Beziehungen, unter anderem diejenige zu uns selbst. Gerade TherapeutInnen haben viel Verständnis und Geduld für Andere, an sich selbst aber vor allem hohe Erwartungen. Wenn wir diese nicht erfüllen, reagieren wir mit harscher Selbstkritik, wir verurteilen uns für Kleinigkeiten und bleiben in negativen Gedankenkreisen und entsprechenden Gefühlen hängen. Zu der Müdigkeit gesellen sich Unsicherheit, Selbstzweifel, Angst.

Beim Achtsamkeitsbegriff stützen wir uns auf die Definition von Jon Kabat-Zinn, einem Pionier in der Verbreitung von Achtsamkeit im Westen und Begründer des MBSR-8-Wochen-Kurses (Mindfulness Based Stress Reduction). Er beschreibt Achtsamkeit folgendermassen:

„Mit Achtsamkeit lernen wir im gegenwärtigen Augenblick ganz präsent zu sein und mit einer freundlichen, akzeptierenden und nicht bewertenden Haltung wahrzunehmen,

was gerade ist. Denn das Leben findet genau im kurzen Moment der Gegenwart statt – und dieser Moment ist die einzige Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. ... Man erkennt, dass man auch in stressigen oder kritischen Situationen wach und aufmerksam handeln kann, ohne sich in der Situation zu verlieren und nur noch automatisch zu reagieren.“ Nachfolgend soll der Fokus vor allem auf zwei Aspekte der Achtsamkeit gelenkt werden, die nicht nur für uns selbst therapeutisch, das heisst langfristig gesundheitsfördernd wirken, sondern auch die Beziehungen zur den PatientInnen hilfreich beeinflussen.

Nicht bewerten

Unser innerer „Quatschi“, ein Begriff von Jens Corssen, gibt laufend seine Kommentare ab. Manchmal nehmen wir sie bewusst wahr, oft sind sie das „normale“ Hintergrundrauschen und wir nehmen sie kaum bewusst zur Kenntnis – sie beeinflussen uns trotzdem. Die Kommentare kommen von unserem inneren Kritiker, der mit anderen, meist aber vor allem mit uns selbst hart ins Gericht geht. Seine Urteile und Bewertungen sind hart, negativ und wenig selbstwertfördernd. Wir genügen ihm in der Regel nicht: zu wenig perfekt, schnell, schön, intelligent, zu faul, zu dick, auf jeden Fall falsch.

Das ständige Be- und Verurteilen zwingt uns zu unreflektiertem, reaktiven Entscheiden und Handeln. Unsere gewohnheitsmässigen Muster beherrschen uns und bringen uns weit weg vom Moment, vom Kontakt mit uns selbst und anderen Menschen. Jon Kabat-Zinn schreibt dazu: „Wenn wir mit dem Stress des Lebens tatsächlich konstruktiv umgehen wollen, ist der erste Schritt dahin zweifellos der, sich der Gewohnheit des Urteilens und ihrer Auswirkungen bewusst zu werden. Erst dann kann man durch den Filter der eigenen Vorurteile und Ängste hindurchsehen und sich von ihrer Tyrannei befreien.“

Achtsamkeit ermöglicht, sich dessen überhaupt bewusst zu werden und setzt dem inneren Kritiker einen neutralen Beobachter gegenüber. Das schafft Distanz und einen liebevollen Raum. Wir hören die Kommentare immer noch, sind ihnen aber nicht mehr ausgeliefert. Dieser einfache Vorgang des sich-bewusst-Werdens entschärft Stresssituationen und bringt uns wieder mehr in Kontakt mit uns selbst. Wir können wieder bewusst handeln statt nur reagieren.



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Freundlichkeit, Selbst-Mitgefühl, Nicht beurteilen

Das Selbst-Mitgefühl, ein zweiter Aspekt der Achtsamkeit, genauso zentral und mit dem ersten Aspekt direkt verbunden, ist für alle Menschen und Beziehungen sehr heilsam. Gerade TherapeutInnen bringen viel Mitgefühl für Ihre PatientInnen und andere Mitmenschen auf. Die Beziehung mit sich selbst ist aber häufig geprägt von Selbstkritik und -abwertung. Angst, nicht genug geben zu können, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, der strenge Vergleich mit der erfolgreichen Kollegin gehören zum selbstverständlichen Grundrauschen, das uns begleitet. Dass als Konsequenz aus diesem Umgang mit mir selbst schwierige Gefühle entstehen, ist leicht nachvollziehbar.

„Du musst dich zuerst um dich kümmern, bevor du dich um jemand anderen kümmern kannst.“

Thich Nhat-Hanh

Selbst-Mitgefühl ist – nicht nur – im Umgang mit schwierigen Gefühlen notwendig und heilsam. Menschen, die mit sich selbst freundlich und liebevoll umgehen, reagieren auf Schwierigkeiten warmherzig und verständnisvoll, anstatt mit Härte und Kritik. Durch Achtsamkeit lernen wir zu erkennen, wenn wir leiden, wenn wir Selbstkritik üben oder uns isolieren – und sie zeigt uns einen Ausweg. Mit der Praxis der Selbstliebe fügen wir unserem Verhaltensrepertoire nichts Neues hinzu, sie ist die natürlichste Sache der Welt – eigentlich. Jedes Lebewesen wünscht sich tief im Inneren glücklich und frei von Leiden zu sein. Die Erkenntnis, dass wir es verdienen glücklich zu sein und in Leichtigkeit zu leben, fällt aber vielen nicht so leicht. Aus dem Buddhismus kommt eine Meditationsform, die das Kultivieren von Selbst-Mitgefühl im Fokus hat. Metta ist ein Begriff aus der buddhistischen Psychologie und bedeutet liebende Güte, bedingungslose Liebe uns selbst und allen anderen Menschen und Lebewesen gegenüber. Liebende Güte hilft uns, unsere Erfahrungen, die guten und die schwierigen und uns selbst wie wir heute sind, warmherzig und tröstend zu umarmen.

Dass Achtsamkeit wirkt, ist in der Zwischenzeit wissenschaftlich bewiesen.

Dass wir als TherapeutInnen mit der Praxis von Achtsamkeit auch zu uns selbst eine therapeutisch-heilsame, gesundheitsförderliche Beziehung aufbauen können, sollen die beiden oben beschriebenen Aspekte verdeutlichen. Indem wir den Umgang mit und die Beziehung zu uns selbst durch Achtsamkeit verändern, werden wir auch beziehungsfähiger und therapeutisch wirksamer. Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl lassen sich üben wie Klavierspielen. Bei beiden ist das regelmässige Dranbleiben nützlich, die ernsthafte, nicht verbissene Absicht, es zu lernen.

Neue Kolumne

WATSU®: Auswirkungen auf den Alltag

diesmal von Karin Lüthi, Dirigentin



Um zu wissen, was WATSU® bedeutet, wie es sich anfühlt, wurde mir bei Stellenantritt (NAKA-Office) eine Sitzung geboten. Ein einzigartiges Erlebnis, das ich inzwischen mehrmals wiederholen durfte.

Eines meiner Hobbys ist Singen. Ich habe auch Dirigentenkurse besucht und leite einen gemischten Chor. Wenn ich mich frage, was WATSU® mit Singen/Dirigieren zu tun hat, denke ich zuerst: Nichts. Als Dirigentin stehe ich vor SängerInnen. Ich suche die Lieder aus, studiere diese mit meinen SängerInnen ein. Ich sage, wie ich die Lieder gesungen haben möchte und gebe die entsprechenden Zeichen. Ich mache viel, aber...

Aber die SängerInnen singen, nicht ich. Es ist ein Zusammenspiel von beiden Seiten. Wenn alle ihr Bestes geben, auf die anderen achten, entsteht eine besondere Stimmung. Das Lied berührt! Die Härchen auf den Armen richten sich auf. Manchen kommen sogar Tränen.

Und hier finde ich Parallelen. Die WATSU®-Therapeutin konzentriert sich und führt mich mit Feingefühl und Achtsamkeit. Wenn ich mich voller Vertrauen darauf einlassen kann, werde ich bis ins Innerste berührt. Es ist auch schon eine Träne geflossen. Und es hat das grosse „Wow“ gegeben, wenn beide dasselbe gefühlt haben.

Harmonie und Einklang bringen den Erfolg – beim Singen und beim WATSU®.

Auf Wunsch einer Kollegin hatte ich vor einiger Zeit an deren Hochzeit dirigiert. Ich war dermassen nervös, wie noch niemals davor und es hat mich am ganzen Körper geschüttelt. Nicht viel später hatte ich die erste WATSU®-Sitzung. Direkt im Anschluss überkam mich wieder dieses extreme Schlottern. Ich habe eingesehen, dass ich zuerst einmal wieder innerlich ruhiger werden muss, meine Gefühle nicht unterdrücken darf. Ich legte daraufhin beim Dirigieren vorübergehend eine Pause ein.

An der letzten WATSU®-Sitzung habe ich gemerkt, dass ich anfangs loszulassen, bereit bin, Neues an mich herankommen zu lassen und anzunehmen. Meine Einstellung hat geändert, und ich bin wieder sicherer. Es ist mir mehr denn je bewusst, dass ich nur ein Rädchen bin des Ganzen. Auch das Schwingen im Chor nehme ich jetzt besser war. Ich glaube, ich stehe mit mehr Gefühl vorne und werde mit grösserer Aufmerksamkeit und damit einem schöneren Gesang belohnt.

In zwei Wochen werde ich wieder vor Zuhörern dirigieren und ich freue mich darauf!

Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit - durch Achtsamkeit und Identität

Coaching und Training für Einzelne und in der Gruppe MBSR 8-Wochenkurse

Die nächsten MBSR Kurse sind

in Bern jeweils Mittwochs: 07.05. bis 25.06.2014, von 19:00-21:30 Uhr
22.10. bis 10.12.2014 von 19:00-21:30 Uhr
Gabriela von Arx • 079 248 34 06

in Zürich jeweils Mittwochs: 03.09. bis 29.10.2014 von 18:00-20:30 Uhr
Jeannine Born • 079 488 14 54

in Baden jeweils Freitags: 05.09. bis 31.10.2014 von 17:00-19:30 Uhr
Jeannine Born • 079 488 14 54