

Wege entstehen beim Gehen ... – ein achtsamer Übungsweg durch Depression und Angst

Ulrike Juchmann



Zusammenfassung

In diesem Beitrag möchte ich auf MBCT (mindfulness based cognitive therapy) neugierig machen. MBCT ist ein strukturiertes, wissenschaftlich fundiertes, 8-wöchiges Übungsprogramm, um Depressionen, Ängsten und Schmerzen anders begegnen zu können. Die Struktur des Kurses und die Übungen werden kurz skizziert. Die Methode des 3-Schritt-Innehaltens als Minimediation für den Alltag wird vorgestellt. Besondere Bedeutung kommt dem verkörperten Erfahrungswissen durch den Body Scan und die achtsame Bewegung zu. Daraus erwächst die Möglichkeit, positive Aufwärtsspiralen anzustoßen. Doch MBCT stellt nicht nur Methoden zur Verfügung, sondern fördert die Kultivierung von inneren Haltungen wie Geduld, Freundlichkeit und Humor.

Mein Weg zur Achtsamkeit

.....
„Trust the process and/or change it.“
.....

Als Psychologin und systemische Therapeutin entdeckte ich während der Tätigkeit mit jungen, „essgestörten“ Frauen die Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation für die Klientinnen und auch für unser damaliges Team (Juchmann 2012). Nach vielen intensiven und inspirierenden Jahren habe ich das Arbeitsfeld der Essstörungen verlassen. Die Neugier führte mich zu unterschiedlichen Kontexten und eröffnete Möglichkeiten, Achtsamkeitsverfahren dort auszuloten. So hatte ich das Glück, als Trainerin an der ReSource Studie von Prof. Tania Singer mitzuwirken (Brandstädter

2018), gebe Kurse in Kliniken, begleite Führungsfrauen aus Familienunternehmen (Juchmann 2017) und vermittele achtsamkeitsbasierte Verfahren an junge Psychotherapeutinnen und -therapeuten in verhaltenstherapeutischer und systemischer Ausbildung.

Die Grundlage dafür bildet die eigene Meditationspraxis, die sich in einem Prozess des bewussten Übens mit täglicher Meditation, Fortbildungen, Retreats im Schweigen und Supervision zu meinem eigenen Übungsweg entwickelt.

Seit einigen Jahren gebe ich MBCT-Kurse (mindfulness based cognitive therapy) – eine achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe für Menschen mit wiederkehrenden Depressionserfahrungen, Ängsten und/oder chronischen Schmerzen.

Zunächst war ich skeptisch, ob ein Acht-Wochenkurs zum Aufbau einer intensiven eigenen Achtsamkeits-Übungspraxis Menschen helfen kann, Abwärtsspiralen frühzeitig zu erkennen und aus ihnen auszusteigen. Das Feedback von TeilnehmerInnen und das eigene Erleben in den Trainings haben mich darin bestärkt, MBCT-Kurse mit wachsender Begeisterung durchzuführen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gebührt an dieser Stelle mein Dank und auch mein Respekt, den Mut aufzubringen, sich den Herausforderungen von Angst und Depression auf eine andere Weise zu nähern und damit einen neuen Weg zu beschreiten.

Der achtwöchige MBCT-Kurs

.....
„Das könnte ein Weg für mich sein.“
(Eine Kursteilnehmerin am ersten Übungsabend)
.....

MBCT wurde von den klinischen Forschern und Therapeuten Segal, Williams und Teasdale in den 90er-Jahren als Rückfallprophylaxe für Menschen mit Depressionserfahrungen entwickelt. Sie verbanden das MBSR Programm (achtsamkeitsbasierte Stressbewäl-

tigung) von Jon Kabat-Zinn mit ihren klinischen Erfahrungen aus der Verhaltenstherapie und der Forschung zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen. Als zentralen Faktor, der verletzlich für einen erneuten Rückfall macht, sehen Segal et al. (2015, 51) die „kognitive Reaktivität ... jene Tendenz, auf kleine Veränderungen der Stimmung mit großen Veränderungen im negativen Denken zu reagieren“. Sie weisen darauf hin, dass negatives Denken wiederum zu vermehrten belastenden Gefühlen führt. Eine sich wechselseitig aufschaukelnde Negativspirale kann entstehen. Vermeintliche Lösungsversuche, sich aus dem Problem herausdenken zu wollen, zu grübeln, sich zu kritisieren, sich zurückzuziehen und herausfordernde Situationen zu vermeiden, führen meist noch tiefer in den depressiven Abwärtskreislauf hinein.

Genau hier setzt der MBCT-Kurs an. In der kontinuierlichen Meditationspraxis und auch im Alltag lernen die TeilnehmerInnen das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen bewusster wahrzunehmen und aus destruktiven Kreisläufen auszuweichen. Das strukturierte MBCT-Training, bestehend aus acht wöchentlichen Gruppentreffen à 2,5 Stunden

und einem mehrstündigen Achtsamkeitstag, vermittelt mentale, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. In den ersten Wochen des Trainings wird hauptsächlich der Aufbau von Achtsamkeit geübt, einer bewussten, akzeptierenden Aufmerksamkeitslenkung zur gegenwärtigen Erfahrung. Im zweiten Teil des Kurses werden die neuen Sichtweisen und Methoden auf den Umgang mit Depression, Angst und Schmerz bezogen, dabei wird immer wieder die Wechselwirkung von Denken und Fühlen thematisiert. Den herausfordernden Gedanken, körperlichen Schmerzen und dem emotionalen Stress kann zunehmend mit Akzeptanz und einer präsenten Verankerung im Körper begegnet werden.

Die Meditationen bauen aufeinander auf und werden systematisch angeleitet: Body Scan im Liegen, Atemmeditation, achtsames Gehen, achtsame Bewegung und Sitzmeditationen. Selbstwahrnehmungsaufgaben und Achtsamkeit im Alltag führen zu einer Integration in den Tagesablauf. In Abbildung 1 sind die MBCT-Methoden dargestellt. Beim Üben zu Hause begleiten die Audioaufnahmen aller formellen Meditationsübungen und ein ca. 70-seitiges Handout.

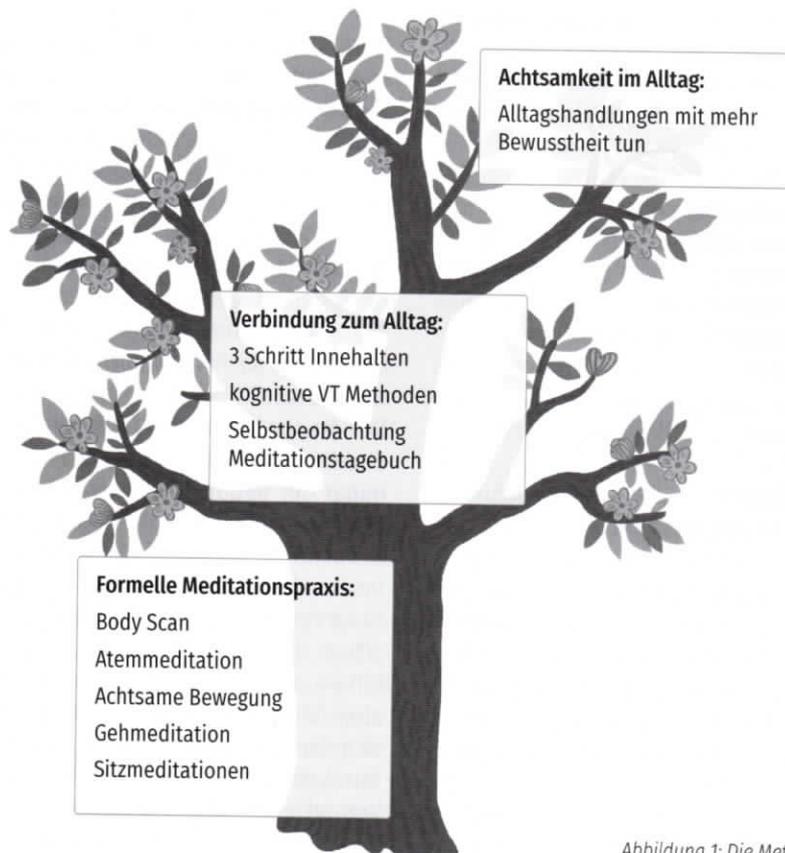
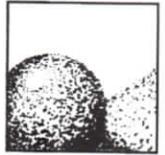


Abbildung 1: Die Methoden des MBCT-Kurses



Die kurzen verhaltenstherapeutischen Übungen, theoretischen Inputs und auch der Austausch in der Gruppe beziehen sich immer auf die eigenen Übungserfahrungen. So kann ein vertieftes, verkörpertes und individuelles Erfahrungswissen entstehen.

Die Struktur und Inhalte des MBCT-8-Wochenkurses werden bei Petra Meibert (2014) und Heike Alsleben (2014) ausführlich beschrieben.

In diesem Beitrag möchte ich ausschnitthaft auf die besondere Bedeutung des Innehaltens, der Verkörperung von Erfahrungen und förderlicher innerer Haltungen eingehen. Mein Anliegen dabei ist, Sie auf MBCT neugierig zu machen. Und auch wenn ich darauf nicht explizit hinweise, ergeben sich möglicherweise für Sie Anregungen für die systemische Therapie und Beratung und auch für den Ausbildungskontext.

Innehalten – Raum geben

.....
*„Sich um sich selbst zu kümmern,
 bedeutet als Erstes zu lernen,
 wie man anhält und nach innen schaut.“*
 (Thich Nhat Hanh)

Das Wechselspiel von Denken, Fühlen, Körperempfindungen und Handeln geschieht oft schnell und unbewusst. Wir reagieren unmittelbar auf Reize, manchmal ist das sehr hilfreich, z. B. wenn wir im Straßenverkehr einer Gefahrenquelle ausweichen.

Bei depressivem Erleben, bei Stress und auch bei Ängsten birgt die automatische, unbewusste Reaktion auf innere und äußere Reize die Gefahr, sich in Negativspiralen zu verlieren. In einem MBCT-Kurs eröffnet die Kunst des Anhaltens und der Innenschau eine neue Perspektive. Um die eigene innere Erfahrung bewusster wahrzunehmen, braucht es ein Anhalten des äußeren Tuns. Die Handlung ruht, man steht oder sitzt und nimmt wahr, was sich in der eigenen Erfahrung zeigt.

Im 3-Schritt-Innehalten wird diese Selbstwahrnehmung strukturiert und alltagstauglich vermittelt (siehe Abbildung 2).

Beim ersten Schritt werden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen kurz bewusst wahrgenommen, ohne etwas daran verändern zu müssen. Dann wird die Aufmerksamkeit beim Atem im Körper fokussiert. Im dritten Schritt erweitert sich der Fokus, und die Erfahrung findet in einem weiten Aufmerksamkeitsfeld, dem gesamten Körper und dem umgebenden Raum Platz. Es entsteht eine innere Haltung von „So ist es gerade im Moment“.

Schritt 1: Gewährsein

Halte in deinem Tun inne. Welche Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen nimmst du im Moment wahr?

Schritt 2: Fokussierung

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem, nimm das Einatmen wahr und spüre das Ausatmen.



Schritt 3: Ausdehnung

Nimm deinen Körper als Ganzes wahr, den Raum um dich herum. Alles, was gerade da ist, findet in dieser Weite Platz. Du kannst zu dir sagen: „So ist es in diesem Moment.“

Abbildung 2: 3-Schritt-Innehalten

Segal et al. (2015) sehen in dieser Übung das „Rückgrat“ des MBCT-Kurses. Ab Woche 3 führen die KursteilnehmerInnen diese Methode mindestens drei Mal am Tag durch, z. B. beim Einsteigen ins Auto, beim Hochfahren des Computers, beim Ankommen in der Wohnung. So wird es möglich, ein Innehalten im Alltag zu etablieren und frühzeitig zu registrieren, wenn sich Gedanken oder Gefühle negativ aufschaukeln. Auch Schmerzen oder Müdigkeit werden bewusster und frühzeitiger wahrgenommen. Das 3-Schritt-Innehalten kann auch in herausfordernden Situationen durchgeführt werden und damit die Voraussetzung für bewussteres, gesünderes Handeln schaffen. Es wird durch die regelmäßige, freundliche Innenschau klarer: Wie geht es mir? Was brauche ich? Wie kann ich gut für mich sorgen?

Der Meditationslehrer und Vertreter des säkularen Buddhismus Stephen Batchelor sprach in einem Seminar der Buddhistischen Akademie im Mai 2018 in Berlin von „Der Kunst des Alleinseins“ und erkundete in Vorträgen, im Austausch mit den TeilnehmerInnen und in Meditationen wie das Mit-Sich-Sein etwas zutiefst Verbindendes und Wohltuendes sein kann. Menschen, die Ängste, Schmerzen und Depressionen erfahren, ziehen sich oft zurück, erleben das Alleinsein aber häufig als bedrohlich, als isolierend und fühlen sich dem eigenen inneren Erleben hilflos ausgeliefert. Durch die regelmäßige, tägliche Meditationspraxis im Verlauf eines MBCT-Kurses wird Alleinsein auf eine neue Art kultiviert. Die KursteilnehmerInnen finden

räumlich und zeitlich einen Platz zum Üben im Alltag und etablieren damit Selbstfürsorge. Das Mit-Sich-Sein wird bewusst gestaltet, bekommt eine Absicht und eine Struktur. Eine Kursteilnehmerin, die Erfahrungen mit Panikattacken hatte, sagte am Ende eines Acht-Wochen-Kurses: „Ich habe die Angst verloren, mit mir alleine zu sein. Und das ist stärkend.“ Eine andere Kursteilnehmerin, die unter starken Schmerzen und Gehstörungen leidet, meint nach der dritten Übungswoche im MBCT-Kurs: „Ich bin zu so vielen Experten gegangen wegen meiner Schmerzen. Das war teilweise auch o. k., aber hier lerne ich, meine eigene Expertin zu werden, wie ich mit den Schmerzen und mit mir umgehen kann. Ich beginne, auf mich selbst zu hören.“

Verkörperung – im Körper zu Hause sein

.....
„Wenn Sie erstmal das Gefühl innerer Entspannung gekostet haben, wird Ihr Körper Ihr bester Lehrer sein.“

(Tarthang Tulku 2003, S. 69)

.....

In depressiven Phasen erleben Menschen ihren Körper oft als kraftlos, erschöpft, antriebslos und schwer. Das sinnliche Erleben, Freude an Essen und Sexualität, Entspannungs- und Schlaffähigkeit können verloren gehen. Daniel Hell (2011, 49) weist auf das veränderte Körper- und Raumerleben depressiver Menschen hin, das durch die Erfahrung von Schwere, Einengung und Erstarrung geprägt ist. Das lateinische Wort „deprimere“, das wir ja auch im Alltag (ich bin deprimiert) für Traurigkeit verwenden, meint niedergedrückt und niedergeschlagen.

Auch bei Angststörungen erscheint der Körper entfremdet, alle Körperempfindungen werden mit Sorge beobachtet. Die Angst, schwer erkrankt zu sein, eine Panikattacke zu bekommen, zu sterben, bestimmt die Beziehung zum Körper. Er wird ein Ort der inneren Unsicherheit und Bedrohung.

Im MBCT-Kurs werden Methoden vermittelt, die einen freundlichen, neugierigen Zugang zu den Sinnen und dem eigenen Körper ermöglichen.

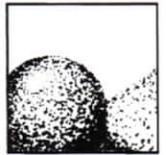
Zu Kursbeginn werden Rosinen durch Tasten, Sehen, Riechen, Schmecken und Hören erforscht. Viele TeilnehmerInnen sind überrascht, welche Vielfalt an sinnlichen Erfahrungen diese Übung ermöglicht. Gleichzeitig wird ihnen deutlich, wie sehr sie im Alltag in Gedanken sind und körperliches, spürendes Erleben verpassen. Beim ersten Kurstreffen wird auch der Body Scan, die erste längere, formelle Meditati-

onsübung, eingeführt. Die TeilnehmerInnen liegen am Boden, gut gepolstert auf Matten und Decken, der Einladung folgend, es sich bequem zu machen und darauf zu achten, was der Körper braucht. Hier beginnt schon die bewusste, freundliche Zuwendung zum eigenen Körper. Während des 40-minütigen Body Scans wird die Aufmerksamkeit von den Füßen beginnend durch den gesamten Körper gelenkt und die Körperempfindungen, wie z. B. der Kontakt zum Boden, Spannung und Entspannung, Wärme werden wahrgenommen. Dabei muss nichts verändert werden, man muss sich noch nicht einmal entspannen können. Dies entlastet die TeilnehmerInnen sehr und ermöglicht oft erstmalig wieder eine Akzeptanz des Körpers. Die Schulung der freundlichen Aufmerksamkeit für den Körper wird durch das Üben zu Hause weiter gestärkt. Eine Kursteilnehmerin, die bereits mehrfach depressive Episoden erlebt hat, sagt am Ende des Kurses: „Ich habe am Anfang meinen Körper fast gar nicht gespürt. Ich war auch verzweifelt, weil ich dachte, ich kann das nicht. Doch ich habe weiter geübt und jetzt genieße ich den Body Scan, ich spüre meinen Körper stärker und kann freundlicher mit ihm sein.“

Langsame Yogaübungen, Dehnübungen im Stehen und die Gehmeditation schulen Achtsamkeit in Bewegung. Ich biete in meinen MBCT-Kursen neben Hatha Yoga, Kum Nye Übungen – Tibetisches Heilyoga (Steirich 1999) im Stehen an. In Abbildung 3 (S. 170) werden einige dieser Übungen dargestellt.

Die Bewegungen sind „technisch“ sehr einfach und schnell erlernbar, dadurch verliert sich die Angst, es nicht zu können und die Möglichkeit entsteht, sich auf die innere und körperliche Erfahrung einzulassen. Die Übungen entwickeln sich aus einer ruhigen, stillen Haltung heraus und werden sehr langsam durchgeführt. Einfachheit und Entschleunigung ermöglichen, die eigenen Empfindungen differenzierter zu spüren und mehr im eigenen Körper anzukommen. Wenn der Körper sich entspannt und beruhigt, kann auch der Geist sich beruhigen und vertieft wiederum die körperliche Präsenz und Entspanntheit. Somit entsteht eine sich selbst verstärkende, positive Aufwärtsspirale (Abbildung 4, S. 170). Nach einer Bewegungssequenz sagt eine Kursteilnehmerin „Ich spüre gerade meine Füße so deutlich und fühle Dankbarkeit für meinen Körper“.

Ein anderer Teilnehmer entdeckt, wie sich die Bewegungen auch mental und stimmungsmäßig auswirken: „Beim Yoga kann ich nicht grübeln und bin wirklich hier in der Gegenwart. Und wenn ich meine Arme nach oben ausstrecke und die ganze Ausdehnung meines Körpers spüre, dann fühle ich Kraft.“



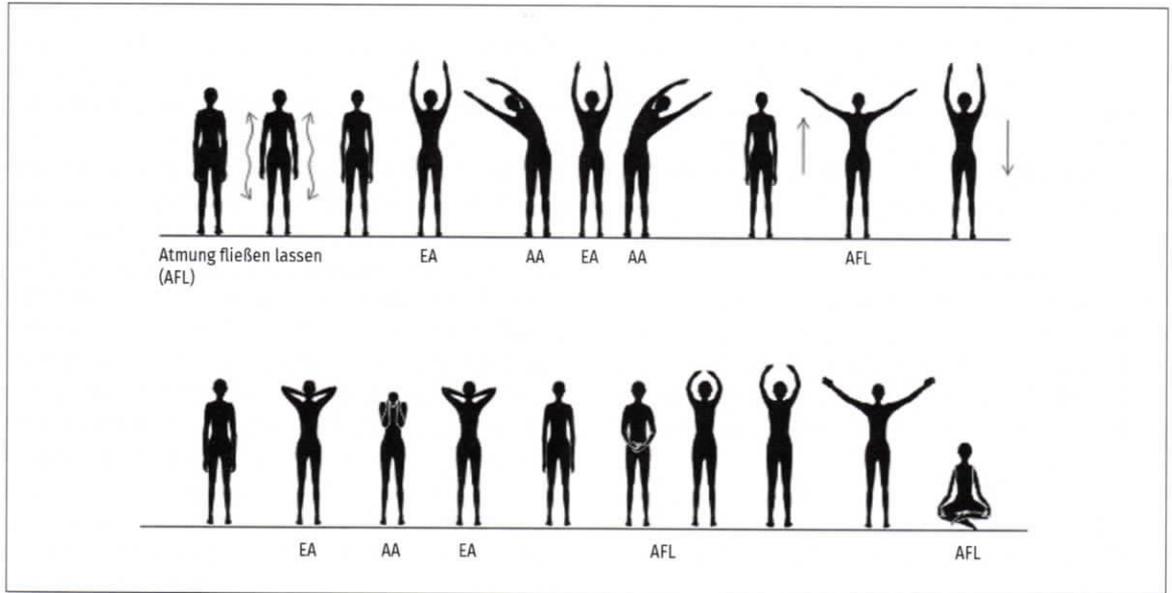
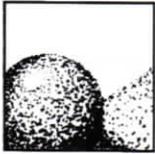


Abbildung 3: Kum Nye Übungen – Tibetisches Heilyoga

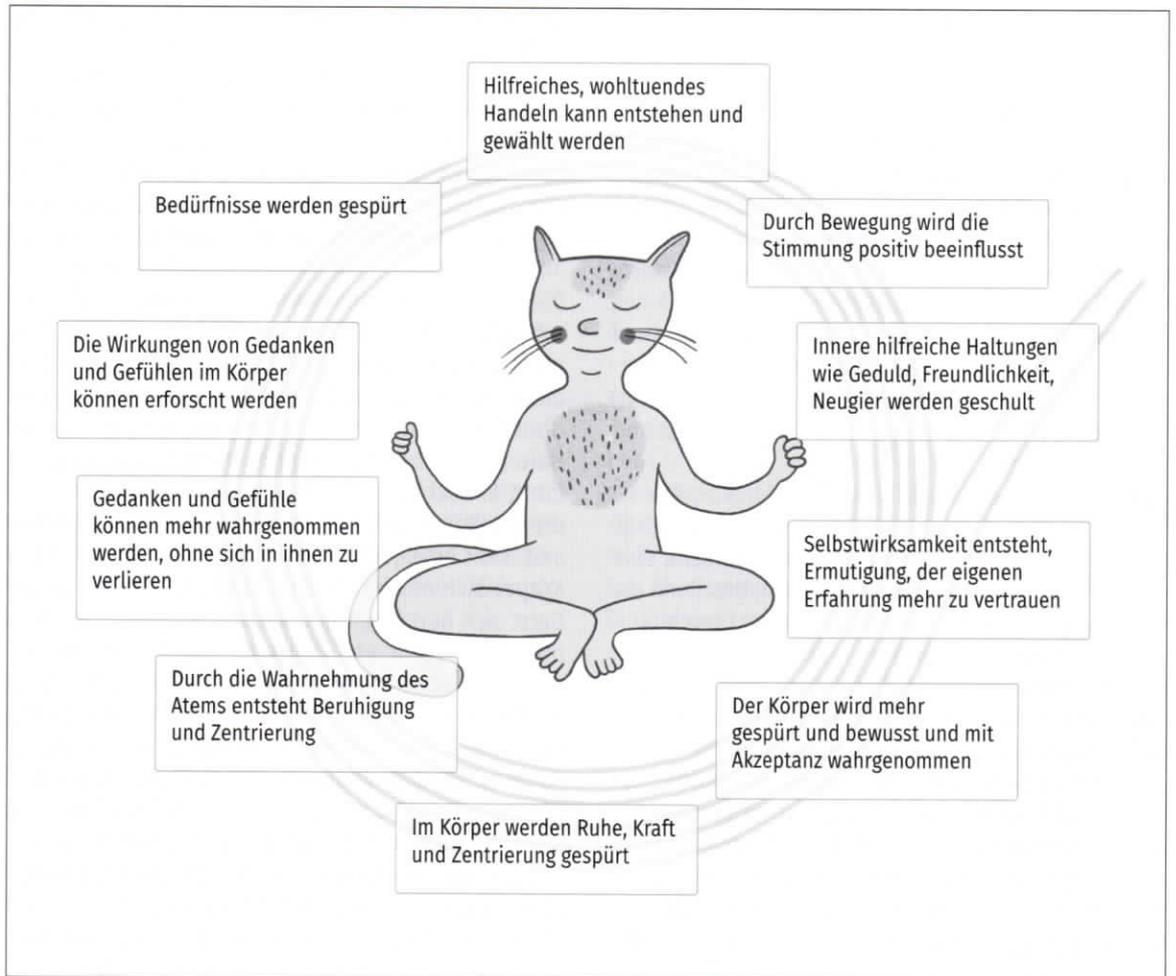


Abbildung 4: Die positive Aufwärtsspirale

Durch MBCT wird zum einen die Unterscheidungsfähigkeit von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen geschult, zum anderen wird deutlich, dass der Körper nicht vom Geist zu trennen ist. So erleben die KursteilnehmerInnen, wie sie sich über die achtsame Bewegung beruhigen können, wie Stille, Zentrierung und Kraft erfahrbar werden.

Ziele der achtsamen Bewegung:

- Aufmerksamkeit bewusst lenken lernen
- Den Körper bewusst spüren und erleben, Körpersignale wahrnehmen und achten
- Sich mit dem Körper verbinden und befreunden
- Durch die Bewegung in das gegenwärtige Erleben kommen
- Das Zusammenspiel von Körper, Gedanken und Gefühlen erfahren
- Die eigene Entspannungsfähigkeit, Kraft und Energie spüren
- Selbstvertrauen, Mut, Zuversicht spüren und entwickeln
- Den natürlichen Wechsel von Anstrengung und Entspannung erfahren
- Sanft die eigenen Grenzen erforschen und erweitern
- Gewohnheitsmuster erkennen: Wie gehe ich mit meinem Körper und auch mit körperlichen Grenzen um? Gehe ich über meine Grenzen? Spüre ich meine Grenzen? Gehe ich gar nicht bis zu meinen Grenzen?

Geduld, Humor, Freundlichkeit und Co. – die innere Haltung

.....
 „Geduld ist eine Form von Weisheit,
 eine Art inneres Wissen.“

(Kabat Zinn 2014, S. 19)

.....

Es wäre ein Missverständnis zu glauben, im MBCT-Training ginge es nur um die Vermittlung von Methoden. Die Klarheit der Methode steht in einem engen Zusammenspiel damit, wie wir üben, mit welchen inneren Geisteshaltungen. Neugier, Freundlichkeit, Dankbarkeit, Geduld und Humor sind Qualitäten, die Achtsamkeit stärken und die Beziehung zu unserer Erfahrung wandeln können (Wolf et al. 2016, 29 ff.).

Diese heilsamen Kräfte werden implizit durch die Art der Vermittlung der Übungen, durch die verkörperten Haltungen der MBCT-Lehrerin und auch in Übungen expliziter geschult. Ich möchte hier auf Geduld, Freundlichkeit und Humor eingehen.

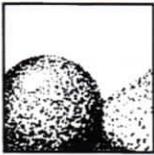
Die KursteilnehmerInnen kommen oft mit großem, manchmal schier unerträglich erscheinendem Leid, und sie beginnen den achtwöchigen Kurs mit einer täglichen 40-minütigen Praxis des Body Scans. Das erfordert Geduld und auch einen Vertrauensvorschuss, dass sich der Einsatz lohnt. Im Kurs und auch in der Meditation erfahren die Übenden ihren Schmerz, das Gedankenkarussell und die starken Emotionen, ohne sofort zu wissen, wie sie damit anders umgehen können, weil das Wissen ja erst im Verlauf des Kurses erworben wird. Immer wieder wird durch die Art der Anleitung versucht, Geduld zu schulen. Es wird kein sofortiger Effekt suggeriert, vielmehr ermutigt, die Erfahrung so zu lassen, wie sie sich zeigt. Meditieren heißt, sich der Erfahrung zuzuwenden, wie sie ist und sie auch wirklich zu spüren, ohne auszuweichen.

So können in der Meditation Unruhe und Ungeduld direkt körperlich und mental erfahren werden. Die KursteilnehmerInnen werden darin bestärkt, diese Erfahrungen und damit sich selbst in herausfordernden Zuständen kennenzulernen. Das Erforschen der Ungeduld führt paradoxerweise zu mehr Geduld, weil der Unruhe mit Neugier, Freundlichkeit und Akzeptanz begegnet wird. Das innere Kämpfen, die Selbstkritik und die Zweifel können so wahrgenommen und möglicherweise losgelassen werden, beziehungsweise erscheinen sie in einem anderen Licht, werden aus einer anderen Perspektive gesehen. Durch dieses erforschende Dranbleiben entsteht im Kurs die Erfahrung, dass Dinge manchmal ihre eigene Zeit benötigen, um sich zu entfalten. Aus dem geduldigen Üben und Spüren entwickelt sich dann Raum für bewussteres Handeln. Einen natürlichen Wachstumsprozess kann man nicht beschleunigen (z. B. einen Schmetterling aus seinem Kokon holen wollen oder an einer Blumenzwiebel ziehen). Die TeilnehmerInnen lernen im Kurs, ihren eigenen Erfahrungen und dem eigenen Entwicklungsprozess mehr zu vertrauen.

Diese Entwicklung von Geduld und Selbstvertrauen geht, wie vielleicht schon deutlich wurde, mit der Schulung von Freundlichkeit einher. Ein 40-jähriger Mann, der zu einem MBCT-Einzeltraining zu mir kam und den Body Scan geübt hatte, war sehr berührt von der Erkenntnis, dass er bisher seinem Körper eher funktional und fordernd, aber nicht freundlich begegnet war: „Dann hörte ich immer wieder beim Üben, in den Meditationsaufnahmen wie Sie sagen: *Freundlich mit der Aufmerksamkeit zurück zum Körper kommen*. Seitdem nehme ich mehr wahr, ob ich streng bin mit mir und möchte wissen, wie kann ich denn eigentlich freundlich zu mir sein, wie mache ich das?“

Die Haltung der inneren Freundlichkeit ist oft für Menschen mit Depressionserfahrungen etwas Neues und auch sehr Berührendes. Manchmal wird diese inne-





re Berührung auch als schmerzlich erlebt, weil Menschen spüren, wie streng und selbstkritisch sie leben und wie sehr sie die Freundlichkeit, das Wohlwollen vermissen.

Die Kursleitung wirkt dabei wie ein Modell für Freundlichkeit und Selbstmitgefühl. Wie gehe ich als MBCT-Lehrerin mit Herausforderungen im Kurs um, mit Zuspätkommen, Schmerzen und Tränen? Wie erlebe ich selbst meine eigenen Grenzen und Schwächen, kann ich auch diesen Seiten mit Wohlwollen begegnen? Im Kurs entstehen sehr dichte, intensive und verändernde Momente, wenn das Verletzliche Platz hat und da sein darf. Viele TeilnehmerInnen betonen, dass besonders diese Haltung der Freundlichkeit hilfreich und sehr wohltuend für sie ist.

In der Mettameditation (Metta bedeutet Freundschaft, liebende Güte) wird eine freundliche, großherzige und wohlwollende innere Ausrichtung und Haltung geschult (Salzberg 2003). Eigene Zugänge zu Freundlichkeit werden durch Erinnerungen, innere Bilder, Mentoren, die Freundlichkeit ausgestrahlt haben und durch innere Sätze gefunden und kultiviert. Die traditionell verwendeten Sätze, die in der Meditation lautlos zu sich gesprochen werden, lauten: Möge ich glücklich sein. Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Möge ich gesund sein. Möge ich frei und unbeschwert leben. Als Geste der Unterstützung und des Wohlwollens kann man eine Hand auf den Herz-/Brustbereich legen und dadurch die innere, positive Ausrichtung stärken. Die Mettameditation beruhigt, stärkt und fördert Möglichkeiten, auch im Alltag freundlicher mit sich umzugehen.

Manchmal wird vermutet oder erwartet, Meditation sei eine sehr ernste Angelegenheit. Es stimmt, dass es Entschiedenheit und Disziplin beim Üben braucht. Gleichzeitig sind allerdings Humor und eine spielerisch, erkundende Haltung für den Kurs und den Meditationsweg unabdingbar. Humor kann Leichtigkeit in die Meditation und das Leben bringen, ermöglicht, einen Schritt zurückzutreten und eine andere Perspektive einzunehmen. „Es gibt ein Lachen der Einsicht“ (Wolf 2016, 35), beispielsweise darüber, wie unser Geist funktioniert, die Einsicht in Muster und Gewohnheiten. Wir nehmen etwas Distanz durch Humor,

steigen aus der Überidentifikation aus und schaffen Raum für neue Sichtweisen. Das gelingt im Kurs durch die Haltung der Leitung und der KursteilnehmerInnen, dem Schwierigen und Herausfordernden Platz einzuräumen und gleichzeitig Leichtigkeit und Freude am Ausprobieren und Spielen einzubringen. Es wird viel gelacht im Kurs, über sich selbst und die Herausforderungen des Menschseins. MBCT ist ein Ansatz der davon ausgeht, dass Grübelspiralen, Vermeidungs- und Rückzugstendenzen allgemein menschliche Möglichkeiten sind. Deshalb ist der Gruppenkontext so stärkend, die TeilnehmerInnen spüren, dass sie nicht alleine sind mit ihrer Erfahrung (Abbildung 5). Ein Schmunzeln huscht über die Gesichter, wenn ich erkläre, dass unser menschliches Gehirn Negatives anzieht wie ein Magnet oder Klettband, leider aber für positive Erfahrungen oft abweisend wie eine Teflonbeschichtung wirkt.

Meditation ist mit Leichtigkeit und Humor, wie es auf einer scherzhaften Postkarte heißt, in jedem Fall „besser als Rumsitzen und Nichts-Tun“.

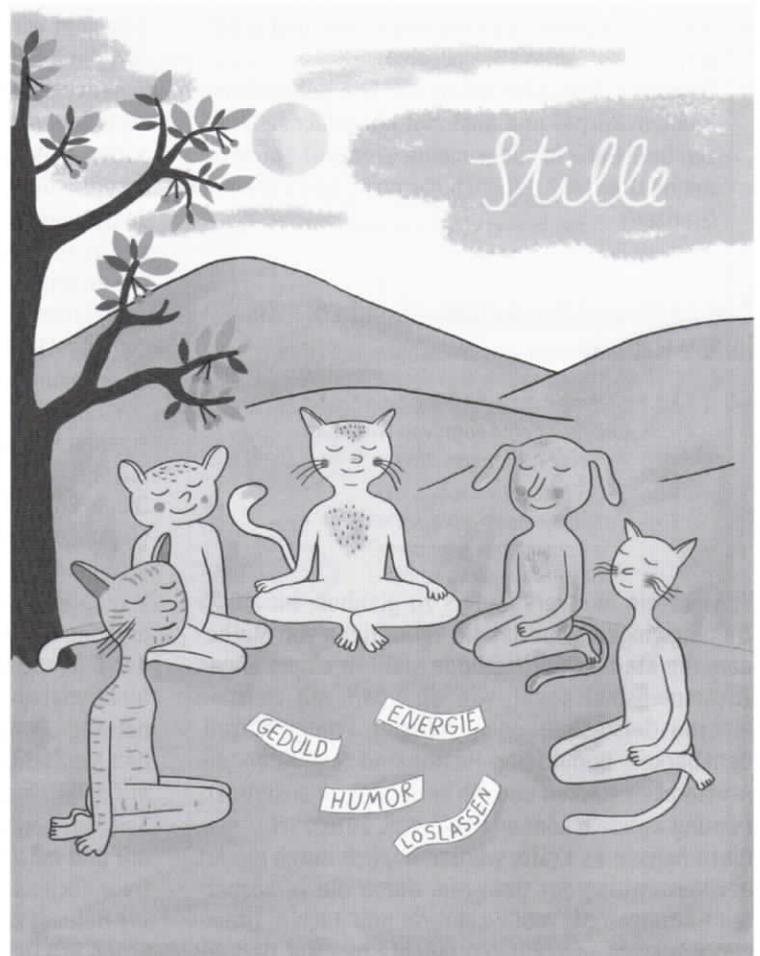


Abbildung 5: Die Kraft der Gruppe und der inneren Haltungen

Abstract

MBCT (mindfulness based cognitive therapy) is a structured, scientifically evaluated 8 week training to relate in a different way to depression and anxiety. The structure and the meditations are briefly explained. The 3 three minute breathing space is introduced as a form of minimediation. Mindful Yoga and the embodiment of a new kind of knowledge through the Body Scan is described. Positive upward spirals are becoming into being. But MBCT does not just offer meditations and methods but will be encouraging to experiment with cultivating attitudes of patience, friendliness and humor.

Literatur

- Alsleben, H. (2014). Ein Kurs in Achtsamkeit. MBCT – der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depression. München: Arkana.
- Brandstädter, P. (2018). Die Kraft der Meditation. GEO 02/2018, S. 45 – 60.
- Goldstein, E. (2016). Der Weg zurück ins Glück. Depression durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl überwinden. Freiburg: Arbor.
- Hell, D. (2011). Welchen Sinn macht Depression. Ein integrativer Ansatz. Reinbek: Rowohlt.
- Juchmann, U. (2012). Achtsam@work – eine meditative Abenteuerreise im Team. ZSTB 30 (3), S. 103 – 108.
- Juchmann, U. (2017). Achtsam führen – Achtsamkeit als Basis von Führungskompetenz. Berlin: Broschüre der Breuninger Stiftung.
- Kabat-Zinn, J. (2014). Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein. 100 Momente der Achtsamkeit. München: O. W. Barth.
- Meibert, P. (2014). Der Weg aus dem Grübelkarussell. Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen. Das MBCT Buch. München: Kösel.
- Salzberg, S. (2003). Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück. Freiburg: Arbor.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. & Teasdale, J. D. (2015). Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression. Tübingen: DGVT.

Steurich, M. (1999). Tibetisches Heilyoga – Kum Nye. Das Übungsbuch zur sanften Selbstheilung. Freiburg: Herder.

Tulku, T. (2003). Tibetische Entspannung. Kum Nye Massage und Bewegung. Köln: Dharma Publishing.

Wolf, C. & Serpa G. (2016). Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren. Freiburg: Arbor.

MBCT und MBSR Kurse in Ihrer Region finden Sie unter: www.mbsr-verband.de

Anschrift der Verfasserin

Ulrike Juchmann
Akademie für Achtsamkeit
Kopenhagenerstr. 31 D
10437 Berlin
info@achtsamkeit-juchmann.de; www.achtsamkeit-juchmann.de

Kurzbiografie

Ulrike Juchmann arbeitet seit mehr als 20 Jahren als psychologische Psychotherapeutin, systemische Lehrtherapeutin und Verhaltenstherapeutin. Einzeltraining und Gruppen bietet sie in eigener Praxis in Berlin Prenzlauer Berg an. Sie führt als zertifizierte MBSR und MBCT Lehrerin Kurse und Seminare deutschlandweit für Kliniken und andere Institutionen durch und bietet Supervision und systemische Selbsterfahrung an.

Quellennachweis

Zeichnerin

Alle Zeichnungen stammen von Katja Spitzer. Sie illustriert für Kinder und Erwachsene und arbeitet in einem Gemeinschaftsatelier in Berlin Prenzlauer Berg. www.katja-spitzer.de

Abbildung 3 wurde von Inga Liksaite erstellt. Sie arbeitet mit verschiedenen Medien und konzentriert sich auf Textilkunst. Inga arbeitet in Berlin und Litauen. liksaite.blogspot.com

