

Rob Brandsma

# Den Raum halten

Handbuch für das Unterrichten von Achtsamkeit

Aus dem Englischen von Antje Ricken und Anne Nordmann



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

Einleitung	9
1 Wie Menschen im Achtsamkeitstraining lernen	33
2 Eine fruchtbare Lernumgebung schaffen	47
3 Achtsamkeitsübungen anleiten	95
4 Inquiry	147
5 Explizite Wissensvermittlung	283
5 Was Lehrende zum Training mitbringen	293
Danksagung	357
Kriterien für professionelle Achtsamkeitslehrende	361
Endnoten	369
Literaturverzeichnis	377
Über den Autor	383

*Ein junger Meditationsstudent sah seinen Lehrer  
auf der anderen Seite des Flusses gehen.*

*Er rief zum Lehrer hinüber, »Weiser Mann, kannst du mir sagen,  
wie ich auf die andere Seite gelange?«*

*Der Lehrer rief zurück, »Du bist bereits auf der anderen Seite.«*

ZEN-GESCHICHTE

# Einleitung

*Achtsamkeit, die Fähigkeit mit und im ständigen Fluss des Gewahrseins zu sein, ist eine Fähigkeit, die wir alle miteinander teilen: Es ist nicht so sehr ein Geschenk, sondern etwas, was uns von Anfang an mitgegeben wurde. Das wahre Geschenk ist also das Lehren von Achtsamkeit.*

DONALD MCCOWN, DIANE REIBEL AND MARC MICOZZI

*Herr, was stürme ich den Himmel nach Antworten,  
die bereits in meinem Herzen sind? Alle Gnade, derer ich bedarf ...  
ist mir schon gegeben ... Oh, führe mich zum inneren Jenseits.*

MACRINA WIEDERKEHR



Willkommen in der Welt der Achtsamkeit, der Kunst, unsere wunderbare Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung in die Praxis umzusetzen. Achtsamkeit bedeutet, uns für den gegenwärtigen Moment mit all seinen Nuancen und Tiefen zu öffnen und die Erfahrung willkommen zu heißen.

Achtsamkeit ist etwas, das wir nur selbst erfahren können. Und doch versuchen viele Menschen, darüber zu schreiben, denn Achtsamkeit lässt sich üben. Dieses Üben kann durch ein Training, mit einer Lehrerin oder einem Lehrer erleichtert werden. Wenn wir Achtsamkeit unterrichten wollen, müssen wir ein Gleichgewicht finden zwischen der Kunst und der Methodik, und darüber lässt sich tatsächlich so einiges sagen.

Ein Achtsamkeitstraining lehrt Menschen, auf bewusstere Weise mit den Herausforderungen umzugehen, die nun einmal zum Leben gehören. Indem es ihnen hilft, präsenter zu sein, erhöht es die Qualität und Intensität ihres Alltags. Kurz gesagt, ist es ein Training, in dem Menschen lernen, bewusster zu leben.

Der Kern der Achtsamkeitspraktiken stammt aus buddhistischen Traditionen, die den meisten Menschen der westlichen Welt nicht vertraut sind. Und trotzdem hat Achtsamkeit mittlerweile, im zweiten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, in vielen Bereichen unserer Gesellschaft Einzug gehalten – in Krankenhäusern und therapeutischen Einrichtungen, im Finanzsektor und in führenden Internetunternehmen. Unterschiedlichste Menschen melden sich zu Achtsamkeitskursen an.

Ein entscheidender Grund für diesen Erfolg ist die solide Evidenzbasis, die durch Tausende von wissenschaftlichen Studien zusammengetragen wurde. Achtsamkeit wirkt! Dies erklärt teilweise, warum Achtsamkeit allorts angewendet wird und warum sie in unserer Welt eine so rasante Entwicklung genommen hat.

## Die Intention dieses Buches

Parallel zur Ausbreitung der Achtsamkeit in der westlichen Welt ist die Anzahl von wissenschaftlichen Studien und Büchern zu dem Thema enorm gestiegen. Veröffentlichungen über das Lehren von Achtsamkeit fehlen jedoch weitgehend.<sup>1</sup> Das vorliegende Buch möchte diese Lücke schließen. Es ist das erste Buch, das systematisch die benötigten Fertigkeiten und Kompetenzen beschreibt, die zum Unterrichten von Achtsamkeit nötig sind.

Da es in der Achtsamkeit darum geht, gegenwärtig zu sein, muss auch das Lehren von Achtsamkeit einen starken Bezug zum gegenwärtigen Moment haben. Es ist deshalb eher eine Art des Seins als eine Art des Tuns. Folglich sind für die Entwicklung der Lehrenden sehr persönliche Aspekte entscheidend. Es geht in diesem Buch um die Kompetenzen und das Maß an Verkörperung, die Achtsamkeitslehrende brauchen, um sich immer wieder der wichtigsten Frage zu öffnen: Was verlangt genau dieser Lernmoment von mir?

## Achtsamkeit schlägt Wurzeln in der westlichen Welt: MBSR

Im Frühling 1979 befand sich Jon Kabat-Zinn (damals Molekularbiologe) auf einem Meditationsretreat, das von den Vipassana-Lehrenden Christopher Titmuss und Christina Feldman geleitet wurde. Am Nachmittag des zehnten Tages hatte er eine blitzartige, zehn- bis fünfzehnsekündige Eingebung, die ihm eine fertige Idee zu einem Thema präsentierte, das ihn schon seit geraumer Zeit beschäftigt hatte: »Die Eingebung betraf die Frage, wie man das Herz von etwas so Bedeutungsvollem oder gar Heiligem wie dem Buddha-Dharma in die Welt bringen kann, ohne es zu verwässern, zu entweihen oder zu verzerren, aber es gleichzeitig nicht in einem kulturellen oder traditionsgebundenen Rahmen zu belassen,

der es der überwiegenden Mehrheit der Menschen unzugänglich machen würde, obwohl doch diese Menschen leiden und das Dharma äußerst hilfreich und befreiend finden könnten« (Kabat-Zinn 1999, S. 226 – 27).

Wie die meisten bedeutungsvollen Eingebungen war auch diese im Kern sehr einfach: »In diesem flüchtigen Moment an einem Nachmittag in der Insight Meditation Society kam mir der Gedanke, dass es wirklich lohnenswert wäre, die Essenz der Meditations- und Yogapraktiken, wie ich sie gelernt und geübt hatte, mit Menschen zu teilen, die sie nie durch die in den Meditationszentren üblichen Worte und Formate würden aufnehmen können« (Kabat-Zinn 2011, S. 287).<sup>2</sup> Und so zeigte sich ihm die Vision eines universellen Dhamma im Format einer buddhistischen Praxis für den US-amerikanischen Mainstream.<sup>3</sup>

Als Jon Kabat-Zinn besagte Eingebung hatte, war ihm auch sofort klar, wo er diese Praxis einführen wollte – nämlich, basierend auf den Erfahrungen an seinem damaligen Arbeitsplatz, in Krankenhäusern: »In unserer Gesellschaft ... sind Krankenhäuser Dukkha-(Leidens-)Magnetten. Deshalb sind sie sinnvolle Orte für Dharma-Arbeit« (Kabat-Zinn 1999, S. 228).

Und so wurde das Dhamma in der westlichen Welt im Kontext einer Klinik eingeführt, was eine bemerkenswerte Verbindung zwischen Ost und West schuf. Aus dem ursprünglichen Geistesblitz entstand ein Trainingsprogramm, das an der Universitätsklinik der Universität von Massachusetts angeboten wurde. In den frühen 90er-Jahren erhielt dieses Programm den Namen »mindfulness-based stress reduction« (MBSR), auf Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

## **MBSR in historischer Perspektive**

Auch wenn MBSR der Eingebung eines Einzelnen entsprang, fand seine Entwicklung doch in einem umfassenderen Kontext statt. In den späten 70er-Jahren hatten östliche Meditations- und Kontemplationspraktiken im Westen bereits Fuß gefasst. Gleichzeitig wurden die Grenzen der naturwissenschaftlichen Medizin und des auf Pathologie gegründeten psychiatrischen

Paradigmas immer offensichtlicher. Kabat-Zinn stellte dieses Paradigma auf den Kopf. In seinen Worten »nimmt der MBSR-Ansatz das medizinische/psychiatrische Modell und ... stellt es scheinbar auf den Kopf, und zwar indem wir mit Menschen arbeiten, die mit einer breiten Palette von Problemen kommen, wir ihnen allen aber so ziemlich dieselbe Intervention anbieten. Dies kann überhaupt nur sinnvoll und von Wert sein, wenn wir das in ihnen ansprechen, was ›in Ordnung‹ ist und uns nicht darauf konzentrieren, was bei ihnen im Argen liegt« (Kabat-Zinn 1999, S. 236).

Diese Verschiebung des Schwerpunkts bedeutet auch eine Verlagerung der Macht, weg von den anderen (nämlich den Fachärztinnen und -ärzten, die wissen, was das Problem ist) und hin zu den Patienten und Patientinnen selbst. Nur sie sind in der Lage, ihre eigenen Kraft- und Gesundheitsquellen anzuzapfen. Außerdem bedeutet diese Verschiebung eine Ermächtigung, ein weiterer Aspekt des von Jon Kabat-Zinn befürworteten Paradigmenwechsels im Gesundheitswesen, demgemäß »das Herzstück der Medizin der Zukunft ist, dass die Medizin des 21. Jahrhunderts partizipativ sein wird« (Kabat-Zinn 1999, S. 236).

Revolutionen ereignen sich selten im luftleeren Raum. Und so ist es kein Zufall, dass unabhängig von Kabat-Zinn auch andere in dieser Zeit begannen, bei der Behandlung von Patienten mit Achtsamkeit zu experimentieren. Unter ihnen befanden sich Steven Hayes, einer der Entwickler der Acceptance und Commitment Therapy und Marsha Linehan, die Begründerin der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) für Borderline-Störungen. Daraus wird ersichtlich, dass die Zeit reif war für die Entwicklung von Alternativen zu den bestehenden Behandlungsmethoden und für Achtsamkeit als Bestandteil dieser Alternativen.

Wie reif die Zeit tatsächlich war, bewies auch die relativ rasche Verbreitung von MBSR. Schon bald begannen sich andere Krankenhäuser für MBSR zu interessieren und Kabat-Zinns Meditationen wurden in die internen Fernsehprogramme so mancher Krankenhäuser aufgenommen. Durch die Veröffentlichung von Kabat-Zinns Buch *Full Catastrophe Living* (deutscher Titel: *Gesund durch Meditation*) im Jahr 1990

sowie durch Bill Moyers 1993 erschienene Dokumentarserie *Healing from Within* (Von Innen Heilen) wuchs auch die öffentliche Aufmerksamkeit. In den 1990er-Jahren gab es einen regelrechten Ansturm auf Achtsamkeitskurse; Ausbildungsprogramme für Achtsamkeitslehrende wurden erweitert und Achtsamkeit wurde bei vielen spezifischen Problemen, vor allem bei stressbedingten Beschwerden wie Schuppenflechte und Fibromyalgie eingesetzt. Dennoch wurde sie zunächst vor allem bei somatischen Beschwerden angewendet. Das begann sich erst in den späten 1990er-Jahren zu ändern, als Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale den achtwöchigen MBSR-Kurs als Grundlage für ihre Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie verwendeten, der auf eine psychische Vulnerabilität abzielt: die Depression. Nach der Jahrhundertwende schossen abgewandelte Versionen von MBSR für Menschen mit spezifischen Vulnerabilitäten oder Herausforderungen wie Pilze aus dem Boden, wodurch zahlreiche achtsamkeitsbasierte Interventionen und Anwendungen entstanden. Jetzt, im zweiten Jahrzehnt dieses Jahrhunderts, werden Trainingsprogramme entwickelt, die bestimmte Aspekte der inneren Haltung der Achtsamkeit in den Mittelpunkt rücken, etwa Kristin Neffs und Christopher GERMERS Training in Achtsamem Selbstmitgefühl.

Das vorliegende Buch ist für alle diese Ansätze relevant, denn alle Formen achtsamkeitsbasierten Trainings setzen bei den Lehrenden die gleichen Kompetenzen voraus. Da ich mich jedoch vor allem mit MBSR und MBCT auskenne, stammen die Beispiele in diesem Buch zum großen Teil aus diesen Kursen.

### **MBSR definieren: einen Schmetterling fangen**

MBSR ist die allgemeinste achtsamkeitsbasierte Anwendung. Um ein gründliches Verständnis vom Inhalt des Achtsamkeitstrainings zu vermitteln, werde ich deshalb das MBSR-Curriculum beschreiben. Zunächst aber ist es wichtig, dass wir uns wieder des Dhamma bewusst werden. Obwohl es seinen Platz im MBSR gefunden hat, ist es doch schwer zu fassen.

Das Dhamma bezieht sich auf alle Praktiken, die uns befreiende Einsichten in unsere bedingte Lebensweise gewinnen lassen. Einsicht kann auf unerwartete Weise entstehen. Dieses Entstehen lässt sich nicht forcieren, wir können es jedoch einladen – und diese Einladung drückt sich im MBSR-Kurs überall aus. Die Haltung der Lehrperson und das Setting vermitteln sie wahrscheinlich noch deutlicher als das Curriculum selbst. Die Atmosphäre von Geräumigkeit, Neugier, Ruhe und Stille führt nicht nur zu einem neuen Gewahrsein von Erfahrungen, sondern sie löst auch eine Neubewertung von Erfahrungen aus. Es geht hier um Eigenschaften, die nicht in einem Curriculum ausgedrückt werden können. Der Versuch, die Wirkungen von MBSR in einem detaillierten und festgelegten Lehrplan einzufangen, gleicht dem Versuch, das Glück ergreifen zu wollen. Und wir wissen ja: »Glück ist ein Schmetterling, der immer gerade außerhalb deiner Reichweite sein wird, solange du ihn jagst, der aber vielleicht kommt und sich auf dir niederlässt, wenn du ruhig dasitzt« (Howe 1885, S. 169).

Aus diesem Grund haben Kabat-Zinn und sein Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society Zurückhaltung bei der Erstellung eines Leitfadens für MBSR geübt. Aus dem Moment heraus zu lehren, gilt als wichtiger, als streng einem Lehrplan zu folgen. Wenn also Lehrende aus gutem Grund die Reihenfolge der einzelnen Bestandteile verändern möchten, dann können sie das tun. Sie werden auch ermutigt, ihren eigenen Stil in das Programm einzubringen. Kurzum: Die Verkörperung von Achtsamkeit ist wichtiger als das genaue Format. Eigentlich könnte man sagen, dass so viele Formen von MBSR existieren, wie es Lehrende gibt.

Und doch gibt es ein weltweit gültiges MBSR-Programm mit bestimmten Vorgaben, und wenn Lehrende die gängigen, festgelegten Bestandteile nicht miteinbeziehen, dann werden sie gebeten, ihr Programm nicht MBSR zu nennen. Die Spannung zwischen den festen Bestandteilen und der Freiheit, mit dem zu arbeiten, was sich zeigt, werden wir in späteren Kapiteln erkunden.

## Das MBSR-Programm

MBSR ist nicht nur vielschichtig und fließend, es hat etwas Magisches an sich. Daher wäre eine festgelegte Beschreibung des Programms zu starr und würde ihm nicht gerecht. Die folgende Darstellung ist deshalb nur als grober Überblick zu verstehen, der lediglich eine Vorstellung davon vermitteln soll, was den Kurs ausmacht. Einen wirklichen Einblick in das Programm kann man sich nur verschaffen, indem man mit ihm arbeitet.

MBSR wird in einer Gruppe unterrichtet. Es ist ein Acht-Wochen-Programm mit wöchentlichen Kurseinheiten, die in der Regel zweieinhalb Stunden dauern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen Hausaufgaben und werden dazu angehalten, täglich ungefähr eine Stunde zu üben. Nach zwei Dritteln des Kurses, meist zwischen den Kurseinheiten 6 und 7, findet ein ganzer Praxistag statt, und zwar hauptsächlich im Schweigen.

Dem Kurs gehen immer Einzelgespräche voraus, und manchmal gibt es auch Einzelgespräche zum Abschluss. Zu Beginn des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Arbeitsbuch mit zusätzlichen Informationen zu den Kursthemen, Gedichten, einer Liste der Übungen für zu Hause und anderen hilfreichen Materialien, die zum jeweiligen Programm passen.

Nach einer Einführung beginnt die erste Kurseinheit mit einer Essensmeditation, bei der die Teilnehmenden die Erfahrungen erforschen, die sie beim langsamen, aufmerksamen Essen einer Rosine machen. Diese Erfahrungen werden danach in der Gruppe besprochen. Als Nächstes folgt der Bodyscan, eine 45-minütige Praxis, bei der die Teilnehmenden in jedes Körperteil spüren und gebeten werden, sich den eigenen Erfahrungen zuzuwenden: Was gibt es wahrzunehmen? Wie reagiert man gewohnheitsmäßig auf das Wahrgenommene? Bemerkt man, wie die Aufmerksamkeit abschweift, zurückkehrt, sich auf etwas fokussiert und wieder weiter wird? Und ist man sich seiner Reaktionen und Antworten auf diese Prozesse bewusst? Danach wird diese Praxis einer Form

der Untersuchung in der Gruppe unterzogen, die als Inquiry bezeichnet wird. Die Kurseinheit schließt mit der Erläuterung der Hausaufgaben: die Praxis des Bodyscans mithilfe einer Audioanleitung, dazu einige informelle Übungen, die den Teilnehmenden helfen sollen, sich mit der Funktionsweise und den Wirkungen von Achtsamkeit im Alltagsleben vertraut zu machen. (Der Begriff »Praxis« verweist im Allgemeinen auf meditative Ansätze, während »Übung« sich normalerweise auf didaktische Ansätze bezieht. Beim Unterrichten und auch gelegentlich in diesem Buch werden die Begriffe jedoch synonym verwendet.) Informelle Übungen ziehen sich durch das gesamte Trainingsprogramm.

Die erste Kurseinheit gibt den Ton an für den Rest des Kurses. Die nächste Kurseinheit beginnt mit dem Bodyscan – eine Einladung, erneut achtsam in Bezug auf den Körper und die Bewegung der Aufmerksamkeit zu sein. Als Nächstes werden die Hausaufgaben besprochen, wieder mit der Absicht, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, ihre Erfahrungen und Reaktionen sowie deren Muster zu erforschen und klarer zu erkennen. Der Bodyscan bleibt für einige Wochen die Hauptpraxis, wonach dann Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsame, dem Yoga entlehnte Dehnübungen eingeführt werden. Die Yoga-Praxis ist im Wesentlichen ein Bodyscan in Bewegung. Sie lädt die Teilnehmenden ein, ihre gewohnheitsmäßige Beziehung zu ihrem Körper zu erkunden – sowohl in Bezug auf ihre Möglichkeiten als auch auf ihre Grenzen. Die in der zweiten Hälfte des Kurses eingeführte Gehmeditation ist eine Praxis, in der man sich beim langsamen Gehen ganz des Körpers bewusst ist.

Die Sitzmeditation, die im Verlauf der ersten paar Wochen nach und nach eingeübt wird, ähnelt der Meditation, wie sie in verschiedenen buddhistischen Traditionen praktiziert wird. Im MBSR wird die Sitzmeditation jedoch langsam, durch alle Bereiche der Sinneswahrnehmungen gehend, aufgebaut, bis dann in der fünften Kurseinheit der Kern der Vipassana-Meditation zugänglich wird: das offene Gewahrsein, ein Meditieren ohne ein gewähltes Objekt oder Wahrnehmungsfeld. Der ganze Übungstag soll Teilnehmende mit längerer Praxis vertraut machen und

ihnen einen Geschmack davon geben, wie dies zu einer tieferen Erfahrung führen kann. Der Tag gleicht einem Mini-Retreat.

In Woche 7 und 8 wird die Gruppe dazu angehalten, auf das Vergangene zurück- und auf das Zukünftige vorzuschauen. Unter Betonung der Tatsache, dass achtsames Gewahrsein fortlaufende Praxis benötigt, werden die Teilnehmenden gegen Ende des Programms ermutigt, einen Plan zu erstellen, wie sie die Achtsamkeitspraxis zum Teil ihres Lebens machen können.

Gemäß dem Prinzip des erfahrungsbasierten Lernens beginnen die wöchentlichen Kurseinheiten meist mit einer Praxis: einem Bodyscan, einer Sitzmeditation oder achtsamem Yoga. (Am Ende dieses Abschnitts findet sich eine Liste der im MBSR verwendeten Meditationen.) Dieser Anfangspraxis folgt eine Besprechung der Erfahrungen während dieser Praxis und dann eine Nachbesprechung der Übungen zu Hause. Das Inquiry, ein Prozess, bei dem Einzelne ihre während der Meditation gemachten Erfahrungen im Gruppensetting erforschen, ermöglicht ein Destillieren von Einsichten, die sich aus der Praxis ergeben. Eine Reihe von kursrelevanten Themen, wie die Bedeutung der Körperwahrnehmung und die starken Auswirkungen von automatischen Reaktionsmustern auf unser Leben, werden in diese Inquiry-Prozesse eingeflochten. Das Thema der jeweiligen Sitzung schließt ans Inquiry an, oft vermittelt durch eine Übung, ein paar erklärende Worte oder Bilder, ein gemeinsames Erarbeiten am Flipchart oder eine Kombination dieser Methoden. Nach einer Vorbesprechung der Hausaufgaben schließt die Kurseinheit meist mit einer weiteren Meditationspraxis.

Um einen konkreteren Überblick über das Programm zu geben, folgt hier eine Liste der Themen für jede Kurseinheit (nach McCown, Reibel und Micozzi, 2016). Der Übungstag im Schweigen ist in diesem Überblick nicht enthalten.

1. **Kurseinheit:** Verstehen, dass an einem mehr richtig als falsch ist
2. **Kurseinheit:** Das Wahrnehmen und kreative Reagieren erforschen
3. **Kurseinheit:** Die Kraft und Freude der Präsenz entdecken

4. **Kurseinheit:** Die Schattenseiten von Stress verstehen
5. **Kurseinheit:** Den Raum für Entscheidungen öffnen
6. **Kurseinheit:** Der Umgang mit schwierigen Situationen
7. **Kurseinheit:** Eine freundliche Haltung gegenüber sich selbst und anderen kultivieren
8. **Kurseinheit:** »Die achte Woche ist der Rest Ihres Lebens.«

Und dies sind die Meditationen, in der Reihenfolge, in der sie im MBSR-Kurs eingeführt werden. Im Kurs werden sie oft als formale Übungen bezeichnet:

**Essenmeditation:** achtsames Essen (für gewöhnlich wird eine Rosine verwendet); sich aller Körperempfindungen gewahr werden sowie des Abschweifens oder des völligen Verlusts der Aufmerksamkeit

**Bodyscan:** Meditation im Liegen; in alle Körperteile hineinspüren und sich aller Körperempfindungen gewahr werden sowie des Abschweifens und des Verlusts der Aufmerksamkeit

**Achtsamkeit auf die Atmung:** Sitzmeditation; die Aufmerksamkeit schulen, indem man sich auf ein Objekt (die eigene Atmung) konzentriert

**Sitzmeditation:** mit jedem Objekt der Aufmerksamkeit (Körper, Geräusche, Gedanken und Gefühle) Kontakt aufnehmen und schließlich mit offenem Gewahrsein sitzen, wie in der Vipassana-Meditation

**Achtsames Yoga im Liegen:** aus dem Yoga entlehnte Dehnübungen; sich der Körperempfindungen bewusst sein, der Reaktionen auf diese Empfindungen, der eigenen Grenzen, des Gleichgewichts und des Tun-Modus im Vergleich mit dem Sein-Modus des Geistes

**Achtsames Yoga im Stehen:** vergleichbar mit dem achtsamen Yoga im Liegen, nur hier in stehenden Yogahaltungen

**Gehmeditation:** langsames Gehen, bei dem man die Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Füße lenkt

**Visualisierende Meditation:** angeleitete Meditation, bei der man sich ein Bild (zum Beispiel eines Bergs, Sees oder Baums) vor Augen ruft; eine bestimmte innere Haltung wie Offenheit oder Beständigkeit einladen

**Metta-Meditation:** Sitzmeditation; Kultivierung von Herzensqualitäten

Dieses Buch enthält keine Vorlagen für die Anleitung der formalen Übungen. Worte auf Papier sind ein unzureichendes Medium, um zu lernen, wie man diese Übungen anleitet. Ihr eigenes Achtsamkeitstraining hat hoffentlich wiederholte Meditationspraxis beinhaltet, die von Ihrer Lehrerin oder Ihrem Lehrer angeleitet wurde. Zusätzlich existieren viele Audioaufnahmen, die man kaufen oder herunterladen kann, auch von Jon Kabat-Zinn. Wer schriftliche Vorlagen haben möchte, findet solche in den folgenden Büchern: Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression (Segal, Williams und Teasdale, 2015); Der achtsame Weg durch die Depression (Williams u. a., 2009); und Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Das MBSR-Praxisbuch (Stahl und Goldstein, 2010).

Hier abschließend eine Auflistung der informellen Praktiken und Übungen, die üblicherweise im MBSR verwendet werden, in der sie im Kurs eingeführt werden. Die meisten werden als Hausaufgaben gegeben:

**Die 9-Punkte-Übung:** ein Rätsel, das nur gelöst werden kann, wenn man das gewohnte Denkschema verlässt

**Optische Täuschung:** ein Bild, das auf zwei verschiedene Arten gesehen werden kann (wie das bekannte Wechselbild der Vase/Gesichtssilhouette), was die Schauenden dazu animiert, ihre gewohnten Wahrnehmungsmuster zu verlassen

**Achtsamkeit in Bezug auf Alltagstätigkeiten:** eine tägliche Routine-tätigkeit achtsam erleben

**Achtsamkeit in Bezug auf angenehme Erfahrungen:** täglich üben, sich einer angenehmen Erfahrung und ihrer Auswirkungen auf das Zusammenspiel von Körper und Geist gewahr zu werden

**Achtsamkeit in Bezug auf unangenehme Erfahrungen:** täglich üben, sich einer unangenehmen Erfahrung und ihrer Auswirkungen auf das Zusammenspiel von Körper und Geist gewahr zu werden

**Übungen des Hörens oder Sehens:** Dinge sehen oder hören, ohne sie zu interpretieren

**Aufmerksamkeit auf Stressreaktionen:** sich stressiger Ereignisse und ihrer Auswirkungen auf das Zusammenspiel von Körper und Geist gewahr werden

**Achtsam auf Stressreaktionen antworten:** die Möglichkeit erkunden, bewusst auf stressige Ereignisse zu antworten, anstatt auf unkontrollierte Art zu reagieren

**Achtsamkeit in schwierigen Kommunikationssituationen:** sich der Spannungen in Interaktionen mit anderen Menschen bewusst werden und auch die dadurch ausgelösten Reaktionen (wie Passivität oder Aggression) wahrnehmen

**Gewahrsein von Festhalten:** sich bewusst werden, wie wir an unseren gewohnten Standpunkten festhalten und in welchem Maße dies unsere Wahrnehmungen und Optionen im Leben bestimmt

**Bewusstsein dessen, was wir in uns aufnehmen:** sich bewusst werden, was unser Körper-Geist-System aufnimmt (von Essen bis zu Informationen); die Auswirkungen dessen und die Möglichkeit des bewussten Auswählens

Das MBSR-Curriculum ist durchdacht und logisch aufgebaut. Seine vielen Aspekte sind so angeordnet und miteinander verwoben, dass es durchschnittliche westliche Teilnehmende optimal in ihrem Lernprozess unterstützt: die Dauer der Kurseinheiten und Übungen; die Terminierung des stillen Übungstages; die Abfolge der Übungen (mit Achtsamkeit auf den Körper beginnend und zur Sitzmeditation fortschreitend; die allmähliche Erweiterung der Sitzmeditation in Bezug auf die Länge und auf den Fokus, nämlich von fokussierter Sammlungspraxis zur Achtsamkeitsmeditation); der Wechsel zwischen Sitzmeditation, Gehmeditation und Yoga; das Verhältnis von praktischer Übungszeit zu Inquiry in der Gruppe; das Einbeziehen von Achtsamkeit in Alltagstätigkeiten (wie Essen) von Anbeginn an; und so weiter.

Außerdem lassen die wöchentlich stattfindenden Kurssitzungen den Teilnehmenden genug Zeit, um sich zu Hause mit den Praktiken zu beschäftigen, während die gemeinsamen Treffen aber oft genug stattfinden, um ihre unterstützende Wirkung bestmöglich zu entfalten. Sogar die Gesamtlänge von acht Wochen ist mit Bedacht gewählt: Die Zeit ist kurz genug, um das Programm mit seiner beträchtlichen Intensität machbar zu halten, aber lang genug, um eine bleibende Wirkung zu entfalten.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Stringenz des Programms wirkungsvoll ist: (...) »der wahrscheinlichste Grund, warum die Metastruktur für Jahrzehnte unverändert geblieben ist, liegt wohl einfach in seiner extrem kraftvollen intuitiven Logik – es fühlt sich für die Lehrer\*innen richtig an« (McCown, Reibel und Micozzi, 2016, S. 276). Dies heißt jedoch nicht, dass das MBSR-Curriculum starr wäre. Jon Kabat-Zinn drückt es so aus: »Im MBSR-Curriculum gibt es viel Spielraum und Freiheit, damit der Lehrer oder die Lehrerin sich einbringen kann und, wo es angemessen ist, auch mit neuen Informationen und Übungen. Der kreative Spielraum ist wichtig, damit das Curriculum lebendig bleibt« (2016, S.18). Er hat auch betont, dass »man achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsprogramme auf viele verschiedene Arten strukturieren und unterrichten kann. Das optimale Format wird dabei maßgeblich von

den spezifischen Gegebenheiten bestimmt« (Kabat-Zinn 1996, S. 165). Gleichwohl es hinsichtlich der Variabilität Grenzen gibt, ist das Programm also recht offen.

## Vermittlungsmethoden im Achtsamkeitstraining

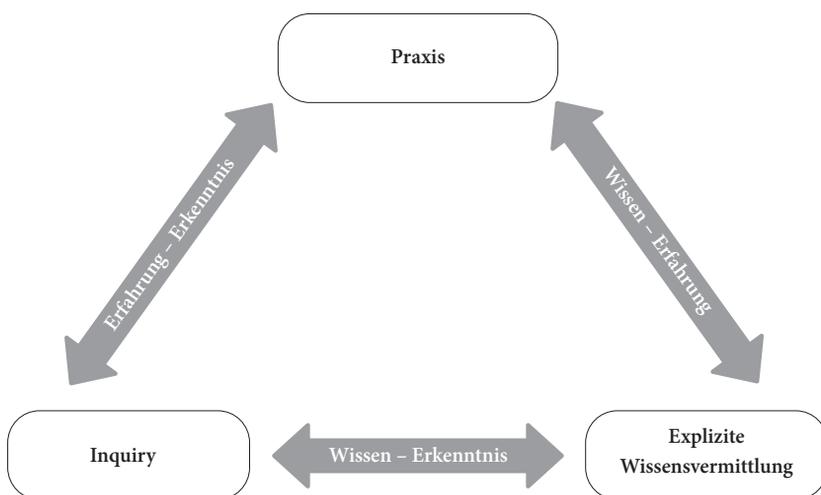
Die drei Haupt-Vermittlungsmethoden im Achtsamkeitstraining sind: praktische Übungen, Inquiry und explizite Wissensvermittlung.<sup>4</sup>

**Praxis** (Achtsamkeits- oder Meditationsübungen) schafft Situationen, die die Kursteilnehmenden zu bewusster Präsenz anregen. Sie erfordert einen Ausstieg aus den typischen Verhaltensmustern, die von Gewohnheiten und automatischen Reaktionen gesteuert werden und wenig Raum für ein Bewusstsein des tatsächlich Geschehenden lassen.

**Inquiry** meint, die persönlichen Erfahrungen, die während der praktischen Übungen entstehen, im Gespräch zu erkunden. Erforscht werden auch die Reaktionen auf diese Erfahrungen, die Reaktionsmuster, der größere Zusammenhang, in dem sich diese Muster beobachten lassen, und die Schlussfolgerungen, die man aus dem Ganzen ziehen kann. Inquiry lädt die Teilnehmenden dazu ein, die Grenzen ihrer gewöhnlichen Perspektive zu überschreiten und ihre Erfahrungen und Reaktionsmuster in einem neuen Licht zu sehen.

**Explizite Wissensvermittlung** lenkt den Blick von der spezifischen, aktuellen Erfahrung – eines Einzelnen oder der Gruppe – auf das allgemein Menschliche. Sie verhilft zu einer Vorstellung davon, wie die Dinge sich im Allgemeinen verhalten.

Diese drei Vermittlungsmethoden wirken zusammen und verstärken sich wechselseitig; zum Beispiel kann etwas, das gerade auf der Wissensebene vorgestellt wurde, zum Teil einer praktischen Übung werden, eine Meditationserfahrung kann Gegenstand eines Inquiry sein oder ein inhaltlicher Input aus einem Thema des Inquiry erwachsen. Gemeinsam bilden diese Vermittlungsmethoden eine Trias, die dem Lernprozess im Achtsamkeitstraining ein Fundament gibt.



---

**Abb. 1:** Die Trias des Achtsamkeitstrainings. Praxis, Inquiry und explizite Wissensvermittlung beeinflussen sich wechselseitig

Das Achtsamkeitstraining ist für die Teilnehmenden nicht leicht. Es wird von ihnen erwartet, dass sie viel Zeit für die Übungen aufwenden. Außerdem werden sie aufgefordert, die schwierigen Aspekte ihres Daseins – Aspekte, die sie oft lieber meiden würden – intensiv in den Blick nehmen, und zwar mit Offenheit, Neugier und Flexibilität. Und

schließlich sollen sie, ohne dass ihnen ein bestimmtes Ergebnis zugesichert würde, damit experimentieren, mit ihren Erfahrungen auf neue und unbekanntere Art und Weise umzugehen. Aufgrund dieser Herausforderungen ist eine Atmosphäre der Sicherheit, Unterstützung und des Vertrauens im Kurs unverzichtbar. Man kann eine solche Atmosphäre begünstigen, indem man einen Rahmen schafft, der Ruhe, Geräumigkeit, Akzeptanz und gleichzeitig Klarheit vermittelt. Ein Stück weit lässt sich das durch das physische Setting und durch ein strukturiertes, aber flexibles Programm erreichen, doch die Haltung oder Präsenz der Lehrperson ist dafür mindestens genauso wichtig. Letztere wird oft als Verkörperung von Achtsamkeit bezeichnet, um zu unterstreichen, dass diese grundlegende Haltung nicht durch eine Technik oder eine Verfahrensweise vermittelt werden kann, sondern von den Lehrenden durch die Art ihrer Präsenz ausgedrückt wird.

In diesem Buch werden all diese Komponenten eines effektiven Achtsamkeitstrainings behandelt: Praxis, Inquiry, explizite Wissensvermittlung sowie die Haltung oder Präsenz der Lehrenden.

## **Die Entwicklung von Achtsamkeitslehrenden**

Achtsamkeitstraining bietet den Teilnehmenden allerlei kurzfristigen Gewinn. Sie bekommen viel Aufmerksamkeit von der Lehrerin oder dem Lehrer, erleben wahrscheinlich auch eine gewisse Entspannung und lernen, zeitweise aufmerksamer zu sein. Allein diese Faktoren können dazu führen, dass sie mit dem Kurs zufrieden sind. Die Kraft der Achtsamkeit übersteigt jedoch bei Weitem diese vorübergehende Steigerung des Wohlbefindens. Letztendlich geht es beim Achtsamkeitstraining darum, das Leben von Menschen von Grund auf zu verändern.

Das vorliegende Buch erläutert, wie wir uns dieses Veränderungspotenzial bestmöglich zunutze machen können. Unterstützt wird solch ein

Bestreben durch die umfangreichen Entwicklungen, die gerade in der Welt des Achtsamkeitslehrens vor sich gehen. Eine wachsende Zahl von Peer-Netzwerken, Ausbildungen und Bewertungsinstrumenten können das auf diesen Seiten Enthaltene ergänzen. In gewissem Sinne dient das Buch auch dazu, aktuelles Wissen über das Lehren von Achtsamkeit zusammenzutragen.

Beim Achtsamkeitstraining gilt das Prinzip, aus dem Moment heraus und von ganzem Herzen zu lehren, und dieses Prinzip hat Vorrang vor dem Lehrplan. Eine Eigenschaft, die im Englischen manchmal als *Heartfulness* (auf Deutsch etwa »Herzsamkeit«) bezeichnet wird, nimmt beim Lehren von Achtsamkeit eine Schlüsselrolle ein. Diese Eigenschaft kommt allerdings im Rahmen von einigermaßen festgelegten Elementen zum Einsatz, nämlich Regeln und Strukturen, der Arbeit mit der Gruppendynamik und der Anwendung von bestimmten Kommunikationstechniken. Natürlich hat das Training ein Ziel und es hat bestimmte Wegbeschreibungen und Pfade, um an dieses Ziel zu gelangen. Wenn wir diese als Landkarte im Hinterkopf behalten, wissen wir, wo sich die Teilnehmenden in ihrer Entwicklung befinden und wie wir ihren Lernprozess am besten unterstützen können.

Es lässt sich hier ein Vergleich mit der Kunstfertigkeit erfahrener Musiker ziehen. Sie bringen ihre Musik scheinbar ohne jede Anstrengung hervor und strahlen eine Leichtigkeit aus, die uns suggeriert, wir könnten das auch. Aber diese Leichtigkeit ist das Ergebnis umfangreicher Übung und eines gründlichen Studiums der Techniken und Theorie. Wenn man ein Musikstück so spielen will, dass sein volles Potenzial ausgeschöpft wird, muss man erst ein Verständnis von der Harmonielehre entwickeln, die Tonfolgen üben und die Noten gut kennen. Erst dann kann man es auf eigene Weise wiedergeben und gleichzeitig dem Wesen des Stücks treu bleiben. Und obwohl Fachleute – ob nun Musikerinnen oder Musiker oder Achtsamkeitslehrende – größtenteils intuitiv vorgehen, können sie doch jederzeit genau erklären, warum sie etwas tun und warum es gerade jetzt angebracht ist.

## Über dieses Buch

In diesem Buch beschreibe ich die Eigenschaften, die Achtsamkeitslehrende brauchen, wobei ich mich bemühe, ein Gleichgewicht zwischen der Form und dem Formlosen zu finden. Ich versuche auch, Techniken und Kompetenzen so lebendig wie möglich darzustellen. Mein Ansatz ist deskriptiv, nicht normativ, er bietet Möglichkeiten anstatt starrer Anweisungen. Ich beschreibe die Landschaft des Achtsamkeitslehrens von den Bergen, Flüssen und Straßen bis zu den kleinsten Trampelpfaden. Das gibt Ihnen ein Höchstmaß an Möglichkeiten, um Ihre eigene Art der Vermittlung zu entwickeln.

Der Nachteil dieses Ansatzes ist, dass Sie vielleicht nicht immer eine endgültige Antwort auf Ihre Fragen finden. Sie werden Wegweiser entdecken, aber keinen festgelegten Streckenverlauf.

Die Herausforderung, die weite Landschaft des Achtsamkeitstraining zu beschreiben, fühlte sich für mich als Autor oft so an, als würde ich auf einer Slackline balancieren und das Gleichgewicht zwischen Kräften suchen, die von unterschiedlichen Seiten Zug ausüben. Ich musste zwischen den Vorgaben des Lehrplans und einer individuellen Auslegung navigieren sowie zwischen Ausführlichkeit und Prägnanz. Zudem ist die zu beschreibende Landschaft riesig. Beim Unterrichten von Achtsamkeit ist es wichtig, sich mit Gruppendynamik auszukennen, mit Kommunikationstechniken, Lernprozessen, Psychologie, Psychopathologie und östlichen kontemplativen Traditionen. Dies sind jedoch jedes für sich genommen bereits enorm große Wissensgebiete. Da es unmöglich ist, das Wesentliche dieser Wissenschaften zu vermitteln, ohne in die Tiefe zu gehen, konnte ich sie nur streifen, um mich auf die Kernfragen des Lehrens konzentrieren zu können.

Überdies ist ein live gesprochenener Satz so viel reichhaltiger als derselbe Satz, gedruckt auf sprödem Papier. So oft verspürte ich das Bedürfnis, etwas umzuschreiben, zu nuancieren oder eine andere Möglichkeit hinzuzufügen. Auch stand ich häufig vor der Grundfrage, ob dieser

Reichtum überhaupt auf Papier erfassbar ist. Gedruckt nehmen Worte den Nimbus der Wahrheit an. Beim Lesen dieses Buches mögen Sie denken: So ist es. So geht das. Um dem entgegenzuwirken, vergessen Sie nicht, dass dieses Buch meiner eigenen Erfahrung erwachsen ist und ich nur ein Einzelner bin. Andere Ansätze, Praktiken und Optionen sind möglich. Deshalb habe ich nach besten Kräften vermieden, unveränderliche Aussagen zu treffen oder feststehende Ideen zu vermitteln. Ich habe mich bemüht, das Wissen in eine geordnete Form zu bringen, ohne eine allgemeingültige Wahrheit zu beanspruchen. Dabei habe ich mich bewusst gegen eine Verknüpfung von Konzepten entschieden, um kein hermetisches Ganzes zu schaffen. Manche meiner Aussagen und Konzepte mögen infolgedessen zunächst geschlossen erscheinen, nur um später wieder geöffnet zu werden und Raum für andere Möglichkeiten und Ansichten zu bieten.

Vielleicht finden Sie das als Leserin oder Leser frustrierend. Vielleicht fühlen Sie sich durch meine »einerseits x, aber andererseits y«-Konstruktionen selbst dazu gezwungen, wie auf einer Slackline zu balancieren. Sollte das so sein, verstehen Sie bitte, dass ich Sie davor bewahren möchte, das geschriebene Wort als absolute Wahrheit zu nehmen.

## Die Kapitel

Kapitel 1, »Wie Menschen im Achtsamkeitstraining lernen«, entschlüsselt den Lernprozess mit Blick auf den Lernmoment, den Augenblick, in dem durch Einsicht wirkliches Lernen geschieht – wenn »der Groschen fällt«. Es geht dabei auf individuelle Eigenschaften wie den persönlichen Lernstil ein. Anschließend werden in Kapitel 2, »Ein fruchtbares Lernumfeld schaffen«, die Qualitäten eines Umfelds beschrieben, das den Lernprozess fördert. In Kapitel 3, »Die Achtsamkeitspraxis anleiten«, werden eine Struktur und die wichtigsten Anhaltspunkte zum Anleiten von Achtsamkeitsübungen vorgestellt. Kapitel 4, »Inquiry«, befasst sich systematisch mit allen Aspekten dieser besonderen Gesprächsform. Da

Inquiry einer der anspruchsvolleren Aspekte des Lehrens von Achtsamkeit sein kann, ist dieses Kapitel lang und detailliert. Im Gegensatz dazu ist das Kapitel 5 über die »explizite Wissensvermittlung« kurz gehalten, denn die Vermittlung von theoretischem Wissen über Achtsamkeit ist ein eher unkomplizierter Aspekt des Unterrichts. Es geht vor allem darum, wann diese Art der Wissensvermittlung angebracht ist und welche Themen dabei behandelt werden können.

Zum Abschluss des Buches wird in Kapitel 6, »Was Lehrende in die Ausbildung einbringen«, die Person der Lehrerin oder des Lehrers in den Fokus gerückt. In diesem letzten Kapitel befassen wir uns mit der Frage, wie unser Vermittlungsstil unsere Persönlichkeit als Lehrende und als Menschen widerspiegelt. Vergessen Sie nicht, wir als Lehrende haben einen ungemein großen Einfluss darauf, ob die Botschaft ankommt. Daher sollten wir sowohl als Lehrende als auch als Menschen sehr viel Wert auf die Art der Vermittlung legen, denn es geht hierbei um viel mehr als um bloße Techniken.

## Lesewege

Dieses Buch folgt im Wesentlichen der Struktur des Lernprozesses, indem es zunächst untersucht, wie Menschen lernen, und dann, welche Art von Umgebung für das Lernen am fruchtbarsten ist. Dies entspricht dem allgemeinen Wissensstand der Lernpsychologie: Um den Lernprozess lenken zu können, müssen Lehrende gut darüber Bescheid wissen, wie Menschen lernen. Die dann folgenden Kapitel nehmen zunehmend detaillierter die Vermittlung von Achtsamkeit in den Blick, von der Entwicklung bestimmter Fähigkeiten (etwa Techniken zur Anleitung der Gruppe während der Praxis und bei Übungen) bis hin zu Kompetenzen (Fähigkeiten der Lehrperson). Es bietet sich daher an, die Kapitel der Reihe nach zu lesen, um die Topografie dieses natürlichen Lernprozesses nachzuvollziehen.

Wie gesagt ist jedoch die Haltung, aus der heraus man lehrt (Herzsamkeit und Verkörperung), wichtiger als das, was man lehrt. Unter

diesem Gesichtspunkt wäre also das letzte Kapitel («Was Lehrende zum Training mitbringen») die Grundlage. Man könnte daher ebenso gut mit Kapitel 6 beginnen und das Buch in umgekehrter Reihenfolge lesen, um schließlich zu den eher technischen und allgemeinen Aspekten des Achtsamkeitsunterrichts zu gelangen.

Und schließlich gibt es noch eine dritte Möglichkeit, dieses Buch zu lesen: ohne festen Plan. Bei diesem Ansatz können Sie sich von Ihren natürlichen Interessen leiten lassen. Oder, wenn Sie bereits unterrichten, können Sie sich den Themen zuwenden, die in Ihrem Unterricht gerade auftauchen.

### **Ein Buch kommt nicht der Praxis gleich**

Juristinnen und Juristen lassen sich gern vor Bücherwänden mit dicken Wälzern fotografieren. Das sieht vielleicht beeindruckend aus, doch sie kennen natürlich die Inhalte dieser Werke nicht auswendig. Vielmehr schlagen sie hin und wieder in einem bestimmten Buch nach, das für einen bevorstehenden Prozess von Bedeutung ist, oder sie durchforsten ihre Regale nach einem Artikel oder einem Präzedenzfall, auf den sie sich in einem Berufungsverfahren beziehen können. Wenn sie dann den Gerichtssaal betreten, lassen sie all die Bücher hinter sich und geben sich der Dynamik des Augenblicks hin. Das bloße Lesen von Fachliteratur reicht nicht aus, um vor Gericht gut zu argumentieren. In ähnlicher Weise kann man auch Achtsamkeit nicht gut unterrichten, wenn man nur Bücher darüber liest.

In Edgar Allan Poes Kurzgeschichte »Das ovale Porträt« liebt ein Künstler seine Frau so sehr, dass er ihr Wesen auf der Leinwand einfangen möchte. Als er endlich glaubt, eine perfekte Darstellung von ihr geschaffen zu haben, blickt er von seiner Leinwand auf und muss feststellen, dass seine Frau an Erschöpfung gestorben ist, während sie für das Porträt Modell saß.

Kein Text kann jemals den lebendigen Prozess des Lehrens von Achtsamkeit beschreiben, ohne dass ein Teil dieses Prozesses bei dem Versuch, ihn darzustellen, stirbt. Das Lesen ist nur ein kleiner Teil der Ausbildung, wenn auch ein unverzichtbarer. So wie sich die Teilnehmenden während des Achtsamkeitstrainings auf ihre persönlichen Erfahrungen verlassen müssen, so gilt das auch für die Lehrenden.



## Über den Autor



Rob Brandsma ist Achtsamkeitslehrer, Psychologe, Pädagoge und Autor. Er ist Mitglied von De Mindfulness Academie (Niederlande) und Leiter der dortigen Ausbildungsprogramme für angehende Achtsamkeitslehrende. Er blickt auf langjährige Erfahrung als Kursleiter zurück mit verschiedenen Anwendungen wie MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), MBCT (Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) sowie mitgeföhlbasierten Programmen wie MSC (Achtsames Selbstmitgeföhl). Er lebt in den Niederlanden.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://robbrandsma.nl/en>

## Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Rob Brandsma:

[www.arbor-verlag.de/rob-brandsma](http://www.arbor-verlag.de/rob-brandsma)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter\*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor\*innen unserer Bücher und die Referent\*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)