



Mit Achtsamkeitsübungen können Ergotherapeuten ihre Klienten unterstützen, im Hier und Jetzt zu verweilen. Sie begleiten sie dabei, sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und die Körperempfindungen ganz bewusst wahrzunehmen.

Präsent sein, innehalten und loslassen

Achtsamkeit in der Therapie Wie gelingt Achtsamkeit im Umgang mit psychisch kranken Menschen? Kann sie sich unter Umständen auch ungünstig auswirken? Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt, meint Winfried Kümmel. Und man muss zunächst klar unterscheiden zwischen einer achtsamen Haltung und den entsprechenden Übungen.

Die heilende Wirkung von Achtsamkeit ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen [1, 2]. Es liegt daher nahe, sie auch in ergotherapeutische Behandlungen einfließen zu lassen, besonders in die Arbeit mit psychisch kranken Menschen. Allerdings wird man leicht dazu verführt, Achtsamkeit als schnell zu erlernende Technik oder „Methode“ anzuwenden. Vielleicht weil wir etwas Neues ausprobieren möchten oder aus Hilflosigkeit, wenn wir in einer Behandlung feststecken und nicht mehr weiterwissen. Wir sollten uns allerdings bewusst machen, dass Achtsamkeit keine Technik darstellt. Man versteht darunter ein Lebensprinzip: die innere Haltung, im gegenwärtigen Augenblick so wenig reaktiv und urteilend und so offenherzig wie möglich zu sein. Diese Haltung unterscheidet man von den Übungen, die dazu dienen, diese Haltung zu unterstützen.

Eine Schulung des Bewusstseins

Der Ursprung der Achtsamkeit liegt in den Meditationsformen, die Siddharta Gautama (563 v. Chr.–483 v. Chr., gilt als Begründer des Buddhismus) lehrte und die in dieser Form überliefert sind [3]. Man kann Achtsamkeit als Gewährseins- oder Bewusstseinschulung bezeichnen. Wesentlich sind das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments sowie das Annehmen desselben. Wenn du gefragt wirst: „Bist du jetzt präsent?“, würdest du wahrscheinlich „ja“ antworten. Natürlich bist du zeitlich und räumlich orientiert. Du weißt, wo du bist und was vor sich geht. Doch bist du wirklich ganz da? Mit all deinen Sinnen? Oft ist uns nicht bewusst, dass ein Teil unserer Aufmerksamkeit woanders ist. Nicht im Hier und Jetzt, sondern in der Vergangenheit oder in der Zukunft: beim Schmieden von Plänen, beim Sich-Sorgen, beim Schwelgen in Erinnerungen, beim Lösen von Problemen – aber nicht wirklich anwesend [4].

Die Basis der Achtsamkeit stellt gewissermaßen die Fähigkeit zur Konzentration dar. Die Konzentration richtet den Fokus der Aufmerksamkeit auf das jeweils gewählte Objekt, meist den Atem und die Körperempfindungen. Im nächsten Schritt wird „beobachtet, um zu beobachten“. Dabei geht es um das Erleben dessen, was gerade im Körper geschieht. Alle Elemente des Beobachtungsgegenstandes werden gleichermaßen wahrgenommen, ohne zu bewerten, ohne nach Lösungen zu suchen. Was wir während einer Achtsamkeitsübung erleben, schauen wir mit einer annehmenden Haltung an. Darin liegt auch die Herausforderung: die Dinge und Situationen anzunehmen – unabhängig davon, ob sie veränderbar oder unveränderbar sind. Das ist keine passive, erduldernde Haltung, sondern eine aktive, dem Erlebten hinwendende Haltung. Sie ermöglicht einen Abstand zwischen uns selbst und der von uns als schwierig erlebten Situation [5].

„
Achtsamkeit ist die innere Haltung,
im gegenwärtigen Augenblick so
wenig urteilend und so offenherzig
wie möglich zu sein.“

Achtsamkeit braucht Übung →

Indem wir das „Gewahr-sein“ üben, wird uns erst bewusst, wie sehr wir damit beschäftigt sind, nicht in der Gegenwart zu sein. Der Grund dafür liegt darin, dass wir auf irgendeine Art und Weise mit dem, was jetzt ist, nicht komplett einverstanden sind und etwas daran ändern wollen. Das kann sich in einer zarten Unruhe äußern oder in starken, unangenehmen Emotionen. Und schon verstricken wir uns im Denken. Unsere Aversion gegenüber bzw. Ablehnung von Dingen, wie sie wirklich sind, hat ihre Gründe. Und auch diese betrachtet man in den meditativen Übungen immer feiner, um so das eigene Leiden und das anderer Menschen zu verstehen. Achtsamkeit macht Leiden häufig erst bewusst und heilt erst durch das Annehmen desselben.

Dieses tiefe Gewahrsein übertragen wir auf Alltagssituationen, um dort angemessener handeln zu können. Unsere Möglichkeiten

zu reagieren, vergrößern sich immens. Ein Beispiel: Eine Therapeutin muss häufig Vorträge halten. Früher konnte sie mehrere Nächte zuvor aufgrund der Gedanken, sie könne versagen, nicht schlafen. Unterstützt durch eine achtsame Haltung erkennt sie die stressverschärfenden Gedanken und beruhigt diese gleichzeitig mit Atemübungen. Mittlerweile hält sie ihre Vorträge deutlich entspannter.

Achtsam in der Therapie → Wir können uns selbst als Therapeuten dauerhaft in einer achtsamen Haltung schulen. Allein aus dieser Haltung heraus können wir Prozesse beim Klienten anregen, ohne zu wissen oder zu steuern, was dieser damit macht. So „kultivieren wir eine gewisse Unsicherheit bei uns selbst“ [6]. Die achtsame Haltung lehrt uns, innezuhalten und uns frei von Vorlieben, Meinungen und Werten zu machen. Daraus kann sich eine Neugier entwickeln, auf das zu warten, was von alleine geschieht. In unserer Haltung bleiben wir immer präsent, verzichten auf Bewertung und vertrauen auf die Selbstorganisation des Klienten. Dadurch fühlen sich Klienten angenommen und respektiert. Sie werden ermuntert, eigenaktiv an ihrem Heilungsprozess mitzuwirken.

Indikationen für Achtsamkeitsübungen → In der Ergotherapie stellen Achtsamkeitsübungen eine Möglichkeit dar, um gemeinsam mit Klienten Ziele zu erreichen.

So kommt zum Beispiel Herr Graf* aufgrund einer Erschöpfungsdepression zur Ergotherapie. Ihm ist es wichtig, dass er wieder komplexe Handlungen ausführen kann, um alltägliche Aufgaben zu planen und durchzuführen. Ein Betätigungsproblem des Klienten besteht darin, dass er sich in der Fülle der Aufgaben verliert. Er gerät ins Grübeln und in eine gedankliche Abwertung („Ich kann sowieso nichts!“). Dieses Phänomen tritt auch während der Ergotherapie auf, als er eine Aktivität (eine Mahlzeit zubereiten) nicht sinnvoll beginnt und nicht selbstständig zu Ende bringt. Die Therapeutin bietet ihm daraufhin eine Achtsamkeitsübung zu Beginn der Behandlung an. Dies unterstützt Herrn Graf, sich zu zentrieren und Abstand zu den negativen Gedanken zu bekommen.

Achtsamkeitsübungen können Klienten unterstützen, im Hier und Jetzt zu verweilen. Sie werden begleitet, ganz bewusst das Empfinden ihrer Körperwahrnehmung selbst zu erfahren. Mögliche Indikationen für Achtsamkeitsübungen:

- Menschen mit Angsterkrankungen profitieren beispielsweise von kurzen Achtsamkeitsübungen oder einfachen Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung. Ziele sind hier, die nicht-ängstlichen Reaktionen zu stärken und sich achtsam auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren.
- Bei Menschen mit Depressionen liegen die Schwerpunkte vor allem darin, die Haltung gegenüber den Denkinhalten zu verändern und die Wahrnehmungsfähigkeit für den aktuellen Moment zu stärken.

→ Bei Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen besteht der Schwerpunkt auf körperorientierter Achtsamkeit.

Eigene Erfahrungen sind unumgänglich → Möchte man Achtsamkeitsübungen therapeutisch einsetzen, ist es essenziell, diese selbst zu erfahren. Nur durch die Erfahrung erkennt man Schwierigkeiten, Zweifel und Hürden. Manchmal erscheinen Achtsamkeitsübungen leichter, als sie wirklich sind. Doch sie können tiefliegende Gefühle und Erlebnisse bewusst machen und Klienten aufwühlen. Wer die Übung selbst erlebt hat, kann sich besser in Klienten einfühlen und mit deren Rückmeldung umgehen. So berichtet ein Klient: „Jedes Mal, wenn ich mich auf den Atem konzentriere, stockt mir der Atem. Das finde ich bedrohlich.“ Die Therapeutin kann darauf eingehen: „Ich kann das nachvollziehen. Mir ging das zu Beginn ähnlich. Mir hat es damals geholfen, den Atem einfach nur an den Nasenöffnungen zu spüren. Wollen Sie das mal probieren?“

Nicht für jeden geeignet → Bei meditativen Übungen können auch ungewollte „Nebenwirkungen“ auftreten. Angefangen von Atembeschwerden, Muskelzuckungen, Rastlosigkeit, Hitze- oder Kälteempfindungen bis hin zu Halluzinationen, einer veränderten Körperwahrnehmung oder wiedererlebten Traumata. Bislang gibt es nur wenig empirische Befunde zu möglichen Risikofaktoren [8]. Insbesondere bei Menschen mit emotionaler Instabilität, Vulnerabilität für Psychosen, Epilepsie, posttraumatischer Belastungsstörung und Erfahrungen von Depersonalisation oder Derealisation können Achtsamkeitsübungen überfordernd wirken und schlimmstenfalls Schaden anrichten.

Mir berichtete einmal eine Seminarteilnehmerin von einem Fall: Die Ergotherapeutin vereinbarte mit einem traumatisierten, depressiven Klienten das Erlernen von Entspannungsübungen. Zu Beginn nutzte sie Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung. Es gab klare Anweisungen. Der Klient wusste, was er wie tun musste. In der vierten Einheit führte sie eine Achtsamkeitsübung durch, den Body-Scan (Körper-Scan). Hier werden von den Füßen bis zum Kopf die einzelnen Körperregionen intensiv gespürt. Bei ihrem Klienten führte das jedoch dazu, dass er in ein tiefes inneres Erlebnis abglitt, was eine Retraumatisierung auslöste [9, 10].

Eine andere Situation erlebte ich selbst: Eine Klientin mit einer Panikerkrankung zeigte sich interessiert an Achtsamkeitsübungen. Ich hatte gerade meine Ausbildung als MBSR-Lehrer abgeschlossen (MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction), und freute mich, das neu Erlernte „ausprobieren“ zu dürfen. Ohne detailliertere Vereinbarungen zu treffen, führte ich die Klientin in eine Körpermeditation. Sie geriet daraufhin in eine Panikreaktion, weil sie sich vorstellte, in welchen Körperteilen sie welche Krankheiten erleiden könnte.

**„
In der Arbeit mit traumatisierten,
labilen oder unter Psychose
leidenden Menschen sollten wir
Achtsamkeitsübungen nicht bzw.
nur sehr vorsichtig anwenden.“**

*Name redaktionell geändert

Die Beispiele zeigen, dass man Achtsamkeitsübungen nicht leichtfertig und unreflektiert als Entspannungsverfahren anwenden sollte. Man übersieht oft, dass die Ursprünge aller Achtsamkeitsübungen und Meditation auf buddhistische Praxisanleitungen zurückzuführen sind. Diese betonen ausdrücklich, dass mit Meditation ein ausgeglichener Zustand entspannter Wachheit angeregt wird, auf dessen Grundlage ein tieferes Betrachten der Ursachen des eigenen Leidens und des Leidens anderer geschieht. Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich zwar zunächst Erregung und Stress vermindern, dass aber nach längerer Praxis Erregung und Wachheit verstärkt werden [2, 7]. In der Arbeit mit labilen und unter Psychose leidenden Menschen, sowie mit Menschen mit traumatischen Erfahrungen sollten wir Achtsamkeitsübungen nicht anwenden bzw. ausgesprochen vorsichtig und verantwortungsvoll damit umgehen.

Bereichernd für die therapeutische Arbeit → In der ergotherapeutischen Arbeit können wir mit einer achtsamen Haltung für unsere Klienten da sein. Zielgerichtet, betätigungsorientiert und klientenzentriert angewendet sind Achtsamkeitsübungen ein hilfreiches Medium. Das beinhaltet allerdings auch die dauerhafte eigene Achtsamkeitspraxis und Erfahrungen in der Gewährseinschulung. So sind wir Ergotherapeuten am ehesten in der Lage, das Erleben und die Rückmeldung der Klienten nachzuvollziehen und therapeutisch zu begleiten.

Winfried Kümmel

Literaturverzeichnis

www.thieme-connect.de/products/ergopraxis > „Ausgabe 9/17“



Gewinnen

Meditationen, Wellnesstipps, Yogaübungen

Wir verlosen 5 ansprechend gestaltete Aufstellkalender: „Entspannte Wege zur Achtsamkeit – Zeit für Stille und neue Impulse“ der Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft (www.vemag-medien.de). Wer einen Kalender gewinnen will, klickt bis zum 29. September 2017 unter www.thieme.de/ergopraxis > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Achtsamkeit“.



Autor



Winfried Kümmel ist Ergotherapeut, Gestalttherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie. Seine Ausbildung zum MBSR-Lehrer schloss er 2008 beim Institut für Achtsamkeit in Bedburg ab. Er ist Mitbegründer des PsychErgo Instituts Marburg. Dort gibt er unter anderem Kurse zum Thema Achtsamkeit. Kontakt: wkuemmel@online.de

★ Beispiel Achtsamkeitsübung

Atemmeditation

Die folgende Übung ist eine Atemmeditation und gilt als Grundlagenübung [2, 7]: Klient und Therapeutin sitzen jeweils auf einem Stuhl, in angemessenem Abstand zueinander. Vorher wird vereinbart, welche Sitzposition für beide stimmig ist. Die Therapeutin leitet die Übung an. Sie orientiert sich dabei am unten dargestellten Ablauf. Die Atemmeditation eignet sich gut als Einstieg zu Beginn einer Therapieeinheit im Einzelsetting, aber auch einleitend für eine Gruppentherapie, z. B. in einer psychosomatischen Fachklinik oder Tagesklinik. Diese Übung dauert 5–10 Minuten.



Abb.: Lydie/fotolia.com (nachgestellte Situation)

- **Beginnen mit der Ausrichtung des Sitzens:** Das Sitzen wahrnehmen. Sitzunterlagen spüren. Kontakt mit der Sitzunterlage spüren.
- **Haltung des Körpers:** Den ganzen Körper wahrnehmen. Empfindungen spüren und so sein lassen. Augen schließen. Aufrecht sitzen. Arme und Hände entspannt ablegen. Körper beruhigen.
- **Aufmerksamkeit auf den Atem richten:** Nur spüren, wie der Atem kommt und geht. Den Atem so sein lassen. Den Atem nicht beeinflussen. Wissen, dass man atmet.
- **Atem im Körper spüren:** Die Bewegung des Atems im Körper wahrnehmen. Ausdehnen und Zusammenziehen des Brustkorbs, Heben und Senken der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen.
- **Aufmerksamkeit auf den Atem feiner werden lassen:** Die ganze Länge der Einatmung und die ganze Länge der Ausatmung bewusst verfolgen. Pause zwischen Aus- und Einatmung registrieren.
- **Ablenkungen registrieren:** Wissen, dass immer wieder Ablenkungen die Aufmerksamkeit vom Atem wegbringen. Das okay sein lassen.
- **Ablenkungen beobachten:** Registrieren, dass Hören, Denken, Fühlen stattfindet. Sich nicht in den Ablenkungen verlieren.
- **Zurückbringen zum Atem:** Aufmerksamkeit sanft, freundlich und ohne Anstrengung und ohne Selbstverurteilen auf den Atem zurücklenken. Oder auf die Bewegung des Atems im Körper.
- **Wiederholen dieses Vorganges:** Sich bewusst werden, dass dieser Vorgang ständig geschieht. Immer wieder aufs Neue die Ablenkung registrieren und Aufmerksamkeit zum Atem zurückbringen.
- **Abschließen der Meditation:** Ankündigen, dass die Übung beendet wird. Dann beenden und Aufmerksamkeit langsam wieder nach außen richten.