

# Achtsamkeit gegenüber stress-verschärfenden Gedanken

## Woche 5

## Übungen für zu Hause nach Woche 5

1. Sitzmeditation mit CD üben, im Wechsel mit Body Scan oder Yoga.
2. Richte deine Achtsamkeit auf stressige Situationen und erkunde, ob du den Raum zwischen Reiz und Reaktion ausweiten kannst, um dort Möglichkeiten für bewusstes und kreatives Handeln zu entdecken.
3. Fülle den Fragebogen „schwierige Kommunikation“ aus und bringe diesen zur nächsten Stunde mit.

Schwierige Kommunikation (Nach Muster-Arbeitsblatt in *The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook*, Center for Mindfulness, USA)

Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?	Wie kam die Schwierigkeit zustande?	Was wolltest du wirklich von der Person oder Situation? Was hast du bekommen?	Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben diese bekommen?	Wie hast du dich während und nach der Situation gefühlt?	Hast du das Problem gelöst? Wie?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					

Schwierige Kommunikation (Nach Muster-Arbeitsblatt in *The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook*, Center for Mindfulness, USA)

Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?	Wie kam die Schwierigkeit zustande?	Was wolltest du wirklich von der Person oder Situation? Was hast du bekommen?	Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben diese bekommen?	Wie hast du dich während und nach der Situation gefühlt?	Hast du das Problem gelöst? Wie?
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

## Der Indianer und die Wölfe

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

”Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?” fragte der Enkel.

Der Alte antwortete: ”Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist großmütig und liebevoll.”

Der Enkel fragte: ”Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?”

”Der Wolf, den ich füttere!” sagte der Alte.

Ich glaube, ich denke  
zu viel – ich sollte nicht  
so viel denken – wenn ich  
nur mit diesem vielen  
Denken aufhören könnte,  
dann wäre ich viel  
glücklicher...

(denke ich)



## Wahrnehmung und Bewertung

Mach dir bewusst, dass es nicht die tatsächlichen Ereignisse sind, sondern deren Wahrnehmung und Bewertung, *die für deinen Stress und den damit verbundenen Emotionen verantwortlich sind.*

*Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus*

*(Marie v. Ebner-Eschenbach)*

*Die Menschen werden nicht durch die Ereignisse selbst, sondern durch ihre Sicht der Ereignisse beunruhigt.*

*(Epiktet)*

*Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über Deinen Kopf fliegen, aber Du kannst verhindern, dass sie sich auf Deinem Kopf ein Nest bauen.*

*(M. Luther)*

*Für mich habe ich die Überzeugung, dass Stress nicht an der Gesellschaft liegt, sondern daran, mit welcher Einstellung der Einzelne lebt und wie er sein Denken gebraucht, um eine positive innere Einstellung zu entwickeln. Wenn es da fehlt, kommt es zu Stress.*

*(Der Dalai Lama anlässlich der Verleihung des hessischen Friedenspreises in Wiesbaden)*

Wie so viele Redensarten zeigen, entstehen Stress und belastende Gefühle wie Angst, Ärger, depressive Stimmungen zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen und unsere eigene Fähigkeit, diese zu bewältigen einschätzen, hat großen Einfluss darauf, ob es zu einer Stressreaktion kommt. Ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung besteht darin, unseren eigenen Stress verschärfenden Gedanken auf die Spur zu kommen und sie geduldig immer wieder (wie Wolken am Himmel) ziehen zu lassen, bzw. uns bewusst zu machen, dass unsere Gedanken nichts weiter als Gedanken sind und nicht die Realität.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir uns im Laufe der Zeit unserer Stress verursachenden und Stress verschärfenden Gedanken sowie der dahinter verborgenen, tief in unserer emotionalen Geschichte verwurzelten Bewertungsmuster mehr und mehr bewusst werden. Die geduldige Übung unterstützt uns darin, uns von der Macht unserer Gedanken/Muster und der Identifikation mit diesen zu lösen, um uns nicht mehr so schnell und automatisch im Netz unserer Assoziationen zu verfangen.

Quelle: Ulla Franken

## Gedanken sind nur Gedanken

Wenn wir die TeilnehmerInnen unserer Achtsamkeitskurse in der Stress-Reduction Clinic nach den wichtigsten Resultaten ihrer Teilnahme an dem Programm fragen, erwähnen sie praktisch immer zwei Dinge: Das Erste ist das Atmen, das Zweite ist die Erfahrung, dass wir nicht mit unseren Gedanken identisch sind.

Natürlich haben all diese Menschen auch schon vor der Teilnahme an diesem Programm geatmet. Was sie mit 'Atmen' meinen, ist ein für sie neuartiges Gewahrsein ihres Atmens und die Entdeckung der starken Wirkung, die es haben kann, in Zeiten der Ruhe achtsam dem Atem zu folgen und dies dann mit den Aktivitäten des Alltagslebens zu verbinden.

Die zweite Aussage verweist darauf, dass sich die meisten von uns nur sehr vage dessen bewusst sind, dass wir ständig denken. Meist fällt uns das erst auf, wenn wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit systematisch auf unseren Atem zu konzentrieren und ohne Urteil wahrzunehmen, was in unserem Geist vor sich geht. Erst dann merken wir, wie schwierig es ist, unsere Aufmerksamkeit zu stabilisieren und sie über längere Zeit auf irgendetwas zu richten, selbst auf etwas scheinbar so Simples, wie unseren eigenen Atem.

Wenn wir anfangen, auf den Atem zu achten und darauf, was uns vom Atem ablenkt, merken wir gewöhnlich sofort, dass wir praktisch ununterbrochen denken. Wir merken, dass unser Denken größtenteils aus Beurteilungen und Bewertungen unserer Wahrnehmungen besteht, sowie darin, Vorstellungen und Meinungen über Dinge zu entwickeln. Außerdem erkennen wir, dass unser Denken komplex, chaotisch, unvorhersehbar und häufig ungenau, unzusammenhängend und widersprüchlich ist.

Diesen nie versiegenden Strom unseres Denkens nehmen wir die meiste Zeit über nicht einmal bewusst wahr. Unsere Gedanken scheinen eine Art Eigenleben zu führen, Sie gleichen Wolken, die kommen und gehen, augenblicklichen Ereignissen im Feld unseres Bewusstseins. Doch kreieren wir aus ihnen ständig neue Modelle der Wirklichkeit in Form von Ideen und Meinungen über uns selbst und andere und die Welt, und diese halten wir dann für wahr, während wir Anzeichen dafür, dass das Gegenteil der Fall ist, häufig leugnen.

Wenn uns nicht klar ist, dass Gedanken nichts weiter sind als Gedanken, können wir in praktisch jedem Bereich unseres Lebens in Schwierigkeiten geraten. Wenn wir dies hingegen wissen, kann uns das helfen, den Fallen auszuweichen, die unser Denken uns stellt. (...)

Wir etikettieren uns selbst in einem fort. Wir urteilen über uns, glauben dann diesem Urteil, und indem wir es glauben, verengen wir die Sicht dessen, was real und was wahr ist. Unsere Sichtweise nimmt den Charakter einer selbst erfüllenden Prophezeiung an. Dadurch schränken wir uns selbst und unsere Mitwelt ein, und wir werden blind für die in uns selbst und in anderen schlummernden Möglichkeiten der Transformation, weil wir eine starre Sicht der Dinge haben, die die vielfältigen Dimensionen, die Komplexität, die Ganzheit und die beständige Veränderung aller Dinge und Menschen nicht wahrnimmt.

Bei der Achtsamkeitsübung geht es darum, dass du lernst, deine Gedanken als Gedanken und nicht schlicht und einfach als „die Wahrheit“ zu sehen. Mit Gefühlszuständen verhält es sich natürlich genauso.

Wenn wir uns unsere Gedanken und Gefühle auf diese Weise anschauen, wird die hartnäckige Herrschaft der Personalpronomen über den Geist zuweilen gelockert werden. In solchen Augenblicken ist das, was wir erfahren, nicht mehr „mein“ Gedanke, sondern lediglich „ein“ Gedanke, und nicht mehr „mein“ Gefühl, sondern „ein“ Gefühl. Das kann uns vom hartnäckigen Haften an „unseren“ Gedanken, Meinungen und Gefühlszuständen befreien und uns eine umfassende Perspektive sowie größere Freiheit geben.

Ob es sich um Verärgerung oder Peinlichkeit, Ungeduld oder Wut handelt, wenn wir es im Geiste der Achtsamkeit registrieren und es als das erkennen, was es ist, erschließen wir uns dadurch neue Verhaltensalternativen, sodass wir uns nicht mehr zwangsläufig darin verfangen oder automatisch darauf reagieren müssen:

Quelle: Jon u. Myla Kabat-Zinn: Achtsamkeit - mit den Kindern wachsen. Freiburg: Herder, 2000.