

# 1

---

## Einleitung

»Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit«.

Viktor Frankl

So schnell und umfassend hat kaum ein anderes Thema in den letzten Jahren in der Psychotherapie und in der Gesellschaft Anklang gefunden wie das Konzept der Achtsamkeit. Nicht nur im Bereich der Psychologie und Psychotherapie, sondern auch in fast allen gesellschaftlichen Bereichen wird heute die Umsetzung von Achtsamkeitskonzepten diskutiert. Eine Fülle von Publikationen zum Thema Achtsamkeit beschreibt mögliche Anwendungsbereiche und Wirkprinzipien. Ein Wegbereiter für die Einführung von Achtsamkeit in

die westliche Medizin und Psychologie war und ist die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Kabat-Zinn (1990). Dieses Verfahren verbindet Methoden der buddhistischen Psychologie mit Methoden westlicher Psychologie. Mittlerweile wird Achtsamkeit nicht nur als Verfahren zur Stressreduktion eingesetzt, sondern findet bei fast allen körperlichen und psychischen Erkrankungen Anwendung. Die Integration von Achtsamkeit in der Psychotherapie reicht von der Vermittlung von spezifischen Achtsamkeits-Fertigkeiten im Rahmen einzelner Module bis hin zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen mit einer regelmäßigen täglichen Achtsamkeitspraxis von Patient und Therapeut.

Für Abhängigkeitserkrankungen wurde von Sarah Bowen und Alan Marlatt auf der Basis des MBSR-Programms von John Kabat-Zinn ein achtsamkeitsbasiertes Therapieprogramm entwickelt. Das 8-wöchige Behandlungsmanual »Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit (MBRP)« (Bowen et al. 2012) verbindet Behandlungselemente der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) (Kabat-Zinn 2001) und der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie für depressive Patienten (MBCT) (Segal et al. 2008) mit Elementen der Suchttherapie, insbesondere der Motivationsbehandlung (Miller 1985) und Rückfallprävention (Marlatt und Gordon 1985). Die Achtsamkeitsübungen Nüchtern-Atmen und Wellenreiten wurden spezifisch für Suchtpatienten entwickelt. Achtsamkeit als zentrales Wirkprinzip findet auch in der von Marsha Linehan entwickelten Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) Anwendung. Primär für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen entwickelt (Linehan 1993), wurde das DBT-Programm für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen und Abhängigkeitserkrankungen um ein spezifisches Suchtmodul DBT-S erweitert (Linehan et al. 1999). Ein wohlwollender, tröstender und gütiger Umgang mit der eigenen Suchterkrankung wird durch die Praxis von Selbstmitgefühl ermöglicht (Germer 2012). Gerade Suchtpatienten schämen sich oft für ihre Erkrankung und sind von sich selbst enttäuscht. Die Wirkprinzipien von Selbstmitgefühl helfen Suchtpatienten, einen fürsorglichen und ermutigenden Umgang mit ihrer Erkrankung zu entwickeln.

Der Begriff Achtsamkeit (engl. Mindfulness) ist eine Übersetzung des buddhistischen Begriffes »sati« und bedeutet neben Sorgfalt und Umsicht auch Besinnung oder Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks. Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit als »auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen«. Dies bedeutet, die Dinge so zu erfahren, wie wir sie wahrnehmen – ohne Interpretationen, Bewertungen oder Handlungen. Suchtpatienten erlernen durch das Prinzip Achtsamkeit, Craving und Suchtdruck als automatisierte, suchtspezifische Reaktionen zu erkennen, ohne den damit verbundenen Handlungsimpulsen, sprich Suchtmittelkonsum, folgen zu müssen. Im Zentrum dieses Ansatzes stehen Akzeptanz, Offenheit und Mitgefühl. Die Fähigkeit, Verlangen nach Suchtmitteln wahrzunehmen ohne handeln zu müssen, eröffnet Räume, die es ermöglichen, mit dysfunktionalen konditionierten oder habituellen Verhaltensweisen bewusst umzugehen ohne automatisiert zu folgen. Viktor Frankl formuliert dies wie folgt: »Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit«. Anstatt Suchtimpulsen folgen zu müssen und das Gefühl zu haben, Suchtimpulsen hilflos ausgeliefert zu sein, ermöglichen achtsamkeitsbasierte Ansätze innezuhalten, Suchtmittelverlangen offen anzuschauen und aus dem Gefühl, Getriebener zu sein, in eine Beobachterposition zu wechseln. In dieser Beobachterposition wird ein achtsames Gewahrsein von Verlangen und den damit verbundenen Gedanken oder Gefühlen ermöglicht. Das bei Suchtdruck bestimmende Gefühl, »trinken zu müssen«, verändert sich idealerweise in die Fähigkeit oder, wie Frankl es formuliert, in die »Freiheit«, Craving wahrzunehmen, im eigenen »Bewusstseinsraum« zu halten und neue Handlungsoptionen auch ohne Suchtmittel erkennen zu können. Im Gegensatz zu Methoden der klassischen Verhaltenstherapie steht die Reduktion oder gar Verhinderung von Craving nicht im Vordergrund. Achtsamkeit entwickelt und fördert die Fähigkeit, Suchtmittelverlangen mit Neugier und Offenheit beobachten und annehmen zu können, ohne davon

überrollt zu sein und dem inneren Handlungsimpuls, Suchtmittel zu konsumieren, folgen zu müssen. Ein bewusster Umgang mit Suchtdruck, Craving oder Verlangen wird ermöglicht, Achtsamkeit kann in diesem Kontext als Ausdruck und Förderung von »freiem Willen« beschrieben werden.

Im ersten Teil des Buches werden der philosophische Hintergrund des Begriffes Achtsamkeit und ein Überblick über den aktuellen Stand achtsamkeitsorientierter Ansätze in der Psychotherapie dargestellt. Als suchtspezifische achtsamkeitsbasierte Ansätze werden die »Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit – das MBRP Programm« und das Suchtmodul der DBT-S-Therapie ausführlicher beschrieben. Weiterhin erfolgt eine Einführung in die Wirkprinzipien von Selbstmitgefühl. Der zweite Teil des Buches beinhaltet Anleitungen für praktische Achtsamkeitsübungen aus den einzelnen Verfahren, sodass ein detaillierter Einblick in die praktische Umsetzung ermöglicht wird.

## 2

---

### Das Konzept Achtsamkeit aus philosophischer Sicht

Der Ursprung des Begriffes »Achtsamkeit« liegt im Buddhismus. In den Traditionen des Buddhismus ist »Achtsamkeit« eines der zentralsten Konzepte und hat in den letzten 2500 Jahren im asiatischen Raum kaum eine Veränderung erfahren. Im sogenannten Palikanon des Theravada-Buddhismus (Lehre der Ältesten) können die ältesten schriftlichen Hinweise auf den Begriff Achtsamkeit, *sati*, gefunden werden. Ausführliche Beschreibungen zu dem Begriff Achtsamkeit finden sich in den zwei Lehrreden des Buddha: »Die Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit« *Satipaṭṭhāna Sutta* (Analayo 2009; Nyanaponika 2000) und »Die Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen« *Ānāpānasati Sutta* (Rosenberg 2002).

## Definition Achtsamkeit in der östlichen Philosophie

Gemäß der Theravada Tradition hat Achtsamkeit *sati* seinen Ursprung in dem Verb *sarati*, was »sich erinnern« bedeutet (Analay 2009). Im Gegensatz zu unserem Verständnis von »sich erinnern« ist *sati* nicht als Erinnerung gemeint, sondern als *Gewahrsein des Augenblicks*, was Erinnerung ermöglicht. In diesem Verständnis ergänzen *Gewahrsein im Augenblick* und *Erinnerung* sich gegenseitig: »... verbindet *sati* das Bewusstsein im Augenblick mit der Erinnerung an das, was der Buddha gelehrt hatte.« Hierfür muss der Geist im Zustand von *sati* »in Bezug auf den gegenwärtigen Augenblick hellwach« sein. Im Gegensatz zu einem eng begrenzten Fokus wird in diesem Zusammenhang der Begriff der Weite des Bewusstseinszustandes benutzt. *Sati* wird außerdem auch als »reines Beobachten« beschrieben (Nyanaponika 2000). Bei einem »reinen« Beobachten versucht der Beobachter ausschließlich, das beobachtete Objekt *wahrzunehmen* und nicht mit ihm zu interagieren, d. h. ohne Anhaftungen oder Bewertungen. Sharon Salzberg definiert Achtsamkeit folgendermaßen: «Mindfulness is a quality of relationship to the object of awareness. Just having an experience, say hearing a sound, is not really being mindful. Knowing a sound without grasping, aversion, or delusion is being mindful (Shankman 2008).«

Achtsamkeit *sati* während der Meditation kann folglich als Zustand des *Gewahrseins im Augenblick* beschrieben werden, in dem der Geist mit einer gewissen Weite versucht *gewahr zu sein* ohne einzugreifen oder anzuhaften. *Sati* bezieht sich aber nicht nur auf einen ›passiven‹ meditativen Zustand. Rechte Achtsamkeit oder *sammā sati* bedeutet auch, nach bestimmten ethischen Regeln und im Sinne bestimmter buddhistischer Prinzipien zu handeln. Daher muss *sati* mit *sampajāna* (Wissensklarheit) und *ātāpī* (Sorgfalt) verbunden werden. Diese beiden weiteren Begriffe sind manchmal in *sati impliziert*, müssen aber berücksichtigt werden, um das Konzept der Achtsamkeit umfassend zu verstehen (Walach et al 2011).

## Achtsamkeit als innere Wissenschaft

Wichtig für das Verständnis von Achtsamkeit *sati* ist, dass sie in der östlichen Philosophie eine Form der inneren Wissenschaft beschreibt, die nur auf der Basis von eigenen Erfahrungen aus der Ersten-Person-Perspektive erlangt werden kann. Moderne westliche Wissenschaft in den Bereichen Medizin und Psychologie hat einen empirischen wissenschaftlichen Ansatz, der sich auf objektive äußere Beobachtungen, Messinstrumente und wahrnehmbare Phänomene bezieht (Schmidt 2014). Im Gegensatz hierzu nutzt die innere Wissenschaft das »innere« Auge bzw. die achtsame Beobachtung der eigenen Innenwelt. In diesem Verständnis stellt Achtsamkeit ebenfalls eine Form empirischer Forschung dar, bei der durch eine nach innen gerichtete Achtsamkeit eigenes Erleben und Erfahrung subjektiv erforscht werden. Achtsamkeit ist in diesem Verständnis kein »objektives« statisches Konzept, sondern stellt eine subjektive Forschungsperspektive dar, die sich mit zunehmender Erfahrungspraxis verändert. Im Gegensatz hierzu versucht westlich geprägte Wissenschaft, subjektive Einflussfaktoren auszuschließen, und unterscheidet sich daher grundlegend vom östlich geprägten, subjektiven achtsamkeitsbasierten Forschungsverständnis (Schmidt 2014).

## Die »Vier Vergegenwärtigungen« der Achtsamkeit

Das Thema Achtsamkeit wird in keinem anderen Text wie in der Rede über die »Vier Vergegenwärtigungen (Satipatthana)« so grundlegend beschrieben (Anlayo 2009, Nyanaponika 2000). Die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit sind alles Körperliche, Gefühlsregungen und Empfindungen, Geistesqualitäten sowie die Natürlichen Wahrheiten. Sie sind die Hauptquelle der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana. Buddha führt aus: »Dies ist der Direkte und

Eine Weg zur Läuterung der Lebewesen, zum Überwinden von Traurigkeit und Wehklagen, zum Verschwinden von Leiden, Angst und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode sowie zur Verwirklichung des Nirvana, nämlich die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit«. Der Ausdruck »Direkter und Eine Weg« (Ekayano Maggo) erscheint im Palikanon nur an dieser Stelle. Die Vergegenwärtigung der Achtsamkeit wird wie folgt definiert: »Bleibt fortwährend verankert in eingehender Betrachtung des Körperlichen im Körperlichen: Entschlossen, klar wissend und achtsam gegenwärtig, nachdem Verlangen und Bekümmern im Hinblick auf die Welt abgelegt worden sind.« Auch für Gefühlsregungen und Empfindungen, Geistesqualitäten sowie die Natürlichen Wahrheiten gelten diese Grundprinzipien. »Alles ist im konstanten Fluss, kein Grund, um darauf zu stehen, sondern frei von »Selbst« und »Mein«. Konsequenz durchgeführt, ohne sich ablenken zu lassen, könne die Praxis auch in kurzer Zeit zur Befreiung führen, wie der Erwachte zum Abschluss der Rede ausführt.

»Eingehendes Betrachten des Körperlichen im Körperlichen« soll die Illusion von »Selbst« hier und »Objekt« dort auflösen. Durch das Gewahr werden aller Empfindungen und das Sehen ihrer fließenden Natur wird es möglich, innere Zwänge wie Gier, Hass, Neid, Eifersucht oder Stolz, die in ihrer Natur auf äußere Objekte fixiert sind, loszulassen. Betrachten, ohne zu reagieren und das Nicht-Selbst erkennen. »Die Achtsamkeit ist wie ein helles Licht, das auf einen Prozess geworfen wird, womit ihn die natürliche Weisheit sieht, wie er wirklich ist« (Dhammaviranatha).

## Bewusstes Ein- und Ausatmen

Neben der Rede über die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit ist die Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen eine weitere zentrale Quelle der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana im Palika-



non (Rosenberg 2002). Das Bewusste Ein- und Ausatmen stellt in dieser Rede einen natürlichen Befreiungsweg dar. Da die Atmung offensichtlich eine unfixierbare Flussnatur besitzt, stellt sie ein leicht zugängliches Tor für die innere Befreiung im Alltag dar. Alleine eine kontinuierliche Bewusstheit des Ein- und Ausatmens ermöglicht die Realisierung der »Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit«, d. h. des Körperlichen, der Empfindungen und Gefühlsregungen, der Geistesqualitäten sowie der Natürlichen Wahrheiten. Daher steht das Bewusste Ein- und Ausatmen bei vielen Meditationspraktiken im Mittelpunkt. Der Ankerpunkt für die bewusste Wahrnehmung des Atems kann der Atemfluss an den Nasenlöchern sein, die Bewegung des sich hebenden und senkenden Brust- und Bauchraumes oder die im ganzen Körper empfundene Atemerfahrung sein.

## Der traditionelle östliche Kontext von Achtsamkeit

Das Herzstück der buddhistischen Lehre sind die *Vier Edlen Wahrheiten* (Lama 1993). Diese beschreiben Leiden, Entstehung von Leiden, Beendigung von Leiden und den »Edlen Achtfachen Pfad«, der zur Beendigung von Leiden führt, wenn man den ethischen Anweisungen und der Praxis des »*Edlen Achtfachen Pfades*« folgt. Der achtfache Pfad ist die Basis für einen spirituellen Weg, der zu persönlicher Transformation und Befreiung von Leiden führt (Das 1999). Die Praxis von Achtsamkeit ist nur ein Teil des achtfachen Pfades. In diesem Verständnis steht Achtsamkeit also nicht für sich alleine, sondern ist eingebettet in einen umfassenden Kontext meditativer Übungen und ethischen Verhaltensanweisungen (von Allmen 2007).

## Der Achtfache Pfad als Weg zu Mitgefühl und Einsicht

### Weisheit

#### 1. Rechte Anschauung, Erkenntnis:

Rechte Anschauung und Erkenntnis beinhaltet die Einsicht in die wahren Ursachen von Leiden, d. h. in die vier edlen Wahrheiten vom Leiden, der Leidensentstehung, der Leidenslöschung und des zur Leidenslöschung führenden Achtfachen Edlen Pfades.

#### 2. Rechte Absicht:

Rechte Absicht bezieht sich auf die Motivation und den Entschluss, nicht schädigen zu wollen, sondern Zuwendung zu geben und mitfühlend zu sein.

### Sittlichkeit

#### 3. Rechte Rede:

Rechte Rede beschreibt die Verbalisierung von gütigen anstelle von verletzenden Inhalten in interpersonellen Beziehungen.

#### 4. Rechtes Handeln:

Rechtes Handeln fördert heilendes Verhalten und Tugenden und vermeidet zerstörerisches Handeln wie z. B. Töten oder Stehlen

#### 5. Rechter Lebenserwerb:

Rechter Lebensunterhalt bezieht sich auf eine Berufswahl, die anderen Lebewesen keinen Schaden zufügt