

Achtsamkeit, Meditation und Bewegung



Achtsamkeit ist weitverbreitet und wird häufig synonym mit dem Begriff Meditation verwendet. Hinter beiden Begriffen findet sich ein sehr breites Spektrum an Techniken und Übungsformen aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturen. Aufgrund dieser Vielfalt und Variationsbreite ergeben sich, je nach Kontext und Methode zwar Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede. Dieser Beitrag richtet sich an interessierte Laien und möchte eine grobe Orientierung geben zu Begrifflichkeiten und den Vorzügen von achtsamer Körperarbeit, die wir in der Psychosomatik der Max Grundig Klinik indikationsgerecht verordnen.

Nach unserem Verständnis ist **Achtsamkeit** die menschliche Fähigkeit, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein. Achtsam sein stützt sich auf drei Aspekte, denen unser moderner Lebensstil (Beschleunigung, Konsum, Wettbewerb, Komplexität, Digitalisierung, etc.) und Stress häufig entgegenstehen:

- a) **Gegenwärtig und präsent** sein, statt sich in Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu verlieren.
- b) **Gesammelt und konzentriert** sein, statt zerstreut, Alltagstrance und Multitasking.
- c) **Gleichmütig wahrnehmen, was gerade ist**, statt die Erfahrung automatisch zu beurteilen und darauf gewohnheitsmäßig zu reagieren.

Achtsamkeit kann auch als innere Haltung verstanden werden, die uns schult, mit Gedanken, Gefühlen und dem Körper aufmerksam umzugehen. Es geht darum, sich für alle Aspekte zu interessieren, die ein Moment oder eine Situation an uns heranträgt: Angenehmes wie Unangenehmes. Auf diese Weise lernen wir uns selbst und unseren Umgang mit Schwierigkeiten und Belastungen besser kennen. Dafür braucht es nicht zwangsläufig eine formale Übung oder einen Rahmen. Achtsamkeit kann jederzeit und überall im Alltag auf ganz natürliche Weise geübt werden: beim Essen, beim Autofahren oder Spaziergehen. Sie spielt auch in vielen Bewegungsschulen wie Yoga, Qigong, Tai-Chi oder Pilates eine große Rolle.

Meditation ist Bestandteil des Achtsamkeitstrainings. Wer meditiert, legt eine bewusste (Aus-) Zeit, eine Form und Technik zum Üben für Stille und Ruhe fest. Es gibt zahlreiche Meditationsarten, die sich traditionell eingebettet in allen Religionen finden: Zazen und Vipassana im Buddhismus, Mantra- oder Chakren-Meditation und Yoga im Hinduismus, Sufi-Drehtanz im Islam, Atemübung im Judentum oder Kontemplationsgebet und Exerzitien im Christentum. Die modernen Meditationsformen sind säkular konzipiert und werden eher nach Technik und Meditationsobjekt unterschieden: Geh-Meditation, Atem-Meditation, Body-Scan, Metta- oder Herzmeditation, Sitzmeditation mit Fokus auf Gedanken, Geräusche oder Gefühle, Bergmeditation (Visualisierung), Klangmeditation, etc.

Die im Gesundheitswesen am häufigsten angewandte Methode ist – neben Yoga und Qigong – **Achtsamkeitsmeditation**; sie wurde durch Kabat-Zinn, Pionier der Achtsamkeitsbewegung, populär. Sie hat sich weltweit

„Das wichtigste Ziel von Achtsamkeitspraxis ist, mit sich selbst in Kontakt zu kommen.“

Jon Kabat-Zinn

SPORT UND BEWEGUNG



hohem Energie- und Stresslevel mit ausgeprägter innerer Unruhe und Bewegungsdrang oder zu langer Sitztätigkeit (Schreibtisch, Auto). Hier bieten achtsame Körperübungen oder

im Gesundheitswesen, der Pädagogik bis hin zu Wirtschaftsunternehmen als erfolgreiche Methode zur Stressbewältigung (MBSR) und Verbesserungen von Selbstmanagement, als Selbstmitgeföhls-Training (MSC) oder als therapeutische Intervention zur Mit-Behandlung von körperlichen oder psychischen Erkrankungen (MBCT, ACT, MBRP) etabliert. Zahlreiche wissenschaftliche Studien auf PubMed belegen, dass ein seriöses Achtsamkeitstraining stressbedingte psychische und physische Symptome reduziert wie Bluthochdruck, Erschöpfung, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Auf kognitiver Ebene verbessern sich der Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen.

Meditation ist kein Allheilmittel, nicht einfach und schnell zu erlernen und nicht pauschal zu empfehlen! Der zum Symbol für Meditation und Gelassenheit gewordene Lotussitz erfordert eine Gelenkigkeit, die viele Menschen, die meditieren wollen, zunächst gar nicht mitbringen. Langes Sitzen oder lange Stille kann zu schwierig sein, zum Beispiel bei sehr

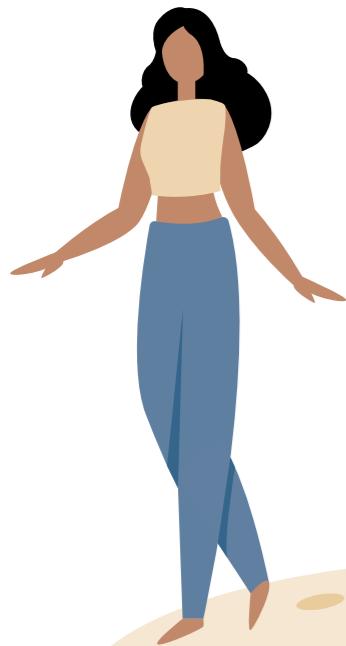
Gehmeditation eine wertvolle Alternative oder Ergänzung und sind ebenso ein sinnvoller Weg zur Achtsamkeit. Bei hoher psychischer Belastung durch Trauma, Psychose oder Depression sollte ein Achtsamkeitstraining durch speziell ausgebildete Lehrer oder Therapeuten begleitet werden. Eine Liste von Experten führt der MBSR/MBCT-Verband.

Gehmeditation: Der Weg ist das Ziel. Gehen in Stille hat eine lange Tradition in vielen Kulturen, und es finden sich zahlreiche Variationen. Gehmeditation ist alltagsnah, in Form und Zeit variabel und kann drinnen oder im Freien praktiziert werden. Sie ist besonders geeignet für Menschen, die nicht oder noch nicht lange stillsitzen können und trotzdem meditieren wollen. Es handelt sich dabei aber nicht um einen üblichen Spaziergang. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung und die Schulung von Präsenz und (Körper-)Bewusstsein. Gegangen wird langsam, für eine festgelegte Zeit und nicht, um irgendwo hin- oder anzukommen. Im Fokus stehen die Empfindungen in den Füßen oder Fußsohlen. Sie dienen als Anker für die Aufmerksamkeit und helfen vom Nachdenken und Grübeln in den Körper und ins Hier und Jetzt zu kommen. >>

„Die Menschen sind bis auf den Mond gegangen, jetzt wird es Zeit zu lernen, auf der Erde zu gehen.“

Thich Nhat Hahn

Beim Gehen den Kontakt der Füße am Boden spüren, ankommen im Gehen, schon da sein.



Gehen ist ein hochautomatisierter Vorgang, aus dem wir gedanklich aussteigen und abschweifen hin zu Gedanken, die Pläne, Ideen oder Erinnerungen sein können. Das Abdriften zu bemerken und die Aufmerksamkeit immer und immer wieder zurück zum Meditationsobjekt zu bringen (im Fall der Gehmeditation zu den Füßen), ist Teil der Übung. Die Essenz der Achtsamkeit besteht darin, uns in Ablenkungen und Störungen nicht zu verstricken. Mit der Zeit erkennt man zunehmend besser, was im Geist vor sich geht und lernt, die Aufmerksamkeit bewusster sammeln, lösen oder verschieben zu können. Alternativ kann auch geübt werden, die Schritte mit dem Atem zu synchronisieren oder die Gewichtsverlagerungen und vielen Teilbewegungen beim Gehen zu erkunden. Auch das zunehmend beliebte Waldbaden ist eine Variante der Gehmeditation.

Eine Anleitung zur Gehmeditation:

Suche dir eine passende Umgebung, drinnen oder draußen; lege eine Zeitdauer fest (5,10,15 Minuten oder länger) und nutze einen Timer, um dich voll und ganz auf den Moment konzentrieren zu können; du kannst im Kreis gehen oder 10-20 Schritte auf und ab; reduziere dabei dein übliches Tempo und gehe langsam, ohne dabei zu verkrampfen; richte den Blick weich und als Einsteiger eher nach unten auf den Boden, denn du unternimmst keine Besichtigungstour; richte deine volle Aufmerksamkeit auf Füße/Fußsohlen und erkunde neugierig die Empfindungen und Details im Kontakt mit dem Untergrund; übe dich darin, mit der



Aufmerksamkeit, so gut du kannst, im und mit dem Körper zu sein; wenn du bemerkst, dass der Geist abschweift und der Körper alleine weitergeht, hole die Aufmerksamkeit immer wieder zurück in den gegenwärtigen Moment; du kannst dazu auch kurz stehen bleiben; auch das Bemerkende und sich nicht verstricken in Gedanken und Urteilen über die Übung oder das Wahrnehmen von Gefühlen, die aufsteigen, ist Teil der Gehmeditation.

Körperarbeit umfasst generell ein großes Spektrum an Übungen zur Mobilisation, Beweglichkeit, Dehnung, Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung oder Entspannung. Sie greift einen zentralen Aspekt der Achtsamkeit auf, denn der Körper ist im Hier und Jetzt – der Geist nicht immer. Körperempfindungen wie Wärme- oder Kälteempfinden, Schwere, Leichtigkeit, Strömen, Enge, Weite, Schmerz, An-/Entspannung, Zittern, Pressen, Pochen, Stechen, Hunger, etc. können unmittelbar erlebt werden und helfen, die Aufmerksamkeit im Körper zu verankern. Unser Körper ist häufig nur ein Anhängsel vom Kopf, und sein bedingungsloses Funktionieren wird erwartet. Dabei ist er ein hochintelligentes System, ein unverzichtbarer Signalgeber und dient uns als Kompass. Den Kontakt zum Körper wiederherzustellen oder zu verbessern, ist wichtigstes Ziel von Körperarbeit. Unter **achtsamkeitsbasierter Körperarbeit** versteht sich kein anstrengendes Workout oder übliches Sportprogramm. Zum

Einsatz kommen einfache und sanfte Stretching-, Bewegungs- und Halteübungen im Stehen, Liegen oder Sitzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung von Körpersignalen und dem Zusammenspiel mit dem Atem, sowie auf Langsamkeit (statt Beschleunigung), Sanftheit, Leichtigkeit und Sicherheit (statt Ehrgeiz, Anstrengung). Die Übungen werden behutsam an den eigenen Körper, die Konstitution und den momentanen Zustand und Bewegungsspielraum angepasst. Das richtige Maß zu finden, erfolgt nicht aus gedanklichen Überlegungen heraus (Glauben zu wissen, Erwartung oder Befürchtung), sondern dem Hin- und Hineinspüren. Anstatt sich zu verbiegen, um stur der Anleitung zu folgen, sollen Übungen früher beendet oder welche, die nicht

„Du sollst dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Winston Churchill

guttun, ausgelassen werden. So können ungünstige Denkmuster entlarvt und überzogener Ehrgeiz oder übertriebenes Schonverhalten abgebaut werden.

Körperachtsamkeit fördert die **Verbindung zwischen Körper** (Atem, Bewegung, Haltung, Gefühle) **und Geist** (Achtsamkeit, Denkmuster). Diese Verbindung zu schulen sensibilisiert das **Gewahrsein für unsere ganze Person**. Sie lehrt uns wichtige Einblicke in unsere „Befindlichkeiten“, weist auf Gefühle, Bedürfnisse, Warnsignale und Grenzen hin und ist die Grundlage für Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge. Die untrennbare Vernetzung und das **Zusammenspiel von Gehirn, Körper und Emotionen** sind Grundannahme der Psychosomatik und gelten als mitbestimmend für Gesundheit und Krankheit. Emotionen und Gedanken spiegeln sich in der Atmung, dem Spannungslevel, der Haltung oder der Bewegungsqualität. Und umgekehrt beeinflusst der

körperliche Zustand auch unsere Denkprozesse und die Stimmung. **Stress und Krankheit** setzen sich im Körper ab und zeigen sich durch Verspannung, Schmerz, Enge, Druck, Ruhelosigkeit, Erschöpfung, abgespalten sein, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Reizdarm, Spannungskopfschmerz usw. Unter akutem Stress wird das Körperempfinden herabgedämpft, um uns schmerzempfindlicher zu machen (gesunde Überlebensstrategie). Bei chronischem Dauerstress, gepaart mit zu wenig Erholung und Regenerationspausen, verändert der eigentlich gesunde Mechanismus ein normales Körpergefühl. So verlieren wir langfristig unsere Entspannungs- und Genussfähigkeit mit zahlreichen weiteren gesundheitlichen Folgen für Psyche und Körper.

Körper als Ausgangspunkt für Gesundheit:

Umgekehrt lassen sich durch das Verändern und Beeinflussen der Körperhaltung, der Atmung oder Körperspannung und über das Kultivieren von Bewegungsqualitäten wie z.B. Ruhe, Leichtigkeit, Stabilität, Erdung, Weite, Raum oder Sicherheit nachweislich physische Funktionen regulieren wie Puls, Herzschlag, Blutdruck oder Muskelspannung, und wir lernen uns selbst zu beruhigen, zu entspannen oder zu aktivieren. So wird der

Körper zu einer wichtigen Stellschraube bei der Stressbewältigung und aus der Verbindung von Körper, Bewegung und Achtsamkeit ein breites Übungsfeld für physische und mentale Gesundheit. <<

Ein Zen-Schüler fragt seinen Meister, warum dieser so zufrieden ist? Der Zen-Meister antwortet: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich und wenn ich esse, dann esse ich!“ „Aber das mache ich doch auch?“ wundert sich der Schüler. „Nein, nicht ganz“, erwidert der Meister: „Wenn du gehst, denkst du ans Essen und wenn du isst, dann denkst du ans Schlafen und wenn du schlafen sollst, denkst du an alles Mögliche. Das ist der Unterschied.“



Vera Schönith-Vetter

ist Ergotherapeutin, zertifizierte MBSR-Lehrerin und MBCT-Therapeutin mit über 24-jähriger Berufserfahrung als klinische Therapeutin in der Psychosomatik. Ihre Ausbildung zur Achtsamkeitsexpertin absolvierte sie am bekannten Achtsamkeitsinstitut Ruhr bei Meibert & Michalak.