

Mehr Wohlbefinden durch Achtsamkeit



In diesem Kapitel

- ▶ Erste Einblicke in die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie
- ▶ Sinn und Zweck der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie
- ▶ Vorteile der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie

Es gibt keinen Menschen, der sich nie um etwas gesorgt, nie vor Herausforderungen gestanden, nie unter Schmerzen gelitten oder sich mit Problemen herumgeschlagen hat. Jeder Mensch (auch die reichen und erfolgreichen) erlebt schwierige Zeiten, das gehört einfach zum Leben. Machen Sie sich also keine Sorgen – Sie sind nicht allein! Es stellt sich also nicht die Frage, wie man Probleme vermeiden oder vor ihnen weglaufen kann (das ist vergeblich), sondern wie man auf gesunde Weise mit ihnen umgeht oder lebt und zusätzliches Leiden vermeidet.

Ich bin überzeugt, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie dafür der richtige Ansatz ist, zum einen, weil sie bei mir zum Erfolg geführt hat, und zum anderen, weil wissenschaftliche Studien beweisen, dass Achtsamkeit das Gefühl vermittelt, dass das Leben einen Sinn hat, indem sie die Erkenntnis vermittelt, dass alles im Leben miteinander verbunden ist.

In diesem Kapitel führe ich Sie in das grundlegende Konzept der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie ein und erläutere, wie sie funktioniert und wie Sie damit Ihr Leben verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern können. Ich beschreibe dabei zwei zentrale Aspekte der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie, die immer wieder im Vordergrund stehen werden: Die Bedeutung des bewussten Erlebens und das Bestreben, sich dem Augenblick zu überlassen. Dazu gebe ich einen ersten Ausblick auf die nützlichen Fertigkeiten, die Sie mithilfe der Meditationen und Übungen in diesem Buch erwerben können.



Auch wenn die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie aufgrund ihres Namens auf den ersten Blick sehr akademisch erscheint, ist sie keineswegs für wissenschaftliche Experten oder eine kleine Gruppe überaus andächtiger fernöstlicher Mönche reserviert. Ganz im Gegenteil: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist dazu gedacht, von Ihnen auf ganz eigene Weise genutzt und in Ihr eigenes Leben integriert zu werden, um Ihre eigenen Dämonen besser bekämpfen zu können. Egal wo Sie herkommen, welcher Kultur und Religion Sie angehören, wie erfahren Sie sind, wie alt Sie sind und so weiter, die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie kann Ihnen helfen. Denn wenn das Leiden ein universeller Bestandteil des menschlichen Lebens ist, muss es auch einen universellen Ansatz geben, es zu bewältigen.

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie entdecken

In diesem Abschnitt mache ich Sie damit vertraut, wie die Übungen gestrickt sind, mit denen die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie Ihnen hilft, die Realität der Welt, in der Sie leben, und Ihre eigenen Gedanken und Verhaltensweisen besser zu verstehen und auf dieser Grundlage Ihre Probleme zu überwinden. Ich beschreibe den Begriff Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, analysiere ihre Komponenten – die fernöstlichen Philosophien und die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) – und mache deutlich, wie diese Komponenten im Rahmen der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie so effektiv zusammenwirken.



Der Kern der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie besteht darin herauszufinden, wie man sich von negativem Denken und negativen Verhaltensweisen lösen kann.

Sie müssen nichts über die historische Entwicklung der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie wissen, um die damit verbundenen Übungen machen zu können, aber wenn Sie sich dafür interessieren, können Sie den Kasten mit der Überschrift »Eine kleine Geschichtsstunde: Ost trifft West« lesen.

Eine kleine Geschichtsstunde: Ost trifft West

In der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie fließen zwei verschiedene Ansätze ineinander: die buddhistische Philosophie der Meditation und alltäglichen Achtsamkeit und der westliche Behandlungsansatz der Kognitiven Verhaltenstherapie. Ursprünglich als Instrument der Gruppenintervention zur Verhinderung von Rückfällen in die Depression gedacht, wird die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie heute zur Heilung zahlreicher mentaler und psychischer Probleme herangezogen.

Drei klinische Psychologen sind für die Entwicklung der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie verantwortlich: Mark Williams, John Teasdale und Zindel Segal. Alle drei befassten sich intensiv mit der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction), einem von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelten Programm, das Menschen mit chronischen Schmerzen und Erkrankungen mit Achtsamkeitsmeditationen und Yoga hilft, besser mit ihrem Zustand zurechtzukommen. Mehr über Jon Kabat-Zinn und die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion können Sie in den Kästen »Die Arbeit von Jon Kabat-Zinn« und »Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion als Vorläufer der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie« erfahren.

Im Rahmen ihrer Pionierarbeit fanden die drei heraus, dass bei Menschen, die schon Phasen klinischer Depressionen durchlebt hatten, selbst eine kaum wahrnehmbare Zunahme von Trauer depressive Denkmuster reaktivieren konnte. Ein Experiment ergab dann, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie die Wiederkehr depressiver Schübe bei Menschen, die bereits mehr als zweimal von klinischen Depressionen betroffen waren, deutlich reduzieren konnte. Tatsächlich halbierte sich in dieser Testgruppe die Anzahl der Rückfälle. Eine Wiederholung des Experiments nach zwei Jahren bestätigte die positiven Ergebnisse.

Was hinter der Abkürzung MBCT steckt

Lassen Sie sich von dem Konsonantenmischmasch nicht abschrecken! Was dahintersteckt, ist sonnenklar.

Das »M« steht für *Achtsamkeit* (englisch *mindfulness*). Achtsamkeit bedeutet nichts anderes, als sich den gegenwärtigen Augenblick bewusst zu machen und zu erleben, ohne etwas davon zu erwarten oder darüber zu urteilen. Es geht nicht darum, sich intensiv zu konzentrieren oder besonders anzustrengen. Die meisten kleinen Kinder sind von Natur aus achtsam, etwa wenn sie einen Drachen steigen lassen und voller Erstaunen ganz darin aufgehen oder wenn sie andächtig einen leckeren Eisbecher genießen oder Sandburgen bauen. Kinder haben die beneidenswerte Fähigkeit, im Augenblick zu leben, ohne einen Grund zu haben, etwas Bestimmtes zu tun. In dieser Hinsicht kosten sie ihr Leben voll aus.

Auch wenn Erwachsene diese natürliche Fähigkeit mit zunehmender Reife verlieren, können sie mithilfe der Achtsamkeit wieder eine Verbindung zum reinen Lebensgefühl herstellen, ohne ständig das Gefühl zu haben, etwas Sinnvolles tun zu müssen.

Und die anderen Buchstaben?

- ✓ B steht für *basiert*, also »gründend auf« oder »abgeleitet von«.
- ✓ C steht für *kognitiv* (englisch *cognitive*), was so viel heißt wie »auf den denkenden, planenden und einschätzenden Teil des Gehirns bezogen«.
- ✓ T steht für *Therapie* – die Behandlung von Störungen und Krankheiten. (Interessanterweise stammt das Wort Therapie von dem griechischen Wort *therapia*, was »eine Zeit lang einen Weg zusammen gehen« bedeutet.)

Im Wesentlichen geht es bei der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie darum, sich bewusst zu machen, wie man denkt und sich verhält, damit man sein Leben besser gestalten kann.

Anregungen aus der buddhistischen Philosophie

Auch wenn die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie aus den Quellen der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation, des Zen, des Yoga, des Taoismus und der christlichen Mystik schöpft, schlägt sie keinen spirituellen Weg ein. Ihre Meditationen und Übungen sind weltlicher Natur und zielen darauf ab, Leiden zu lindern.

Dennoch ist die traditionelle buddhistische Philosophie ein zentraler Bestandteil der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie. Diese Philosophie räumt der unmittelbaren persönlichen Erfahrung einen hohen Stellenwert ein und beschränkt sich keineswegs auf theoretische Studien. Die Meditation ist der Weg, der die Theorie mit der Praxis verbindet. Das Ziel der Achtsamkeit ist, den eigenen Geist in seiner Tiefe zu beobachten. Um tiefe Einblicke in die Entfaltung des Lebens und die Bedeutung zu erlangen, die man ihm zuschreibt, muss man den eigenen Geist eingehend und regelmäßig beobachten und die Ergebnisse dieser Beobachtungen hinterfragen.

Im Kontext des Buddhismus bezieht sich der Begriff Bewusstsein auf eine bestimmte Art der Ausrichtung auf den gegenwärtigen Augenblick: mit Wachheit, Offenheit, Objektivität und Urteilsfreiheit.



Wenn Sie Achtsamkeit üben, versuchen Sie bitte alles, was auftaucht, so gut wie möglich zu beobachten und Gedanken zu erleben, ohne sie durch emotional aufgeladene Erinnerungen zu ergänzen, die sie positiv oder negativ färben könnten. Versuchen Sie, das Bewusstsein des Augenblicks als ununterbrochene Abfolge zu erleben, als ein Kommen und Gehen, ohne es zu zensieren oder zu interpretieren und ohne etwas festzuhalten oder wegzuschieben.

Im Verlauf des achtwöchigen Kurses, den ich Ihnen in Kapitel 3 vorstelle und Woche für Woche in den Kapiteln 4 bis 11 beschreibe, ermutige ich Sie dazu, jeden einzelnen Augenblick Ihres Lebens (so banal er auch sein mag) als etwas Besonderes und beinahe Wundersames zu erleben – so kann sich das Leben Augenblick für Augenblick entfalten. Wenn Sie essen, dann essen Sie einfach. Und wenn Sie gehen, dann gehen Sie!

Ein praktisches Beispiel und gleichzeitig ein zentraler Bestandteil der buddhistischen Meditation ist die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das Atmen. Der bloße Akt der Verankerung des Bewusstseins im Atmen führt dazu, dass Sie tiefer atmen und friedlicher und fokussierter einen Augenblick nach dem anderen bewusst erleben. In gewisser Weise führt Meditation dazu, dass man sich mit sich selbst anfreundet, weil die Übungen zunehmend dazu führen, dass Sie dem Leben mit weniger Ärger und mehr Akzeptanz begegnen.

Die Arbeit von Jon Kabat-Zinn

Die Vision des Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn ermöglichte es, Achtsamkeit in der Medizin und Psychotherapie anzuwenden. Seine jahrelangen Erfahrungen mit Yoga und der buddhistischen Meditation und die positive Wirkung, die beides auf ihn hatte, ließen in ihm die Überzeugung wachsen, dass auch andere Menschen ihr Wohlbefinden steigern könnten, wenn sie diese Praktiken in ihr Leben integrierten.

Er setzte sich zum Ziel, Achtsamkeit als lebensförderndes Instrument allen Menschen zugänglich zu machen und Teile der buddhistischen Weisheit und Philosophie zu »übersetzen«. Er hoffte damit, den Anteil des Leidens mindern zu können, der primär durch schädliche Denk- und Verhaltensweisen und unangemessene Erwartungen verursacht wird. Und so stellte er die Zutaten der fernöstlichen Weisheit zu einem Rezept zusammen, das ihm für die Menschen im Westen leichter verdaulich erschien. Mehr über Jon Kabat-Zinn können Sie in Kapitel 19 nachlesen.

Behalten Sie diese beiden Aspekte im Hinterkopf, auf die ich im Verlauf dieses Buches immer wieder zu sprechen komme. Sie bilden den Kern der Übungen, die ich Ihnen anbiete, und der Haltungen, die für die Achtsamkeitsübungen wichtig sind: Begegnen Sie dem von Ihnen gewählten Augenblick mit vollem Bewusstsein und enthalten Sie sich jeglichen Urteils. Wenn Sie sich entscheiden, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren, und Ihre Gedanken wandern gelegentlich in andere Richtungen ab, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft und geduldig wieder auf Ihren Atem und machen weiter.

Zusammen geht es besser

Dr. Aaron Beck, seines Zeichens Psychiater und Begründer der Kognitiven Verhaltenstherapie, war frustriert, dass seine Versuche, Patienten, die in den 1960er-Jahren unter schweren depressiven Schüben litten, mit den Mitteln der Psychoanalyse zu helfen, völlig erfolglos blieben. Er zog daraus den Schluss, dass die Maxime des psychoanalytischen Ansatzes, dass die Patienten eine Phase des Leidens durchmachen mussten, schlicht unnötig und bisweilen sogar schädlich sein kann. Bei manchen Patienten dauerte die Psychoanalyse länger als sechs Jahre, ohne dass sich nennenswerte Veränderungen einstellten. Einige Patienten sprachen so negativ darauf an, dass sie versuchten, sich das Leben zu nehmen.

Im Gegensatz dazu steht bei der Kognitiven Verhaltenstherapie eine therapeutische Beziehung im Vordergrund, die durch Empathie, Authentizität, Respekt, Wärme und bedingungslose positive Wertschätzung gekennzeichnet ist. Klienten und Therapeuten arbeiten als Team daran, Probleme zu lösen, und geben sich dabei gegenseitig Feedback. Es werden Ziele herausgearbeitet und übereinstimmend festgelegt. Therapeuten räumen Fehler ein und Klienten machen Lösungsvorschläge, wenn die Therapie ins Stocken gerät. Man könnte im Prinzip auch sagen, dass die Klienten darin trainiert werden, ihre eigenen Therapeuten zu werden.

Die Wurzeln in der Kognitiven Verhaltenstherapie

Die *Kognitive Verhaltenstherapie* (KVT) gehört zu den meistempfohlenen Gesprächstherapien (einen kurzen Einblick in den Hintergrund finden Sie im Kasten »Zusammen geht es besser«) und kann als aktive, anleitende, zeitlich beschränkte und strukturierte Behandlung definiert werden, mit der sich eine Vielzahl psychischer Probleme und Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Phobien, Stress, Schmerzen und so weiter behandeln lassen.

Die Kognitive Verhaltenstherapie konzentriert sich hauptsächlich auf das Hier und Jetzt, und die Therapeuten begleiten die Klienten auf dem Weg zu den gemeinsam festgelegten Zielen. Insofern haben bei der Kognitiven Verhaltenstherapie (und der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie) die Klienten den Verlauf der Therapie in der Hand und können jederzeit entscheiden, woran sie arbeiten wollen. In beiden Therapieansätzen wird Ihnen empfohlen, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Erfahrungen und Einsichten festhalten, so wie ich es in diesem Buch mache (Anregungen zu einem persönlichen Achtsamkeitstagebuch finden Sie in den Kapiteln 3 und 4).

Während der Behandlungstermine werden laufend Probleme aufgedeckt und beurteilt. Nachdem die Probleme identifiziert sind, hilft Ihnen die Therapie, näher zu beleuchten, wie Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre körperliche Gesundheit, Ihre Beziehungen und Ihre allgemeine Funktionsfähigkeit im Alltag wechselseitig aufeinander einwirken. Der Behandlungsplan wird relativ früh erstellt, aber immer wieder überprüft und erweitert. Dazu wird ein spezifischer Zeitrahmen vorgegeben und auch eingehalten.

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion als Vorläufer der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist ein Gruppenprogramm, das von Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen an der Universität von Massachusetts für Menschen mit einer ganzen Bandbreite psychischer und mentaler Probleme entwickelt wurde. Es umfasst einen achtwöchigen Kurs und wird in einer großen amerikanischen Klinik seit 1979 für die Behandlung von Patienten eingesetzt.

Bis zum Jahr 1999 hatten über 10.000 Patienten diesen Kurs absolviert. Danach wurde er auch in Gefängnissen, verwahrlosten Innenstädten, Schulen und Sportvereinen und großen Unternehmen eingesetzt. Heute ist die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ein anerkannter Teil der Verhaltensmedizin und als solcher in das Gesundheitswesen integriert. Sie ist aber nicht nur eine Behandlungsoption, sondern kann auch im Bereich der Vorsorge sinnvoll eingesetzt werden!

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion bringt die uralte Tradition der Achtsamkeit in ein zugängliches weltliches Format und hilft den Teilnehmern, ihre Probleme im Zusammenhang mit einer Vielzahl physischer und psychischer Erkrankungen zu überwinden. Die Forschung zur Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion belegt unter anderem positive Ergebnisse bei chronischen Schmerzen, Fibromyalgie, multipler Sklerose, Psoriasis, generalisierten Angststörungen und Panikattacken sowie einigen Krebsarten. Das Programm umfasst eine intensive Unterweisung in Achtsamkeitsmeditationen und Yoga sowie Gespräche über Stress und allgemeine Fähigkeiten der Lebensbewältigung.

Achtsamkeit plus Kognitive Verhaltenstherapie gleich Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie gründet auf der Ergänzung von Komponenten der Kognitiven Verhaltenstherapie durch Achtsamkeitsmeditationen (lesen Sie dazu auch den vorangegangenen Abschnitt und den Abschnitt »Anregungen aus der buddhistischen Philosophie« weiter vorn in diesem Kapitel) und achtsamer Bewegung. Sie will bei den Betroffenen das Verständnis ihrer besonderen Schwierigkeiten fördern, etwa von Ängsten, chronischer Müdigkeit, chronischer Schmerzen und Krankheiten, Depressionen, Essstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Schlafstörungen, Stress und so weiter.

Bei Depressionen beispielsweise (denen ich mit Kapitel 12 ein ganzes Kapitel widme) wird eingehend über die allgemeinen Eigenschaften der Depression informiert, damit die Betroffenen ihre persönlichen Rückfallsignale (individuelle Verhaltens- und Denkmuster) möglichst frühzeitig erkennen und einen drohenden Rückfall abwenden können. Ein Verhaltensmuster, das die Betroffenen für depressive Rückfälle empfänglich macht, ist zum Beispiel das *Grübeln*. Beim Grübeln werden negative Gedanken immer wieder im Kopf wiederholt. Mithilfe der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie lernt man, mental bewusst »den Gang zu wechseln«. Dabei steht nicht im Vordergrund, dass Sie die schädlichen Gedanken gegen nützlichere austauschen, sondern dass die Einsicht wächst, dass die ständige Konzentration auf negati-

ve Gedanken und die Frage danach, wie man sie abstellt, diese Gedanken verstärkt und besonders hervorhebt und sie damit möglicherweise vertieft anstatt sie abzuschwächen.



Zu den Schlüsselthemen der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie gehört das Lernen durch Erfahrung (siehe dazu etwa die Body-Scan-Meditation in Kapitel 4 und die achtsame Bewegung in Kapitel 6) und die Entwicklung einer von Akzeptanz geprägten offenen Haltung, aus der heraus man sich Problemen und unangenehmen Gefühlen bewusst stellt.

Je mehr Sie sich in Achtsamkeit üben, desto bewusster werden Sie Augenblick für Augenblick Ihre Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle als bloße Erfahrungen statt als absolute Wahrheiten wahrnehmen. Diese Einsicht trägt dazu bei, dass Ihre negativen Gedanken an Überzeugungskraft verlieren und Sie weniger quälen, und ermöglicht Ihnen, viel früher wahrzunehmen, wenn Sie sich auf ein Stimmungstief zubewegen.



Sie werden entdecken, wie Sie Ihre Gedanken aus der Perspektive eines Beobachters betrachten, ohne sich von ihnen überzeugen zu lassen oder nach ihnen zu handeln. Langsam, aber sicher wird Ihnen klar, dass Sie nicht Ihre Gedanken *sind*.

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie geht sparsam mit Kosten und Zeit um und ist in Deutschland als gesundheitsfördernde Methode beziehungsweise komplementäres Heilverfahren zunehmend anerkannt und wird von einigen Krankenkassen als Präventionskurs oder Psychotherapie bezuschusst.



Die folgende schnelle Übung verdeutlicht eine wichtige Wahrheit über Gedanken. Setzen Sie sich in bequemer Haltung hin und stellen Sie sich vor, Sie seien ein grüner Frosch, der herumhüpft und quakt. Was empfinden Sie? Wahrscheinlich fühlen Sie sich albern oder gar lächerlich – Sie wissen, dass Sie kein Frosch sind (sollten Sie sich da nicht sicher sind, brauchen Sie wohl mehr als Achtsamkeit!). Keine Sorge, bleiben Sie unvoreingenommen und genießen Sie die Albernheit.

Stellen Sie sich jetzt mit der gleichen Unvoreingenommenheit vor, Sie seien ein Versager. Erinnern Sie sich an alle Beziehungen, die Sie nicht aufrechterhalten haben, erfolglose Vorstellungsgespräche und andere Dinge, die nicht so ausgegangen sind, wie Sie es sich erhofft hatten. Kommt Ihnen das bekannter vor? Denken Sie manchmal so über sich?

Niemand ist ein »völliger Versager«, weil niemand in seinem Leben alles und jedes vermasselt, was er anpackt! Sehen Sie, wie leicht Sie sich verleiten lassen, Ihren negativen Gedanken und pessimistischen Selbstgesprächen zu glauben?

Als Sie gedacht haben, dass Sie völlig unzulänglich sind, haben Sie sich wahrscheinlich niedergeschlagen, bloßgestellt und verletzlich gefühlt. Aber als Sie sich als Frosch sahen, mussten Sie wohl eher über die Vorstellung lachen, dass Sie herumhüpfen und merkwürdige Geräusche machen. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, soll seinen Patienten empfohlen haben, jeden Tag mindestens zweimal in kindliches Verhalten zurückzufallen. Also los – albern Sie drauflos!



Das Frosch/Versager-Experiment macht deutlich, wie viel bereitwilliger wir Vorstellungen glauben, dass wir nicht gut genug sind, während die Vorstellung, ein Frosch zu sein, keine Chance hat, ernst genommen zu werden. Menschen sind viel leichter von ihren Schwächen überzeugt als von ihren lustigen oder positiven Seiten, weil das menschliche Gehirn eher dazu neigt, negativen Einschätzungen zu glauben. Leider sind negative Gedanken wie Kletten und positive Gedanken wie Teflon!

Das Bedürfnis nach Achtsamkeit anerkennen

Auch wenn die Kognitive Verhaltenstherapie bei der Behandlung von Depressionen oft wirksam ist (siehe den Abschnitt »Die Wurzeln in der Kognitiven Verhaltenstherapie« weiter vorn in diesem Kapitel), traten in der Gruppe derjenigen Klienten, die bereits drei oder mehr depressive Episoden durchlitten hatten, weiter Rückfälle auf, ganz so, als könnte die Kognitive Verhaltenstherapie zwar das negative Denken abschalten, aber nicht komplett von der Festplatte des Gehirns löschen. Je öfter ein Mensch eine längere depressive Phase durchmacht, desto wahrscheinlicher ist es, dass es zu Rückfällen kommt.

Aus diesem Grund begannen die klinischen Psychologen Segal, Teasdale und Williams, nach einer Therapiemöglichkeit zu suchen, die depressive Rückfälle verhindern oder wenigstens reduzieren kann (lesen Sie dazu auch den Kasten »Eine kleine Geschichtsstunde: Ost trifft West«). Das Ergebnis war der achtwöchige MBCT-Kurs, in dessen Verlauf man die Fähigkeiten erwirbt, die man braucht, um sein Wohlbefinden und seine Lebensfreude im Hier und Jetzt zu steigern (mehr dazu erfahren Sie im zweiten Teil dieses Buches).

Die Unzulänglichkeiten der Kognitiven Verhaltenstherapie

Während die Kognitive Verhaltenstherapie sich darauf konzentriert, schädliche Gedanken zu erkennen und sie durch nützliche zu ersetzen (was den negativen Gedanken oft zu viel Macht einräumt und sie schlicht verstärkt), besagt die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, dass Gedanken keine Fakten sind und deshalb nicht mehr als nötig beachtet werden müssen. Die buddhistische Philosophie betrachtet das Denken als einen weiteren Sinn, der nicht mehr oder weniger wichtig ist als das Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten oder Hören.



Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bemüht sich, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihr Bewusstsein auf all Ihre Sinne konzentrieren. Die Meditationen nutzen immer einen Anker für Ihr Bewusstsein. Ohne einen Anker können Sie im Denken, Planen, in Sorgen und Tagträumen und so weiter versinken. Im Ergebnis macht die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie Ihnen bewusst, wie geschäftig Ihr Geist ist und wie sehr er dazu neigt, an negativen Gedanken festzuhalten.

Wenn Sie Ihrem Geist einen einzigen Anker für Ihr Bewusstsein geben (etwa Ihren Atem, Ihren Körper, ein Geräusch und so weiter), können Sie sich wirklich auf den Augenblick einlassen und ihn erleben.

Meditieren Sie, und zwar schnell!

Die moderne Technologie und belastbare Beweise belegen, was Menschen, die Achtsamkeitsmeditationen machen, schon lange wissen: Kernspintomografien zeigen zweifelsfrei, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie für das Gehirn eine Art mentales Krafttraining ist. Hirnbereiche, die für Mitgefühl und Gelassenheit zuständig sind, vergrößern sich, während Bereiche, die mit der Stressreaktion und Ängsten verknüpft sind, in ihrer Aktivität nachlassen.

Die Amygdala spielt im Gehirn eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Gefühlen, Erinnerungen und emotionalen Reaktionen. Buddhistische Mönche, die regelmäßig intensiv meditieren, haben ihre Amygdala unbewusst so weit angepasst, dass sie weniger Angst empfinden als Menschen, die nicht meditieren.

Ein Schritt über die traditionelle Therapie hinaus

Die Entscheidung für die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist mehr als die Wahl einer Therapie – sie läuft auf eine Veränderung der gesamten Lebensweise hinaus (dazu mehr in Kapitel 2). Wenn Sie beschließen, einen Versuch zu wagen und Schritt für Schritt die notwendigen Fähigkeiten erwerben, hört der Prozess nicht auf, nachdem Sie mit den Übungen vertraut sind. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wird Teil Ihres Alltagslebens und wirkt sich nicht nur auf Ihr Dasein aus, sondern auch auf das aller Menschen, mit denen Sie in Verbindung stehen.

Die Vorteile der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie

In diesem Abschnitt stelle ich Ihnen einige der vielen Vorteile vor, die eine Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie auch für Sie haben kann, ob es um die Bekämpfung von Ängsten und Depressionen geht oder um eine allgemeine Verbesserung Ihres Lebens und Ihrer Beziehungen durch eine bewusstere und aufmerksamere Wahrnehmung und die Fähigkeit, im Augenblick zu leben. Auf weitere Vorteile komme ich in den Kapiteln 2 und 3 zu sprechen.

Ein Blick auf die Erfolgsnachweise

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie hat das Leben vieler Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen verbessern können. Die folgende Liste zählt einige Beispiele für solche Probleme auf (mit Verweisen auf das jeweilige Kapitel, sofern ich auf diese Probleme genauer eingehe):

- ✓ Ärgermanagement (Kapitel 10)
- ✓ bipolare Störungen mit Selbstmordgedanken
- ✓ Krebs, einschließlich Brust- und Prostatakrebs

- ✓ chronisches Erschöpfungssyndrom
- ✓ chronische Schmerzen und Erkrankungen
- ✓ Bewältigungsfähigkeit bei Eltern und Pflegepersonen autistische Kinder
- ✓ Depressionen (Kapitel 12)
- ✓ Essstörungen (Kapitel 13)
- ✓ Fibromyalgie (eine Autoimmunstörung, die körperliche Schmerzen verursacht)
- ✓ generalisierte Angststörungen (Kapitel 14)
- ✓ Gesundheitsangst
- ✓ gesundes Leben im Ruhestand (Kapitel 16)
- ✓ Psoriasis
- ✓ Psychosen
- ✓ Beziehungsprobleme (Kapitel 17)
- ✓ Schlafstörungen (Kapitel 14)
- ✓ Stress (Kapitel 7 und 14)



Die Anwendung und regelmäßige Nutzung der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie lässt sich in ihrer Bedeutung am ehesten mit dem Zähneputzen vergleichen. So wie eine regelmäßige Dentalhygiene Ihre Zähne länger funktionsfähig erhält, das Risiko von Magenkrebs und Verdauungsstörungen reduziert (sie wurde sogar mit einer Reduzierung von Herzerkrankungen in Verbindung gebracht), wirken sich regelmäßige Übungen der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie positiv auf Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden aus.

Depressionen

Mit Depressionen beschäftige ich mich eingehend in Kapitel 12. Hier schon einmal die Vorteile der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie bei der Behandlung von Depressionen:

- ✓ Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist im Hinblick auf die Rückfallprävention erfolgreicher als die präventive Einnahme von Antidepressiva.
- ✓ Drei Viertel der Betroffenen, die neben der Einnahme von Antidepressiva ein Programm der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie absolvierten, konnte innerhalb von 15 Monaten die Einnahme der Medikamente einstellen.
- ✓ Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie kann die Intensität der Symptome bei akut depressiven Menschen reduzieren.

Ängste

Um Ängste geht es im Detail in den Kapiteln 7 und 14. An dieser Stelle seien erst einmal die von der Mental Health Foundation veröffentlichten Ergebnisse genannt:

- ✓ Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie kann bei Menschen mit Angststörungen Schlaflosigkeit mindern.
- ✓ Achtsamkeitsübungen fördern bei den Betroffenen die Selbstakzeptanz.
- ✓ Achtsamkeit kann Abhängigkeiten von Alkohol, Koffein, verschreibungspflichtigen Medikamenten und illegalen Drogen reduzieren (in Kapitel 13 beschäftige ich mich eingehender mit Abhängigkeiten).

Angst vor vergangenen und zukünftigen Erfahrungen

Ereignisse der Vergangenheit, Erwartungen an die Zukunft oder Angst vor der Zukunft sind mitunter sehr schwer zu bewältigen. Solche Ängste können so stark sein, dass sie Menschen davon abhalten zu leben, wie sie wollen. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie kann helfen, solche negativen Denk- und Verhaltensweisen zu überwinden und zu bewältigen.

Während Sie im Rahmen der Achtsamkeitsübungen der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie immer mehr Einsichten gewinnen, werden Sie vielleicht verstehen, dass es für Ihre Zukunftspläne, wie immer sie auch aussehen mögen, keine Garantie gibt, dass sie sich umsetzen lassen werden, wie Sie es sich erhoffen. Sicher ist nur die Tatsache, dass sich alles verändert, und manchmal auch zu früh. Deshalb ist der Augenblick so kostbar: Er repräsentiert das Leben im Hier und Jetzt.

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie hilft Ihnen, die Fähigkeit zu entwickeln, den Augenblick bewusst zu erleben. Sie lernen, sich weniger an angenehmen Erfahrungen zu klammern und sich über die unangenehmen Erfahrungen weniger Sorgen zu machen. Denn wenn Sie erkennen, dass sich das Leben von einem Augenblick zum anderen ändert, dann verstehen Sie die zentrale Weisheit der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie: Alles ist für alle nur vorübergehend. Es ist nichts dagegen zu sagen, den Augenblick zu genießen, aber es ist wichtig, dass man sich nicht länger darauf fixiert oder versucht, ihn für immer am Leben zu erhalten, denn das führt nur zu Enttäuschungen und Leiden. Nichts währt ewig!

Die Ursachen der Angst aufdecken

Ihre Erfahrungen wirken sich prägend auf Sie und Ihr Denken aus. Ihre Überzeugungen in Bezug auf die Welt haben sich zum Teil während Ihrer frühen Kindheit entwickelt. Es mag sein, dass sie Ihnen damals geholfen haben zu überleben, aber im Laufe der Zeit haben sie möglicherweise dazu beigetragen, dass Sie den Augenblick nicht genießen konnten.

Menschen, die während ihrer Schulzeit schikaniert wurden oder von Erwachsenen vernachlässigt wurden, denen sie anvertraut waren, können später dazu neigen, sich weitgehend in sich selbst zurückzuziehen und kaum noch die Gesellschaft und Hilfe anderer Menschen zu suchen. Dieses Verhalten kann nicht nur im Arbeitsleben hinderlich sein, wenn die Betroffenen schnell als Eigenbrötler gelten, die sich weigern, zu delegieren oder zu kommunizieren. Auch das Privatleben und intime Beziehungen leiden: Die völlig eigenständigen und sich

selbst genügenden Menschen können anderen nie voll und ganz vertrauen und sich wirklich in Beziehungen einbringen, denn tief im Inneren glauben sie, dass andere Menschen sie verletzen und enttäuschen werden.



Achtsamkeit kann Ihnen helfen, solche Ängste und tief sitzenden negativen Überzeugungen aufzudecken und Ihnen einen unbelasteten Neuanfang im gegenwärtigen Augenblick zu ermöglichen. Die Erinnerungen an Ihr Leiden verschwinden nicht, aber Sie können sie so zu den Akten legen, dass sie nicht andauernd Ihre Alltagserfahrungen beeinträchtigen.

Wissen, wohin die Angst führen kann

Angst vor der Zukunft hat ihre Ursache zum Teil in der Entwicklung des menschlichen Gehirns. Unser Gehirn ist ein höchst erstaunliches Organ, aber leider ist es darauf getrimmt, ängstlich nach möglichen Gefahren Ausschau zu halten. Mutter Natur war es schon immer egal, ob wir ein friedliches und beschauliches Leben führen. Ihr geht es immer nur um das Überleben unserer Art.

So kommt es, dass Sie und all Ihre Mitmenschen dazu neigen, sich Sorgen um die Zukunft zu machen, weil unsere höhlenbewohnenden Vorfahren nie wussten, welche Gefahren hinter der nächsten Ecke lauerten. Der Neuropsychologe Rick Hanson spricht in diesem Zusammenhang von »einem ständigen inneren Rinnsal des Unbehagens, einem leisen sorgenvollen Flüstern, dass Sie dazu anhält, die Innen- und Außenwelt nach Anzeichen für Gefahr abzusuchen«. (Mehr über Rick und andere inspirierende Persönlichkeiten können Sie in Kapitel 19 erfahren.)



Achtsamkeit trainiert Ihr Gehirn und legt Denkpfade an, die Ihre Angst vor der Zukunft und Gegenwart zügeln und Ihnen ermöglichen, voll in Ihr Leben einzutauchen. Je mehr Sie üben, desto mehr wird sich Ihr Gehirn strukturell verändern und Ihre Fähigkeit aktivieren, sich selbst zu beruhigen.

Sich für das Leben im Hier und Jetzt entscheiden

Der Meditationsmeister Thich Nhat Hanh sagt: »Wenn wir nicht voll und ganz wir selbst sind und den Augenblick erleben, verpassen wir alles.« Wie wahr! In Kapitel 19 erfahren Sie mehr über Thich Nhat Hanh.



Probieren Sie die folgende einfache Übung und erleben Sie das Gefühle der Erleichterung, das sich einstellt, wenn Sie sich auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren. Ich lade Sie ein, Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Augenblick zu lenken: Sind Sie sich irgendwelcher unmittelbarer Gefahren oder Bedrohungen bewusst? Wenn nicht, können Sie davon ausgehen, dass »genau jetzt, in diesem Augenblick alles in Ordnung ist« und sich dabei ganz sicher fühlen. Offensichtlich lesen Sie gerade dieses Kapitel, und Ihr Geist ist dabei, diese Informationen zu verarbeiten. Das ist wunderbar, denn es beweist, dass Sie im Augenblick keinerlei Angst empfinden müssen.

Hören Sie weiter etwa jede Stunde kurz in sich hinein, ob alles in Ordnung ist. Überwiegend ist die Antwort »Ja«. Sagen Sie sich in Gedanken: »Es geht mir gut, alles ist momentan in Ordnung.« Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Was fällt Ihnen auf, wenn Sie sich auf diese Weise selbst beruhigen? Vielleicht fühlen Sie sich mehr als okay, vielleicht sogar gut. Sie haben vielleicht nicht alles, was Sie möchten oder sich wünschen (wer hat das schon?), aber denken Sie an das, was Sie haben und die Bereiche Ihres Körpers, denen es gut geht und die nicht wehtun.

Machen Sie ein Experiment und schreiben Sie alles in Ihr Tagebuch (wie man ein Achtsamkeitstagebuch anlegt, beschreibe ich in Kapitel 4), was in diesem Augenblick okay, gut oder gesund ist. Es könnte sein, dass die Liste ziemlich lang wird.



Hier ein paar Tipps, wie Sie im Alltag im Augenblick leben können:

- ✓ Trinken und sprechen Sie langsamer.
- ✓ Essen Sie Nüsse, Rosinen, Schokolade und Ähnliches immer nur in einzelnen Stücken, anstatt sich eine ganze Handvoll in den Mund zu schieben!
- ✓ Verzichten Sie beim Essen auf Lesen oder Fernsehen.
- ✓ Schauen Sie nicht auf Ihr Handy, wenn Sie mit Freunden oder Familienmitgliedern zusammen sind oder bevor Sie schlafen gehen.

Wenn Sie sich gestresst fühlen, erden Sie sich selbst, indem Sie Ihre Füße auf dem Boden spüren und sich bewusst auf Ihren Atem konzentrieren.

Wie die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie sonst noch helfen kann

Den Abschluss dieses Kapitels bildet eine Übersicht weiterer wichtiger Aspekte der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie mit Verweisen auf die Kapitel, in denen sie zur Sprache kommen. So können Sie zielgenau die Inhalte ansteuern, die Sie besonders interessieren:

- ✓ Weise und mitfühlend auf Situationen eingehen, anstatt übereilt und unbedacht zu reagieren. Auf die Bedeutung von Weisheit und Mitgefühl gehe ich in Kapitel 11 ein.
- ✓ Akzeptieren, was ist, auch wenn es nicht einfach ist. Wenn Sie wissen, womit Sie es zu tun haben, können Sie herausfinden, was Sie auf achtsame Weise verändern können und was bleiben muss, wie es ist (»Que sera sera, whatever will be, will be«). Mehr über diesen Aspekt erfahren Sie in Kapitel 8.
- ✓ Mehr über Ihre Gedanken erfahren: wie sie sich auf Sie auswirken, wie Sie sie beobachten können und, vor allem, dass Ihre Gedanken nur mentale Ereignisse, aber keine Fakten sind (lesen Sie dazu die Kapitel 5, 7 und 9).
- ✓ Praktische Meditationserfahrungen sammeln, insbesondere mit der 40-minütigen Body-Scan-Meditation und der dreiminütigen Atempause (die Einzelheiten finden Sie in den Kapiteln 4 und 6).
- ✓ Sich die kindlichen Fähigkeiten der Neugier, des Vertrauens und der Güte zunutze machen (lesen Sie dazu die Kapitel 9 und 10).

- ✓ Achtsame Gedichte und Geschichten lesen, um das Verständnis der Achtsamkeit zu vertiefen. (Ich streue solche Gedichte und Geschichten immer mal wieder ein.)
- ✓ Andere Achtsamkeitsquellen suchen, um die Motivation aufrechtzuerhalten und Ihren Erfahrungshorizont zu erweitern (Ideen finden Sie in Kapitel 18) und achtsame Orte zu besuchen (in Kapitel 20 mache ich entsprechende Vorschläge).
- ✓ Wieder eine Verbindung zu Ihrem Körper herstellen, damit Sie kleine Signale früher wahrnehmen lernen, bevor Panikattacken oder depressive Schübe einsetzen (siehe die Kapitel 4, 12 und 14).
- ✓ Halten Sie Ihren Körper in Bewegung. Stellen Sie die Vorstellung infrage, dass Sie keinen Spaß mehr an Bewegung haben können, weil Teile Ihres Körpers nicht mehr voll funktionsfähig sind (lesen Sie dazu die Kapitel 3 und 15).
- ✓ Motivation zu Erfahrungen mit einer neuen Lebensweise, die ein Alltagsleben im Augenblick ermöglicht (in Kapitel 11 beschreibe ich einen ganzen achtsamen Tag). Schalten Sie den Autopiloten ab und lassen Sie sich darauf ein, regelmäßige Aktivitäten voll und ganz zu erleben. Wenn Sie beispielsweise eine Orange essen, nehmen Sie sich Zeit dafür und erleben Sie bewusst, wie Sie die Orange schälen, sie in einzelne Abschnitte teilen, immer nur ein Stück in den Mund nehmen, langsam darauf beißen und spüren, wie der süßsaure Saft aus den prallgefüllten Fruchtzellen quillt und sich überall in Ihrem Mund verbreitet (wie man Alltagsaktivitäten achtsam ausführt, können Sie in Kapitel 4 nachlesen).



Der Begriff *Autopilot* bezieht sich darauf, dass man funktioniert, ohne sich bewusst zu sein, was man tut. Manchmal betritt man zum Beispiel einen Raum und weiß nicht mehr, was man dort wollte, oder man fährt nach Hause, kommt dort an und weiß nicht mehr, was unterwegs passiert ist und wie man sicher von A nach B gekommen ist, oder man duscht und nimmt nicht wahr, wie das Wasser über die Haut läuft und wie die Duschlotion riecht, weil man damit beschäftigt war, den Tag voranzuplanen. Das Abschalten des Autopiloten ist ein zentraler Aspekt der Achtsamkeit und taucht überall in diesem Buch auf.

Dennoch spielt der Autopilot in unserem Leben auch eine Rolle. Wenn wir jeden Tag immer wieder alles neu lernen und entscheiden müssten, würden wir nicht viel lernen und unser Potenzial ausschöpfen können. Unser Leben würde sich in ständigen Wiederholungen erschöpfen. Es geht also darum, das richtige Maß zu finden und bestimmte Dinge dem Autopiloten zu überlassen, während man besondere Augenblicke im Verlauf eines Tages bewusst erlebt.