



# ACHTSAMKEIT

## Modetrend mit tiefen spirituellen Wurzeln – christliche Interpretation

Prof. Dr. med. Samuel Pfeifer

Die folgende Präsentation ist Teil des Unterrichtsmaterials für das

## **Modul TM305**

# **Psychotherapie und Seelsorge im Dialog**

im Rahmen des Masterstudiums «Religion und Psychotherapie» an  
der Evangelischen Hochschule Tabor in Marburg

[www.studium-religion-psychotherapie.de](http://www.studium-religion-psychotherapie.de)

# M.A. Religion & Psychotherapie

AN DER EV. HOCHSCHULE TABOR IN MARBURG



«Mein Anliegen: Fachliche Kompetenz, christliche Werte, Kommunikation in einer pluralen Welt»

PROF. DR. SAMUEL PFEIFER

berufsbegleitend  
auch einzelne Module



[www.studium-religion-psychotherapie.de](http://www.studium-religion-psychotherapie.de)

# Trend Achtsamkeit / Mindfulness

- > 1980 – Einführung des Konzeptes am Massachusetts Medical Center durch Jon Kabat-Zinn als stress-reuzierende Massnahme (Mindfulness Based Stress Reduction)
- > 1990er Jahre: Ausweitung des Konzeptes auf Depression, Angst, Persönlichkeitsstörungen, Krebs-Folgeerkrankungen, Essstörungen und sexuelle Dysfunktion.
- > 1993: Marsha Linehan baut Mindfulness in ihr Konzept der «Dialektisch Behavioralen Therapie» ein, das grossen Erfolg hat.
- > Achtsamkeit wird zu einem wichtigen Element in der «Dritten Welle der Verhaltenstherapie»

# Psychodynamik der Achtsamkeit

- > Achtsamkeit wäre im Sinne der **Neuen Phänomenologie** also ein Pfad zu unwillkürlicher und unmittelbarer Lebenserfahrung. Durch fortwährende Relativierung und Abtragung unserer automatisierten kognitiven Konzepte wird der Weg freigelegt für das durchdringende **Gefühl des „Lebendig-Seins“**, entstehend durch ein unmittelbares Zusammenwirken von Ort, Zeit, Identität, Sein und Ich.
- > **Östliche Meditationslehre**: eine Form der unwillkürlichen Lebenserfahrung, die über diese hinausgeht: Im „Satori“ offenbaren sich auch die oben genannten Modalitäten (Ort, Raum, Identität, Sein und Ich) als mentale Konstrukte und relativieren sich selbst. Die Folge: Implosion von Ort, Zeit, Identität, Sein und Ich. Im Satori erlebt der Mensch eine **Entgrenzung seines Ichs**, die Auflösung der dualen Prinzipien, und nimmt sich als Essenz eines sich ständig neu generierenden Universums wahr.

Nach Bohus 2012

# Drei grosse Therapieschulen

## > Übersichtsartikel von M. Bohus (2012)

- *Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie hat ihre Ursprünge in der fernöstlichen Meditationskultur.*

## > In der Psychotherapie:

- *Verbesserung der Akzeptanz unangenehmer Lebensumstände und Emotionen*
- *Verbesserung der „metakognitiven Wahrnehmung“, d. h. der emotionsfreien Beobachtung intrapsychischer Prozesse.*

## > Vier bekanntere Schulen / Techniken:

- *MBCT «mindfulness-based cognitive therapy» in der Rückfallprophylaxe der rezidivierenden Depression - wirksam*
- *MBSR – «mindfulness-based stress reduction» - geringgradige Effekte*
- *DBT – «Dialektisch behaviorale Therapie» - wirksam*
- *ACT – «Akzeptanz- und Commitment-Therapie» - wirksam*

# Wirkfaktoren

- > Achtsamkeit zielt einerseits darauf, die Aufmerksamkeit auf das reine Erleben des gegenwärtigen Moments zu richten, und andererseits darauf, eine Haltung zu entwickeln die geprägt ist von wohlwollender Toleranz gegenüber sich selbst und den Dingen, so wie sie sind.
- > Aufmerksamkeit auf einen körperlichen Prozess trotz «Störfaktoren»
  - *Während einer typischen Achtsamkeitsübung richtet der Übende seinen Fokus auf eine einzige sensorische Wahrnehmung – etwa seinen eigenen Atem. Diese wird naturgemäß immer wieder unterbrochen durch spontan auftretende Gedanken, Emotionen und Körperwahrnehmungen. Aufgabe: diese mentalen Prozesse wohlwollend wahrzunehmen und vorüberziehen zu lassen, indem man sich wieder auf den Atemprozess konzentriert.*
- > Verbesserung metakognitiver Effekte:
  - *Verbesserung der Wahrnehmung für das Hier und Jetzt,*
  - *durch bewusstes Umschalten der Aufmerksamkeit und*
  - *durch Inhibition automatisierter Gedanken- und Bewertungsprozesse*

# Akzeptanz

## > Akzeptanz des Erlebens im Hier und Jetzt

- *So führt die fortwährende, nichtbewertende Beobachtung seiner anflutenden Gedanken und Gefühle, die er nicht unterdrückt, sondern schlicht wahrnimmt, langfristig zu einer vertieften „Akzeptanz“ derselben. „Akzeptanz“ meint in diesem Kontext auch die bewusste Entscheidung, Abstand von seinen eigenen Konzepten zu gewinnen und die Dinge (einschließlich seiner eigenen Kognitionen und Emotionen) in ihrer „So-heit“ anzunehmen.*
- *Diese Grundhaltung wird durch regelmässiges Üben generalisiert und kann schließlich automatisiert aktiviert werden.*



# Drei Tendenzen



Buddhistisch  
Inspirierte  
Meditationsform



Grundhaltung der Stille und des  
nicht-wertenden Gewahrseins des  
Augenblicks



Therapeutische Technik,  
losgelöst von Spiritualität

# Entledigung von buddhistischer Spiritualität

- > Um die Methodik der Achtsamkeit für ihre Zwecke zu nutzen, musste die Psychotherapie sich der spirituellen Aspekte der Achtsamkeit entledigen – sie tat dies mehr oder weniger reflektiert: Zunächst in kleinen Schritten, in Form von abgepackten Therapieprogrammen wie der „mindfulness-based stress reduction“ (MBSR, die sich noch mit buddhistischen Zitaten schmückt), um schließlich mit der von Wells formulierten „metakognitiven Therapie“ eine von jedem spirituellen oder meditativen Geruch bereinigte therapeutische Methodik vorzulegen, die auf einem rein kognitiven Modell beruht.

# Sieben Grundeinstellungen

„...DIE ERDE, IN DIE MAN DIE SAMEN DER ACHTSAMKEIT LEGT...“

1. Reines Beobachten ohne Bewerten (Nicht-Urteilen)
2. Geduld: Geduldig sein heißt zu wissen, dass jedes Ding seine eigene Zeit braucht und Erfolge und Rückschläge dazu gehören. Geduld erfordert ein gewisses Maß an Freundlichkeit und Mitgefühl sich selber gegenüber, während man die Situation aushält.
3. Neugier und Offenheit: Bereit zu sein, alles zu sehen, als wäre es das erste Mal; dadurch eröffnen sich ganz neue Erfahrungsmöglichkeiten.
4. Vertrauen in die eigene innere Weisheit.
5. Nicht-Greifen: Mit unseren Handlungen verfolgen wir oft einen Zweck. Der beste Weg, die eigenen Ziele im Rahmen der Achtsamkeitspraxis zu erreichen, besteht darin, keine Resultate mehr anzustreben und stattdessen zu beginnen, das was geschieht, geschehen zu lassen – «aktives Nicht-Tun».
6. Akzeptanz: ...von dem was jetzt da ist. JA sagen zu allem was zu einem gehört: Schmerz, Traurigkeit, eigene Unwissenheit, Wut, Sorge, Langeweile, Frust. Annahme bedeutet nicht, dass man alles mögen oder eine passive Haltung einnehmen muss und seine Veränderungswünsche aufgibt. Der erste Schritt zur Veränderung ist zu erkennen, was ist.
7. Loslassen oder Nichtanhaften: Das Anhaften wird von Mögen und Nicht-Mögen und vom Urteilen über die Dinge verursacht. Verstricken sie sich nicht in gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm. Belassen sie ihre Erfahrung einfach so, wie sie ist.

# Unterschiedliche Schwerpunkte

Selbstwahrnehmung  
Wohlbefinden  
Naturverbundenheit

Körperbewusstsein  
«Body-Scan»

Wahrnehmung des  
Kontextes des Daseins



Absichtslos  
Vorbeiziehen-  
lassen von  
Gedanken

**PSYCHOTECHNIK**

Gottesbezug  
Soziale Interaktion  
Verantwortung

ICH – Meine  
Existenz



Gemeinschaft

Umwelt  
Verantwortung

**TRANSZENDENZ-BEZUG**

# Achtsamkeit – kritische Würdigung

> In der ACT werden vier Elemente der Achtsamkeit genannt:

- *Die Fülle jeden einzelnen Augenblickes wertschätzen*
- *Tiefe und innige Verbindung mit Menschen*
- *Einwirken auf unser eigenes Verhalten*
- *Ermöglichen von werteorientiertem Handeln*

nach Harris 2011

> Im christlichen Kontext könnte man diese wie folgt erweitern:

- *Momente der Stille und der Meditation in den Tag einbauen*
- *In Dankbarkeit gegenüber Gott jeden Augenblick wertschätzen*
- *Tiefe und innige Verbindung mit Menschen und mit Gott*
- *Wahrnehmen und Einwirken auf unser Verhalten – Selbstprüfung*
- *Werte auf dem Hintergrund des Glaubens wählen und umsetzen*

# Christliche Aspekte

- > Stille
- > Akzeptanz des gegenwärtigen Befindens (inkl. Schmerzen, schwierige Ereignisse, Sorgen, Trauer, Ärger)
- > Ausrichtung auf Gott und auf seine Gegenwart
- > Nachdenkliches Meditieren über ein Wort aus der Bibel
- > Werte (inhärent und aus der Bibel abgeleitet)
- > Gedanken relativieren (2-Bildschirmtechnik)
- > Fürsorgliches Segnen

# Achtsamkeit und Gebet

Wenn das Meer alle seine Kraft anstrengt,  
so kann es das Bild des Himmels gerade nicht  
widerspiegeln;  
auch nur die mindeste Bewegung,  
so spiegelt es den Himmel nicht rein.  
Doch wenn es stille wird und tief,  
senkt sich das Bild des Himmels in sein Sein.



Søren Kierkegaard  
1813-1855

# Danke für die Achtsamkeit!

DOWNLOAD

[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)