

Christian Stocker
Jana Willms
Frits Koster
Erik van den Brink

Mitgefühl üben

Das große Praxisbuch
Mindfulness-Based
Compassionate Living
(MBCL)

SACHBUCH

EXTRAS ONLINE



Springer

Mitgefühl üben

Christian Stocker · Jana Willms · Frits Koster ·
Erik van den Brink

Mitgefühl üben

Das große Praxisbuch Mindfulness-
Based Compassionate Living (MBCL)

Christian Stocker
hausamfluss, Entwicklungsberatung für
Menschen und Organisationen
Frankfurt am Main, Deutschland

Jana Willms
Wege zu Achtsamkeit und
Mitgefühl im
Leben, Buxtehude, Deutschland

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Ezinge, Niederlande

Erik van den Brink
MBCL Training & Therapie
Onnen, Niederlande

Deutsche Neubearbeitung der Originalauflage erschienen bei Boom uitgevers, Amsterdam 2015

Ergänzendes Material zu diesem Buch finden Sie auf
<https://www.springer.com/de/book/9783658268237>.

ISBN 978-3-658-26823-7 ISBN 978-3-658-26824-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-26824-4>

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2015, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Christian Stocker

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Danksagungen

Viele Menschen haben auf die eine oder andere Weise zur Entstehung dieses Buches beigetragen. Dieses Buch ist im Zeitraum von rund zwei Jahre entstanden, aber es ist das Ergebnis unserer Lebensreisen. Wir empfinden tiefe Dankbarkeit gegenüber allen Lehrerinnen und Lehrern, Mentorinnen und Mentoren und Begleiterinnen und Begleitern, die wir in unserem persönlichen und beruflichen Leben auf unserem Weg getroffen haben. Besonderer Dank geht an ...

Menschen, die uns inspiriert haben

Im Bereich der Achtsamkeit drücken wir unsere tiefe Wertschätzung aus für die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, Begründer der MBSR-Methode, und Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale, als Begründer von MBCT. Dank ihrer kraftvollen Programme konnten wir Pionierarbeit bei achtsamen Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit leisten. Neben der Weiterentwicklung ihrer Arbeit integriert MBCL Erkenntnisse aus der Compassion Focused Therapy (CFT), der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) und der Positive Psychology. Der Mitgefühlfokus in MBCL wurde durch die Arbeit von Paul Gilbert, dem Begründer der CFT, und von Tara Brach, Christopher Germer, Kristin Neff und Sharon Salzberg, die alle Themen und Übungen des MBCL-Programms inspirierten, stark unterstützt. Wir wurden durch die Arbeit von Barbara Fredrickson, Rick Hanson, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Martin Seligman, Daniel Siegel und vielen anderen weiter genährt. Wir sind sehr dankbar für ihre Großzügigkeit, mit der sie ihre befreienden Einsichten mit der Welt teilen.

Menschen, mit denen wir zusammengearbeitet haben

Wir danken insbesondere allen Teilnehmenden, PatientInnen und KundInnen, Fachleuten und KollegInnen aus nah und fern, die am Entwicklungsprozess von MBCL beteiligt waren, indem sie ihre Zeit und Energie in unsere Kurse und Lehrseminare investiert haben. Wir sind sehr dankbar für ihren Mut, verwundbar zu sein und ihre Bereitschaft, Kämpfe offen mit dem Leben zu teilen, und dafür, dass sie uns wertvolles Feedback und Vorschläge zur weiteren Verbesserung des Programms gegeben haben. Wir danken den Achtsamkeitslehrenden, die MBCL

unterrichtet haben, für ihre wertvolle Peer-Supervision und den Forscherinnen und Forschern für ihr Engagement, das Programm zu wissenschaftlich untersuchen. Es wäre unmöglich, alle ihre Namen zu nennen, aber wir möchten allen Beteiligten unseren herzlichen Dank aussprechen.

Menschen, die uns unterstützt haben

Wir schätzen die Unterstützung von Rebecca Crane und dem Centre for Mindfulness Research and Practice in Bangor, Hannah Gilbert and Compassionate Wellbeing. Ebenso Linda Lehrhaupt und das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, die es ermöglicht haben, MBCL auch im deutschsprachigen Raum unterrichten zu können. Wir sind Ulrike Vetter, Christine Sheppard, Janina Tschach und allen anderen beim Springer-Verlag sehr dankbar, die uns dabei unterstützt haben, diese Veröffentlichung zu ermöglichen.

Unsere Lieben

Last but not least möchten wir uns bei den Lieben in unserem persönlichen Leben bedanken, die uns bei der Arbeit am Buch einen sicheren Ort geboten haben. Die Dankbarkeit, die wir für unsere mitfühlenden Begleiterinnen und Begleitern und geliebten Partnerinnen und Partnern empfinden, die uns so viel Geduld und Unterstützung während des Schreibprozesses geschenkt haben, ist nicht in Worte zu fassen.

Christian, Jana, Frits und Erik
Herbst 2019

Vorwort von Linda Lehrhaupt

Seit 1993 habe ich tausende von Menschen in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) unterrichtet. Obwohl ich nicht mehr überrascht bin, wenn die Menschen sagen, dass der denkwürdigste Aspekt des Programms darin bestand, zu lernen, freundlicher zu sich selbst zu sein, finde ich ihre Antwort noch immer bewegend. Auch wenn Selbstmitgefühl oder Mitgefühl in den Übungen eines MBSR-Kurses nicht explizit vermittelt wird (außer vielleicht in einer gelegentlichen Metta-Übung), ist die zutiefst herzerwärmende Auswirkung, sanfter und freundlicher mit sich selbst in Kontakt zu sein, auch im MBSR-Kurs transformierend. Und oft bleibt die Frage, wie diese Qualität der Herzenswärme weiterentwickelt werden kann. Für viele Menschen ist Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) die Antwort.

Die AutorInnen dieses Buches schreiben:

„Wo Achtsamkeit unsere Sinne öffnet und einen klareren Blick und Einsichten bietet, öffnet Mitgefühl unser Herz und eröffnet einen Weg, uns auf das Leiden, dem wir begegnen, zu beziehen, ganz gleich wie groß oder klein es sein mag. ... Tatsächlich können Achtsamkeit und Mitgefühl nicht getrennt werden. Sie sind wie zwei Seiten derselben Medaille oder die beiden Flügel eines Vogels.“

Ein Vogel kann mit einem Flügel leben, aber nicht fliegen. Wenn wir sowohl Achtsamkeit als auch Mitgefühl als Qualitäten entwickelt haben, die den Boden unseres Seins unterstützen, können wir uns mit Bewusstheit und Empfindsamkeit durchs Leben bewegen. Stark genug, um den Strömungen zu widerstehen, die an uns zerren, tief genug, dass unsere Wurzeln ganz weit nach unten reichen, um uns zu verankern. Und wie ein Baum, der in einem Sturm nicht fällt, weil er flexibel ist und sich mit dem Wind bewegt, ist Herzenswärme der Saft, der durch unsere Äste fließt.

Ich bin Frits und Erik sehr dankbar, dass sie MBCL als ein Programm entwickelt haben, um ein „Leben mit Herz“ zu fördern. Ich möchte ihnen auch dafür danken, dass sie ausdrücklich lehren, wie wir Mitgefühl und Selbstmitgefühl in einer ausgewogenen Art und Weise, tief im wissenschaftlichen und auch im menschlichen Verständnis verwurzelt, praktizieren können. Jana und Christian – von Frits und Erik ausgebildet in MBCL und erfahren darin, das Programm in Deutschland zu

unterrichten – danke ich dafür, dass sie dieses Praxisbuch und all die Übungen darin so klar und ausführlich für den deutschsprachigen Raum überarbeitet und zusammengestellt haben.

Dieses Buch stellt den theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund von MBCL in einer Weise dar, die leicht zugänglich, vielschichtig und faszinierend zu lesen ist. Die sorgfältig durchdachten Übungen (von denen einige von anderen Experten auf diesem Gebiet stammen und adaptiert wurden) werden durch Hintergrundinformationen ergänzt, die die Vorgehensweise von MBCL verdeutlichen. Ich persönlich finde es hilfreich, ein klares Verständnis dafür zu haben, warum ich etwas tue; gleichzeitig achten die AutorInnen darauf, keine Versprechungen zu machen, sondern Möglichkeiten aufzuzeigen.

Das Buch ist sowohl für Menschen geeignet, die gerade an einem MBCL-Kurs teilnehmen, als auch für diejenigen, die ihn bereits abgeschlossen haben. Es ist aber auch möglich, das Programm im eigenen Tempo und Rhythmus in eigener Regie durchzuführen. Audioaufnahmen aller Übungen stehen zum Download bereit und die Übungstexte sowie weiteres Material, um den Kurs zu durchlaufen, befinden sich im Buch. Ich habe das Gefühl, jedes Mal, wenn ich in das Buch eintauche, eine Schatzkiste zu öffnen.

Durch das ganze Buch hindurch hat man den Eindruck, dass die AutorInnen dieses Buches einem zur Seite stehen. Ihr gütiger und unterstützender Grundton weckt Neugierde und die Bereitschaft zum Ausprobieren. Ich habe das Gefühl, dass sie, was auch immer geschieht, da sind und mich ermutigen, freundlich zu mir selbst zu sein, mit realistischem Blick auf das, was möglich ist. Und dass sie meine Bemühungen Fortschritte zu machen, unterstützen, selbst wenn es so aussieht, als würde ich mich rückwärts bewegen. Ich habe selten ein Buch gelesen, bei dem ich spüren konnte, dass der Ton der AutorInnen selbst das Thema so tief verkörpert.

Ein Mitgefühlstraining, ebenso wie ein Achtsamkeitstraining, beinhalten einige säkulare Anwendungen von Inhalten, Übungen und Erkenntnissen, die aus buddhistischen und anderen kontemplativen Traditionen stammen. MBCL greift auch auf andere zeitgenössische westliche Methoden und Quellen zurück. Frits und Erik haben beide eine langjährige Meditationspraxis und Frits ist Vipassana-Meditationslehrer. Beide können zudem auf eine lange Karriere im Gesundheitswesen zurückblicken und Erik ist als Psychiater auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit auf achtsamkeitsbasierte und mitgefühl fokussierte Ansätze spezialisiert. Im Hinblick auf beide denke ich an ein Zitat von Nadia Bolz Weber: „Man muss tief in der Tradition verwurzelt sein, um mit Integrität Innovationen hervorzubringen.“ MBCL und dieses Buch sind der beste Ausdruck dieses zutiefst weisen Gedankens.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, alles Gute auf Ihrer Reise, in der es darum geht, Mitgefühl zu erforschen und zu entdecken, wie es Ihr Leben bereichern kann. Mit diesem Buch haben Sie eine ausgezeichnete Landkarte und mit den AutorInnen vier wunderbar kompetente und herzliche Führer.

Linda Lehrhaupt
Leiterin Institut für Achtsamkeit

Vorwort von Mark Williams

Ich nehme an, er muss etwa drei Jahre alt gewesen sein. Er war mit seiner Mutter im Bus und saß auf einem Platz ein wenig vor mir, während der Berufsverkehr sich langsam den Headington Hill hinauf und aus Oxford City heraus bewegte. Er war abwechselnd lebhaft und still – einen Moment mit ihren Einkaufstaschen beschäftigt, im nächsten saß er auf ihrem Schoß und sah aus dem Fenster. Ich dachte darüber nach, dass dieses kleine Kind wahrscheinlich das Jahr 2100 erleben würde. Er wird dann älter als 80 Jahre sein. Bis dahin wird er ohne Zweifel etwas über Liebe und Verlust gelernt und seine kraftvollen und zerbrechlichen Seiten entdeckt haben. Und in all dieser Zeit, und besonders in Momenten der Verletzlichkeit, wird er nicht nur Menschen um sich herum benötigen, die liebevoll und mitfühlend sind, sondern er wird auch gelernt haben müssen, sanft zu sich selbst zu sein. Es war unmöglich, dieses kleine Kind anzusehen, ohne ihm alles Gute für sein Leben zu wünschen. Die AutorInnen dieses Buches beginnen damit, dass sie jeden von uns ermutigen, auf diese Weise über unser Leben nachzudenken:

„Selbst diejenigen von uns, die einen guten Start ins Leben hatten und unter relativ friedlichen, günstigen Umständen aufgewachsen sind, werden früher oder später Schwierigkeiten begegnen. Wir alle sind mit einschneidenden und manchmal auch traumatischen Erlebnissen konfrontiert, erleben Verluste, unerfüllte Sehnsüchte, sind verwundbar und unterliegen den Gesetzen der Unbeständigkeit – ob wir es wollen oder nicht. Selbst wer sich in diesem Moment gut fühlt, weiß, dass er altern und sterben wird und schlussendlich verlieren wird, was ihm lieb ist. Diese Welt ist unbeständig, größtenteils unkontrollierbar und praktisch unvorhersehbar. ... Genau hier beginnt das Mitgefühl. Wenn wir verstehen, dass Leid unvermeidlich ist, weil wir in einem nicht perfekten Körper leben, in einer nicht perfekten Welt, mit vielen anderen, die genauso unvollkommen sind, wie wir selbst. Mitgefühl ist darum kein Luxus, sondern eine grundlegende Notwendigkeit.“

Dies ist die grundlegende Aussage ihres wunderbaren Buches: Mitgefühl ist ein Grundbedürfnis. Doch wie sie betonen, ist es eine Herausforderung, Mitgefühl zu einem zentralen Wert in unserem Leben zu machen. Warum ist das so? Erstens ist Mitgefühl eine Herausforderung, weil es so offensichtlich und wichtig ist, dass wir uns vorstellen, dass wir bereits wissen, wie man mitfühlend ist. Wurde uns nicht von Eltern und Großeltern, von Priestern und Lehrern und von – naja, von jeder Zeitung oder Zeitschrift, die uns sagen will, was gut für uns ist – gesagt,

dass es wichtig ist, freundlich, liebevoll und mitfühlend zu sein? Ist es nicht Teil der Gebote und Grundsätze der Religion und grundlegend für eine humanistische, immerwährende Philosophie?

Aber was am offensichtlichsten und wichtigsten ist, ist jedoch nicht immer einfach oder unkompliziert. Mitgefühl mag herausfordernd sein, es kann jedoch nicht gefordert werden. Mitgefühl wird eher übertrieben gepredigt als übertrieben gelebt. Menschen zu sagen, dass sie lieben sollen, kann ihr Verhalten vorübergehend ändern, hat jedoch nur eine kurze Halbwertszeit. Wir brauchen einen anderen Blick darauf und dieses Buch nimmt uns an die Hand und führt uns sanft von der bloßen Idee des Mitgefühls zur Erfahrung des Mitgefühls.

Zweitens ist Mitgefühl eine Herausforderung, denn während sich die meisten von uns der Notwendigkeit bewusst sind, liebevoll zu anderen zu sein, wird nur wenigen von uns jemals gezeigt, wie sie mitfühlend mit dem Wesen sein können, das wir „Ich“ nennen. Doch weshalb nur? Weil wir in der Idee gefangen sind, es sei ein egoistischer Selbstzweck diesen Körper und Geist zu lieben. Weil wir glauben, dass wir dieser Liebe unwürdig sind oder dass Selbstliebe nur etwas für die Schwachen ist. Also treiben wir uns immer härter und härter an, streben, bis wir erschöpft sind. Wir tun dies, obwohl sich unsere Lieben um uns sorgen und unsere Freunde es uns anders raten. Gefangen in ständigem „getriebenem Tun“ nehmen wir uns nicht die Zeit, uns zu nähren. So wie eine Metallfeder, die aus der Form gezogen wird und dadurch ihre Spannkraft verliert, werden auch wir aus unserer Form gezogen und verlieren unsere Fähigkeit, klar zu sehen und sensibel auf die Bedürfnisse des Augenblicks zu reagieren.

Es erfordert Übung inmitten des Druckes, der auf uns einwirkt „unsere Form zu wahren“. Was können wir üben? Die AutorInnen zeigen, dass es praktische Wege gibt, Mitgefühl zu lernen, die über Hunderte von Jahren hinweg weiterentwickelt wurden. Sie stützen sich in ihrem Programm auf die jüngsten bahnbrechenden Arbeiten von Paul Gilbert, Barbara Fredrickson, Kristin Neff und Chris Germer, die sie zu dem von ihnen angebotenen Programm inspiriert haben. Die darin vorgestellten Übungen haben sich durch moderne Methoden klinischer Studien, Laborexperimente und Neurowissenschaften als effektiv und lebensverändernd erwiesen.

Ihr Buch führt uns durch die Landschaft unseres alltäglichen Lebens und eröffnet neue Perspektiven. Es lädt uns ein zu lesen, dann zu reflektieren und dann zu üben. Es hilft uns, Schritt für Schritt zu erforschen, wie wir Lebensgewohnheiten in ihr Gegenteil verkehren und Mitgefühl entwickeln können, das in beide Richtungen fließt, nach außen zu anderen und nach innen, um den tiefsten Teil von uns selbst zu erfrischen und zu erneuern.

In tiefer Dankbarkeit für die Arbeit von Frits, Erik, Jana und Christian empfehle ich Ihnen dieses Buch von Herzen.

Mark Williams
Emeritierter Professor der klinischen Psychologie
der Universität von Oxford

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen	V
Vorwort von Linda Lehrhaupt	VII
Vorwort von Mark Williams	IX
Einleitung & Grundlagen	1
Herzlich willkommen	1
Für wen ist dieses Buch gedacht?	2
Wie kannst du mit diesem Buch arbeiten?	3
Das Geschenk der Achtsamkeit	6
Die Achtsamkeitswelle	8
Achtsamkeit und Mitgefühl – Geist und Herz entwickeln	8
Ergebnisse der Mitgefühlforschung	10
Wie Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) entstand	11
 Das MBCL 8-Wochenprogramm	
Modul 1: Die drei emotionalen Regulationssysteme (Alarm-, Antriebs- und Beruhigungssystem)	15
Es ist nicht immer leicht, ein Mensch zu sein.	15
Übung: Atemraum mit Freundlichkeit (M1_01)	18
Das menschliche Gehirn ist nicht perfekt	19
Drei emotionale Regulationssysteme	23
Die drei emotionalen Regulationssysteme in deinem Leben	29
Weshalb es wichtig ist, das Beruhigungssystem zu nähren	30
Übung: Ein sicherer Ort (M1_02)	32
Übung: Freundlichkeitsmeditation – für dich selbst (M1_03)	34
Wie wir unser Beruhigungssystem nähren können	37
Übung: Ein Genussspaziergang	38
Tagebuch: Beruhigungssystem	39
Elektronisches Zusatzmaterial	40

Modul 2: Stressreaktionen und Selbstmitgefühl	41
Innere Landschaften entdecken.	41
Übung: Mitfühlend mit Widerstand umgehen (M2_04)	42
Äußere und innere Bedrohungen	45
Selbstmitgefühl als Heilmittel bei emotionalem Schmerz	47
Übung: Die Selbstmitgefühls-Erinnerung.	48
Übung: Atemraum mit Mitgefühl bei emotionalem Schmerz (M2_05) ...	49
Tend & befried	51
Wer Gutes sät, wird Gutes ernten	52
Wege zum Selbstmitgefühl	53
Übung: Eine Hand auf dem Herzen	55
Kann Selbstmitgefühl auch schmerzhaft sein?	56
Hindernisse in der Übungspraxis	59
„Stell´dir vor“ – das Vorstellungsvermögen als Hilfsmittel	63
Übung: Ein mitfühlender Gefährte (M2_06)	64
Übung: Freundlichkeitsmeditation – für einen Wohltäter (M2_07)	67
Tagebuch: Alarmsystem	68
Elektronisches Zusatzmaterial	69
Modul 3: Verlangen und Muster verstehen	71
Übung: Mitfühlend mit Verlangen umgehen (M3_08)	71
Auf der Welle des Verlangens surfen	74
Wo kommt dieser Hunger her?	74
Gewohnheiten und Muster	75
Welcher Modus herrscht vor?	77
Uns mit dem inneren Kritiker anfreunden	81
Soziale Emotionen als Boten verstehen	83
Töte den Boten nicht!	85
Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen	87
Teil 1: Innere Muster erforschen	87
Teil 2, Übung: Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen (M3_09)	87
Komfortzonen ohne Komfort	89
Tragischen Helden mit Mitgefühl begegnen.	90
Neue Wege entdecken	91
Übung: Freundlichkeitsmeditation – für einen guten Freund (M3_10) ...	92
Tagebuch: Antriebssystem	93
Elektronisches Zusatzmaterial	95
Modul 4: Mitgefühl verkörpern	97
Übung: Mitgefühl fließt in alle Richtungen	97
Übung: Mitgefühl verkörpern/der Mitgefühlsmodus (M4_11)	100
Der Lotus des Mitgefühls	102
Den inneren Helfer nähren	107

Übung: Freundlichkeitsmeditation – für eine neutrale Person (M4_12)	108
Übung: Freundlichkeit für den Körper (M4_13)	109
Achtsame Bewegungsübungen	111
Übung: Gehen mit Freundlichkeit (M4_14)	114
Tagebuch: Innerer Kritiker	116
Elektronisches Zusatzmaterial	117
Modul 5: Selbst und andere – den Kreis des Mitgefühls erweitern.	119
Übung: Ein mitfühlender Brief	120
Womit identifizierst du dich?	124
Übung: Freundlichkeitsmeditation – für eine „schwierige“ Person (M5_15)	126
Freundlichkeit anderen gegenüber entwickeln	130
Herausforderungen in der Freundlichkeitsmeditation	131
Übung: Mitfühlend atmen – eine Alternative ohne Worte	131
Übung: Mitfühlend atmen – für dich selbst (M5_16)	134
Emotionale Resilienzimpfung.	136
Übung: Mitfühlend atmen – für andere (M5_17)	137
Übung: Atemraum mit „Mitfühlendem Atmen“	140
Tagebuch: Innerer Helfer	141
Elektronisches Zusatzmaterial	142
Modul 6: Glück nähren	143
Glück nähren.	143
Übung: Genuss erinnern und auskosten (M6_18)	144
Drei Wege zum Glück.	146
Vier Lebensfreunde.	147
Bereitschaft zur Vergebung.	150
Übung: Dir selbst verzeihen (M6_19)	152
Übung: Um Verzeihung bitten (M6_20)	155
Übung: Anderen verzeihen (M6_21)	157
Dankbarkeit.	159
Übung: Lotus aus dem Schlamm	161
Was ist dir wirklich wichtig im Leben?	162
Übung: Wissen was zählt – deine Werte entdecken	163
Deine Werte.	164
Übung: Freundlichkeitsmeditation – für alle Wesen (M6_22)	165
Tagebuch: Mitgefühl annehmen	167
Extra Modul in Stille.	168
Übung: Body-Scan mit Dankbarkeit (M6_23)	169
Übung: Sitzen wie ein Pferdeflüsterer (M6_24)	172
Elektronisches Zusatzmaterial	174

Modul 7: Weisheit und Mitgefühl im Alltag	175
Übung: Ein Tag in deinem Leben	175
Übung: Was nährt, was zehrt?	177
Von formaler zu informeller Praxis	180
Übung: Atemraum für weises und mitfühlendes Handeln	181
Weise und mitfühlend handeln	182
Praktische Ethik	183
Übung: Gleichmut (M7_25)	185
Vom Winde verweht	187
Übung: Mitfreude (M7_26)	188
Übung: Ein mitfühlender Frühwarnplan	190
Tagebuch: Mitgefühl schenken	192
Elektronisches Zusatzmaterial	194
Modul 8: Das Leben heilen	195
Verwundete Heiler	196
Übung: Der Fluss des Lebens (M8_27)	197
Rückblick & Ausblick	200
Den inneren Garten pflegen	201
Und wie geht es weiter?	203
Elektronisches Zusatzmaterial	205
Anhang	207
Übersicht der Übungen mit Audio-Dateien	207
Liste der Arbeitsblätter	208
Das MBCL-Curriculum im Überblick	210
Regelmäßige Praxis und Übungen bei Bedarf	212
Weitere Informationen zum Lesen, Hören und Surfen	213
Appendix	217
Übung: Atemmeditation (G_01)	217
Übung: Body-Scan (G_02)	219
Elektronisches Zusatzmaterial	224
Stichwortverzeichnis	225

Über die Autoren



Christian Stocker besaß bereits langjährige internationale Erfahrung als Diplom Kommunikationsdesigner, Creative Director, Texter und Konzeptioner, als er 2005 mit Achtsamkeit und Meditation in Berührung kam. Die intensive Achtsamkeitspraxis veränderte seither sein Leben tiefgreifend. Umfassende Weiterbildungen in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living), GfK (Gewaltfreier Kommunikation), Hypnosystemischem Coaching und Klinischer Hypnose verbinden sich heute in seiner Person auf ungewöhnliche Art und Weise und dienen ihm als Basis für inspirierende Ideen und Impulse in seiner Tätigkeit als Berater, Trainer und Coach. Siehe auch www.abenteuer-achtsamkeit.de und www.mitgefuehlspraxis.de.



Jana Willms ist Diplom Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Physiotherapeutin. Im Jahr 2000 hat sie die Achtsamkeits- und Mitgefuehlspraxis kennengelernt, die sie seitdem durch ihren Lebensalltag begleitet. Seit 2008 ist sie zertifizierte MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress Reduction) und ausgebildet in MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) und MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living). Gemeinsam mit Frits Koster und Erik van den Brink unterrichtet sie als Dozentin in der MBCL-Weiterbildung am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) von Dr. Linda Lehrhaupt. Dort ist sie auch Supervisorin für MBCL und MBSR. Siehe auch www.achtsamkeit-willms.de.



Frits Koster ist Lehrer für Vipassana Meditation, die er seit 1979 praktiziert. Von 1983–1993 lebte er als Buddhistischer Mönch vor allem in Thailand und Burma, wo er auch ein intensives Studium der Buddhistischen Psychologie abgeschlossen hat. Nach einer Ausbildung zum Psychatriepfleger arbeitet er seit 1994 im Gesundheitswesen in den Niederlanden. Er leitet Meditations-Retreats in Europa und ist Dozent beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) in Deutschland und bei anderen internationalen Ausbildungsinstituten. Frits unterrichtet zudem das 8-wöchige „Training für Interpersonelle Achtsamkeit“. Er ist Autor mehrerer Bücher, u. a. „Liberating Insight“ und „The Web of Buddhist Wisdom“ (Silkwormbooks). Er ist Co-Autor (mit Erik van den Brink) von „Mitfühlend leben“ (Kösel 2013). Siehe auch www.compassionateliving.info.



Erik van den Brink ist Psychiater und Psychotherapeut sowie Trainer für Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis. Er hat eine langjährige Meditationspraxis in Zen und Vipassana und ist von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Interpersonal Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focused Therapy ausgebildet. Er hat mehr als 30 Jahre Erfahrung in der ambulanten Psychiatrie und leitete unter anderem eine Poliklinik für Patienten mit Stimmungs-erkrankungen in Groningen/Niederlande, wo er Pionier war MBSR/MBCT in die Behandlung einzuführen. Er war Mitbegründer des Zentrums für Integrative Psychiatrie in Groningen, und arbeitet jetzt in eigener Praxis und in der Psychoonkologie. Er hat sich spezialisiert in achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Ansätze für die seelische Gesundheit und doziert im internationalen Bereich. Mit Frits Koster entwickelte er das MBCL-Programm und zusammen schrieben sie u. a. „Mindfulness-Based Compassionate Living – A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness“ (Routledge 2015). Siehe auch www.mbcl.org.



Einleitung & Grundlagen

Herzlich willkommen

Das Herz ist der Schlüssel der Welt und des Lebens.
(Novalis)

Wie schön, dass Sie hier sind! Dieses Buch (oder eBook) hat den Weg in Ihre Hände gefunden – vielleicht nicht zufällig, sondern aus guten Gründen? Möglicherweise hat Ihnen jemand diese Lektüre empfohlen? Oder Sie dachten, es wäre eigentlich gut, sich selbst oder anderen etwas mitfühlender zu begegnen? Oder die Balance zu finden, zwischen Selbstfürsorge und dem „Sich-kümmern“ um andere? Vielleicht haben Sie auch das Bedürfnis gespürt, einen gesünderen Weg zu finden, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen? Oder Sie möchten einfach ein sinnerfüllteres Leben führen? All das sind gute Gründe, weiter zu lesen.

Es kann sein, dass Ihnen die Praxis der Achtsamkeit schon lange vertraut ist, vielleicht haben Sie sie auch erst kürzlich kennengelernt. Für den Fall, dass Sie Ihr Gedächtnis auffrischen möchten, finden Sie im ersten Teil dieses Buches ein paar kurze Erläuterungen dazu. Das komplette Trainingsprogramm „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL) finden Sie im zweiten Teil des Buches. Im Anhang erwarten Sie dann viele ergänzende Informationen und Arbeitsmaterialien.

Ein paar Worte zur Ansprache

Ganz gleich, ob Sie sich nun für einen MBCL-Kurs angemeldet haben und parallel dazu die folgenden Kapitel lesen oder in eigener Regie mit diesem Praxisbuch üben: wir werden in den kommenden Wochen intensiv, innig und auf einer persönlichen Ebene miteinander üben und arbeiten! Deshalb haben wir uns entschlossen, das sogenannte „Arbeits-Du“ in diesem Buch als Ansprache zu wählen. Es verpflichtet Sie zu nichts und kann, wenn gewünscht, nach dem Training auch gedanklich wieder in ein „Sie“ zurückverwandelt werden. Allerdings werden Sie vielleicht bemerken, dass das „Du“, das wir im Buch und auch bei den Übungen verwenden, die Sie als MP3 herunterladen können, nicht nur zwischen *uns* mehr

Nähe ermöglicht. Auch *Sie selbst* werden sich wahrscheinlich im Laufe des Trainings dadurch etwas näherkommen. Und wenn Sie sich selbst mit mehr Freundlichkeit und Milde begegnen, ebnet das oft auch den Weg zu mehr Nähe *mit anderen*.

Um das Praxisbuch leicht lesbar zu halten, haben wir meist die männliche Sprachform gewählt. Immer wenn jedoch z. B. von „mitfühlenden Gefährten“, „Wohltätern“, „Pferdeflüsterern“ die Rede ist, sind damit selbstverständlich auch deren weibliche Vertreterinnen gemeint.

Wir hoffen, dass die Themen und Übungen in diesem Buch Ihr bzw. dein Herz berühren und Wärme und Verbundenheit fördern. Und wir wünschen Ihnen bzw. dir von ganzem Herzen Freude, Leichtigkeit und berührende Einsichten beim Lesen und Praktizieren.

Christian, Jana, Frits & Erik

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Das Gefühl, im Stress zu sein oder die Angewohnheit, streng oder hart über sich selbst zu urteilen, wenn es einmal nicht so glatt läuft im Leben, ist etwas, das viele Menschen kennen. Deshalb kann das MBCL-Programm, das ursprünglich für die Anwendung im klinischen Feld entwickelt wurde, auch in vielen anderen Bereichen als hilfreich erlebt werden, beispielsweise für Menschen im Gesundheits- oder Erziehungswesen, im Coaching-Bereich, in der Seelsorge, im Management und generell im Arbeitsumfeld.

Vielleicht spürst du auch, wie schwer es oft ist, die vielfältigen Herausforderungen, Bedrohungen und Ablenkungen unserer modernen Welt zu bewältigen. Dann bist du nicht alleine damit. Viele Menschen leiden unter gesundheitlichen Problemen, die durch Stress verursacht werden, wie zum Beispiel Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängsten oder Schmerzzuständen. Und wie oft verleiten uns die Umstände dazu, unsere tiefsten Bedürfnisse und das, was uns eigentlich im Leben wertvoll ist, zu vernachlässigen.

MBCL kann hilfreich für dich sein, wenn du ...

- ... Wege suchst, klüger und mitfühlender mit dem unvermeidlichen Stress im Leben umzugehen.
- ... die Praxis der Achtsamkeit vertiefen möchtest.
- ... eine gesündere Balance zwischen Selbstfürsorge und Fürsorge für andere suchst.
- ... nachhaltige Ansätze kennenlernen möchtest, um mehr Freundlichkeit, Glück, Gesundheit und Harmonie im Beruflichen und Privaten, in Beziehungen und in der gesamten Welt zu kultivieren.
- ... wissenschaftlich fundierte Übungspraktiken erlernen möchtest, die für Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund geeignet sind.

Erkennst du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wieder? Hast du bereits erste Erfahrungen mit grundlegenden Achtsamkeitsübungen sammeln können, z. B. in einem MBSR-, MBCT-, Breathworks-Kurs oder ähnlichen Programmen? Dann kann dich das MBCL-Programm dabei unterstützen, deine Praxis zu ver-

tiefen und mehr Verbundenheit, Wärme, Sicherheit und Akzeptanz mit dir selbst und anderen zu erfahren.

Jetzt, zu Beginn, möchten wir dich einladen zu reflektieren, was du dir von der Teilnahme an einem MBCL-Kurs oder der selbständigen Arbeit mit diesem Buch wünschst.

Du kannst dafür in einem ruhigen Moment die nachfolgenden Fragen lesen und spüren, was sie in dir berühren. Weshalb genau möchtest du an einem MBCL-Kurs teilnehmen oder dich in eigener Regie durch dieses Buch arbeiten?

Reflexionsfragen (aus dem Arbeitsblatt 0.1 „Gewünschte Entwicklungen“)

Welche positiven Entwicklungen wünschst du dir durch die Teilnahme an diesem Mitgefühlstraining? Was soll sich dadurch hoffentlich verändern in Bezug auf ...

- ... deine Beziehung zu dir selbst?
- ... deine Beziehung zu anderen (Familienmitglieder, Freunde und Freundinnen, Kolleginnen und Kollegen etc.)?
- ... deinen Umgang mit aktuellen Herausforderungen und Schwierigkeiten in deinem Leben?
- ... dein Engagement in anderen Bereichen deines Lebens, die dir wichtig sind (z. B. Bildung und Beruf, Freizeit, Gesundheit und Lebensführung, soziales Engagement, Natur und Spiritualität)?
- ... deine Orientierung an für dich zentralen kurz-, mittel- oder langfristigen Lebenszielen?
- ... deinen Umgang mit zukünftigen Herausforderungen in deinem Leben?

Wie kannst du mit diesem Buch arbeiten?

Wenn du an einem MBCL-Kurs teilnimmst wird deine MBCL-Lehrerin oder dein MBCL-Lehrer dich durch das Curriculum dieses mehrwöchigen Trainings leiten. Dann kannst du dieses Buch kursbegleitend nutzen, denn die acht Module im Teil II dieses Buches entsprechen den Inhalten der acht Kurseinheiten.

Vielleicht möchtest du dieses Buch auch nutzen, um in eigener Regie Mitgefühl zu üben. Dann empfehlen wir dir, es in „Häppchen“ zu lesen und dir deine Zeit zu nehmen, um die Übungen und Inhalte jeden Moduls zu erkunden und Erfahrungen damit zu sammeln.

Es ist hilfreich, täglich etwa 45–60 min Übungszeit einzuplanen. Und je nachdem wie viel Übungszeit du dir im Alltag nehmen kannst, ist es vielleicht auch schön, dir für jedes Modul nicht nur eine, sondern zwei oder auch drei Wochen Zeit zu nehmen.

Eine Zusammenfassung der wichtigsten Themen und Inhalte sowie eine Übersicht über die Übungsvorschläge findest du jeweils am Ende jedes Moduls.

Dateien zum Herunterladen

Wie Edel Maex in seinem Buch „Mindfulness“¹ so schön sagt: „*Noch niemand hat je Klavier spielen gelernt, indem er ein Buch darüber las.*“ Das Herzstück dieses Buches sind deshalb die praktischen Übungen, die dir Raum für die eigene Erfahrung ermöglichen.

In den acht MBCL-Modulen gibt es insgesamt 28 angeleitete Übungen. In den einzelnen Kapiteln findest du die jeweiligen Texte der Übungen hellblau hinterlegt. Du kannst dir die betreffende Übung auch jeweils unter <https://www.springer.com/de/book/9783658268237> als MP3-Audiodatei herunterladen. Die Nummerierung der Übungen im Buch stimmt mit der der Audiodateien überein. Sie zeigt dir zum einen an, aus welchem Modul (M) die Übung stammt und zum anderen, welcher Nummer die betreffende Übung hat, beispielsweise **M1_01**, **M4_13** oder **M8_27**.

Die Audiodateien können dir dabei helfen, dich mit den Übungen vertraut zu machen und werden von vielen Teilnehmenden als große Unterstützung beim täglichen üben empfunden. Wenn du jedoch irgendwann spürst, dass du lieber ohne die Stimme praktizieren möchtest, fühle dich frei, dem zu folgen und deinen eigenen Weg zu entdecken. Vielleicht möchtest du ja zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu den Aufnahmen zurückkehren.

Zu einigen der MBCL-Übungen gehört ein Arbeitsblatt mit Fragen, die dich dabei unterstützen können, deine Erfahrungen während der Übung zu reflektieren. Und auch sie sind entsprechend der Module durchnummeriert (z. B. 1.1, 1.2, 1.3, und 2.1, 2.2, 2.3, usw.) Du kannst sie unter <https://www.springer.com/de/book/9783658268237> herunterladen. Die Fragen aus diesen Arbeitsblättern finden sich meist auch hier im Buch wieder, sie sind immer entsprechend gekennzeichnet.

Formale und informelle Übungen

Im MBCL-Kurs und auch in diesem Praxisbuch unterscheiden wir zwischen *formalen* und *informellen* Übungen. Wenn du schon Erfahrungen mit dem Üben von Achtsamkeit gesammelt hast, kennst du diese Unterscheidung vermutlich und hast dir vielleicht auch schon einmal einen schönen Platz für die formale Praxis eingerichtet, der dich förmlich dazu einlädt, dich niederzulassen. Die informellen Übungen praktizieren wir inmitten unseres Alltags und brauchen dafür oft noch nicht einmal unsere alltäglichen Verrichtungen zu unterbrechen.

Hindernisse in der Übungspraxis

Jeder, der schon einmal meditiert hat, weiß, dass Erfahrungen wie Trägheit, Unruhe, Widerstand, Verlangen oder Zweifel unausweichlich zur Praxis dazugehören. Wir interpretieren solche Erfahrungen oft als Störungen oder Hindernisse in der Praxis. Im MBCL betrachten wir sie jedoch eher als wertvolle Möglichkeiten für Wachstum und Entwicklung.

¹Maex E (2009) Mindfulness – Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens. Arbor Verlag, Freiamt im Schwarzwald.

Bei den MBCL-Übungen wirst du in manchen Momenten Ruhe, Freude oder Berührung erfahren. In anderen erlebst du vielleicht Frustration, Langeweile oder Traurigkeit. Wenn eine Erfahrung eher unangenehm scheint, ist es völlig normal und menschlich, dass wir sie zunächst einmal „weghaben“ wollen. In solchen Momenten kannst du dir bewusst machen, dass es keine „falschen“ Erfahrungen gibt, und dass wir gerade in solchen leidvollen Momenten die Möglichkeit haben, unser Herz mutig dafür zu öffnen und zu üben, sanft und mitfühlend mit diesem Kummer in Kontakt zu sein. Manche Lehrerinnen und Lehrer bezeichnen leidvolle Erfahrungen daher auch als „Tür“ zu einem offenen, mitfühlenden Herzen.

Und wenn du beim Üben den Eindruck hast, dass eine Erfahrung überwältigend für dich ist, kannst du jederzeit wieder einen heilsamen Abstand schaffen, indem du achtsam und nicht-urteilend bemerkst, was von Moment zu Moment geschieht.

Fühle dich eingeladen freundlich und milde mit dir zu sein und etwas Tempo heraus zu nehmen, wenn dir die Geschwindigkeit des Kurses zu schnell erscheint. Gönn dir die Zeit, die du brauchst, um das zu verdauen, was in den einzelnen Übungen auftaucht. Jederzeit kannst du zu den dir bereits bekannten Achtsamkeitsübungen zurückkehren und z. B. wieder Body-Scan, Yoga, Geh- oder Sitzmeditation praktizieren.

Die Übungsvorschläge in diesem Buch sind keine „Hausaufgaben“, die es zu erledigen gilt, sondern eher Einladungen, um zu experimentieren und neue Erfahrungen zu sammeln. Im Vergleich zum MBSR-Kurs ist das „MBCL-Übungs-Büffet“ noch reichhaltiger gedeckt. Und so, wie du bei einem Büffet nicht alle Speisen essen musst, kannst du dich auch hier frei fühlen in deiner Auswahl. Je nachdem wie hilfreich einzelne Übungen für dich sind, kannst du sie häufiger bzw. seltener praktizieren. In deiner Auswahl der Übungspraktiken Freundlichkeit walten zu lassen, kann dich darin unterstützen, Mitgefühl zu entwickeln. Im Anhang findest du verschiedene Übersichten über die Übungen, um dir die Orientierung zu erleichtern.

Zusätzliche Unterstützung

Wenn du derzeit unter großem emotionalem Stress stehst oder Probleme mit deiner psychischen Gesundheit hast, möchten wir dir ans Herz legen, dir zusätzliche professionelle Unterstützung zu suchen. Weder ein MBCL-Kurs noch dieses Praxisbuch können eine Therapie ersetzen.

Wenn du dich gerade in therapeutischer Begleitung befindest ist es hilfreich und ratsam, mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten zu besprechen, dass du einen MBCL-Kurs machst oder machen möchtest, bzw. dass du mit diesem Buch arbeitest.

Mitgefühl mit dir selbst und anderen zu üben ist kein Allheilmittel und auch kein Zaubertrick, der Schwierigkeiten verschwinden lässt. Doch es kann dich darin unterstützen, Verantwortung für dich zu übernehmen und dir selbst zu helfen. Dafür ist es wichtig, deinem eigenen inneren Erleben zu vertrauen. Es wird dir zeigen, welche Übungen eher hilfreich bzw. nicht hilfreich für dich sind um mit den Herausforderungen des Lebens auf hilfreiche Weise umzugehen.

Wenn du in Eigenregie mit diesem Buch arbeitest, bemerkst du vielleicht irgendwann, dass dir der Austausch mit anderen fehlt. Dann kann es schön sein, einen oder mehrere Menschen aus deinem Freundes- oder Bekanntenkreis zu finden, dieses Training gemeinsam durchzuführen und euch über eure Erfahrungen auszutauschen. Wenn du jetzt oder später den Wunsch nach einem MBCL-Kurs unter der Leitung einer zertifizierten MBCL-Lehrerin oder eines -Lehrers verspürst, findest du am Ende dieses Buches Quellen, um Kurse und MBCL-Lehrende zu finden.

Bist du bereit, den Weg, den du bereits mit deiner Achtsamkeitspraxis eingeschlagen hast, durch Mitgeföhlspraxis zu vertiefen? Wenn ja, heißen wir dich herzlich willkommen und hoffen, dass dieses Praxisbuch dich auf hilfreiche Weise auf deinem Weg begleiten kann. Möge es zu mehr Leichtigkeit, Glück und Weisheit in deinem Leben beitragen.

Das Geschenk der Achtsamkeit

Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind.
(Henry David Thoreau)

Achtsamkeit ist viel einfacher zu erleben als zu erklären. Deshalb ist häufig eine der ersten Übungen eines Achtsamkeitskurses eine Rosine mit allen Sinnen zu untersuchen und zu essen. Manche Achtsamkeitstrainer werden dich zu Beginn dieser Übung bitten, dir vorzustellen, du seist gerade von einem fernen Planeten in einer anderen Galaxie angereist und auf der Erde gelandet und hättest noch nie eines dieser komischen, faltigen, kleinen braunen Dinger gesehen. So versuchst du also – so gut dies möglich ist – all deine Vorstellungen und Meinungen über Rosinen loszulassen. Das Betrachten, Föhlen, Hören, Riechen, Schmecken dieses Objekts wird dann auf magische Weise zu völlig neuen Erfahrungen. Vielleicht wirst du sogar überrascht sein zu entdecken, dass, obwohl du bislang überzeugt warst, dass du getrocknete Trauben nicht magst, diese lecker oder zumindest nicht ganz so schlecht schmeckend sind, wie du es erwartet hattest. Für einen Moment lässt du deine Vorurteile los und nimmst Kontakt mit deiner direkten Erfahrung auf. Das ist genau das, was Achtsamkeit ist: unsere aktuelle Erfahrung zu beobachten, wie sie sich von Moment zu Moment entfaltet, mit freundlicher Neugierde und einem offenen, nicht urteilenden Geist. Ähnlich lautet auch die „Arbeitsdefinition“ von Achtsamkeit, wie sie Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR-Programms, formuliert hat: Achtsamkeit ist, die Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne (automatisch) zu bewerten.

Achtsamkeit kann als eine große Freundin im Leben angesehen werden, da sie unser Bewusstsein für das Leben, wie es ist, öffnet. Wenn wir unsere Sinne öffnen, werden wir uns der natürlichen Schönheit um uns herum bewusst: das Singen eines Vogels, das Aroma von frisch gebrühtem Kaffee oder die freundliche Geste eines Mitreisenden neben uns in der Bahn. Schön und gut in den angenehmen Momenten des Lebens, denkst du jetzt möglicherweise. Aber was ist, wenn mir

das Leben Schmerz und Kummer bereitet? Was ist, wenn ich den Bus verpasse, die Spülmaschine kaputt geht und die Küche überflutet oder der Hund krank ist? Oder noch schlimmer, wenn ich meinen Job verliere, meine Beziehung in die Brüche geht oder ich eine Krebsdiagnose erhalte? Warum um alles in der Welt sollte ich mir dieser Momente noch bewusster sein wollen?

Wenn wir klarer sehen, was in solchen Momenten vor sich geht und uns selbst besser verstehen, unterstützt uns das darin, diese Herausforderungen besser zu bewältigen. Das Leben an sich ist oft nicht leicht und unsere automatischen Reaktionen auf das, was geschieht, verstärken unser Leid oft noch zusätzlich. Achtsamkeit eröffnet uns die Wahl, ob wir genau diesen gewohnheitsmäßigen Reaktionen folgen, oder auf heilsamere Weise auf die vielfältigen Herausforderungen des Lebens finden möchten. Wenn wir Achtsamkeit üben, entwickeln wir mehr Bewusstheit für unsere äußere und innere Welt. Wir kommen sozusagen „zu Sinnen“ und sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen klarer und deutlicher. Und neben diesen Reizen aus der äußeren Welt werden wir uns auch unserer Körperempfindungen sowie unserer Gedanken und Gefühle deutlicher bewusst.

Wenn du noch nicht so viel Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis gesammelt hast oder nach längerer Pause wieder mit dem Üben beginnen möchtest, kann es hilfreich sein, zunächst noch einmal zwei grundlegende Achtsamkeitsübungen zu praktizieren: die *Atemmeditation* und den *Body-Scan*. Die Skripte zu diesen beiden Übungen findest du im Appendix im Anhang. Als Bonus-Material kannst du dir dazu auch Audio-Dateien unter <https://www.springer.com/de/book/9783658268237>... herunterladen.

Im Achtsamkeitstraining üben und vertiefen wir diese Praxis des freundlichen Beobachtens, indem wir die eigenen Gedanken und Emotionen wahrnehmen, anstatt uns in sie zu verwickeln. Wir können so verborgene Landschaften aus Empfindungen, Gefühlen und Gedanken entdecken, die unter der Oberfläche brodeln. Es kann erstaunlich sein zu bemerken, dass diese – obwohl wir uns ihrer meist nicht bewusst waren – doch unser Verhalten auf unterschiedliche nicht hilfreiche Arten beeinflusst haben.

Die Wirkmechanismen dieser verborgenen Landschaften zu erkennen kann uns helfen, unseren Lebensweg auf eine geschicktere Art und Weise zu beschreiten. Es ist daher nicht verwunderlich, dass es inzwischen viele erfolgreiche Achtsamkeitstrainingsprogramme und Online-Angebote für Einsteiger gibt.

Das MBCL-Training ist – wie bereits gesagt – als Vertiefungskurs nach einem Achtsamkeitstraining konzipiert. Die beiden oben genannten Übungen, die Audio-Dateien und die Skripte im Anhang sind als Wiedereinstieg oder Auffrischung dieser Praxis gedacht und können natürlich kein grundlegendes Achtsamkeitstraining ersetzen.

Wenn du noch keinen MBSR-Kurs absolviert hast oder durch die Anregungen und Übungen in diesem Grundlagenkapitel dein Interesse an einem solchen Achtsamkeitstraining geweckt wurde, findest du unter www.mbsr-verband.de (und www.mbsr-verband.ch, www.mbsr-mbct.at für die Schweiz und Österreich) qualifizierte MBSR-Kursleiterinnen und -Kursleiter in deiner Umgebung. Diese können dir auch bei Fragen rund um die Achtsamkeitspraxis weiterhelfen.

Eine Liste von empfehlenswerten Büchern zum Thema Achtsamkeit und MBSR findest du ebenfalls im Anhang dieses Buches.

Die Achtsamkeitswelle

Die Achtsamkeitswelle begann Ende der 70er Jahre, als Jon Kabat-Zinn das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)“ an der University of Massachusetts Medical Center entwickelte.²

Sein Hintergrund als erfahrener Praktizierender traditioneller Meditationsformen und Molekularbiologe war eine ideale Voraussetzung, um östliche Lehren mit westlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbinden. Er führte den achtwöchigen Kurs mit Patienten durch, die an schwer zu behandelnden Erkrankungen, chronischen Schmerzen, anhaltenden körperlichen Einschränkungen oder schlechten Heilungsaussichten litten. Dieses Training half ihnen häufig, ihre Belastungen, Schmerzen und Unannehmlichkeiten besser zu bewältigen, auch wenn ihre Krankheiten nicht geheilt werden konnten. Es ist daher nicht überraschend, dass Achtsamkeitstrainingsprogramme inzwischen auf der ganzen Welt angeboten werden, wo immer Menschen Stress erleben, nicht nur in Krankenhäusern und im Gesundheitswesen, sondern z. B. auch in Schulen und in Unternehmen. So kann auch dort mehr Wohlbefinden entstehen und eine bessere Stressbewältigung geübt werden, was zur Prävention von stressbedingten Gesundheitsgefahren und Burn-out beiträgt.

Aufbauend auf MBSR wurden spezifischere, auf Achtsamkeit basierende Programme für Menschen mit besonderen Problemen entwickelt, wie z. B. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) für Menschen, die für Depressionen anfällig sind³. Es kann einen großen Unterschied machen und sehr entlastend sein, die eigenen Gedanken als reine Gedanken statt als unerschütterliche Wahrheiten zu sehen, insbesondere jene negativen inneren Kommentare und harten Selbstverurteilungen, die so überzeugend erscheinen, wenn Menschen sich depressiv erleben. Achtsamkeit bringt nicht nur mehr Bewusstsein, sie öffnet uns auch einen Weg, uns selbst freundlicher zu begegnen.

Achtsamkeit und Mitgefühl – Geist und Herz entwickeln

Wo Achtsamkeit unsere Sinne öffnet und einen klareren Blick und Einsichten ermöglicht, weitet Mitgefühl unser Herz und eröffnet einen Weg, uns auf das Leiden, dem wir begegnen, zu beziehen, ganz gleich wie groß oder klein es sein mag (Abb. 1).

²Kabat-Zinn J (1991) Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. Dell, New York.

³Segal S V, Williams J M G & Teasdale J D (2013) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press, New York.