BiNKA BILDUNG FÜR NACHHALTIGEN KONSUM DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING

Relevante Achtsamkeitsformate für BiNKA

Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining

Dr. Julia Harfensteller

April 2016

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

FONA Sozial-ökologische Forschung BMBF

Technische Universität Berlin

AGES Berlin

Inhalt

1. Einführung ... 3
2. Kriterien für die Auswahl und Einschätzung von Achtsamkeitsformaten ... 4
3. Begriffsklärung und Hintergrund ... 6
3.1. Definition Achtsamkeit ... 6
3.2. Die Grundlagen der buddhistischen Achtsamkeitspraxis ... 6
3.2.1. Achtsame Körperbetrachtung (Kāyānupassanā) ... 7
3.2.2. Achtsame Gefühlsbetrachtung (Vedanānupassanā) ... 7
3.2.3. Achtsame Geistesbetrachtung (Cittānupassanā) ... 8
3.2.4. Achtsames Betrachten von Geistesinhalten bzw. Reflexion (Dhammānupassanā) ... 8
3.3. Überblick über konventionelle Techniken der Achtsamkeitsmeditation ... 9
3.4. Weitere Meditationspraktiken und Übungen in Achtsamkeitsprogrammen ... 13
3.5. Schwerpunkte einzelner Achtsamkeitsübungen ... 16
4. Die bestehenden Achtsamkeitsformate im Detail ... 18
4.1. Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ... 18
4.2. Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) ... 20
4.3. Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention (MBRP) ... 22
4.4. Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) ... 24
4.5. Achtsam essen, achtsam leben ... 26
4.6. Trainingsformate zu Achtsamkeit in der Schule ... 28
4.6.1. 8-Sam ... 28
4.6.2. Achtsamkeit in der Schule (AISCHU) ... 29
4.6.3. Achtsamkeitsprogramm .B ... 31
4.7. Trainingsformate zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz ... 33
4.7.1. Working Mind-Programm, Kalapa Academy ... 33
4.7.2. Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) ... 34
5. Weitere relevante Formate mit Achtsamkeitsbezug ... 36
5.1. Focusing ... 36
5.2. Presencing ... 38
5.3. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ... 40
6. Konsequenzen für BiNKA ... 42
7. Literatur ... 47
8. Anhang ... 50

1. Einführung

Der folgende Überblick über Achtsamkeitstrainings, die für den Kontext des Projektes „Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining“ (BiNKA)[1] relevant sind, umfasst die im Projektantrag aufgeführten Trainings (MBSR, MBCT, AISCHU). Darüber hinaus enthält die Zusammenstellung eine Auswahl an weiteren potentiell relevanten Verfahren sowie Übungen aus dem Bereich der Therapie bzw. aus dem Bereich der persönlichen Entwicklung („Personal Development“), die einen engen Bezug zum Konzept und zur Haltung der Achtsamkeit aufweisen und sich darüber hinaus speziell für das Training von Qualitäten und Kompetenzen eignen, die für den BiNKA-Kontext als zentral erachtet werden. Daher wird im Folgenden von „Achtsamkeitsformaten“ gesprochen.

Die Recherchen für diesen Review basierten auf Literatur- und Onlinerecherchen sowie auf der persönlichen Befragung von professionellen Achtsamkeitslehrern, die mit einschlägigen Programmen arbeiten. Letztere Maßnahme war insbesondere für den Gewinn von konkreteren Informationen zu programmspezifischen Curricula und Übungen notwendig und hilfreich, da diese nur zum Teil veröffentlicht sind. Zur Auswahl von geeigneten Kriterien als Grundlage für die Auswahl von Achtsamkeitstrainings, aber auch für die Einschätzung ihrer Relevanz für das zu entwickelnde BiNKA-Curriculum, wurde als zusätzliche Maßnahme eine sondierende Expertenbefragung von erfahrenen Meditationslehrern auf Basis semi-strukturierter Interviews durchgeführt, unter anderem mit dem Ziel, besondere Themen und Herausforderungen am Schnittpunkt von Achtsamkeit und Nachhaltigkeit bzw. nachhaltigem Konsum zu eruieren („BiNKA-Lernziele“). Die Auswahl geeigneter Formate aus dem exponentiell wachsenden Spektrum an Achtsamkeitstrainings und nahestehenden Formaten stellte eine Herausforderung dar und machte es notwendig, weitere Selektionskriterien zu finden, um die Anzahl der untersuchten Trainings auf eine überschaubare Größe einzuschränken. Anfänglich wurde in Erwägung gezogen, die Auswahl auf wissenschaftlich validierte Programme zu begrenzen. Dies hätte die Auswahl an Trainings merklich begrenzt, jedoch die Tatsache vernachlässigt, dass die Wirkung von Achtsamkeit bisher nur in Ansätzen erforscht ist. Mit Blick auf das Anliegen des BiNKA-Projektes, auch einen Beitrag zur Achtsamkeitsforschung zu leisten, war es daher eine bewusste Entscheidung, evaluierte Programme als wichtige Orientierung zu betrachten, nicht jedoch als alleinigen Maßstab. Zum anderen musste das Spektrum an Achtsamkeitstrainings nach unten hin abgegrenzt werden. Mittlerweile findet sich auf nationaler und insbesondere auf internationaler Ebene eine große Vielfalt an Programmen, deren Qualität, etwa in Bezug auf deren Effektivität, meist nicht empirisch geprüft sind. Daher wurde die Entscheidung getroffen, die Auswahl schwerpunktmäßig auf empirisch validierte Trainings auszurichten, jedoch auch andere Kriterien einfließen zu lassen, etwa den Grad an sozialer Anerkennung und Verbreitung der Verfahren (beispielsweise das Training der Gewaltfreien Kommunikation oder das Achtsamkeitstraining von Thich Nhat Hanh).

Vor diesem Hintergrund und auch mit Hinweis auf das Ziel dieser Zusammenstellung, nämlich einen Überblick über den aktuellen Stand in der Anwendung von Achtsamkeitstrainings sowie von „best practices“ zu gewinnen, sei darauf hingewiesen, dass die Darstellung von Achtsamkeitstrainings keinen Anspruch auf Vollständigkeit erfüllt.

[1] Das Forschungsprojekt Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining (BiNKA), durchgeführt am Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre (IBBA) der Technischen Universität Berlin, untersucht den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Konsumverhalten. Informationen zum IBBA (Fachbereich Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum), https://www.aloenk.tu-berlin.de/); Projektwebseite: www.achtsamkeit-und-konsum.de/

Die Aufstellung umfasst:

- eine Beschreibung der einzelnen Kursformate
- eine Einschätzung der Kursformate in Bezug auf Inhalte, Übungen und Kursmaterial, die für BiNKA von Nutzen sein könnten.

2. Kriterien für die Auswahl und Einschätzung von Achtsamkeitsformaten

Die Auswahl und die erste Einschätzung der für das BiNKA-Training relevanten Formate, Inhalte und Übungen orientieren sich an folgenden Kriterien:

- Bei den Achtsamkeitstrainings soll es sich möglichst um Formate handeln, deren Wirksamkeit durch Studien belegt ist und /oder die in der Praxis weit verbreitet sind.
- Ein Schwerpunkt soll auf mehrwöchigen Kursformaten liegen, die dem angestrebten Trainingsformat entsprechen (mindestens 6 Wochen, 1,5 Stunden pro Woche, 1 Tag der Achtsamkeit).
- Es soll sich primär um Interventionen handeln, bei denen die klassische Achtsamkeitsmeditation im Vordergrund steht und nicht anderweitige Meditationstechniken (z.B. Transzendentale Meditation).
- Wichtig sind die Anwendbarkeit und die Integrierbarkeit von Übungen und Erfahrungswissen in den individuellen Alltag (Alltagstauglichkeit).
- Von besonderem Interesse sind Programme mit zielgruppenspezifischer Ausrichtung auf Unternehmen, Universitäten und Schulen (Zielgruppenbezug).
- Weiterhin sind Übungselemente von Interesse, die eine thematische Verbindung zu Konsum und Konsumverhalten herstellen bzw. ermöglichen (insbesondere zu Ernährung und Kleidung) und somit Anknüpfungs- und Vertiefungsmöglichkeiten für edukative Elemente aus der Bildung zum Nachhaltigen Konsum (BNK-Elemente) schaffen (Konsumbezug).
- Besondere Berücksichtigung sollen Anwendungen finden, die auf das Trainieren von kognitiven und affektiven Fähigkeiten abzielen, die nach bisherigen Überlegungen und unter Einbezug von Einschätzungen erfahrener Meditationslehrer sowie aktueller Forschungsergebnisse (Carmody et al. 2008; Ericson et al. 2014) im Rahmen der Konsumproblematik eine besondere Rolle spielen (BiNKA-Trainingsschwerpunkte).

BiNKA-Trainingsschwerpunkte:

BiNKA-Trainings-schwerpunkte	Erläuterung
Affekt (A)	• Stärkung von affektiven Qualitäten wie Mitgefühl und Freundlichkeit mit sich selbst, Dankbarkeit und Wertschätzung • „Emotionale Intelligenz“: bewusstes erkennen und benennen können von eigenen Gefühlen; sich in belastenden Situationen emotional unterstützen können; unangenehme Gefühle bei Bedarf akzeptieren und aushalten können (Brüderl et al. 2015: 76)
Bedürfnis-reflexion (B)	• Bewusstes erkennen und benennen können von eigenen grundlegenden Bedürfnissen; Zusammenhänge zwischen Bedürfnissen, Gefühlen und Werten kennen • Auseinandersetzung mit „Bedürfnisbefriedigern“ bzw. Bedürfnis-befriedigungsstrategien (Max-Neef et al. 1990: 43-45)
Connectedness (C)	• Förderung der gefühlten Verbundenheit und des Eins seins mit sich und der Umwelt, Empfinden eines tieferen Sinns (im Leben) • Stärkung des Gefühls des Eingebunden seins in einem größeren Zusammenhang (“*interconnectedness*“ oder „*interbeing*“, Kabat-Zinn 2013: 255, Thich Nhat Hanh 2012: 268); damit einhergehend die Sensibilisierung für globale Fragen und Probleme, gemeinschaftliches Mitgefühl und Verantwortungsgefühl („Was habe *ich* damit zu tun?“)
Mangel-bewusstsein (M)	• Bewusstes Wahrnehmen und Zulassen von unangenehmen Gefühlen und Zuständen, insbesondere Gefühle des Mangels („etwas fehlt“), des Unbefriedigt seins („es ist nicht genug“) und der inneren Leere • Wissen um die mit dem Mangelgefühl potentiell einhergehenden unbewussten Reaktionsmuster wie etwa Aversion, Ablenkung oder Unterdrücken • Kompetenz im richtigen Umgang mit Mangelerfahrung (physisch, psychisch, emotional)
Impulsivität, Sucht (I)	• Bewusstes Wahrnehmen von Zuständen des Verlangens und der Gier • Umgang mit zwanghaftem (Konsum-)Verhalten und Suchtverhalten (z.B. Maßlosigkeit)
Well-being (WB)	Stärkung eigener persönlicher Ressourcen („Was gibt mir Kraft und Sinn im Leben?“), Wohlbefinden und (Lebens-)Zufriedenheit

Hinweis: die aufgeführten BiNKA-Trainingsschwerpunkte überlappen sich in der didaktischen Praxis zum Teil. Beispielsweise ist die Auseinandersetzung mit einer Mangelerfahrung (M) eine Gelegenheit, um das Erkennen eines dieser Erfahrung zugrunde liegenden, nicht erfüllten Bedürfnisses zu trainieren (B) und gleichzeitig das damit einhergehende Reaktionsmuster zu beobachten - etwa Verlangen nach Sinnesbefriedigung (I).

3. Begriffsklärung und Hintergrund

3.1. Definition Achtsamkeit

Der in der westlichen interdisziplinären Achtsamkeitsforschung und -praxis verwendete Begriff von Achtsamkeit geht auf buddhistische Wurzeln zurück (Kuan 2008) und wird unterschiedlich definiert. Nach einer geläufigen, engeren Begriffsdefinition von Kabat-Zinn ist Achtsamkeit eine Form von Bewusstsein, welches auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks gerichtet ist (*present-moment awareness*) und mit einer unvoreingenommenen, nicht-urteilenden Haltung (*non-judgmental attitude*) verbunden ist (Kabat-Zinn 1994). Die Meinungen gehen darüber auseinander, ob Achtsamkeit eher als (veränderliche) Eigenschaft (*state*) im Sinne eines „achtsam oder präsent seins" oder eher als über die Zeit hinweg stabile Haltung (*trait*) zu verstehen ist (Brown/Ryan 2003: 835-836). Zudem wird unterschieden zwischen Achtsamkeit als konkreter Fähigkeit oder Praxis (die Aufmerksamkeit immer wieder zurück in den gegenwärtigen Augenblick lenken) und der Achtsamkeit als Wissen bzw. Bewusstsein im Sinne eines tiefen Bewusstseins (Shapiro 2009: 4). Weiterhin werden der Achtsamkeitskompetenz in der Literatur folgende, teilweise eng miteinander verbundene Eigenschaften und Fähigkeiten attribuiert:

- Aufmerksamkeitsregulation: Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit willentlich über einen längeren Zeitraum auf ein Objekt gerichtet zu halten.
- Bewusstseinsklarheit und Wahrnehmung: die Fähigkeit, Sinneseindrücke wahrzunehmen, „wie sie sind", ohne wahrnehmungsverzerrende Selbst- und Weltvorstellungen, Meinungen, Vergleiche, Analysen und Interpretationen. Dieser Aspekt von Achtsamkeit umfasst auch unterscheidende bzw. individuierende kognitive Funktionen, d.h. bestimmte Zustände benennen oder erkennen zu können. In diesem Zusammenhang auch von „reiner Wahrnehmung" gesprochen (Goldstein/Kornfield 1996: 103, Analayo 2007: 6-7).
- Akzeptanz und Offenheit im Sinne einer unvoreingenommenen, nicht-reaktiven Haltung: Mit den eigenen Erfahrungen zu sein, ohne automatisch auf diese zu reagieren, wie etwa impulshaftes Abwehrverhalten auf eine unangenehme Erfahrung hin. Diese Form der Akzeptanz ist nicht gleichzusetzen mit passivem Verhalten, sondern meint die Möglichkeit, in Situationen für einen Augenblick inne zu halten, um eine bewusste Antwort zu finden (Shapiro 2009: 4-7, Knuf/Hammer 2013: 35).
- Selbstreflektivität bzw. metakognitive Kompetenzen: Die Fähigkeit, die eigene Erfahrung, eingeschlossen kognitive Phänomene und Vorgänge wie denken, sich erinnern oder innere Monologe, aus einer Metaperspektive wahrzunehmen (Knuf/Hammer 2013: 33, Brown/Ryan 2003: 823).

Diese nicht erschöpfende Aufzählung von Aspekten skizziert die semantischen Konturen eines weiter gefassten Achtsamkeitsbegriffes, für welchen es keine allgemein gültige Definition gibt.

3.2. Die Grundlagen der buddhistischen Achtsamkeitspraxis

Das im westlichen Wissenschafts- und Praxiskontext verwendete Begriffsverständnis von Achtsamkeit geht auf die südasiatische Tradition des Theravada-Buddhismus zurück, die im Folgenden genauer dargestellt wird, wobei der Fokus mehr auf die praktischen und weniger auf semantische Aspekte von Achtsamkeit gelegt wird.

Die praktischen Grundlagen für die Errichtung der Achtsamkeit, wie im Theravada-Buddhismus gelehrt, werden unter anderem in zwei Reden Buddhas dargestellt, der „Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit" (Satipatthāna Sutta) und in der „großen Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit"

(Mahāsatipatthāna Sutta).[2] Danach beruht die Entwicklung und Entfaltung der Achtsamkeit auf vier „Grundpfeilern“ (*Satipatthāna*)[3], welche die folgenden Bereiche der Sinneserfahrung bzw. der Sinneswahrnehmung sind (Nyanaponika 1979: 53-73):

1. Körper
2. Gefühle (körperlich und geistig)
3. Geisteszustände bzw. Bewusstseinszustände
4. Geistesinhalte bzw. “Mind objects“ (*Dhamma*)

Entsprechend dieser Dimensionen gibt es vier Ansätze der Achtsamkeitspraxis: die Körperbetrachtung (*Kāyānupassanā*), die Betrachtung von Gefühlen (*Vedanānupassanā*), die Geistesbetrachtung (*Cittānupassanā*) sowie die Betrachtung von spezifischen „Geistesinhalten“ (*Dhammānupassanā).* Diese vier Bereiche der Erfahrung sind im ontologischen oder im Sinne der subjektiven phänomenalen Erfahrung nicht wirklich voneinander zu trennen. Beispielsweise umfasst die Körperbetrachtung auch die Wahrnehmung von Gefühlsempfindungen (Vedanā). Daher ist diese Einteilung rein erkenntnistheoretisch zu verstehen.

3.2.1. Achtsame Körperbetrachtung (Kāyānupassanā)

Die achtsame Körperbetrachtung zielt darauf ab, die körperliche Wahrnehmungsfähigkeit innerhalb des Körpers sowie an der Körperoberfläche (Interozeption und Exterozeption, Noeker et al. 2000) zu trainieren und schrittweise ein differenziertes und umfassendes Körperbewusstsein (Körpergewahrsein) zu entfalten. Zu den Körperempfindungen zählen sowohl taktile Empfindungen (Tastsinn) wie auch mechanische und thermische Empfindungen, die an der Körperoberfläche wahrgenommen werden, wie etwa Wärme, Kälte, Vibration, Kitzeln. Desweiteren gehören sämtliche Empfindungen dazu, die innerhalb des Körpers wahrgenommen werden können (etwa Anspannung, Kälte, Nässe, Pulsieren, Ziehen, Wärme oder Schwere).

Die achtsame Körperbetrachtung kann auf verschiedene Arten geübt werden. Die Aufmerksamkeit wird insgesamt auf die Körperempfindungen gerichtet, allerdings mit unterschiedlichen Fokussen und Perspektiven auf dieselben. Beispielsweise kann für die Arbeit mit Körperempfindungen die Aufmerksamkeit rein auf den Bereich der Atemempfindungen konzentriert werden, d.h. auf jene Körperempfindungen, die durch das Ein- und Ausatmen entstehen und vergehen. Ferner kann zu Übungszwecken die Aufmerksamkeit auf weitere Arten von Körperempfindungen gerichtet werden, wie bspw. Hitzeempfindungen oder Kälteempfindungen (Analayo 2007: 12-13).

Zur Grundlegung des achtsamen Körpergewahrseins gehört auch die bewusste Wahrnehmung aller Sinneseindrücke, zu denen in der buddhistischen Psychologie nicht nur die den 5 Sinnesorganen entsprechenden Wahrnehmungen gehören (Geräusche, Gerüche, Seheindrücke, Geschmäcker und körperliche Empfindungen), sondern auch geistige Wahrnehmungen wie etwa Gedanken, Assoziationen oder Bilder (Goldstein/Kornfield 1996: 105).

3.2.2. Achtsame Gefühlsbetrachtung (Vedanānupassanā)

Jede sinnliche Wahrnehmung (eines Objekts) fühlt sich auf eine bestimmte Art und Weise an, das heißt, sie ist mit einer grundlegenden Qualität von Empfindung verbunden. Diese kann eher

---

[2] Die Satipatthāna Sutta findet sich in der Redensammlung Buddhas, Majjhima Nikāya (MN 10), in der Übersetzung von Bodhi 2005: 145-158; Die Mahāsatipatthāna Sutta findet sich in der Redensammlung Buddhas, Dīgha Nikāya (DN 22), in der Übersetzung von Walshe 2012: 335-350.

[3] Die Begrifflichkeiten entstammen aus dem Pāli, einer dem Sanskrit verwandten Sprache, in welcher die meisten kanonischen Schriften des Theravada-Buddhismus verfasst sind.

angenehm, unangenehm (schmerzhaft), oder „weder angenehm noch unangenehm“ (neutral) sein. Diese „Gefühlsqualität“ gilt es im Feld der *Vedanānupassanā* bewusst zu erkunden. Wichtig ist an dieser Stelle, dass es bei der achtsamen Gefühlsbetrachtung nicht primär um eine Betrachtung von Gefühlen wie Liebe, Fröhlichkeit oder Traurigkeit geht, sondern dass der Bereich der „Gefühlsqualität“ weitaus feinere Gefühls-Schattierungen umfasst, die Objekt der Meditation sind. Der Pāli-Begriff *Vedanā* wird häufig mit „Gefühl“ übersetzt und aufgrund der alltagssprachlichen Wortbedeutung mit Emotion gleichgesetzt und darauf reduziert. In der buddhistischen Psychologie wird jedoch zwischen *Vedanā* (als Gefühlsempfindungen) und Emotionen unterschieden. Während Empfindungen sehr subtile körperliche oder geistige Wahrnehmungen sind, stellen Emotionen komplexere Phänomene dar, die über subtile Empfindungen hinaus auch kognitive, volitionale und behaviorale Aspekte (Gedanken, Absichten und Verhalten) umfassen (Nyanaponika 2008: vi). Eine begriffliche Annäherung an *Vedanā* als eine sehr grundlegende Form des Fühlens - und in diesem Sinne ein „*Ge-fühl*“ -, findet sich in der Bezeichnung „Gefühls-Tönung“ (zu Englisch: „*Feeling-tone*“). Vedanānupassanā wird auch als „Achtsamkeit im Fühlen“ bezeichnet (Goldstein/Kornfield 1996: 105).

3.2.3. Achtsame Geistesbetrachtung (Cittānupassanā)

Die dritte Grundlage der Achtsamkeit besteht in der Betrachtung von Bewusstseinszuständen und Stimmungen, beispielsweise Anstrengung, Müdigkeit, Ruhe, Klarheit, Zweifel oder Zerstreutheit. (Analayo 2007: 14). Dies umfasst auch das bewusste Untersuchen von weiteren Phänomenen und Zusammenhängen, die im Kontext dieser Zustände stehen. So ist etwa die Qualität von Gedanken oder anderen geistigen Vorgängen im Zustand der Müdigkeit eine andere als im Zustand der Aufregung (Gunaratna 2008: 2). Das Feld der Geistesbetrachtung umfasst also auch ein bewusstes Wahrnehmen von Gedankenprozessen und weiteren kognitiven Vorgängen, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen und sie stattdessen klar in ihrer Bedingtheit (z.B. von Bewusstseinszuständen und Stimmungen) zu sehen.[4]

3.2.4. Achtsames Betrachten von Geistesinhalten bzw. Reflexion (Dhammānupassanā)

Dhammānupassanā wird als die „Betrachtung der Phänomene“ oder „Geistesinhalte“ („mind objects“) übersetzt (Sayadaw 2007: 27, Walshe 2012: 341). Die Bezeichnung „Betrachtung der Geistesinhalte“ ist irreführend, weil sie semantisch keine klare Abgrenzung zur „Betrachtung der Geisteszustände“ (*Cittānupassanā*) schafft. Gemeint ist mit *Dhammānupassanā* eine Reflexion über die momentane subjektive Erfahrung im Kontext größerer Zusammenhänge. *Dhamma* ist ein sehr fundamentaler und komplexer Begriff im Pāli, gleichbedeutend mit *Norm*, *Gesetz* einerseits und mit *Qualität*, *Ding*, *geistiges Objekt, Phänomen* andererseits (Nyanatiloka 2011, Dhamma). Im Kontext der Satipatthāna Sutta kann *Dhamma* als „psychologische Gesetzmäßigkeiten“ im Sinne von grundlegenden psychologischen Mechanismen übersetzt werden, die sich während der Meditationserfahrung manifestieren. Dazu gehören insbesondere Wahrnehmungs-, Denk-, oder Reaktionsmuster. Beispielsweise kann es sein, dass der Meditierende während der Atembetrachtung unbewusst ein Geräusch wahrnimmt und sich daran stört. Infolgedessen entwickelt er innere Unruhe, die den Meditierenden womöglich dazu veranlasst, die Meditation zu unterbrechen. Aus der Perspektive von *Dhammānupassanā* wäre es nun die Aufgabe, diesen Zusammenhang bewusst nachzuvollziehen und zu verstehen. In diesem Fall könnte die Unterbrechung der Meditation als Reaktionsmuster erkannt werden im Sinne einer Abwehrreaktion auf eine unangenehme Erfahrung (störendes Geräusch). *Dhammānupassanā* ist im Vergleich zu den übrigen drei Meditationsarten mehr von einer reflektiven Natur, in dem Sinne, dass mehr aktive kognitive Aktivität eingefordert ist als beispielsweise bei einem

[4] Eine ausführliche, praxisorientierte Darstellung der Cittānupassanātechniken, wie sie von drei der angesehensten zeitgenössischen Lehrer der burmesischen Lehrtradition unterrichtet werden (Shwe Oo Min Sayadaw, Sayadaw U Jotika, Sayadaw U Tejaniya), wird von Bhikkhu Khemavamsa (Khemavamsa, 2004) angeboten.

„passiv betrachtenden“ Bodyscan (siehe 3.3.). Andererseits handelt es sich nicht um ein analytisches oder theoretisches „Nachdenken“ über beliebige Inhalte, sondern um ein strikt erfahrungsbezogenes Nachdenken, das nur dann angebracht ist, wenn sich aus der Meditationserfahrung heraus die Gelegenheit dazu bietet. Im Folgenden wird für diese Form der „aktiven Meditation“ der Begriff der *Kontemplation* verwendet, welcher sich auch auf die Metta-Meditation bezieht (siehe 3.3.).

3.3. Überblick über konventionelle Techniken der Achtsamkeitsmeditation

Die folgende Übersicht erfasst die gängigsten Techniken der Achtsamkeitsmeditation. Es handelt sich hierbei nicht um eine erschöpfende Darstellung von Meditationsübungen zur Entwicklung von Achtsamkeit. Die Tabelle konzentriert sich vornehmlich auf diejenigen Übungen, die sich in der westlichen Achtsamkeitspraxis etabliert haben. In der buddhistischen Meditationspraxis und in den kanonischen Grundlagenwerken (Dīgha Nikāya, Majjhima Nikāya, Samyutta Nikāya, s. Fn 3) finden sich noch eine Vielzahl an weiteren Übungen, wie etwa die „Leichenfeld-Betrachtungen“, die dazu dienen sollen, sich der Vergänglichkeit des Körpers bewusst zu werden. Weiterhin sei vermerkt, dass die dargestellten Übungen in der Praxis nicht strikt voneinander zu trennen sind. Häufig finden sich in der Praxis Kombinationen. Beispielsweise findet die Aufgabe der Reflexion (Dhammānupassanā) zeitgleich mit der Körperbetrachtung statt.

Übungen	**Primäres Meditations-objekt (PMO)**[5]	**Ziele und Inhalte**
Atem-betrachtung	Körper-empfindungen	Die Atembetrachtung kann zu unterschiedlichen Zwecken eingesetzt werden. Unter anderem dient sie der Entwicklung und Förderung des Körpergewahrseins und der Aufmerksamkeitsregulation. Sie eignet sich aber auch zur Entwicklung von Ruhe und innerer Sammlung (*Samadhi*) und kann auch zur Einsichtsmeditation (*Vipassanā*) verwendet werden (Gunaratna 2008: 7). Systematische Betrachtung der Körperempfindungen, die durch das Ein- und Ausatmen entstehen (bspw. das Heben und Senken des Brustkorbs, die Berührung der ein- und ausströmenden Luft an den Nasenlöchern).
Betrachtung der Körperteile „Bodyscan“	Körper-empfindungen	Systematische Wahrnehmung einzelner Körperteile; dabei wird die Aufmerksamkeit durch den Körper gelenkt („Bodyscan“ oder sog. Körperreisen).

[5] Wenn die Aufmerksamkeit während der Meditation auf ein Objekt, etwa den Atem, gerichtet ist, kann es dennoch sein, dass die Aufmerksamkeit hin und wieder zu anderen Objekten wandert, wie beispielsweise Gedanken. Es ist intrinsischer Bestandteil der Aufmerksamkeitspraxis, auch diese „sekundären“, gelegentlich auftauchenden Meditationsobjekte bewusst wahrzunehmen - mit dem Wissen, dass die Aufmerksamkeit abgeschweift ist. Nach diesem bewussten „Aufmerken“ ist die Aufmerksamkeit wider auf das primäre Objekt zu fokussieren. Während der Meditation ist das Augenmerk auf das primäre Meditationsobjekt gerichtet und auf sekundäre Objekte nur dann, wenn sich dafür die Gelegenheit bietet (Nyanatiloka 2011: 195).

Übungen	PMO	Ziele und Inhalte
Betrachtung der 4 Elemente **„4-Elementen-Meditation“**	Körper-empfindungen; physische Umwelt	Diese Übung dient dem gezielten Trainieren von körperlicher Wahrnehmung. Dabei werden die den vier Grundelementen korrespondierenden Empfindungen im Körper in den Fokus der Erfahrung gebracht:[6] • Druck, Härte (Erde) • Flüssigkeit, Schwere, Kohäsion (Wasser) • Wärme, Hitze (Feuer) • Bewegung, Drücken (Luft) Diese Übung muss nicht nur auf Empfindungen im Körperinneren gerichtet werden. Sie kann sich auch auf die Erfahrung an der Körperoberfläche, im Kontakt mit der Umwelt vollziehen das heißt unter Einbezug der Umwelt praktiziert werden („Welche Qualität hat der Boden, auf dem gesessen wird?“)
Achtsamkeit an den Sinnestoren	Sinnes-wahrnehmungen	In dieser Übung geht es darum, die eigene Aufmerksamkeit auf eines der fünf Sinnesorgane zu richten und die dort einströmenden Reize wahrzunehmen (Geräusche, Gerüche, Geschmacksempfindungen, Körpersinneswahrnehmungen und mentale Inhalte). Darüber hinaus werden die durch die Sinneseindrücke entstehenden Bedürfnisse, Impulse, Gefühle und Gedanken wahrgenommen (Analayo 2007: 17).
Geh- und Steh-meditation	Körper-empfindungen	Die Geh- und Stehmeditation ist Bestandteil der Aufgabe der achtsamen Betrachtung der Körperpositionen, in welcher das Gewahrsein auf die vier Körperpositionen (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen) gerichtet ist. Diese Übung zielt darauf ab, „im und mit dem Körper zu sein [in seinen spezifischen Positionen], und dadurch in der Gegenwart zu bleiben“ (Analayo 2007: 13). Bei der Geh- und Stehmeditation ist das Gewahrsein auf die körperlichen Empfindungen und Zustände gerichtet, die während des Stehens und des Gehens wahrgenommen werden (bspw. Bewegungsempfindungen, Druck, Schwere, Hitze, Kälte). Auch das physische Umfeld, das beim Vorgang des Gehens und Stehens erfahren wird, wie bspw. Fußboden, Luft oder Kleidung können mit in den Erfahrungsraum einbezogen werden.

[6] Eine detaillierte Ausarbeitung dieser Praxis findet sich bei Pa-Auk Sayadaw 2000: 114-165.

Übungen	PMO	Ziele und Inhalte
Achtsame Bewegung	Körper-empfindungen	Bewegungsübungen sind ein elementarer Bestandteil der Achtsamkeitspraxis, weil sie „den Geist in den Körper zurückholen“ und das Körpergewahrsein fördern (Kabat-Zinn 2013: 128f.). Ziel der langsamen Dehn-, Kräftigungs- und Spürübungen ist es, bestimmte Körperteile oder den gesamten Körper intensiver zu spüren, was zu einer Verankerung des Geistes im Körper und zur Beruhigung beiträgt. Durch die Bewegung des Körpers wird Raum für eine neue, kreative Körpererfahrung. Wichtig ist, dass diese Übungen nicht mit dem Ziel körperlicher Ertüchtigung oder Muskelaufbau dienen sollen. Gleichzeitig fördern Bewegungsübungen auch Entspannung und Beweglichkeit. Zu den Übungen achtsamer Bewegung zählen u.a. Qi Gong, Tai Chi, Kum Nye und Yoga.
Gefühlsbe-trachtung	Geistige und körperliche Gefühls-empfindungen, Gefühle, Stimmungen	Bei der Gefühlsbetrachtung geht es um das Erlernen der bewussten Wahrnehmung und Unterscheidung der Gefühlsqualität einer inneren Erfahrung („Fühlen“): angenehm, unangenehm, oder „weder angenehm noch unangenehm“ (neutral). Auch das Wahrnehmen von Empfindungslosigkeit (Taubheitsgefühle) und das Wahrnehmen von inneren und äußeren Gefühlsempfindungen (innerhalb des Körpers und an der Körperoberfläche) gehören dazu. Die Gefühlsbetrachtung schließt traditionell auch das Wahrnehmen des Entstehens und des Vergehens von Empfindungen und damit das Verständnis der Vergänglichkeit von Empfindungen mit ein.
Geistes-betrachtung	Kognitionen Gedanken, Fantasien, Träume, Geisteszustände, Emotionen	Die Geistesbetrachtung dient der bewussten urteilsfreien Beobachtung und dem Kennenlernen von geistigen Zuständen. Dazu gehört in klassischer buddhistischer Tradition auch die Unterscheidung zwischen „unheilsamen Geisteszuständen“, wie Gier, Hass, Ärger, Sorgen, Faulheit, Eifersucht, Ignoranz oder Starrheit und „heilsamen Geisteszuständen“, wie Vertrauen, Gierlosigkeit, Ruhe, Flexibilität, Entspannung. Es gilt, sowohl die Anwesenheit wie auch die Abwesenheit bestimmter Zustände bewusst wahrzunehmen.

Übungen	PMO	Ziele und Inhalte
Betrachtung der Geistes-inhalte „Reflexion“	Spezifische Themen und Inhalte, bspw. die fünf Hindernisse in der Meditation: sinnliches Verlangen, Abwehr, Unruhe, Trägheit/ Müdigkeit und Zweifel.	Hier geht es um die erfahrungsbezogene Reflexion über mentale Muster sowie Körper-Geist-Prozesse und Zusammenhänge, die während der Meditation zu beobachten sind. Beispielsweise kann der Meditierende während der Meditation den Wunsch nach einer Tasse Kaffee verspüren. Diesen Wunsch nach einer Tasse Kaffee sollte der Meditierende bewusst reflektieren mit dem Wissen, dass der Gedanke „ich will eine Tasse Kaffee“ ein Wunsch und „sinnliches Verlangen“ ist. Die erfahrungsbezogene Reflexion am Beispiel der konkreten Erfahrung „Verlangen“ umfasst u.a. folgendes Wissen (Mahāsattipatthāna Sutta, § 19, Vipassana Research Institute 2005): • Wissen, wie Verlangen nach sinnlichen Dingen entsteht (bspw. durch die Tendenz, nach angenehmen Erfahrungen zu streben und unangenehme Erfahrungen zu vermeiden) • Wissen, wie durch den Kontakt mit Sinnesreizen angenehme Empfindungen entstehen und wie aufgrund dieser angenehmen Empfindungen der Wunsch entsteht, mehr davon zu erlangen
Achtsamkeit im Alltag	Sämtliche Sinnes-empfindun-gen, einschließlich gedanklicher Prozesse	Das Gewahrsein ist auf die wahrzunehmenden Sinnesempfindungen gerichtet, die beim Verrichten alltäglicher körperlicher Aktivitäten wie Essen, Trinken oder dem Tragen der Kleidung zu spüren sind; dazu gehören Aktivitäten (bspw. wie fühlt sich Flüssigkeit im Mund an beim Trinken an, was ist in der Speiseröhre und im Magen zu spüren während des Hinunterschluckens?)
Offenes Gewahrsein „Open Monitoring“	Sämtliche Wahrnehmungs-inhalte: Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Geräusche, Gerüche, etc.	Die Praxis des offenen Gewahrseins („Open Monitoring“) ist ein unfokussiertes, bewusstes, nicht-reaktives Wahrnehmen von jeglicher Art von Erfahrung von Moment zu Moment (Nash/Newberg 2013: 14). Der Meditierende befindet sich in einem Zustand wachsamer Aufmerksamkeit und registriert Gedanken, Gefühle sowie Körperempfindungen wie sie kommen und gehen, ohne in diesen Prozess ablaufender Bewusstseinseindrücke einzugreifen (Nash/Newberg 2013: 14). In diesem Sinne ist alles und gleichzeitig nichts Bestimmtes Objekt dieser Meditation.

3.4. Weitere Meditationspraktiken und Übungen in Achtsamkeitsprogrammen

Die folgende Übersicht erfasst weitere Meditationspraktiken und darüberhinausgehende Übungen, die zum Repertoire gängiger Achtsamkeitsformate gehören. Zum Teil entstammen diese Übungen, wie etwa „Achtsamkeit in der Begegnung“, aus dem Kontext der westlichen (Psycho-)Therapie und pädagogischen Gruppenarbeit. Diese Techniken dienen der Entwicklung von Achtsamkeit, unterscheiden sich jedoch insofern von den „Kernübungen“ der Achtsamkeitspraxis, als dass es hier nicht primär darum geht, Präsenz zu kultivieren, sondern darum, Bedingungen zu schaffen, die Präsenz im Sinne eines achtsamen Gewahrseins der eigenen Erfahrung ermöglichen. Beispielsweise ist es im Zustand erhöhter innerer Anspannung oder Unruhe nicht möglich, die Aufmerksamkeit bewusst über einen längeren Zeitraum auf ein Objekt zu richten. Daher ist die Fähigkeit der Entspannung, des „Loslassens“ ein wichtiger Faktor für die Entwicklung von Achtsamkeit.
Die in der Tabelle aufgeführten Techniken funktionieren zum Teil nicht mit Meditationsobjekten im klassischen Sinne, weshalb das mittlere Feld in diesen Fällen frei gelassen wurde.

Übungen	Primäres Meditations-objekt (PMO)	Ziele und Inhalte
Meditation der liebenden Güte **„Mettā-Meditation“**	Worte, Sätze, Vorstellungen und Bilder; aber auch Gefühle und Körper-empfindungen	Mettā ist ein Wort aus dem Pāli und bedeutet unter anderem Freundlichkeit, Liebe, Wohlwollen und gute Absicht (Germer 2015: 164). Die Mettā-Meditation soll zur Förderung eben dieser Qualitäten führen. Sie ist eine aktive Form von Meditation (Kontemplation), die Elemente innerer Sammlung, Reflexion und Visualisierungen einschließt (Nash/Newberg 2013: 11). Ein freundlicher, sanfter und wertschätzender Umgang mit sich selbst ist eine zentrale Voraussetzung dafür, sich schwierigen und schmerzhaften inneren Erfahrungen in achtsamer Weise öffnen zu können, das heißt bewusst und angstfrei, ohne die schmerzliche Erfahrung abzuwehren oder zu unterdrücken. In der buddhistischen Tradition wird Freundlichkeit mit sich selbst als wichtiger Faktor für die Förderung einer altruistischen Haltung sowie für einen empathischen, wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen gesehen (Trungpa 2009: 26). Eine verbreitete Variante der Metta-Meditation ist die tibetische „Tonglen“-Praxis (Germer 2015: 305f.). Unter anderem formuliert der Meditierende bei der Metta-Meditation Wünsche für sich (eigenes Wohlergehen, Glücklich-sein, etc.) und für seine Mitmenschen. Dadurch soll eine wohlwollende Haltung und Mitgefühl kultiviert werden. Darüber hinaus können im Rahmen der Mettā-Meditation noch weitere Qualitäten kultiviert werden, wie Vertrauen, Verzeihen und Dankbarkeit.

Übungen	PMO	Ziele und Inhalte
Achtsamkeit in der Begegnung		Im Wesentlichen geht es bei der Übung „Achtsamkeit in der Begegnung“ darum, die Grundhaltung der Achtsamkeit in der Begegnung mit anderen Menschen umzusetzen, nämlich Präsenz, Offenheit, Wert- bzw. Urteilsfreiheit, kein automatisches Reagieren zu kultivieren. Achtsamkeit in der Begegnung kann auf unterschiedliche Weisen geübt werden, sei es durch Kommunikation, aber auch durch Berührung und andere nicht-verbale Begegnungsformen (etwa durch Blickkontakt): a) Achtsamkeit im Gespräch In einem Gespräch sollte der Zuhörer beispielsweise dem Sprecher seine gesamte Aufmerksamkeit schenken, ohne über das zu urteilen oder auf das zu reagieren, was gesagt wird. Darüber hinaus gilt es auch paraverbale Kommunikationsanteile (Gesten, Tonlage) bewusst wahrzunehmen. Ebenso übt sich der Sprecher darin, Präsenz und eine wertfreie Haltung sich selbst gegenüber zu kultivieren sowie achtsam das eigene innere Geschehen während des Sprechens wahrzunehmen (Gedanken, Impulse, Gefühle, Körperzustand). Die Übungen werden meist als Dyaden- oder Gruppenübungen durchgeführt. b) Achtsame Berührung Die achtsame Berührung zielt im Kern darauf ab, wahrzunehmen, welche körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle durch eine Berührung ausgelöst werden.
Sammlungs- bzw. Ruhe-meditation	Vorstellungen, Gedanken, Körper-empfindungen	Die Sammlungsmeditation ist eine objektfokussierte Methode, die darauf abzielt, den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren. Klassischerweise wird die Atembetrachtung als Mittel zur Herstellung von innerer Ruhe verwendet. Allerdings kann auch mit Suggestions- und Visualisierungstechniken gearbeitet werden.
Entspannungs-übungen		Entspannungsübungen dienen als wichtige vorbereitende Achtsamkeitsübung. Befinden sich Körper und Geist in einem angespannten und unruhigen Zustand, so ist es nur schwer möglich, sich der inneren Erfahrung tiefgehend zu öffnen; die Wahrnehmung wird durch innere Unruhe beeinträchtigt. Daher sind Entspannungstechniken ein fester Bestandteil für Achtsamkeitsprogramme.
Suggestions-übungen	Optional: Sätze, Vorstellungen u. Bilder; aber auch Gefühle und Körper-empfindungen	Übungen, die Visualisierungen mit einbeziehen, die zur inneren Ruhe, Entspannung und Konzentration führen; beispielsweise die Vorstellung eines ruhigen Sees oder die Vorstellung, ein „ruhiger Fels in einer tosenden Brandung“ zu sein.

Übungen	PMO	Ziele und Inhalte
Selbsterfah-rungsübungen		Selbsterfahrungsübungen werden in therapeutischen wie auch nicht-therapeutischen Settings (Gruppenarbeit) eingesetzt. Sie dienen dem erlebnisorientierten Kennenlernen und Reflektieren der eigenen Person und der eigenen Erfahrung sowie dem Vertiefen von Lerninhalten. Meist finden Selbsterfahrungsübungen in einer Gruppe statt, da die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis durch Rückmeldungen und Anregungen weiterer Gruppenmitglieder gefördert werden kann (Brüderl et al. 2015: 13). Ein klassisches Beispiel einer Selbsterfahrungsübung im Achtsamkeitskontext ist die Rosinenübung nach Kabat-Zinn (Kabat-Zinn 2013, Übung s. Anhang).

3.5. Schwerpunkte einzelner Achtsamkeitsübungen

Die folgende Tabelle möchte einen Überblick darüber geben, welche Wahrnehmungsdimensionen einschließlich ethischer, einstellungs- und verhaltensbezogener Aspekte schwerpunktmäßig von den einzelnen Achtsamkeitsübungen erfasst werden. Die klassische Achtsamkeitsmeditation ist von der Theorie her meist mit einem Meditationsobjekt verbunden. Jedoch gibt es in der Praxis einen großen Gestaltungsspielraum. So können einzelne Übungen so gestaltet, d.h. angeleitet werden, dass sie auch über andere Erfahrungsanteile und Wahrnehmungsfelder mit einbeziehen oder sich gar darauf fokussieren. Beispielsweise kann eine Anleitung zur Atembetrachtung so konzipiert werden, dass über die Atemempfindungen hinaus auch die Umwelt in die Übung integriert wird („atme ein und werde dir dabei der Qualität der Luft bewusst"). Aufgrund der Variationsmöglichkeiten einzelner Praxisformen wird diese Tabelle im Einzelfall stets diskussionswürdig sein. Die Tabelle nimmt auch die Praktiken des „Focusing" und „Presencing" mit auf, welche in Punkt 5.1. und 5.2. näher erläutert werden.

Dimensionen / Übungen	Unbewusstes[1]	Körper[2]	Sinne[3]	Gefühle	Kognitionen[4]	Wissen, Reflexion[5]	Umwelt[6]	Ethische Haltung / Einstellung[7]
Atembetrachtung	●	●●●	●	●●	●●	●	●	●
Bodyscan	●	●●●	●	●●	●	●	●●	●
4-Elementen-Meditation	●	●●●	●●	●●	●	●●	●●●	
Achtsamkeit an den Sinnestoren	●	●●	●●●	●●	●●	●●	●●●	●
Geh- und Stehmeditation	●	●●●	●	●●	●●	●	●●	
Achtsame Bewegung	●	●●●	●●	●●	●●	●	●●	
Gefühlsbetrachtung	●●	●●	●	●●●	●●	●●	●	
Geistesbetrachtung		●	●	●	●●●	●●●	●●	●●
Reflexion	●	●●	●●	●●	●●	●●●	●●	●●
Achtsamkeit im Alltag		●●	●●	●●	●●	●●	●●●	●●
Offenes Gewahrsein	●	●●●	●●●	●●●	●●●	●	●●	
Mettā-Meditation	●●	●●	●	●●●	●●	●●	●●	●●
Achtsamkeit in der Begegnung		●●	●●	●●	●●	●●	●●●	●●
Sammlungsmeditation	●	●●●	●●	●	●●	●	●	
Entspannungsübungen	●	●●●	●●	●●	●●	●	●	
Suggestionsübungen	●	●●	●●	●●	●●●	●●	●●	●●
Selbsterfahrung sübungen		●●	●●	●●	●●	●●●	●●	●●
Focusing	●●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	●
Presencing	●●	●●	●	●●●	●●	●●●	●●	●●

●●● = Erfahrungsanteile, die im Fokus der Übung bzw. der Aufmerksamkeit stehen (primäre Meditationsobjekte)

●● = Erfahrungen, die nicht primär im Hauptaugenmerk der Übung stehen, die aber dennoch im Laufe der Übung gemacht werden können bzw. eintreten und damit zum „erweiterten Erfahrungsspektrum“ einer Übung gerechnet werden können. Beispielsweise können während der Geh- und Stehmeditation auch Gefühle ins Bewusstsein treten oder bewusst werden, obwohl die Aufmerksamkeit primär auf den Bewegungsempfindungen ruht.

● = Erfahrungen, die nicht im primären Fokus der Übung stehen, die aber auch in selteneren Fällen gemacht werden können. Beispielsweise können während der Atemmeditation auch unbewusste Anteile an die Oberfläche dringen, d.h. bewusst werden (etwa die Angst, „Loszulassen“). Dies geschieht jedoch nur unter der Voraussetzung, dass die Atemmeditation mit einem Zustand tiefer Ruhe, Entspannung und innerer Öffnung einhergeht, was nicht notwendigerweise der Fall ist.

Erläuterung:

1) Unbewusstes: Diese Kategorie erfasst (vorsprachliche) Erfahrungen und Bewusstseinsinhalte, die in tieferen Bewusstseinsschichten verankert sind und auf die das „normale Alltagsbewusstsein“ keinen Zugriff hat. Darunter fallen bspw. Erinnerungen und Lernerfahrungen, aber auch tief verankerte Gefühle, Selbst- und Weltbilder sowie Werte und Überzeugungen. Diese impliziten Bewusstseinsinhalte sind nicht notwendigerweise nach psychoanalytischer Lesart als pathologisch „verdrängte Anteile“ zu verstehen, sondern als Erfahrungen und Wissensanteile, die einer Person erst im „tieferen Kontakt mit sich selbst“ zugängig sind (Dorsch Psychologisches Wörterbuch, Stichwort „Unbewusstes“).

2) Körper: Diese Kategorie umfasst sämtliche Körperempfindungen an der Körperoberfläche wie auch im Körperinneren, siehe 3.2.1.

3) Sinne: Diese Kategorie erfasst sämtliche Sinnesempfindungen (Geräusch-, Geruchs-, Geschmacks-, Seh- und taktile Empfindungen).

4) Kognitionen: Hiermit sind sämtliche mentale Vorgänge gemeint, die sich an der Oberfläche des Bewusstseins abspielen, bspw. Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken, Urteile, Vorstellungen, Pläne (Zimbardo 1995: 357).

5) Wissen/Reflexion: Diese Kategorie umfasst bestimmte Wissensanteile, bspw. erfahrungsbezogenes Know-how, die bei der Meditationspraxis eine Rolle spielen. Beispielsweise umfasst der Wissensaspekt bei der Atembetrachtung das Wissen, dass der Atem gerade verhältnismäßig oberflächlich verläuft, schnell oder langsam; dass Atemempfindungen entstehen und vergehen, etc.

6) Umwelt: Diese Kategorie umfasst sowohl das Feld sozialer Interaktion (Beziehungen) wie auch die sinnlich erfahrbare Umwelt einschließlich das weitere Ökosystem (Natur).

7) Die Kategorie „ethische Haltung/ Einstellung“ umfasst insbesondere eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber, die Mitgefühl, Altruismus und Verantwortung einschließt.

4. Die bestehenden Achtsamkeitsformate im Detail

Die folgende Darstellung von Achtsamkeitskursen orientiert sich an vorgegebenen Leitfäden. In der Praxis können die Kursformate sowie auch die Inhalte variieren. Jeder Trainer hat seinen eigenen „Stil“ und da ein effektives Achtsamkeitstraining prozessorientiert verläuft, erfolgt in der Praxis meist eine individuelle Anpassung des Programms an die aktuellen Befindlichkeiten der Teilnehmer.

4.1. Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Kursbeschreibung	Das Programm der „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt (Center for Medicine, Health Care and Society, University Massachusetts Medical School). Es handelt sich um ein weltanschaulich neutrales Achtsamkeitstraining, basierend auf den klassischen vier Säulen der Achtsamkeitspraxis (siehe 3.2.).
Literatur und Online Ressourcen	Kabat-Zinn 2013 Homepage des Center for Medicine, Health Care and Society: www.umassmed.edu/cfm/
Dauer und Format	8-Wochen Programm • 8 Sitzungen à 2,5 - 3 Stunden + 1 Tag der Achtsamkeit • Individuelles Vorgespräch • regelmäßiges Üben (6x in der Woche à 45 min.), begleitend mit Kursheft und Audiomaterial
Zielgruppe	Erwachsene; Gruppengröße bis zu 15 Teilnehmer
Kurs-und Lernziele	• Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag • Entspannungsfähigkeit • Stressbewältigung • Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Stress-symptomen • Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz • Größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude **Lernziele:** • Körpersignale und eigene Wahrnehmung der Welt • Stress, Stressauslöser, Stressreaktionen (agieren statt reagieren) • Selbstverantwortung übernehmen (eigene Handlungsspielräume sehen und gestalten lernen) • Achtsamkeit im Alltag: Durch wöchentliche wechselnde Übungsaufgaben werden die Teilnehmenden angeregt, das im Kurs Erlernte in ihren persönlichen Alltag zu integrieren.

Aufbau, Struktur, Themen	1. Jeden Anfang wohnt ein Zauber inne (1. Woche) 2. Meine Wahrnehmung von der Welt (2. Woche) 3. Auf die Signale meines Körpers hören (3. Woche) 4. Stress und Stressauslöser in meinem Leben (4. Woche) 5. Stressreaktionen in meinem Leben: Agieren statt reagieren (5. Woche) 6. Achtsam miteinander kommunizieren (6. Woche) 7. Das Schweigen entdecken (Tag der Achtsamkeit) 8. Mein Lebensstil: Über Essen, Ernährung und Gesundheit (7. Woche) 9. Das Ende des Trainings ist der Anfang vom Rest meines Lebens (8. Woche)
Kurselemente Meditation	MBSR unterscheidet zwischen „formeller Praxis“ (die Grundlagen der klassischen Achtsamkeitsmeditation) und „informeller Praxis“ (Achtsamkeit im Alltag) • Bodyscan • Atembetrachtung • Achtsame Bewegung (Yoga) • 3-Step-Meditation mit Körperbetrachtung, Gedanken, Gefühlen • Geh- und Stehmeditation • Mettā-Meditation • Offenes Gewahrsein • Achtsamkeit in der Begegnung • Ruhemeditation (Berg- oder Seemeditationen)
Weitere Kurselemente	• Rosinenübung: Achtsames Essen einer Rosine • Erfahrungsaustausch • Vorträge • Hausaufgaben (tägliche Praxis) • Kursmaterial zur Reflexion („Lerntagebuch“)
Vermittelte Wissensinhalte	• Achtsamkeitsqualitäten: Achtsamkeit ist keine Technik, sondern ein Lebensstil. Sieben innere Haltungen werden eingeübt: Nicht-Bewerten, Geduld, Anfänger-Geist (Offenheit), Vertrauen, Nicht-Greifen (nicht nach etwas streben), Akzeptanz, Loslassen. • Inhaltliche Themenschwerpunkte: Wahrnehmung, Körperbewusstsein, Stress, Stressverstärker und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, achtsames Essen etc.
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(A):** Akzeptanz, Freundlichkeit mit sich selbst, Vertrauen, Dankbarkeit werden thematisch behandelt und mit Texten zur begleitenden Reflexion vertieft. **(M):** Angenehme und unangenehme Erfahrungen werden in den ersten beiden Sitzungen verstärkt behandelt und mit Hausaufgaben/ Reflexionsfragen für zu Hause vertieft. **(WB)** **Geeignete Übungen:** • die Rosinenübung und das „achtsame Essen“ am Tag der Achtsamkeit • Hausaufgaben als Lernimpulse: „Eine Mahlzeit dieser Woche – in Anlehnung an die Rosinenübung - mit voller Achtsamkeit einnehmen.“ **Geeignetes Kursmaterial:** • Lerntagebücher zur allgemeinen begleitenden Vertiefung und Reflexion • Tagebuch der angenehmen / unangenehmen Ereignisse (s. Anhang)

4.2. Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT)

Kursbeschreibung	Das Programm der „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ wurde von den Psychologen Zindel Segal (University Toronto), Mark Williams (Oxford University) und John Teasdale (Academy of Medical Sciences) entwickelt mit dem Ziel, den achtsamkeits-basierten Ansatz zur Stressreduktion Kabat-Zinns für Menschen mit psychischen Erkrankungen, speziell für Depressionen nutzbar zu machen. MBCT orientiert sich daher stark an dem MBSR-Modell. Es wird um Elemente der kognitiven Therapie ergänzt (Segal et al. 2008: 77). Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, eine radikale Veränderung in ihrer Beziehung zu jenen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vorzunehmen, die zu depressiven Rückfällen beitragen können. (Segal et al. 2008: 80)
Literatur und Online Ressourcen	Segal et al. 2008 Homepage Oxford Mindfulness Centre: oxfordmindfulness.org/
Dauer und Format	8- Wochen Programm • 8 Sitzungen à 2,5 Stunden + 1 Achtsamkeitstag • Vorgespräch (1 Std.) • regelmäßiges Üben (6x in der Woche à 45 min.), begleitend mit Kursheft und Audiomaterial
Zielgruppe	Menschen mit Depressionen, Burnout, Angstzuständen Gruppengröße: Max. 12 Teilnehmer
Kurs-und Lernziele	• Personen mit depressiven Episoden in der Vergangenheit beim Erlernen von Fähigkeiten zu unterstützen, die zur Verhinderung von Rückfällen beitragen können. • Sich seiner Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken von Moment zu Moment gewahr werden • Beziehungen zu Empfindungen, Gedanken und Gefühlen entwickeln, d.h. anzuerkennen, achtsam anzunehmen und nicht gewohnten, routinemäßigen Programmen zu folgen, die eher bestehende Problematiken aufrechterhalten • Eine Entscheidung über die Art der Reaktion auf unangenehmen Gedanken, Gefühlen oder Situationen ermöglichen **Lernziele** • Konzentration • Achtsamkeit auf Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen • Gegenwärtig sein • Dezentrieren • Annehmen/Nicht-Aversion, Nicht-Anhaftung, freundliches Gewahrsein • Loslassen • „sein“ statt „tun“, keine Zielorientierung, kein bestimmter Zustand (der Entspannung, Ruhe etc.), den es zu erreichen gilt • Das Gewahrsein auf die Manifestation eines Problems im Körper richten

Aufbau, Struktur, Themen	1. Der Auto-Pilot 2. Der Umgang mit Hindernissen 3. Achtsamkeit des Atems 4. Gegenwärtig Sein 5. Zulassen und Seinlassen 6. Gedanken keine Tatsachen 7. Wie kann ich am besten für mich sorgen? 8. Wie kann das Gelernte im Umgang mit zukünftigen Stimmungstiefs helfen?
Kurselemente Meditation	• Body-Scan • Atembetrachtung (3-Minuten-Atemraum) • Achtsame Bewegung (Yoga) • Geh- und Stehmeditation • 3-Step-Meditation mit Körperbetrachtung, Gedanken, Gefühlen • Mettā-Meditation • Offenes Gewahrsein • Übung zum Sehen und zum Hören • Übungen zu Stimmungen, Gedanken und alternativen Sichtweisen (Segal et al. 2008: 259ff.) • Übung zur Erforschung des Zusammenhangs zwischen Aktivität und Stimmung (Segal et al. 2008: 285ff.) • Ruhemeditation („Berg-Meditation“, „See-Meditation“)
Weitere Kurselemente	• Rosinenübung • Gemeinsame Reflexion („Inquiry“) • Übung „die Straße entlang gehen“ (Selbsterfahrung + gemeinsame Gruppenreflexion) • Hausaufgaben (z.B.: Routinetätigkeiten achtsam ausführen) • Hausaufgabenprotokoll • Kalender angenehmer Ereignisse/ Kalender unangenehmer Ereignisse
Vermittelte Wissensinhalte	• Definition des Gebietes „Depression”, Fragebogen zu automatischen Gedanken und diagnostischen Kriterien für Depression
Relevanz für BiNKA	**Geeignete Übungen:** • Übungen zum Sehen und Hören **Geeignetes Kursmaterial:** • Kalender angenehmer Ereignisse

4.3. Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention (MBRP)

Kursbeschreibung	Die Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention, zu Englisch Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) baut auf der Grundlage und Struktur von MBSR und MBCT auf und integriert Fertigkeiten zur kognitiv-behavioralen Rückfallprävention (RP) (Bowen et al. 2012: 19)
Literatur und Online Ressourcen	Bowen et al. 2012 Offizielle Webseite: www.mindfulrp.com
Dauer und Format	8-Wochen Programm • 8 Sitzungen à 2,5 - 3 Stunden + 1 Tag der Achtsamkeit • Individuelles Vorgespräch • regelmäßiges Üben (6x in der Woche à 45 min.), begleitend mit Kursheft und Audiomaterial
Zielgruppe	Menschen mit Substanzabhängigkeit
Kurs-und Lernziele	• Sensibilisierung für Auslöser und automatischer Reaktionen und Lernen, zwischen Auslösern und Reaktion ein Innehalten zu schaffen, um die Möglichkeit eines bewussten Umgangs mit den Auslösern zu eröffnen. • Entwicklung einer neuen Beziehung zu unangenehmen Empfindungen („discomfort"); Lernen, schwierige emotionale und physische Erfahrungen bewusst wahrzunehmen und einen gesunden Umgang damit zu finden • Förderung einer urteilsfreien, mitfühlenden Haltung gegenüber sich selbst und den eigenen Erfahrungen. • Akzeptanz und Mitgefühl anstelle der Aversion als Mittel zur Bewältigung von Verlangen (Bowen et al. 2012: 28) • Entwicklung eines achtsamen und präventiven Lebensstils
Aufbau, Struktur, Themen	1. „Auto-Pilot" und Rückfall 2. Achtsamkeit für Auslöser und Verlangen 3. Achtsamkeit im Alltag 4. Achtsamkeit in Risikosituationen 5. Akzeptanz und geschicktes Handeln 6. Gedanken sind Gedanken 7. Selbstfürsorge und ausgewogene Lebensführung 8. Soziale Unterstützung und weitere Übung
Kurselemente Meditation	• Body-Scan • Atembetrachtung (3-Minuten-Atemraum) • Geh- und Stehmeditation • Achtsame Bewegung (Yoga) • 3-Step-Meditation mit Körperbetrachtung, Gedanken, Gefühlen • Mettā-Meditation • Offenes Gewahrsein • Achtsamkeit in der Begegnung • Übung zum achtsamen Sehen und zum Hören • Suggestionsübungen für den Umgang mit starkem Verlangen „Wellen-Reiten" („Urge-Surfing"), • Ruhemeditation („Berg-Meditation", „See-Meditation")

Weitere Kurselemente	• Rosinenübung • Gemeinsame Reflexion („Inquiry“) • Übung „die Straße entlang gehen“ (Selbsterfahrung + gemeinsame Gruppenreflexion) • Übungen zum Verhalten in „Hochrisikosituationen“ • Hausaufgaben (z.B. Routinetätigkeiten achtsam ausführen) • Hausaufgabenprotokoll • Kalender angenehmer Ereignisse/ Kalender unangenehmer Ereignisse
Vermittelte Wissensinhalte	• Psychoedukation rund um das Thema Sucht und Rückfallprävention (der Rückfallprozess, Bedeutung sozialer Unterstützung, die Rolle von Gedanken im Rückfallprozess, etc.). • Umgang mit Verlangen („craving“)
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(A):** Besonderer Fokus auf die Kultivierung von Freundlichkeit und Wärme für sich selbst, die sowohl in der “formal in Metta-Meditation” kultiviert werden, aber auch in weitere Meditationsanleitungen eingebunden werden. Grund: Metta hilft starke Gefühle der Selbstverurteilung und Selbstkritik abzufedern (Bowen et al. 2012-45-46). **(M):** Fokus auf den Umgang mit unangenehmen Gefühlen (Unbehagen, Unentspannt sein, Bedrückt-Sein, etc.). **(I):** Schwerpunkt Umgang mit Verlangen („craving“) **Geeignete Übungen:** • Übungen, die geeignet sind, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, bspw. „achtsames Sehen und Hören“. • Spezielle Übungen zum Beobachten von Verlangen („Wellenreiten“ bzw. „Urge Surfing“, siehe Anhang) und begleitende Hausaufgaben (Wahrnehmung von Auslösern, die Verlangen (nach Suchtmitteln) auslösen. Diese könnten in abgewandelter Form eingesetzt werden. **Geeignetes Kursmaterial:** • Texte zum achtsamen Sehen und Hören (Bowen et al. 2012: 159, 167)

4.4. Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

Kursbeschreibung	Das Programm „Mindful Self-Compassion“ (MSC) wurde von Kristin Neff (University of Texas, US) und Christopher Germer (Harvard Medical School, US) in Anlehnung an MBSR entwickelt und zielt darauf ab, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC bringt Teilnehmern die wesentlichen Prinzipien und Techniken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Das MSC-Training ist unter anderem vom Programm der Gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg beeinflusst (bspw. Gefühls-und Bedürfnislisten). Ähnlich dem MBSR-Training steht bei MSC die Entwicklung von Achtsamkeit auf dem Programm, da Achtsamkeit als Grundlage für Selbstmitgefühl gilt. Darüber hinaus liegt der Schwerpunkt von MSC auf dem Kultivieren von Freundlichkeit mit sich selbst. MSC unterscheidet sich von der Psychotherapie insofern, als dass der Fokus von MSC auf dem Aufbau emotionaler Ressourcen liegt und nicht darin, sich mit alten Verletzungen und Traumata auseinander zu setzen.
Literatur und Online Ressourcen	Germer 2015 Webseite Center for MSC: www.centerformsc.org/meditations
Dauer und Format	8- Wochen Programm • Vorgespräch (30 – 60 Minuten) • 8 Sitzungen à 2,5 Stunden • 1 Achtsamkeitstag (4 Stunden) • regelmäßiges Üben (7x in der Woche à 30 min.), begleitend mit Kursheft und Audiomaterial Das MSC-Training kann auch in anderen Formaten angeboten werden (z.B. 5-tägiges Intensivtraining)
Zielgruppe	Ohne Einschränkungen
Kurs-und Lernziele	• Entwicklung von Selbstmitgefühl und Selbstwertschätzung • Die Anwendung von Selbstmitgefühl im Alltag • Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren • Umgang mit belastenden Gefühlen • Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln • Achtsamkeit als Haltung der Offenheit seinen Gefühlen und Bedürfnissen gegenüber kultivieren („wahrnehmen - weicher werden - zulassen“) • Akzeptanz
Aufbau, Struktur, Themen	1. Achtsames Selbstmitgefühl entdecken (Thema Selbstmitgefühl – im Gegensatz zu Selbstwertgefühl) 2. Praxis der Achtsamkeit (Autopilot, Widerstand loslassen, nicht-reagieren) 3. Praxis der liebevollen Güte (Metta-Meditation) 4. Die eigene mitfühlende Stimme entdecken (Thema Selbstkritik- wie kann ich mitfühlender sein?) 5. Innig leben: Grundwerte (welche Bedürfnisse sind mit meinen Werten verbunden; was ist mir besonders wichtig ist) 6. Umgang mit schwierigen Gefühlen

	7.Schwierige Beziehungen verändern (Thema Umgang mit anderen) 8.Dein Leben umarmen (Dankbarkeit, Selbstwertschätzung, Glück kultivieren)
Kurselemente Meditation	• Mettā-Meditation und ähnliche Meditationsarten, z.B. Tonglen-Meditation, eine tibetische Variante der Mitgefühls-Meditation) • Gefühlsbetrachtung in Verbindung mit dem Körpergewahrsein („Mindfulness of Emotion in the Body“) • Übungen zu „Wahrnehmen - weicher werden - zulassen“, „Soften-Soothe-Allow“) • Verzeihensübungen
Weitere Kurselemente	• Selbsterfahrungsübungen („Sense and Savor Walk“) • Übungen zu Achtsamkeit im Alltag • kurze Vorträge • Austausch in der Gruppe • Hausaufgaben
Vermittelte Wissensinhalte	• Die Bedeutung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge • Metta, Liebende Güte für sich selbst und für andere • Eine Gefühlssprache aufbauen
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(A):** Das Thema Gefühle und Umgang mit (schwierigen) Gefühlen steht im Mittelpunkt des Trainings; das Training bietet zahlreiche Übungen und Kurmaterial hierzu. **(B):** MSC nimmt auch die Arbeit mit den eigenen Bedürfnissen in den Blick (es geht darum, die eigene Bedürfnislage erkennen und diese zuzulassen). **(M):** Sensibilisierung für Unzufriedenheit und Mangelgefühl: mehr Bewusstsein dafür gewinnen, wann es einem im Alltag gerade nicht gut geht (die „kleinen Unzufriedenheiten“, „das kleine Unglücklichsein“, das man nicht so deutlich wahrnimmt und auf das wir automatisch reagieren – durch Widerstand; Aversion (etwas anderes wollen); - was fehlt mir?; Umgang mit unbefriedigten Bedürfnissen; **(WB):** **Geeignete Übungen:** • Selbsterfahrungsübungen mit „wirklichen Werten“ und Grundbedürfnissen. Die Teilnehmer werden z.B. gebeten, darüber nachzudenken „was sind meine eigenen Werte und was für Bedürfnisse entstehen daraus?“; Ein weiteres Beispiel wäre eine Aufgabe für den Alltag -„Gelöbnis“: Hier geht es darum, sich hin und wieder zu vergegenwärtigen, was einem wirklich wichtig ist („Stelle Dir vor, du stehst am Ende des Lebens stehst blickst zurück, was ist dir wirklich wichtig?“) • Dankbarkeit **Geeignetes Kursmaterial:** Material: Dankbarkeitstagebuch, Mitfühlender Brief an sich selbst (siehe Anhang) **Bemerkungen:** • Der Anteil an Meditation ist geringer als bei dem MBSR-Programm – bspw. spielt der Bodyscan fast gar keine Rolle. Dafür wird ein Schwerpunkt auf das Kultivieren von „Achtsamkeit als Haltung“ gelegt;

4.5. Achtsam essen, achtsam leben

Beschreibung	Das von Thich Nhat Hanh, einem der renommiertesten Meditationslehrer in der westlichen Gesellschaft verfasste Buch, „Achtsam essen, achtsam leben“ verbindet buddhistische Psychologie und Philosophie mit Erkenntnissen aus der Ernährungswissenschaft. Das in dem Buch vorgestellte Programm verfolgt zum einen das Ziel, den Leser im Ansinnen einer gesunden Gewichtsreduktion zu unterstützen. Zum anderen geht der Ansatz weit darüber hinaus, indem es einen nachhaltigen Weg zu einem achtsamen Leben aufzeigen möchte und, so der Autor selbst, „wie wir uns mit all den Aspekten unseres Lebens, die unser Wohlbefinden und das Wohlergehen der Welt verbessern, wieder verbinden können“ (Nhat Hanh/Cheung 2012: 9). Das Programm zum achtsamen essen und leben ist integriert zu Thich Nhat Hanh’s „5-Mindfulness-Trainings“-Programm, welches über die individuelle Gesundheit hinaus eine globale, gesellschaftliche Dimension ins Visier nimmt und auf die Entwicklung einer „globale Spiritualität und Ethik“ auf Basis der klassischen buddhistischen Ethik („die 4 edlen Wahrheiten“ und der „8-fache Pfad“) abzielt. Die Trainingselemente im Einzelnen: 1) Schutz von Leben und Einschränkung von Gewalt im Individuum, Familie und Gesellschaft 2) Soziale Gerechtigkeit, 3) Verantwortliches sexuelles Verhalten 4) „Deep listening“ und gewaltfreie Kommunikation 5) Achtsamer Konsum
Literatur und Online Ressourcen	Thich Nhat Hanh/ Cheung, Lilian 2012 Webseite Plum Village Meditation Centre: www. plumvillage.org Zum Programm der « 5-Mindfulness-Trainings“ siehe www.plumvillage.org/mindfulness-practice/the-5-mindfulness-trainings/
Dauer und Format	Kein standardisiertes Format mit vorgegebenem Kursablauf
Zielgruppe	Keine Einschränkungen
Kurs-und Lernziele	• Lernen, sich bezüglich der eigenen Motivation, ein gesundes Leben zu führen und auch diesbezüglicher Hindernisse bewusst zu werden (Nhat Hanh/Cheung 2012: 12) • Einstellungen zu Essen und körperlicher Betätigung bewusst überprüfen und ggf. anpassen (Warum esse ich, was ich esse?, Wie esse ich und wie fühle ich mich nach dem Essen? Wie ist meine Einstellung zu körperlichen Betätigung? Welche Hindernisse – physischer, psychischer, kultureller und umgebungsbedingter Art – halten mich davon ab, mich gut zu ernähren und aktiv zu bleiben?)

Aufbau, Struktur, Themen	Das Programm folgt keinem festgelegten Aufbau; lediglich Inhalte werden zur Verfügung gestellt • Achtsames Essen • Achtsames Bewegen • Achtsames Leben • Achtsame Begegnung (liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören, „deep listening“) • Individuelles und gemeinschaftliches Bemühen: eine achtsame Welt
Kurselemente Meditation	• Atembetrachtung • Bodyscan • Achtsamkeit in der Begegnung • Achtsamkeit im Alltag
Vermittelte Wissensinhalte	• Körpergewicht und gesundheitliches Wohlbefinden aus buddhistischer Perspektive (die vier edlen Wahrheiten) • Die vier Grundlagen der Achtsamkeit • Achtsamkeit im Alltag • Tiefenentspannung
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(C):** Der Aspekt der Verbundenheit mit sich und der Welt ist ein zentral in Thich Nhat Hanhs‘ Ansatz („Sie werden lernen, wie Sie sich selbst in Beziehung zu allem, was Sie umgibt, sehen können“ Nhat Hanh/Cheung 2012: 15) **(M):** Der Zusammenhang zwischen unangenehmen Erfahrungen und Konsum wird thematisiert („Essen Sie, wenn Sie sich wütend, traurig, gelangweilt oder gestresst fühlen?“ – Nutzen Sie die Achtsamkeit, um den Unterschied zwischen physischem und emotionalem Hunger zu erkennen“ Nhat Hanh 2012: 168f.) **(WB):** Gesundheitliches Wohlbefinden spielt eine wichtige Rolle in der Auseinandersetzung mit sich selbst und eigenen schädlichen (Konsum-) Gewohnheiten **Geeignete Übungen und Kursmaterial** • Apfelmeditation • Sieben Übungen für achtsam Essende (Nhat Hanh/Cheung 2012 151-156) • „Meditation beim Ein- und Ausschalten des Lichts“ (Nhat Hanh/Cheung 2012: 227-228) **Bemerkungen:** • Relevant für BiNKA sind die Bezüge zur Welt und zur Gemeinschaft, die geeignet sind, um einen Bezug zu Konsumthematik herzustellen („von der konkreten Handlung des Apfelessens zur Erfahrung der Verbundenheit mit der Welt“; „Pflegen Sie, um Ihrer Gesundheit und der des Planeten willen eine pflanzliche Ernährungsweise“) • Insgesamt thematisiert das Programm viele Aspekte im Zusammenhang mit schädlichem Konsumverhalten (bspw. Gewohnheiten und Einstellungen)

4.6. Trainingsformate zu Achtsamkeit in der Schule

4.6.1. 8-Sam

Kursbeschreibung	Das Konzept von 8-sam orientiert sich an bestehenden, englischsprachigen Trainingsprogrammen, die auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet sind. Als Anregung für viele Übungsideen diente das Curriculum *Inner Kids* (Kaiser-Greenland, 2010). Das Programm besteht aus Selbsterfahrungsexperimenten sowie formellen und informellen Übungen zur Achtsamkeit.
Literatur und Online Ressourcen	Frenkel 2014
Dauer und Format	8-Wochen Programm • Unterstufe: 8 Sitzungen à 45 Minuten (idealerweise 2 Sitzungen pro Woche) • Oberstufe 8 Sitzungen à 30-35 Minuten (idealerweise 2 Sitzungen pro Woche) • regelmäßiges Üben zu Hause
Zielgruppe	Lehrer und Schüler (Unter- Mittel- und Oberstufe)
Kurs-und Lernziele	Vorrangige Trainingsziele von 8-sam: • Entwicklung des achtsamen Gewahrseins • Verbesserung der Selbstregulation in Bezug auf Aufmerksamkeit, Gedanken und Emotionen. • Förderung des achtsamen Umgangs mit anderen
Aufbau, Struktur, Themen	• Einführung in die Achtsamkeit und in die Haltung des Beginner's Mind • Achtsames Gewahrsein für Objekte und die äußere Umwelt • Sensorisches Gewahrsein • Atemgewahrsein und Körpergewahrsein • Wahrnehmung und Umgang mit Gedanken und Gefühlen (einschließlich Stress) • Achtsamkeit im Umgang mit Anderen
Kurselemente Meditation	• Atembetrachtung • Bodyscan • Atemübung zum Zusammenhang zwischen Atem, Körper und Kopf (Frenkel 2014: 8)
Weitere Kurselemente	• Selbsterfahrungsexperimente (beispielsweise wird anhand der „Taschenlampenmetapher" der Bodyscan erklärt (Frenkel 2014: 11-12); das „Vasenexperiment zum klaren Kopf" , siehe Anhang, zeigt in der ersten Sitzung die Zielsetzung des Achtsamkeitstraining (Frenkel 2014: 7), Dosenexperiment zum neugierigen Kopf zeigt was die innere Haltung eines achtsamen Menschen ausmacht sowie die Rolle von Neugierde und Offenheit. (Frenkel 2014: 7-8) • Hausaufgaben
Relevanz für BiNKA	**Geeignete Übungen**: • Übungen zum sensorischen Gewahrsein • Adaptierte Meditationsübungen mit Metaphern • Pluspunkt: Die Übungen sind publiziert und frei zugänglich

4.6.2. Achtsamkeit in der Schule (AISCHU)

Kursbeschreibung	Im Rahmen des von Vera Kaltwasser entwickelten AISCHU Programms (Achtsamkeit in der Schule) lehren und praktizieren geschulte Lehrer mit regelmäßiger, eigener Meditationspraxis, Achtsamkeit mit den Schülern. Es handelt sich um ein modulares Programm („Container-Prinzip"), das die Lehrer in den Unterricht integrieren. AISCHU ist ein erfahrungsbasiertes Lernkonzept mit psychoedukativen Anteilen. Dabei wird mit den Schülern nach einer Einführungsphase eine altersspezifisch abgestimmte und angeleitete Abfolge von Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Die Übungen werden von geschulten Lehrkräften in den täglichen Unterricht eingefügt (Achtsamkeit als Teil der Schulkultur).
Literatur und Online-Ressourcen	Kaltwasser 2008; Kaltwasser et al. 2014 Webseite: www.vera-kaltwasser.de Online- Materialien entwickelt für DGUV – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung von V. Kaltwasser: http://www.dguv-lug.de/konzentration.php http://www.dguv-lug.de/achtsamer_dialog.php http://www.dguv-lug.de/qigong.php http://www.dguv-lug.de/selbstmotivation.php http://www.dguv-lug.de/abs_sek_ii_stresskompetenz_mehr_selbstachtung.php
Dauer und Format	• Einführungsphase: umfasst vier Unterrichtsstunden à 45-Minuten durch die Klassenlehrer • Danach wird mindestens 3x in der Woche für 10 Minuten trainiert. Diese Achtsamkeitselemente werden von den Lehrern in den Unterricht eingeflochten und werden idealerweise als Teil der Schulkultur bis zum Abitur weitergeführt. • Individuelle, alltägliche Achtsamkeitspraxis Für die Schulung der Lehrer gibt es ein zusätzliches achtwöchiges Ausbildungsformat: „Achtsame Acht Wochen" (Kaltwasser 2010).
Zielgruppe	Lehrer und Schüler (Mittelstufe und Oberstufe)
Kurs-und Lernziele	• Steigerung der Aufmerksamkeit • Förderung intellektueller, emotionaler und selbstregulatorischer Fähigkeiten • Förderung von Selbstvertrauen sowie emotionale und soziale Kompetenzen • Verminderung von Ersatzhandlungen/kurzfristiger Lösungen, wie Rauchen-, Alkohol-, Drogenkonsum oder Überessen

Aufbau, Struktur, Themen	AISCHU setzt sich aus drei Phasen zusammen: 1. Einführungsphase: Der erste Teil beinhaltet eine experimentelle Phase mit Übungen, die einen Einblick in den „body-mind"-Zusammenhang aus der Perspektive der ersten Person gewähren. Die Einführungsphase umfasst vier 45-Minuten Unterrichtsstunden (Kaltwasser 2014: 389). 2. Die zweite Phase umfasst verschiedene Formen formaler Praxis und Übungen in der Gruppe im Klassenraum. Die Schüler werden mindestens 3x in der Woche für 10 Minuten trainiert. 3. In der dritten Phase (informelle Praxis) werden individuelle Achtsamkeitsübungen im Kontext des alltäglichen Lebens praktiziert. Ziele und Übungen werden individuell festgelegt.
Kurselemente Meditation	• Atembetrachtung (Bauchatmung, tiefes Ein-und Ausatmen) • Bodyscan • Stehübungen (geleitete Imaginationsübungen) • Gedankenbetrachtung (Gedanken und Gefühlsreaktionen) • Achtsamkeit in der Bewegung (Qi Gong)
Weitere Kurselemente	• Dyadenübungen und interaktive Übungen • Achtsamkeit in der Begegnung (meist erst nach dem 12- Wochen Training) • Individuelle Achtsamkeitspraxis im Alltag, Ziele und Übungen werden individuell festgelegt (detaillierte Inhalte der Praxis: Kaltwasser 2014: 390)
Vermittelte Wissensinhalte	Die Erfahrungen werden von psychoedukativen Komponenten untermauert, die neurowissenschaftliches Basiswissen über die „body-mind"-Beziehung und zugrundliegende psychophysische Mechanismen vermitteln, sodass die Schüler die Komplementarität von neuronalen *bottom-up* und *top-down*-Prozessen verstehen. Dieser theoretische Hintergrund bildet den konzeptuellen Rahmen, um die experimentellen Teile von AISCHU zu reflektieren. Erfahrungsbasiertes Üben wird so verbunden mit Selbstreflexion und Verständnis für physiologische Prozesse.
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(WB)** **Bemerkungen:** Die Übungen und Material sind zum Teil frei zugänglich (online, s.o., und als Buchpublikation).

4.6.3. Achtsamkeitsprogramm .B

Kursbeschreibung	Das Achtsamkeitsprogramm „.B“ wurde vom „Mindfulness in Schools“-Projekt, einer gemeinnützigen Organisation in Großbritannien, entwickelt. Die Effekte des Trainings wurden mit mehreren wissenschaftlichen Studien belegt (siehe Webseite des Programms). Unter anderem wurden signifikante Effekte in Bezug auf Stressbewältigung, Depressivität und Lebenszufriedenheit gemessen. Der Name des Trainings „.B“ („Dot-Be“ gelesen) steht für „Stop, Breathe and Be“ und steht gleichzeitig für die programmatische Ausrichtung. Es soll in erster Linie das Bewusstsein für die Bedeutung von Achtsamkeit fördern und dient als Einstiegskurs. Darüber hinaus ist es den Teilnehmern möglich, direkte Effekte von Achtsamkeit zu erfahren. Die dort gesammelten Erfahrungen können von den Jugendlichen der jederzeit vertieft oder im späteren Leben wieder aufgegriffen werden. Das Training kann nur von qualifizierten Lehrern und Achtsamkeitstrainern durchgeführt werden.
Literatur und Online-Ressourcen	http://mindfulnessinschools.org/
Dauer und Format	10-Wochenkurs Das Training wird in der Schule oder in kleinen Jugendgruppen außerhalb des Schulkontextes eingesetzt.
Zielgruppe	Schüler (11-18 Jahre)
Kurs-und Lernziele	• Steigerung der Lebenszufriedenheit (Glück, Ruhe, Zufriedenheit) • Potentialentfaltung (z.B. Kreativität, Entspannungsfähigkeit, die Fähigkeit selbst gesetzte Ziele zu erreichen in der Schule und privat) • Konzentrationsfähigkeit • Umgang mit schwierigen Gefühlen und Spannungszuständen (Ängste, Grübeln, depressive Stimmung, Niedergeschlagenheit) • Stressbewältigung und Bewältigung weiterer Herausforderungen im Leben von Jugendlichen (Prüfungen, Beziehungen, Schlafprobleme, Familienangelegenheiten)
Aufbau, Struktur, Themen	1. Einführung 2. Aufmerksam sein: den geistigen Muskel trainieren („Playing attention: Training the muscle of your mind“) 3. Den Tiergeist zähmen: Neugier und Freundlichkeit kultivieren („Taming the animal mind: Cultivating curiosity and kindness“) 4. Sorgen erkennen: Bemerken, wenn der Geist dir Streiche spielt („Recognising worry: Noticing how your mind plays tricks on you“) 5. Im Hier und Jetzt sein: Vom Reagieren zum Antworten („Being here now: From reacting to responding“) 6. Achtsam Bewegen („Moving mindfully“) 7. Einen Schritt zurücktreten: den Gedankenverkehr im Geist beobachten („Stepping back: Watching the thought traffic in your mind“) 8. Sich anfreunden mit Schwierigkeiten („Befriending the difficult“) 9. Das Gute annehmen: Bewusst mit dem Herzen sein („Taking the good: Being present with your heart“) 10. Alles zusammenführen („Pulling it all together“)

Kurselemente Meditation	Atembetrachtung, Bodyscan, Achtsamkeit in der Bewegung
Weitere Kurselemente	Keine Information
Vermittelte Wissensinhalte	Keine Information
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(WB)**

4.7. Trainingsformate zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz

4.7.1. Working Mind-Programm, Kalapa Academy

Kursbeschreibung	Das Kalapa Leadership Achtsamkeitstraining „Working Mind“ ist eine Kombination aus Achtsamkeitspraxis (Meditation und erfahrungsbasierte Methoden), neuesten neurophysiologischen Erkenntnissen zur Funktion des menschlichen Geistes und einem intensiven Austausch der Teilnehmer untereinander. Im Laufe des Trainings erlernen die Teilnehmer zehn verschiedene Achtsamkeitsmethoden für ihren Arbeitsalltag. Großteils findet das Training in den Räumlichkeiten der Unternehmen statt. Die Auftraggeber legen fest, welche Mitarbeiter oder Teams am Training teilnehmen. Optimal ist dabei die Arbeit mit einem Pilot-Team.
Literatur und Online Ressourcen	Webseite zum Training: www.kalapaacademy.de/leistungen/working-mind/ Eine Publikation zu den Inhalten des Trainings erscheint im Herbst 2015; wissenschaftliche Artikel über die Pilotstudie, in der das Training entwickelt und angewendet wurde, erscheinen ebenso im Herbst 2015.
Dauer und Format	Das Format wird flexibel gehandhabt: je nach Unternehmen kann das Programm auf 8 Termine reduziert oder auf 12 Termine erweitert werden. 8-10 Termine; 2,5 Stunden + 2 Achtsamkeitstage (à 8 Stunden)
Zielgruppe	Unternehmen, Führungskräfte, Mitarbeiter
Kurs-und Lernziele	Ziel ist es, Resilienz, Zufriedenheit und kooperative Zusammenarbeit im Unternehmensalltag zu etablieren und zu stärken
Aufbau, Struktur, Themen	Das Training ist modular aufgebaut. Die einzelnen Einheiten widmen sich jeweils einem arbeitsplatzbezogenen Thema. Das Training enthält mehr Anteile zur Wissensvermittlung und Austausch und weniger Fokus auf Meditation. Es kann sein, dass in einer Sitzung (von 2,5 Stunden) nur 10 Minuten meditiert wird.
Kurselemente Meditation	keine Information
Weitere Kurselemente	• Achtsames Emailen • Achtsame Teambesprechungen
Vermittelte Wissensinhalte	• Neurophysiologische Erkenntnissen zur Funktion des menschlichen Geistes
Relevanz für BiNKA	**Bemerkungen:** • Starker Kontextbezug, flexible Anpassung der Kurse an die Anforderungen des Unternehmens haben wahrscheinlich nachhaltige Effekte, wobei dies noch nicht empirisch belegt ist. • Nach Informationen eines Mitarbeiters der Kalapa Academy enthält das Training im Vergleich zu anderen Achtsamkeitstrainings, etwa einem MBSR-Kurs, deutlich weniger Anteile von Achtsamkeitsmeditation. Das Training folgt keinem festen Ablauf sondern die Module werden prozessorientiert je nach Anforderungen der Teilnehmer angepasst.

4.7.2. Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)

Kursbeschreibung	Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) vom Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren (Giessener Forum) dient der Stress- und Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz. Die Teilnehmenden dieses Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in ihr Leben zu bringen. TAA ist inspiriert durch drei verschiedene Methoden der Bewusstwerdung: die Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn, die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson und die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. Bei allen drei Übungswegen geht es darum, Menschen für einen umfassenden Bewusstwerdungsprozess zu sensibilisieren. Zentral dabei ist, den Menschen nicht nur kognitiv, sondern ganzheitlich anzusprechen, da alle Methoden auch das (meist vernachlässigte) Körperbewusstsein fördern.
Literatur und Online Ressourcen	Löhmer/Standhardt 2014 Webseite: www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de
Dauer und Format	8-Wochen Programm • 30-90 Minuten (flexibler zeitlicher Spielraum, je nach Integrierbarkeit in den Arbeitsalltag) • Individuelle Heimpraxis: 3x täglich „achtsames Innehalten“ (3 Minuten) und Reflexion Alternativ: • 3-tägige Workshops • Einzelcoaching
Zielgruppe	Mitarbeiter
Kurs-und Lernziele	• Bessere Bewältigung von Stress-Situationen • Konzentrationsfähigkeit • Entspannungsfähigkeit • Verantwortlicher Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen • Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz • Menschen für einen umfassenden Bewusstwerdungsprozess zu sensibilisieren Körperbewusstsein fördern
Aufbau, Struktur, Themen	Achtsamkeit am Arbeitsplatz ist modular strukturiert. Die einzelnen Module werden individuell vermittelt. Themen: 1. Einführungsveranstaltung 2. Den alltäglichen Wahnsinn erkennen 3. Die Perspektive wechseln 4. Die Magie der Dankbarkeit entdecken 5. Das Leben selbst in die Hand nehmen 6. Die Kraft der Achtsamkeit erleben: Das Denken erforschen 7. Die Kraft der Achtsamkeit erleben: Das Fühlen erforschen 8. Die Kraft der Achtsamkeit erleben: Den Körper erforschen 9. Die Kraft der Achtsamkeit erleben: Das Verhalten erforschen 10. Liebe in den beruflichen Alltag bringen 11. Sich selbst lieben - mit Herz, Hingabe und Humor 12. Reflexionsveranstaltung

Kurselemente Meditation	• Bodyscan und weitere Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung • Achtsame Bewegung • Geh- und Stehmeditation • Achtsames Innehalten (in beliebiger Position) • Achtsames Teetrinken
Weitere Kurselemente	• Entspannungsübungen (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) • Tägliche Heimpraxis (jeden Tag 15 Minuten) • Dreimal täglich das achtsame Innehalten (3 Minuten) • Wöchentliche Lese- und Reflexionsimpulse
Vermittelte Wissensinhalte	• Achtsamer Umgang mit sich selbst/Selbstfürsorge im Arbeitsalltag • Selbstmitgefühl • Hintergründe zur Achtsamkeit und zum Burnout • Selbstverantwortung • Die 4 Aspekte der Achtsamkeit (Denken, Fühlen, Körper und Verhalten) • Achtsamkeit im beruflichen Alltag • 125 Fragen zur Selbstreflektion • Motivation (Fünf-Phasen-Modell der beruflichen Veränderung)
Relevanz für BiNKA	**Geeignete Übungen und Kursmaterial** • das TAA bietet eine Fülle an Material und Übungen, die für die Achtsamkeitspraxis im Unternehmen angewendet werden können. Diese sind auch in Buchform publiziert und daher zugänglich. • Die Reflexionsfragen zum Perspektivenwechsel könnten für BiNKA relevant sein. Die Teilnehmer werden aufgerufen, über den „kollektiven Wahnsinn“ - u.a. die ständige Erreichbarkeit durch neue Medien, Umweltzerstörung und Klimawandel -nachzudenken („Lassen sie die unterschiedlichen Ausprägungen des kollektiven Wahnsinns vor Ihrem inneren Auge auftauchen und beantworten Sie folgende Fragen: […] Wie verhalte ich mich angesichts der globalen Krise?“). **Bemerkungen:** • Besondere Relevanz für BiNKA • Der Schwerpunkt von TAA liegt mehr auf Reflexion, weniger auf Meditation (durch Tagebücher, Alltagsübungen)

5. Weitere relevante Formate mit Achtsamkeitsbezug

5.1. Focusing

Beschreibung	Das Focusing als erfahrungsbasierte Methode für Veränderungsprozesse wurde 1962 vom Psychotherapeuten und Philosophen Eugen T. Gendlin, New York, begründet. Im Vordergrund steht das Erlernen der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das momentane, innere Erleben zu richten. Dies soll dazu befähigen, innere Handlungsfreiheit zu erlangen und sich für neue Impulse, aus dem Körper entstehend, zu öffnen (Gendlin 2014). Für die Arbeit an der inneren Haltung und einer erwünschten Verhaltensänderung ist das Erlernen dieser Fähigkeit zentral. Im Focusing-Prozess nimmt die Person Kontakt auf mit einer besonderen Art inneren körperlichen Bewusstseins, welches als »Felt Sense« bezeichnet wird. (Gendlin 2014: 29-30). Focusing hat mit Achtsamkeitsmeditation viele Überschneidungen und Anknüpfungspunkte. Focusing-spezifisch ist indessen der verbalisierte Dialog zwischen einem ICH und einem ETWAS. Fokussiert wird auf Etwas, das schon gespürt aber noch nicht benannt werden kann. Daraus entstehen Antworten oder nächste Schritte, die vorher so nicht zugänglich und nicht bewusst waren. Focusing wird meistens zusammen mit einer Begleit-Person praktiziert.
Literatur und Online Ressourcen	Gendlin 2014 Webseite: www.focusing.org/
Dauer und Format	Ein geführter Focusing-Durchlauf dauert 10-15 Minuten, maximal 30 Minuten
Zielgruppe	Keine Einschränkungen Focusing ist individuell oder in der Gruppe anwendbar (maximal Teilnehmer 16)
Kurs-und Lernziele	• Wiedererlangen oder erwerben der Fähigkeit, augenblicklich gefühltes Erleben wahrzunehmen und auszudrücken • Erhöhen der motivationalen Ausprägung Richtung Mitwirkung, Selbstkompetenz, Autonomie und Handlungsbereitschaft • Fördern von Selbst-Empathie und Freundlichkeit sich selbst und dem inneren Erleben gegenüber • Regulieren von Nähe/Distanz zu inneren Themen • Freiraum schaffen von Belastendem, Spannung und Stress • Größere Klarheit schaffen über latente Motive und Gefühle • Stimmige Antworten und Entscheidungen unter Einbezug des Körperwissen erhöhen die Selbststeuerung in der Lebensführung • Stärkung der Selbstwirksamkeit **Zusatzkompetenzen**: • Das Richten von Aufmerksamkeit auf Unklares • Erlernen der spezifischen Focusing Haltung • Einüben der Pendelbewegungen vom ICH zu ETWAS und zurück • Üben einer wertfreien Haltung dem eigenen Erleben gegenüber • Umgang mit inneren Kritikern • Umgang mit weiteren Hemmnissen des Focusing Prozesses (z.B. strukturgebundenes Erleben, vorgefasste Meinungen u.m.)

Aufbau, Struktur, Themen	Gendlin hat den Focusing Prozess zu Lehr und Lernzwecken systematisiert und als 6 Schritte Modell dargelegt. Die einzelnen Schritte werden in ihrer spezifischen Begrifflichkeit erarbeitet und geübt: **Das 6-Schritte Modell:** 1. Freiraum schaffen (Entspannen, „in sich hineinhorchen“ 2. Einen Felt Sense kommen lassen: In sich hinein fragen, wie es einem geht und das vage Gefühl wahrnehmen, was daraufhin auftaucht 3. Den Felt Sense beschreiben: einen »Griff« finden: versuchen, dieses Gefühl zu beschreiben 4. Vergleichen: Begrifflichkeiten dem Felt Sense anpassen 5. Fragen: Ursache und Zusammenhänge für diesen „Felt sense“ erforschen, bspw. Durch die Frage „Woran liegt es, daß dieses Problem in mir dieses bestimmte Gefühl hervorruft? 6. Annehmen und schützen: Alle Erfahrungen finden gleichermaßen Akzeptanz
Vermittelte Wissensinhalte	Focusing ist keine Technik, sondern eine Haltung; Es beruht auf Axiomen der humanistischen Psychologie und lehrt psychologisches Wissen im Bereich • Körperwahrnehmung • Wahrnehmen und Benennen unterschiedlichen inneren Erlebens • Umgang mit verschiedenem inneren Erleben • Zugang schaffen zu Körperwissen • Umgang mit schwierigen Emotionen, Spannung und Stresszuständen • Umgang mit Körper- und Krankheitssymptomen • Focusing als Methode der Hilfe zur Selbsthilfe
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(A):** Focusing zielt unter anderem auf den Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden inneren Erfahrungen; ein besonderer Vorteil liegt dabei im ganzheitlichen Ansatz von Focusing: der Prozess des „Hineinspürens“ umfasst und integriert sämtliche Erfahrungsdimensionen, einschließlich Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen **(M):** Focusing kann individuell auf bestimmte Aspekte der Erfahrung, bspw. Gefühle der Unzufriedenheit und des Mangels ausgerichtet werden. **Bemerkungen:** • Focusing ist eine „effiziente Achtsamkeitsmethode“, das Fokussieren kann tief gehen und ist gleichzeitig wenig zeitaufwendig (in verkürzter Form durchgeführt). • Im Vergleich zur Meditation ist Focusing alltagsnäher und könnte daher eine sehr nützliche Brücke sein, um die Achtsamkeit im Alltag zu verankern.

5.2. Presencing

Beschreibung	Die Technik des „Presencing“ geht zurück auf die von Otto Scharmer (MIT Sloan School of Management) entwickelte Theory U. Die Theory U entstammt aus der Organisations- und Managementtheorie. Scharmer stellt darin einen umfassenden Ansatz zum (Management von) gesellschaftlichen und institutionellen Wandel vor, den „U-Process“. Das Konzept basiert auf einem zehnjährigen Forschungsprojekt zu Führung und Wandel in Organisationen („Leadership and Change“). Gemäß dem Motto „von Ego zu Eco“ soll aus einer selbstzentrierten Wahrnehmungsperspektive („Ego Awareness“) ein umweltbezogenes Bewusstsein („Eco-System Awareness“) und bewusstes Handeln ermöglicht werden („awareness-based action“). „Presencing“ („Gegenwärtigung“) ist ein zusammengesetztes Wort, was aus „presence“ (Präsenz, gegenwärtig sein) und „sensing“ (Hinspüren) zusammengesetzt und bezieht sich auf die Fähigkeit, sich die eigenen Potentiale ins Bewusstsein zu rufen. Scharmer betont insbesondere den Zukunftsbezug dieses Vorganges: Presencing ist „eine Bewegung, in der wir unserem Selbst aus einer entstehenden Zukunft heraus begegnen“ (Scharmer 2011: 172). Das Element des „Sensing“ beschreibt darüber hinaus noch einen Perspektivenwechsel, der durch die Aufmerksamkeitslenkung von einer selbstzentrierten Wahrnehmung zu einer systemischen Perspektive verschiebt, wobei gleichzeitig auch eine emotionale Verbundenheit mit dem Ganzen entsteht („connectedness“), Die Methode des Presencing sowie weitere Techniken des Theory U-Ansatzes integrieren achtsamkeitsbezogene Praktiken und Werte, wie etwa empathisches Zuhören, Aufmerksamkeitslenkung, „in sich Hineinspüren“, „Loslassen“ sowie Kontemplation über eigene Wünsche und Bedürfnisse.
Literatur und Online Ressourcen	Scharmer 2011 Webseite: www.presencing.com
Dauer und Format	Der Prozess des Presencing für Gruppen kann in unterschiedlichen Formaten durchgeführt werden und kann über mehrere Tage verteilt ablaufen, aber auch auf 1-2 Stunden verkürzt werden.
Zielgruppe	Keine Einschränkungen; sowohl für Individuen wie für Teams und größere Gruppen
Kurs-und Lernziele	• Presencing zielt darauf ab, „uns mit unserem werdenden oder authentischen Selbst auseinander [zu setzen und uns zu fragen], was wir wahrhaftig sein wollen und sind“ (Scharmer 2011: 172).

Aufbau, Struktur, Themen	Presencing kann individuell und in sehr unterschiedlichen Formaten durchgeführt werden und enthält u.a. folgende Bestandteile: • vorbereitende Interviews: „Dialogue Interview“: 30-60 minütige persönliche Interviews mit einzelnen Gruppenmitgliedern, um einen gemeinsamen Denkprozess in der Gruppe vorzubereiten. • Kurzvortrag • Kleingruppenarbeit: „Story-Telling“: die Teilnehmer erzählen sich gegenseitig ihre eigene Geschichte • Gemeinsame „Momente der Stille“ • Einzelarbeit: „Guided Journaling“: das Nachdenken und Beantworten einer Reihe von Fragen zum eigenen Leben, Werten und Zielvorstellungen („what is important to you?“; „what is the practice that sustains you?“)
Vermittelte Wissensinhalte	Die Technik des Presencing vermittelt keine konkreten Inhalte
Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(A)** Presencing umfasst auch die Arbeit mit tiefliegenden Gefühlen und motivationalen inneren Ressourcen, die für das BiNKA-Training von Bedeutung sind. **(B)** Presencing als eine ressourcenbasierte, vertiefende Methode, die eigene Werte, Bedürfnisse und Potentiale wieder ins Bewusstsein holt, eignet sich als Anknüpfungspunkt für eine Vermittlung von BNK-Inhalten. **Geeignete Übungen und Kursmaterial** • Journaling (siehe Anhang) • Dialogue Interviews • Sensing Journeys (Ein gemeinsames Wahrnehmungsfeld schaffen durch Minuten der Stille, das Austauschen von individuellen Erfahrungen und „dem was die Teilnehmer gerade bewegt, beschäftigt und vor welchen Fragen sie stehen“ (Scharmer 2011: 164) **Bemerkungen:** • Das Übungsmaterial ist frei zugänglich und mit Anleitungen versehen • Presencing könnte sich insbesondere dafür eigenen, um ein umweltbezogenes Bewusstsein in den Teilnehmern zu fördern (eine Sensibilisierung für ihre Rolle im globalen Geschehen)

5.3. Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Beschreibung	1960 gründete M. Rosenberg das Center for Nonviolent Communication. Sein Programm der Gewaltfreien Kommunikation hat sich seitdem zu einem weltweit anerkannten Training für Konfliktlösung und Kommunikation entwickelt. Das Training ist ein Werkzeug, um persönliche, berufliche, aber auch politische Konflikte friedlich beizulegen und heilsame Kommunikationsstrukturen aufzubauen. „GFK gründet sich auf sprachliche und kommunikative Fähigkeiten, die unsere Möglichkeiten erweitern, selbst unter herausfordernden Umständen menschlich zu bleiben“ (Rosenberg 2013: 22). Mit der Orientierung an Werten wie Empathie, Akzeptanz, (Selbst-) Wertschätzung knüpft GFK an die humanistische Tradition an und stellt eine enge Verbindung mit der Achtsamkeit her. Dies insbesondere auch im Hinblick auf das Ziel, eine achtsame Kommunikationskultur zu errichten, die Präsenz und Offenheit von beiden Gesprächspartnern einfordert (auch wenn sich der Begriff der Achtsamkeit bei Rosenberg nicht explizit widerfindet): „Aus gewohnheitsmäßigen automatischen Reaktionen werden bewußte Antworten, die fest auf dem Boden unseres Bewußtseins über das stehen, was wir wahrnehmen, fühlen und brauchen“ (Rosenberg 2013: 22, 113). Aufgrund ihres didaktischen Wertes werden GFK-Elemente in zahlreichen Trainings und Programmen für persönliche Entwicklung verwendet (unter anderem auch für das MSC-Training).
Literatur und Online Ressourcen	Rosenberg 2013, Larsson/Hoffmann 2013 Homepage Center for Nonviolent Communication: https://www.cnvc.org/
Vermittelte Wissensinhalte	Unter anderem zum Thema Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen: • Auf Gefühle und Bedürfnisse hören; diese erkennen und „gewaltfrei“ kommunizieren können • Unterscheidung zwischen Gefühlen und Gedanken (Unterscheidung zwischen „wirklichen Gefühlen“ und mentalen, „pseudo-Gefühlen“) • Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien • Auslöser von Ursachen für Gefühle unterscheiden •

Relevanz für BiNKA	**Besondere inhaltliche Schwerpunkte mit BiNKA-Bezug:** **(A)** GFK fördert das bewusste Wahrnehmen von eigenen Gefühlen und das Wissen um den Zusammenhang von Gefühlen und darunterliegenden Bedürfnissen; Einfühlungsvermögen mit sich selbst und anderen (Empathie); Gefühle wahrnehmen und ausdrücken **(B)** GFK ist im Wesentlichen ein bedürfnisorientierter Ansatz, bei dem das Wahrnehmen und Ausdrücken von Bedürfnissen im Zentrum steht („Was ist es, was ich brauche? Um was - in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse - möchte ich andere bitten?“) **Geeignete Übungen und Kursmaterial:** • Hintergrundwissen und Übungen zur Wahrnehmung und zum Ausdruck von eigenen Bedürfnissen und Gefühlen (s. Anhang) • Listen zu Gefühlen und Bedürfnissen - Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind und Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind, siehe Anhang) • Hintergrundwissen und Übungen zum empathischen Wahrnehmen der Bedürfnisse und Gefühle anderer (Rosenberg 2013: 113-118) • Hintergrundwissen zum wertfreien Beobachten (Rosenberg 2013: 43-54)

6. Konsequenzen für BiNKA

Die Zusammenstellung von Achtsamkeitsformaten hat im Hinblick auf das Projekt Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining wichtige Erkenntnisse geliefert und forschungspraktische Fragen aufgeworfen, die im Folgenden zusammengefasst werden.

Die Erkenntnisse in Bezug auf die Relevanz der einzelnen Achtsamkeitsprogramme sowie weiterer Formate und Übungen (Focusing, Presencing, GFK) für BiNKA seien nun entsprechend der folgenden Relevanzkriterien zusammengefasst:

a) Tauglichkeit eines konventionellen Trainings als BiNKA-Rahmenformat

b) Bezug zu BiNKA-Trainingsschwerpunkten

c) Zielgruppenbezug

d) Konsumbezug.

a) Tauglichkeit eines konventionellen Trainings als BiNKA-Rahmenformat

Insgesamt erweist sich das Training „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) als brauchbares didaktisches Vehikel für das BiNKA-Training. MBSR ist das am besten erforschte und validierte Programm weltweit und ist damit sowohl ein wichtiger Maßstab wie auch eine sichere Gewährleistung für ein effektives Achtsamkeitstraining. Trotz der säkularen Ausrichtung lehnt sich das Programm eng an das traditionelle buddhistische Verständnis von Achtsamkeit an und enthält sämtliche konventionellen Achtsamkeitsübungen. Ein weiterer Vorteil des Trainings ist seine Eignung für eine breite Zielgruppe – auch jenseits des therapeutischen Settings. Wie die adaptierten Programme „Mindfulness-based Cognitive Therapy“ (MBCT) und „Mindfulness-based Relapse Prevention“ (MBRP) zeigen, ist es prinzipiell möglich, das MBSR-Training einer Zielgruppe inhaltlich und didaktisch so anzupassen, dass zielgruppenspezifische Lernziele erreicht werden können ohne dass dabei das angestrebte Kernziel Achtsamkeitskompetenz vernachlässigt wird. Das heißt konkret für BiNKA, dass MBSR strukturell die Möglichkeit bietet, bestimmte Übungen und psychoedukative Bestandteile anzupassen oder gar auszutauschen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das Vorhaben, Achtsamkeitstraining mit Elementen der Bildung für Nachhaltigen Konsum zu verschmelzen. Dennoch ist zu beachten, dass dem Einbau neuer inhaltlicher Elemente, insbesondere in Bezug auf kognitive Wissensvermittlung, Grenzen gesetzt sind. Die Achtsamkeitspraxis dient dazu, im Sinne eines „Embodiment“ den „Kopf im Körper zu verankern“ – weshalb Körperwahrnehmung und Meditation von kardinaler Bedeutung sind. Das während einer Kursstunde errichtete Körpergewahrsein soll möglichst kontinuierlich während dem Verlauf der Kursstunde erhalten werden. Durch übermäßige „geistige Aktivitäten“ (Denken, gemeinsame Austauschrunden) kann dies gestört oder sogar unterbrochen werden. Fazit: das MBSR-Curriculum bietet von der Struktur her Flexibilität, was die Integration weiterer didaktischer Elemente betrifft, allerdings ist dabei ein behutsames, auf bisherige Erfahrungen beruhendes Vorgehen geboten, um das Trainingsziel Achtsamkeitskompetenz nicht zu verfehlen.

Eine Herausforderung für die Entwicklung des BiNKA-Trainings auf Basis des MBSR-Curriculums stellt die Zielgruppenanpassung. Voraussichtlich wird es nicht möglich sein, die standardmäßige Länge einer Kurseinheit von jeweils 2,5 Stunden in Schulen und in Unternehmen einzuhalten. Es zeichnet sich ab, dass sich in diesen Kontexten nicht mehr als 90 Minuten für eine Kurseinheit zur Verfügung stehen. Daher stellt sich die Frage, ob ein derartiger zeitlicher Rahmen es überhaupt möglich macht, dem MBSR-Standard zu genügen.

b) Relevanz in Bezug auf BiNKA-Trainingsschwerpunkte

Folgende Tabelle verleiht einen Überblick, inwiefern einzelne Programme zu den Lernzielen für BiNKA einen besonderen Beitrag leisten. Zielgruppenbezogene Programme wurden außen vor gelassen, weil diese sich nicht von den Trainingszielen von MBSR unterscheiden.

(A) = Affekt (C) = Connectedness (I) = Impulsivität, Sucht
(B) = Bedürfnisreflexion (M) = Mangelbewusstsein (WB) = Well-being

	(A)	(B)	(C)	(M)	(I)	(WB)
MBSR	X			X		X
MBCT	X			X		X
MBRP				X	X	X
MSC	X	X	X	X		X
Achtsam essen, achtsam leben	X	X	X	X	X	X
Focusing	X			X		X
Presencing	X	X				
GFK	X	X				

Während das MBSR- sowie das MBCT-Programm von der psychoedukativen Schwerpunktsetzung her (Stressbewältigung und Coping von Depression) weniger Anknüpfungspunkte für das BiNKA-Training bieten, so findet sich im MBRP durch das Trainingsziel der Verminderung von Impulsverhalten sowohl inhaltlich wie auch übungspraktisch verwertbares Material.

Das Training Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), welches ebenso der „MBSR-Familie“ angehört wie MBCT und MBRP, weicht in Bezug auf das Set an „klassischen Achtsamkeitsübungen“, die in den drei bisher genannten Trainings in relativ einheitlicher Form Anwendung finden, ab. Dies ist dem besonderen Schwerpunkt des Trainings geschuldet, welcher auf dem Kultivieren von Mitgefühl und der „Metta-Praxis“ liegt. Das Training ist jedoch gerade hierdurch von besonderer Bedeutung für BiNKA, als dass es eine Fülle von zusätzlichen Übungen und Inspirationen bietet, um zwei der zentralen BiNKA-Lernziele zu fördern, namentlich dem Kultivieren von affektiven Kompetenzen wie Mitgefühl, Dankbarkeit und Wertschätzung sowie Affektregulation einerseits und Bedürfnisreflexion andererseits.

Das von Thich Nhat Hanh entwickelte Achtsamkeitsprogramm „Achtsam essen, achtsam leben“ bietet im Vergleich zu den übrigen in dieser Aufstellung behandelten Achtsamkeitsformaten kein ausgearbeitetes Kurscurriculum, sondern vielmehr ein Arbeitsprogramm zur individuellen Achtsamkeitspraxis im Alltag. Der Versuch des Autors, gesundheitliche Aspekte mit sozialen, das heißt gesellschaftlichen und globalen Dimensionen zu verknüpfen („vom achtsamen Leben zur achtsamen Welt“), ist im Zusammenhang mit Thich Nhat Hanh’s „5-Mindfulness-Trainings“ als ein zukunftsweisendes Vorhaben zu betrachten. Indem es ethische Aspekte (soziale Gerechtigkeit, Gewaltfreiheit, Konsum) und Umweltbezüge ins Zentrum setzt, geht dieses Projekt weit über die vornehmlich auf den Gesundheitsbereich zugeschnittenen Formate (MBSR, MBCT und MBRP) hinaus.

Insbesondere behandelt das Arbeitsbuch in ausführlicher Weise BiNKA-Lernziele, die von den übrigen Trainings allenfalls marginal abhandeln, namentlich Verbundenheit (Connectedness) und Bedürfnisreflexion. Durch die ausgewiesene Praxisnähe hebt sich das Achtsamkeitsprogramm auch von anderen vergleichbaren, eher konzeptuell gehaltenen Ansätzen buddhistischer Ethik ab (beispielsweise Trungpa's Shambala-Vision, Trungpa 2007). Durch die Vielfalt an praktischen Meditationsübungen die zum Teil nahe an für BiNKA relevanten Konsumthemen und insbesondere am Thema Ernährung liegen, bietet das Programm eine reichhaltige Inspirationsquelle für die Gestaltung des BiNKA-Curriculums.

Was die weiteren Formate mit Achtsamkeitsbezug betrifft, so bieten diese eine wichtige Ergänzung zu den Achtsamkeitsprogrammen an, die vorwiegend die Meditation als didaktisches Mittel einsetzen. So eignet sich Focusing als präzises, wenig zeitaufwendiges und leicht erlernbares Instrument, um passgenau spezifische Lernziele von BiNKA, etwa das Arbeiten mit unangenehmen Gefühlen und Mangelzuständen, zu trainieren. Dadurch, dass Focusing keine formale Meditation ist, die in einem geeigneten Rahmen stattfinden muss, eignet sich Focusing als Vehikel, um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, beispielsweise, indem Teilnehmer dazu instruiert werden, dem gewissen unangenehmen, nicht benennbaren und vagen Gefühl des Unbehagens oder Mangels („felt sense") beim Einkaufen ganz bewusst Raum zu geben und die Zusammenhänge zu „erspüren". In ähnlicher Weise bietet der Ansatz des Presencing ein geeignetes Werkzeug, um spezifische BiNKA-Trainingsziele während des Kurses in effizienter Weise zu bearbeiten. Insbesondere bietet sich das Presencing für eine gemeinschaftliche oder in Dyaden durchgeführte Bedürfnisreflexion an - eine Methode, die sich nach jüngsten, noch nicht publizierten Erfahrungsberichten als wirksames Instrument erwiesen hat. Ergänzend zu diesen beiden Ansätzen bietet die Gewaltfreie Kommunikation geeignetes Schulungs- und Übungsmaterial, um den Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen zu trainieren (insbesondere Bedürfnis- und Gefühlslisten, die sich als hilfreiche Mittel zum Aufbau eines Bedürfnis- und Gefühlswortschatzes erwiesen haben).

c) Zielgruppenbezug

Die zielgruppenspezifischen Ansätze und Formate AISCHU, 8-sam (Schule) und Training Achtsamkeit im Unternehmen (Unternehmen) bieten grundsätzlich einen reichhaltigen Erfahrungsschatz und damit potentiell wichtiges Know-How für die Umsetzung von Achtsamkeitstrainings in spezifischen Kontexten (z.B. auf was muss geachtet werden, wenn Jugendliche in der Klasse gemeinsam meditieren? Unter welchen Bedingungen sind Unternehmensmitarbeiter bereit, sich für das Thema Mitgefühl und Liebe zu öffnen? Mit welchen besonderen Herausforderungen ist das Achtsamkeitstraining im Unternehmen verbunden?). Dieses Know-How ist jedoch zum Großteil nicht öffentlich zugänglich, sondern nur im persönlichen Kontakt vermittelt worden.

Desweiteren geben die untersuchten und evaluierten Formate wichtige Hinweise zu den zeitlichen und strukturellen Rahmenbedingungen für Achtsamkeitstrainings in Schulen und Unternehmen. Beispielsweise hat sich gezeigt, dass sowohl in Schulen als auch in Unternehmen eine flexible zeitliche Anpassung an gegebene Strukturen sowie eine Anpassung an aktuelle Befindlichkeiten von großer Bedeutung sind. Auch empfiehlt sich für Schulen eine zweite Begleitperson zur Unterstützung, „um den Raum während der Meditation zu halten". Zuletzt stellen die Formate nützliche Übungen und Inhalte für eine effektive didaktische Vermittlung von Achtsamkeit im Schul- und Unternehmensalltag. Mit Blick auf die Vergleichbarkeit zielgruppenspezifischer Trainings mit „konventionelle Achtsamkeitstrainings" ist zu sagen, dass die Übungen der untersuchten Achtsamkeitsformate von AISCHU und Time Out dem MBSR-Standard angepasst sind und somit im Wesentlichen die Kern-Achtsamkeitspraktiken, enthalten, wenn auch auf den Kontext abgestimmt. Damit lässt sich für BiNKA der Rückschluss ziehen, dass es möglich ist, empirisch vergleichbare Trainingsformate zu entwickeln.

d) Konsumbezug

Mit Blick auf konsumbezogene Anteile findet sich beim MBSR-Training der Tag der Achtsamkeit, an welchem „achtsames Essen" Teil des Übungsprogrammes ist. Dieser könnte für das BiNKA-Training zu

einem achtsamen Konsumtag ausgebaut werden oder zumindest eine geeignete Grundlage für das Einbinden weiterer konsumbezogener Übungen bzw. Themen. Einen Anknüpfungspunkt zum Thema Konsum bieten die Übungen zur Achtsamkeit an den Sinnestoren (achtsames Sehen und Hören), die sich in den Trainings von MBCT und MBRP finden. Diese Übung ist auch nach Einschätzung von Achtsamkeitsexperten ein wichtiges didaktisches Element, um „achtsamen Konsum“ zu üben.

Wie bereits erwähnt, bietet das jüngst auf den Markt gebrachte Training „Mindful Self-Compassion“ (MSC) interessante Hinweise hinsichtlich der Effektivität und Durchführbarkeit von Achtsamkeitsübungen mit Bezug auf die Thematik Bedürfnisse und Gefühle. Ein Schwerpunkt dieses Programms liegt auf geführten Suggestionsübungen, in welchen Teilnehmer sich aktiv in ihrer Phantasie in bestimmte Situationen hineinversetzen und sich mit dadurch evozierten Gefühlen beschäftigen. Die wissenschaftlichen Begleitstudien zu diesem Programm (siehe Webseite des Trainings) scheinen die Effektivität dieses didaktischen Vehikels zu belegen.

Eine Besonderheit des Arbeitsprogrammes von Thich Nhat Hanh ist nicht seine Übersetzungsleistung von Kernkonzepten buddhistischer Psychologie für den westlichen Kontext, sondern auch die ihre Anpassung an die Konsumthematik. Beispielsweise kontrastiert Thich Nhat Hanh das enge „westliche“ Verständnis von Nahrung mit dem buddhistischen Verständnis der vier Arten von Nahrung, die täglich konsumiert werden: 1) Nahrungsmittel, 2) Sinneseindrücke, 3) Wollen, Absichten (innere Motive und tiefste Wünsche) und 3) Bewusstsein (Gedanken, Gewohnheiten, Handlungen, Nhat Hanh/Cheung 2012: 62-86). Diese und andere Formen einer praxisnahen Aufbereitung buddhistischer Ethik zum Thema Konsum bieten für das BiNKA-Training eine wichtige Inspirationsquelle.

Weiterführende Fragen

Aus der Zusammenstellung haben sich weiterhin wichtige weiterführende Fragen für das BiNKA-Training ergeben. Eine der Fragen betrifft die aus praktischer Sicht optimale Zusammenführung von Achtsamkeitstraining und Elementen der Bildung für nachhaltigen Konsum (BNK) unter der Berücksichtigung von Aspekten der Nachhaltigkeit, der Wertfreiheit und der Ressourcenorientierung. (Wie kann eine nachhaltige Wirkung von Achtsamkeitstraining gewährleistet werden? Wie kann nachhaltiges Konsumverhalten beeinflusst werden, ohne spezifische Werte und Normen mit Nachhaltigkeitsbezug zu „diktieren“, sondern einem individuellen, ressourcenorientierten Ansatz zu genügen?). Insbesondere stellt sich die Frage eines „best-practice-Modells BiNKA“ im Hinblick auf den zweiten Anspruch, ein ressourcenorientiertes Training zu entwickeln, welches im Ergebnis nicht primär darauf abzielt, nachhaltiges Konsumverhalten zu trainieren, sondern vielmehr die Bedingungen der Möglichkeit von nachhaltigem (Konsum-) Verhalten zu schaffen, indem zentrale Wirkfaktoren als Moderatoren nachhaltigen Verhaltens beeinflusst werden (Einstellungen, Selbst- und Weltbilder, Bedürfnisse, Werte, Absichten, Entscheidungen, Gefühle, und Stimmungen).

Für einen nachhaltigkeitsorientierten Zuschnitt des Achtsamkeitstrainings unter Berücksichtigung von BNK-Elementen stehen verschiedene Wege und Mittel zur Verfügung. So wäre es denkbar, „holzschnittartig“ ein konventionelles Achtsamkeitsprogramm zu verwenden und „klassische BNK-Übungen“ als psychoedukative Elemente zu integrieren. Beispielsweise könnte dies in Form der gemeinsamen Erarbeitung des ökologischen Fußabdruckes der Teilnehmer geschehen. Dadurch wäre ein Konsumbezug des Trainings gesichert. Allerdings ist fraglich, inwieweit durch die kognitive Vermittlung von ökologischen Inhalten wirklich das Potential von Achtsamkeit ausgenützt wird. Auch aus empirischer Sicht gibt es hier Bedenken, zumal ein deutlicher BNK-Bezug die Auswirkungen eines „reinen Achtsamkeitstrainings“ auf nachhaltiges (Konsum-)Verhalten beeinflussen könnte.

Alternativ wäre es auch denkbar, beide Trainings auf subtilerer Ebene miteinander zu verbinden und Synergien zu schaffen, mittels derer die Teilnehmer auf indirekte Art und Weise für die Konsumthematik sensibilisiert werden, ohne diese gleichzeitig in irgendeiner Art und Weise zu nachhaltigem Konsumverhalten „erziehen“ zu wollen. Dies würde nicht zuletzt dem Prinzip der Ergebnisoffenheit von Achtsamkeit widersprechen. Das Programm von Thich Nhat Hanh zeigt in dieser Hinsicht neue Wege auf, das Thema Konsum mit der Meditationspraxis zu verbinden - etwa mit der „Meditation beim Ein- und Ausschalten des Lichts“). Dennoch ist in Bezug auf ein praktisches

„Feintuning“ der Meditationsanleitungen das Potential an Möglichkeiten lange nicht ausgeschöpft und für BiNKA ergibt sich hier ein optimales Versuchsfeld, um neue didaktische Wege zu beschreiten. Beispielsweise wäre hier an die Form des „verbal priming“ zu denken, d.h. durch das Verwenden von sprachlichen Triggerbegriffen wie etwa „Verbundenheit“, die bestimmte Einstellungen oder Wahrnehmungen beeinflussen können - weniger mit Ausrichtung auf konkrete Inhalte oder Ziele, sondern im Sinne einer Sensibilisierung (von der Ego- zur Eco-Perspektive, Scharmer/Kaufer 2013). Auch auf einer abstrakteren semantisch-pragmatischen Ebene wäre ein indirektes Sensibilisieren für Nachhaltigkeitsaspekte denkbar. Beispielsweise durch die „öko-affine“ Anpassung einer geleiteten Atemmeditation. Die Teilnehmer werden dazu angeleitet, die Luft einzuatmen und sich darüber bewusst zu werden, wie bedürftig sie nach Luft, insbesondere nach sauberer Luft sind und wie sie im Grunde genommen bei jedem Atemzug abhängig sind von ausreichender Sauerstoffzufuhr und ergo einer globalen Sauerstoffproduktion. Meditationsübungen können so formuliert werden, dass Bezüge hergestellt werden („Was habe ich mit der Welt zu tun?“).

Das Spektrum an Möglichkeiten erfahrungsbasierter und kognitiver Wissensvermittlung für BiNKA

Modell:	**„reine Achtsamkeit“**	BiNKA	**Achtsamkeit und BNK gemischt**	**„reines BNK“**
Ansatz:	Achtsamkeits-übungen und -inhalte ohne spezifischen Konsumbezug		Direkt konsumbezogene Übungen und Inhalte Indirekter Konsumbezug von Achtsamkeits-übungen und -inhalten (implizit)	Direkt konsum-bezogene Übungen und Inhalte
Beispiel:	Bodyscan		Verbal Priming („Öko-Atembetrachtung“)	Ökologischen Fußabdruck messen

Anmerkung zur Tabelle: Diese schematische Darstellung des Spektrums an Kombinationsmöglichkeiten von achtsamkeits- und psychoedukativen (BNK-) Elementen deckt nicht alle möglichen Variationen ab sondern stellt exemplarisch nur „Extrempole“ dar. Nicht abgebildet, aber dennoch möglich sind zum Beispiel Ansätze von Bildung für Nachhaltigen Konsum, die erfahrungsbezogene Elemente wie etwa Sinneswahrnehmungsübungen, integrieren.

7. Literatur

Anālayo, B. (2007). *Sati in den Pāli Lehrreden.* Buddhistische Gesellschaft München e.V. Retrieved from: http://www.dhamma-dana.de/buecher/Analayo/Sati_Pali_Lehrreden.pdf, letzter Zugriff: 20.04.2016.

Bodhi, B. (Hrsg.) (2005). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikaya* (3. Aufl.). Boston: Wisdom Publications.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2012). *Die Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit: Das MBRP-Programm*. Weinheim, Basel: Beltz.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

Brüderl, L., Riessen, I., & Zens, C. (2015). Therapie-*Tools Selbsterfahrung.* Weinheim, Basel: Beltz

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31(1),* 23–33.

Ericson, T., Kjønstad, B. G., & Barstadc, A. (2014). Mindfulness and Sustainability. In: *Ecological Economics,* 104, 73-79.

Frenkel, M. O. (2014). Achtsamkeitstraining in der Schule. In S. Kubesch (Hrsg.): *Exekutive Funktionen und Selbstregulation: Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis* (S. 213-228). Bern: Huber Verlag.

Gendlin, E. T. (2014). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme* (10. Aufl.). Reinbeck: Rohwolt.

Germer, Christopher (2015). *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl.* Freiburg: Arbor.

Goldstein, J., & Kornfield, J. (1996). *Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens. Buddhistische Einsichtsmeditation für westliche Menschen* (5. Aufl.). München: O.W. Barth Verlag.

Gunaratna, V. F. (2008). The Satipatthāna Sutta and Its Application to Modern Life. In: *The Wheel Publications.* Buddhist Publication Society (BPS), 60, 1-13. Retrieved from www.bps.lk/library_wheels.php

Häcker, H., & Stapf, K. (Hrsg.) (1998). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch* (13. Aufl.). Bern: Hans Huber.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: das große Buch der Selbstheilung mit MBSR.* Knaur: München.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* New York: Hyperion Books.

Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration.* Weinheim, Basel: Beltz

Kaltwasser, V. (2010). Persönlichkeit und Präsenz. Basel: Beltz

Kaltwasser, V., Sauer, S., & Kohls, N. (2014). Mindfulness in German Schools (MISCHO): A Specifically Tailored Training Program: Concept, Implementation and Empirical Results. In S. Schmidt, & H. Walach, (Hrsg.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (S. 381-404). Heidelberg, London, New York: Springer.

Khemavamsa, B. (2004). *Contemplation of the Mind: Practising Cittanupassana.* Georgetown Penang, Malaysia: Inward Path Publisher

Knuf, A., & Hammer, M. (2013): Die Entdeckung der Achtsamkeit: in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen. Köln: Psychiatrie-Verlag GmbH.

Kuan, Tse-fu (2008): Mindfulness in Early Buddhism. New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources. London/New York: Routledge.

Larsson, L., & Hoffmann, K. (2013). 42 *Schlüsselunterscheidungen in der GFK.* Paderborn: Junfermann.

Löhmer, C., & Standhardt, R. (2014). *Time Out statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der* Achtsamkeit (5. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Max-Neef, M., Elizalde, A. , Hopenhayn, M. (1990). *Entwicklung nach menschlichem Maß - Eine Option für die Zukunft.* Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek.

Nash, J. D., & Newberg, A. (2013). Toward a Unifying Taxonomy and Definition for Meditation. In: *Frontiers in Psychology, 806(4)*, 1-18.

Nhat Hanh, T., & Cheung, L. (2012). *Achtsam essen - achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht* (U. Richard, Übers.). München: O.W. Barth.

Noeker, M., von Rüden, U., Staab, D., & Haverkamp, F. (2000). Prozesse der Körperwahrnehmung und deren therapeutische Wirkung in der Pädiatrie: Die Weiterentwicklung unspezifischer Entspannungsverfahren zum Training krankheitsspezifischer Beschwerde- und Symptomwahrnehmung. In: *Klinische Pädiatrie, 212(5),* 260-265.

Nyanaponika (1979): Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthāna-Methode. Konstanz: Christiani.

Nyanaponika (2008). The Power of Mindfulness. In: *The Wheel Publications, Buddhist Publication Society*, *121*, 1-28. Retrieved from www.bps.lk/library_wheels.php

Nyanatiloka (2011). *Buddhist Dictionary: A Manual of Buddhist Terms and Doctrines.* Kandy: Buddhist Publication Society.

Rosenberg, M. B. (2013). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (11. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

Sayadaw, P.-A. (2000). *Knowing and Seeing: Talks and Questions-and-Answers at a Meditation Retreat in Taiwan (*2. Aufl.). Tullera, Australia: Buddha Dharma Education Association Inc. (BuddhaNet)

Sayadaw, L. (2007). *The Requisites of Enlightenment: Bodhipakkhiya Dīpanī* (2. Hrsg.). Kandy: Buddhist Publication Society (BPS).

Scharmer, C. O. (2011). *Theorie U - Von der Zukunft her führen: Presencing als soziale Technik* (2. Aufl.). Heidelberg: Carl Auer.

Scharmer, C. O./Kaufer, K. (2013): Leading from the Emerging Future: From Ego-System to Eco-System Economies. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2008): Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse New York: Guilford.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions. Washington D.C.: American Psychological Association

Trungpa, Chögyam (2007). *Shambala: The Sacred Path of the Warrior.* Boston, London: Shambala Publications

Walshe, M. (Hrsg.) (2012). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya.* Boston: Wisdom Publications.

Vipassana Research Institute (Hrsg.) (2005). *Mahāsatipatthāna Sutta: Die große Lehrrede über die vollkommene Errichtung der Aufmerksamkeit* (2. Aufl.). Triebel: Vipassana-Vereinigung Deutschlands.

Zimbardo, P. G. (1995). *Psychologie* (6. Aufl.). Berlin: Springer.

8. Anhang

Anhang 1: MBSR - Rosinenübung

Aus Gründen des Copyrights können wir Ihnen die Rosinenübung an dieser Stelle leider nicht zur Verfügung stellen. Sie wurde in *Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knaur MensSana* veröffentlicht und ist ebenda auf den Seiten 62-63 nachzulesen.

Anhang 2: MBCT - Kalender angenehmer Ereignisse

Name: _____

Nehmen Sie ein angenehmes Ereignis bewusst wahr *in dem Moment in dem es sich ereignet*. Verwenden Sie die folgenden Fragen, um Ihr Gewahrsein auf die Details Ihrer Erfahrung zu fokussieren, während Sie sie erleben. Schreiben Sie es hinterher auf.

Worin bestand die Erfahrung?	**Haben Sie die angenehmen Gefühle bewusst wahrgenommen, während das Ereignis geschah?**	**Wie fühlte sich Ihr Körper während der Erfahrung genau an?**	**Von welchen Stimmungen, Gefühlen und Gedanken wurde dieses Ereignis begleitet?**	**Welche Gedanken gehen Ihnen jetzt durch den Kopf, während Sie dies niederschreiben?**
Beispiel: Auf dem Nachhauseweg nach dem Ende meiner Schicht – innegehalten und einen Vogel singen hören.	Ja.	Ein Strahlen auf dem ganzen Gesicht, habe gespürt, wie ich in meinen Schultern nachgeben konnte, wie die Mundwinkel nach oben gegangen sind.	Erleichterung, Freude. „Das ist gut", „wie schön (der Vogel)", „es ist schön, draußen zu sein".	Es war nur eine Kleinigkeit, aber ich bin froh, dass ich sie bemerkt habe.
1. Tag:				
2. Tag:				
3. Tag:				
4. Tag:				
5. Tag:				
6. Tag:				
7. Tag:				

Aus: Segal. Z. V., Williams, J.M.G., & Teasdale. J. D. (2008), S. 171

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des DGVT-Verlags.

Anhang 3: MBRP - Wellenreiten, “Urge-Surfing”

Übung 2.2

Mit der Übung 2.2 soll die Reaktion der Teilnehmer auf Suchtmittelverlangen und Suchtdruck weg von Angst und Abwehr hin zu einem neugierigeren und freundlichen »Erleben« verlagert werden. Die Übung ermutigt die Teilnehmer, ihr Suchtmittelverlangen nuancierter zu erleben und zunächst die körperlichen Empfindungen und die damit zusammenhängenden Gedanken und Impulse zu beobachten und so eine oft überwältigende Erfahrung auseinanderzunehmen, die normalerweise Automatismen, Gefühle der Niederlage und der Furcht oder Versuche, das Verlangen zu kontrollieren, auslöst. Die Teilnehmer üben eine neugierige, mitfühlende, aufmerksame Haltung im Gegensatz zu einer habituellen oder automatisierten Reaktionsweise. Sie werden aufgefordert, »unter« bzw. »hinter« ihr Suchtmittelverlangen zu schauen. Dem überwältigenden Verlangen nach einem Suchtmittel liegt oft ein tieferes Bedürfnis zugrunde, wie z. B. eine Befreiung von belastenden Gefühlen oder der Wunsch nach Freude, Frieden oder Freiheit. Die Anerkennung dieser zugrundeliegenden Bedürfnisse kann ein erster Schritt sein, um zu erkennen, wie irreführend der Suchtmittelkonsum als Zuflucht ist, und welches die unerfüllten Bedürfnisse in unserem Leben sind.

Die Teilnehmer werden aufgefordert, für diese Übung ein geeignetes Szenario auszuwählen, d. h. eine schwierige oder stressige, aber nicht gerade die allerschwierigste Rückfallrisikosituation in ihrem Leben und auch nicht den stärksten Auslöser für Suchtmittelverlangen. Sie sollen sich zunächst diese Situation vorstellen und dann innehalten und ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen beobachten, statt unmittelbar in vertraute Muster oder übliches Verhalten zu verfallen. Dabei werden sie aufgefordert, sich mit derselben Erkundungsbereitschaft und Neugier auf ihr unmittelbares Erleben einzulassen wie in der Rosinenübung oder auf ihre Körperempfindungen beim Body-Scan. Bei dieser Übung handelt es sich um das Kernstück der MBRP: Wir üben, unser Unbehagen und die damit zusammenhängenden Reaktionen anzuerkennen, d. h. auch den Impuls, unerwünschte Erfahrungen zu vermeiden oder sie zu ändern. Anstatt unmittelbar zu reagieren oder uns der Erfahrung zu widersetzen, üben wir, innezuhalten und zu beobachten, was unser »Verlangen« tatsächlich ist. Wir üben, dieser Erfahrung mit freundlicher, nicht urteilender Neugier zu begegnen anstatt in habituelle, automatisierte Verhaltensweisen zu verfallen.

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Beltz Verlags.

Die Metapher des »Wellenreitens« wird in dieser Übung als Möglichkeit eingeführt, um bei der Intensität von Suchtmittelverlangen zu bleiben, ohne von ihm vereinnahmt zu werden oder etwas aktiv dagegen zu unternehmen. Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich ihren Drang zu konsumieren als eine Welle im Ozean vorzustellen, auf der sie surfen, und ihren Atem als Surfboard zu nutzen, auf dem sie über die Welle reiten. Sie reiten über den Kamm und durch das Tal der Welle, ohne von ihrer Intensität überschwemmt oder ausgelöscht zu werden. Wir haben festgestellt, dass manche Teilnehmer diese Visualisierung hilfreich finden, um anders mit Suchtdruck umzugehen, während andere sich schwertun, mit der Visualisierung zu arbeiten oder die Intensität von Suchtmittelverlangen auszuhalten. Daher stellen wir sie einfach als eine Option dar, mit der sie experimentieren können, und ermutigen sie, die Metapher so abzuändern, dass sie ihren individuellen Bedürfnissen entspricht. Mit dieser Metapher soll hauptsächlich die Möglichkeit vermittelt werden, Suchtdruck und Suchtmittelverlangen zu beobachten, ohne darauf reagieren oder dagegen ankämpfen zu müssen. Diese Übung verdeutlicht nicht nur die zeitliche Begrenztheit von Suchtmittelverlangen (früher oder später versiegt es von selbst), sondern stärkt auch das Vertrauen der Teilnehmer in ihre Fähigkeit, Unangenehmes auszuhalten und in der Situation zu verbleiben. Hilfreich ist hierbei der Hinweis, dass Versuche der Unterdrückung von Suchtmittelverlangen zwar kurzfristig erfolgreich sein mögen, langfristig aber oft zu einer Zunahme führen. Denn ein solches Ankämpfen gegen Suchtmittelverlangen lässt sich häufig nicht durchhalten und endet schließlich in einem Gefühl der Niederlage.

Wir fragen zunächst, welche spezifischen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bei den Teilnehmern in diesem Szenario aufgekommen sind. Mit Suchtmittelverlangen gehen oft Gefühle, Körperempfindungen oder Gedanken einher, die sich unerträglich anfühlen und die die Betreffenden »weg haben« bzw. denen sie entkommen wollen.

Suchtmittelverlangen kann manchmal in Form einer vor allem physiologischen Reaktion auf einen suchtmittelbezogenen Auslöser (z. B. der Anblick eines frisch gezapften Bieres) erlebt werden. Suchtmittelverlangen kann aber auch einen anderen emotionalen Zustand sozusagen maskieren (z. B. Einsamkeit, Kränkung, Groll oder das Gefühl, verraten worden zu sein), verbunden mit dem intensiven Wunsch, dieses Unbehagen zu lindern. Möglicherweise ist es auch ein Hinweis darauf, dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Wenn Suchtverlangen entsteht, hilft es manchmal, genauer herauszufinden, was wir gerade wirklich wollen oder brauchen. Dabei stellen wir dann fest, dass es beim Konsum von Suchtmitteln selten um das geht, wonach wir eigentlich streben. Das Suchtmittel ist wahrscheinlich nur ein kläglicher Ersatz, der uns zwar momentan befriedigt, aber unweigerlich eine tiefere Unzufriedenheit hinterlässt, die den künftigen Kreislauf des Begehrens verstärkt.

Nach der Übung können die Therapeuten fragen, ob die Teilnehmer Gefühle oder Empfindungen erlebt haben, die sich unerträglich angefühlt haben, oder ob sie den Drang hatten, der Erfahrung zu entkommen. Vielleicht ging damit auch der Gedanke oder die Überzeugung einher, Suchtmittelverlangen »nicht aushalten« zu können oder

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Beltz Verlags.

»es weg haben« zu müssen. Dies kann den Teilnehmern helfen, ihrer Erfahrung gegenüber neugierig zu werden und Suchtmittelverlangen anders – vielleicht sogar neugierig – zu begegnen. Zu diesem Zeitpunkt geht es bei der Übung jedoch vor allem darum, ein erfahrungsorientiertes Verständnis davon zu vermitteln, wie es ist, »bei« dem Suchtmittelverlangen zu bleiben anstatt ihm »nachzugeben«.

Nach der Übung empfiehlt es sich, an der Flip Chart den theoretischen Hintergrund des Wellenreitens zu veranschaulichen:

TH: Die meisten von uns sind der Überzeugung, dass Suchtmittelverlangen, wenn es erst einmal eingesetzt hat und der Drang zu konsumieren entsteht, immer intensiver wird, bis wir darauf reagieren oder es irgendwie beenden. Wir stellen uns das Verlangen oft als eine gerade Linie vor, die immer weiter ansteigt, bis wir es lindern, indem wir das Suchtmittel konsumieren. (*Der Therapeut zeichnet auf der Flip Chart eine diagonal ansteigende Linie.*) In Wirklichkeit ist Suchtmittelverlangen aber keine Linie, sondern eher eine Welle, die bis zu einem Scheitel ansteigt und dann, wenn wir einfach zuwarten, von ganz allein wieder abnimmt. (*Er zeichnet eine Linie, die ansteigt, ein Plateau erreicht und dann wie eine Welle wieder zurückgeht.*)

Man kann dem Verlangen nachgeben, indem man Suchtmittel konsumiert. Das kann vorübergehend Erleichterung bringen. Wir sind eine Zeitlang erleichtert und glücklich, aber ein bisschen ist das so, wie wenn man Salzwasser trinkt, um seinen Durst zu stillen. Kurzfristig bringt das Erleichterung, aber danach ist man noch durstiger als zuvor. Man kann auch versuchen, Suchtmittelverlangen zu kontrollieren, indem man dagegen ankämpft. Aber wenn man Verlangen unterdrückt, wird es eher stärker. Deshalb schlagen wir eine andere Möglichkeit vor: Was passiert, wenn wir einfach bei unserem Verlangen bleiben?

Jedes Mal, wenn wir üben, die Welle von Suchtmittelverlangen hinunter zu »surfen«, lässt die Intensität des Verlangens ein wenig nach (d. h., die Welle wird kleiner), und es gelingt uns besser, sie auszuhalten und darauf zu vertrauen, dass wir diese Welle reiten können, ohne dass sie uns überwältigt.

TN: Vielleicht klappt das ja mal, aber dann kommt das Verlangen einfach wieder.

TH: Natürlich kann Suchtmittelverlangen wieder auftreten. Aber wenn Sie Alkohol oder eine Droge konsumieren, damit das Verlangen nach Suchtmitteln verschwindet, dann kommt es doch auch wieder, oder? Suchtmittelverlangen kann jeden Tag viele Male kommen und gehen, und es kann sein, dass man immer wieder üben muss, diese Erfahrung zuzulassen und auf der Welle des Verlangens zu »surfen«. Mit der Zeit wird es aber etwas leichter, und das Verlangen wird oft weniger intensiv, wenn man ihm nicht nachgibt oder dagegen ankämpft. Wenn wir als Reaktion auf Suchtmittelverlangen konsumieren, geben wir ihm nach und verstärken es dadurch. Wenn wir erfolglos versuchen, dagegen anzukämpfen, kann uns das ganz schön herunterziehen

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Beltz Verlags.

und das Gefühl erzeugen, versagt zu haben bis hin zu dem Wunsch aufgeben zu wollen.

Oft stellen sich der Gedanke oder die Überzeugung ein »Ich kann das nicht«. Was wir hier lernen, ist, dass wir es anders machen können und dass es dafür nur Übung braucht. Sie haben genau dies eben hier gemacht. Sie haben Suchtmittelverlangen gespürt und haben es geschafft, achtsam zu bleiben, ohne auf das Verlangen in irgendeiner Form zu reagieren. Vielleicht war das Suchtmittelverlangen bei der Übung nicht so intensiv wie es später in Ihrem Alltag sein kann. Aber das ist genauso, als wenn Sie Surfen auf einer echten Welle lernen würden: Am Anfang übt man das Wellenreiten an einer kleineren Welle. Erst wenn einem diese Wellen leichter fallen, wird man auch größere Wellen in Angriff nehmen.

Aus: Bowen 2012: 78-81

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Beltz Verlags.

Anhang 4: MSC - Mitfühlender Brief an mich selbst

Erster Schritt:

Wir alle haben etwas, das wir an uns nicht mögen. Etwas, das Scham in uns auslöst, uns unsicher macht oder uns das Gefühl gibt, nicht „gut genug“ zu sein. Ein Mensch zu sein bedeutet, nicht perfekt zu sein. Gefühle von Versagen oder Unzulänglichkeit sind Teil des Menschseins. Versuchen Sie, über ein Thema zu schreiben, das bei Ihnen Gefühle der Unzulänglichkeit und negativen Selbstbewertung auslöst (zum Beispiel Ihr Aussehen, Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen usw.). Wie fühlen Sie sich dabei innerlich - ängstlich, traurig, depressiv, unsicher, wütend? Welche Emotionen entstehen in Ihnen, wenn Sie über diesen Aspekt nachdenken? Was Sie aufschreiben geht nur Sie und das Papier, auf dem es steht, etwas an. Versuchen Sie daher, so offen und ehrlich wie möglich zu sein und vermeiden Sie es, irgendwelche Gefühle zu unterdrücken, ohne sie dabei zu dramatisieren. Versuchen Sie nur, die Gefühle genau so wahrzunehmen und zu beschreiben, wie Sie sie empfinden – nicht mehr, und nicht weniger – und schreiben Sie sie dann auf.

Zweiter Schritt:

Stellen Sie sich jetzt einen imaginären Freund vor, der Sie bedingungslos liebt und akzeptiert, der freundlich und mitfühlend ist. Dieser Freund kennt alle Ihre Stärken und Schwächen, auch die, über die Sie gerade geschrieben haben. Denken Sie darüber nach, was dieser Freund für Sie empfindet und wie er Sie liebt und annimmt genau so, wie Sie sind, mit all Ihren sehr menschlichen Unvollkommenheiten. Der Freund weiß um die Grenzen unseres Menschseins und bringt Ihnen Freundlichkeit und Vergebung entgegen. In seiner Weisheit versteht dieser Freund Ihre Lebensgeschichte und die unzähligen Ereignisse in Ihrem Leben, die Sie zu dem Menschen gemacht haben, der Sie jetzt in diesem Moment sind. Ihre spezielle Unzulänglichkeit hängt mit so vielen Dingen zusammen, die Sie sich nicht unbedingt ausgesucht haben: Gene, Familiengeschichte, Lebensumstände – lauter Dinge, über die Sie keine Kontrolle hatten.

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst aus der Perspektive Ihres imaginären Freundes und konzentrieren Sie sich dabei auf die wahrgenommenen Unzulänglichkeiten, für die Sie sich normalerweise selbst kritisieren. Was würde dieser Freund aus der Sicht grenzenlosen Mitgefühls über Ihre „Fehler“ sagen? Wie würde dieser Freund sein tiefes Mitgefühl, das er für Sie empfindet, ausdrücken, insbesondere was das Leid anbelangt, das Sie fühlen, wenn Sie sich selbst so heftig kritisieren? Was würde dieser Freund aufschreiben, um Sie daran zu erinnern, dass Sie nur ein Mensch sind, und dass alle Menschen Stärken und Schwächen haben? Und wenn Sie sich vorstellen, dass dieser Freund mögliche Änderungen, die Sie vornehmen könnten, vorschlagen würde: Wie würde sich sein bedingungsloses Verständnis und Mitgefühl in diesen Vorschlägen widerspiegeln? Wenn Sie aus der Sicht des imaginären Freundes an sich selber schreiben, versuchen Sie, aus Ihren Worten dieses starke Gefühl seiner Akzeptanz, seiner Freundlichkeit, seiner Fürsorge und seines Wunsches nach Gesundheit und Glück für Sie klingen zu lassen.

Wenn der Brief fertig ist, legen Sie ihn für eine Weile beiseite. Dann lesen Sie ihn noch einmal und nehmen Sie die Worte in sich auf. Spüren Sie das Mitgefühl, wie es Sie umfasst, beruhigend und tröstend wie eine kühle Brise an einem heißen Tag. Liebe, Verbundenheit und Akzeptanz sind Ihr Geburtsrecht. Um Ihr Anrecht darauf einzufordern, müssen Sie nur in sich selbst hineinschauen.

© Germer & Neff 2011
Online-Quelle: http://www.selbstmitgefühl.de/ressourcen/%C3%BCbungen-f%C3%BCr-den-alltag/, letzter Zugriff am 18.04.2016.

Anhang 5: 8-Sam - Vasenexperiment zum klaren Kopf

Kasten 1: Das Vasenexperiment zum klaren Kopf

Material: Glasvase gefüllt mit Wasser, Backnatron, Rührlöffel

Aufbau: Die Vase wird auf einen Tisch gestellt. Später wird das Päckchen mit Backnatron hineingeschüttet und umgerührt. Die Schüler stehen kreisförmig um den Tisch.

Instruktion:

- Seht bitte auf die Vase. Man kann sogar auf die andere Seite durchschauen und sein Gegenüber sehen.
- Beobachtet was passiert, wenn ich jetzt dieses Pulver hineinschütte. (*Sprechpause*) Das Pulver trübt das Wasser, sodass man auf der anderen Seite nichts mehr erkennen kann. Genauso wie das Pulver in dem Wasser können in unserem Kopf viele Gedanken und Gefühle herumwirbeln. Diese verursachen dann ein „Kopfchaos“. In so einem Zustand ist man ganz durcheinander und unkonzentriert.
- (*Backnatron erneut umrühren und warten bis es sich abgesetzt hat.*) Je mehr sich das Pulver setzt, desto klarer wird das Wasser. Schließlich kann man wieder durch die Vase durchschauen. Dasselbe passiert in unserem Kopf: Je mehr sich unsere Gedanken und Gefühle niedersetzen, desto klarer können wir wieder denken und handeln.
- Im Achtsamkeitstraining werdet ihr lernen, solch ein Kopfchaos zu beruhigen. Durch viele Experimente, kleine Übungen und Spiele werdet ihr lernen. in entscheidenden Situationen ganz ruhig zu werden und euch besser zu konzentrieren.

Reflexion:

- In welchen Situationen habt ihr schon einmal ein Kopfchaos erlebt?

Merkregel:

- Merke dir also zu diesem Experiment: „Behalte einen klaren Kopf!“

Zeit: ca. 10 Minuten Modifiziert nach Kaiser-Greenland (2010, p. 63)

Aus: Frenkel 2014: 216-217

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Frau Marie-Ottilie Frenkel.

Anhang 6: Presencing – Journaling

Guided Journaling Questions:

1. **Challenges**: Look at yourself from outside as if you were another person: What are the 3 or 4 most important challenges or tasks that your life (work and non-work) currently presents?
2. **Self**: Write down 3 or 4 important facts about yourself. What are the important accomplishments you have achieved or competencies you have developed in your life (examples: raising children; finishing your education; being a good listener)?
3. **Emerging Self**: What 3 or 4 important aspirations, areas of interest, or undeveloped talents would you like to place more focus on in your future journey (examples: writing a novel or poems; starting a social movement; taking your current work to a new level)?
4. **Frustration**: What about your current work and/or personal life frustrates you the most?
5. **Energy**: What are your most vital sources of energy? What do you love?
6. **Inner resistance**: What is holding you back? Describe 2 or 3 recent situations (in your work or personal life) when you noticed one of the following three voices kicking in, preventing you from exploring the situation you were in more deeply:
    a. **Voice of Judgment**: shutting down your open mind (downloading instead of inquiring)
    b. **Voice of Cynicism**: shutting down your open heart (disconnecting instead of relating)
    c. **Voice of Fear**: shutting down your open will (holding on to the past or the present instead of letting go)
7. **The crack**: Over the past couple of days and weeks, what new aspects of your Self have you noticed? What new questions and themes are occurring to you now?
8. **Your community**: Who makes up your community, and what are their highest hopes in regard to your future journey? Choose three people with different perspectives on your life and explore their hopes for your future (examples: your family; your friends; a parentless child on the street with no access to food, shelter, safety, or education). What might you hope for if you were in their shoes and looking at your life through their eyes?
9. **Helicopter**: Watch yourself from above (as if in a helicopter). What are you doing? What are you trying to do in this stage of your professional and personal journey?
10. Imagine you could fast-forward to the very last moments of your life, when it is time for you to pass on. Now look back on your life's journey as a whole. What would you want to see at that moment? What **footprint** do you want to leave behind on the planet? What would you want to be remembered for by the people who live on after you?
11. From that (future) place, look back at your current situation as if you were looking at a different person. Now try to help that other person from the viewpoint of your highest future Self. What **advice** would you give? Feel and sense what the advice is and then write it down.
12. Now return again to the present and crystallize what it is that you want to create: your **vision and intention** for the next 3-5 years. What vision and intention do you have for yourself and your work? What are some essential core elements of the future that you want to create in your personal, professional, and social life? Describe as concretely as possible the images and elements that occur to you.
13. **Letting-go**: What would you have to let go of in order to bring your vision into reality? What is the old stuff that must die? What is the old skin (behaviors, thought processes, etc.) that you need to shed?
14. **Seeds**: What in your current life or context provides the seeds for the future that you want to create? Where do you see your future beginning?
15. **Prototyping**: Over the next three months, if you were to prototype a microcosm of the future in which you could discover "the new" by doing something, what would that prototype look like?
16. **People**: Who can help you make your highest future possibilities a reality? Who might be your core helpers and partners?
17. **Action**: If you were to take on the project of bringing your intention into reality, what practical first steps would you take over the next 3 to 4 days?

Aus: Presencing Institute Toolkit
Online-Quelle: https://www.presencing.com/sites/default/files/tools/PI_Tool_UJournaling.pdf, letzter Zugriff am 18.04.2016.

Anhang 7: GFK - Unterscheidung zwischen „Gedanken“ und „Gefühlen“

Jemand hat einmal den Abstand zwischen Herz und Hirn als den längsten halben Meter der Welt bezeichnet. Vielleicht weil viele Menschen es als schwierig empfinden, ihren Gefühlen zu lauschen und zwischen Denken und Fühlen zu unterscheiden.

Unsere **Gedanken** sind unter anderem Interpretationen, die wir über unsere Gefühle und die ihnen zugrunde liegenden Ursachen anstellen. Diese Gedanken werden von der Kultur geformt, in der wir aufwachsen, und von der Sprache, die wir gelernt haben. Wir machen uns Vorstellungen und ziehen mehr oder weniger vorschnelle Schlüsse.

Vielleicht beziehen wir auch etwas mit ein, das zusammen mit unserem Gefühl aufgetreten ist, um dadurch einen Bezug zu konstruieren, der uns unser Empfinden begreiflicher macht.

Mit **Gefühlen** meinen wir das Erleben körperlicher Reaktionen. Die Worte, die wir für unsere Gefühle finden, sind Versuche, diese physischen Reaktionen zu benennen. Welche körperlichen Reaktionen wir empfinden ist dadurch bedingt, ob wir haben, was wir benötigen, oder nicht. Daher können sie, abhängig von den Umständen, von einer Sekunde auf die andere wechseln.[5]

In unseren Äußerungen vermischen wir manchmal unsere Gedanken und Gefühle. Das kann die Verbindung zu uns selbst und zu anderen erschweren.

Reflexion

Wenn ein entgegenkommender Autofahrer einen Lkw knapp auf „unserer“ Spur überholt, drücken wir unsere Gefühle vielleicht aus, indem wir aufschreien, weil wir Todesangst haben. Folgender Gedanke könnte auftauchen:

„Das war verantwortungslos von dem Fahrer!“

Erscheint jemand zum dritten Mal in Folge nicht zu einem vereinbarten Treffen, fühlen wir uns womöglich frustriert, was dazu führen kann, dass wir mit Tränen in den Augen auf und ab gehen. Ein möglicher Gedanke in dieser Situation wäre:

„Ich bin ihm vollkommen egal.“

Vermischen wir das, was wir fühlen, mit einem Gedanken, kann das darin gipfeln, dass wir zu unserem Gegenüber sagen:

„Ich fühle mich vollkommen unbedeutend, du ignorierst mich komplett.“

Wenn wir unser Augenmerk auf unser Fühlen legen, erhalten wir einen Impuls, der uns auf das aufmerksam macht, was wir benötigen. Diese Information hilft uns, so zu handeln, dass wir zufriedener werden. Fokussieren wir uns jedoch auf unsere mit dem Gefühl zusammenhängenden Gedanken, werden wir leicht wütend oder deprimiert. Wenn wir nicht zwischen Gedanken und Gefühlen unterscheiden können, verlieren wir schnell die Verbindung zu unseren Bedürfnissen. Außerdem können unsere Äußerungen von anderen leicht als Kritik aufgefasst werden – und wer möchte schon gern weiter zuhören, wenn wir ihm sagen, dass wir uns ignoriert fühlen?

Es ist oft einfacher, eine Verbindung zu unseren Bedürfnissen herzustellen, wenn wir uns auf unsere Gefühle statt auf unsere Gedanken konzentrieren. Sucht uns etwa das Gefühl von Einsamkeit heim und unser Fokus liegt in diesem Moment auf unseren Gedanken, ziehen wir uns möglicherweise zurück. Vielleicht haben wir gelernt, „alleine sei man stark“, oder uns wurde eingetrichtert, nicht „fordernd“ zu sein, oder wir kommen zu dem Schluss, dass wir einfach „nicht selbstständig genug“ sind. Lauschen wir stattdessen unserem Gefühl der Einsamkeit, teilt es uns mit, dass wir uns nach Unterstützung und Gemeinschaft sehnen und dass es viele verschiedene Dinge gibt, die wir tun können, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Das Gefühl leitet uns zu einem der Bedürfnisse, die allen Menschen gemeinsam sind.

Aus: Larsson/Hoffmann 2013: 17-19

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.

Anhang 8: GFK - Zusammenhang Bedürfnisse und Gefühle

Wie wir uns fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt
aufgeregt
angenehm
aufgedreht
ausgeglichen
befreit
begeistert
behaglich
belebt
berauscht
berührt
beruhigt
beschwingt
bewegt
eifrig
ekstatisch
energiegeladen
energisch
engagiert
enthusiastisch
entlastet
entschlossen
entspannt
entzückt
erfreut
erfrischt
erfüllt
ergriffen
erleichtert
erstaunt
fasziniert
freundlich
friedlich
fröhlich
froh
gebannt
gefaßt
gefesselt
gelassen
gespannt
gerührt
gesammelt
geschützt
glücklich
gutgelaunt
heiter
hellwach
hocherfreut
hoffnungsvoll
inspiriert
jubelnd
kraftvoll
klar
lebendig
leicht
liebevoll
locker
lustig
Lust haben
mit Liebe erfüllt
motiviert
munter
mutig
neugierig
optimistisch
ruhig
satt
schwungvoll
selbstsicher
selbstzufrieden
selig
sicher
sich freuen
spritzig
still
strahlend
überglücklich
überrascht
überschwenglich
überwältigt
unbekümmert
unbeschwert
vergnügt
verliebt
wach
weit
wißbegierig
zärtlich
zufrieden
zuversichtlich

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.

Fortsetzung Anhang 8: GFK - Zusammenhang Bedürfnisse und Gefühle

Wie wir uns fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

ängstlich	erschüttert	schüchtern
ärgerlich	erstarrt	schockiert
alarmiert	frustriert	schwer
angeekelt	furchtsam	sorgenvoll
angespannt	gehemmt	streitlustig
voller Angst	geladen	teilnahmslos
ärgerlich	gelähmt	todtraurig
apathisch	gelangweilt	tot
aufgeregt	genervt	überwältigt
ausgelaugt	haßerfüllt	voller Sorgen
bedrückt	hilflos	unglücklich
beklommen	in Panik	unter Druck
besorgt	irritiert	unbehaglich
bestürzt	kalt	ungeduldig
betroffen	kribbelig	unruhig
bitter	lasch	unwohl
deprimiert	leblos	unzufrieden
dumpf	lethargisch	verärgert
durcheinander	lustlos	verbittert
einsam	miserabel	verletzt
elend	müde	verspannt
empört	mutlos	verstört
enttäuscht	nervös	verzweifelt
entrüstet	niedergeschlagen	verwirrt
ermüdet	perplex	widerwillig
ernüchtert	ruhelos	wütend
erschlagen	traurig	zappelig
erschöpft	sauer	zitternd
erschreckt	scheu	zögerlich
erschrocken	schlapp	zornig

Aus: Rosenberg 2013: 63-64

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.

Anhang 9: GFK - Verantwortung für Gefühle übernehmen

Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen:

Wenn wir etwas Negatives hören, besteht unsere dritte Reaktionsmöglichkeit darin, mit dem Licht des Bewußtseins unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erhellen. Dann können wir erwidern: „Wenn ich dich sagen höre, daß ich die egoistischste Person bin, die dir je begegnet ist, fühle ich mich verletzt, weil ich gerne möchte, daß meine Bemühungen, auf das zu achten, was dir wichtig ist, anerkannt werden." Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse richten, wird uns bewußt, daß unser aktuelles Gefühl von Verletzung aus dem Bedürfnis herrührt, daß unsere Bemühungen anerkannt werden.

Die Gefühle und Bedürfnisse der anderen wahrnehmen:

Und schließlich ist die vierte Möglichkeit, eine negative Aussage aufzunehmen, die, mit dem Licht unseres Bewußtseins die aktuellen Gefühle und Bedürfnisse der *anderen* Person klar werden zu lassen. Dann können wir z.B. fragen: „Bist du verletzt, weil du mehr Interesse für dein Anliegen brauchst?"

Die vier Reaktionsmöglichkeiten auf eine negative Äußerung

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.

Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten

Zur dritten Komponente der GFK gehört das Erkennen und Akzeptieren unserer Gefühlswurzeln. Die GFK schärft unsere Wahrnehmung der Tatsache, daß das, was andere sagen oder tun, ein *Auslöser* für unsere Gefühle sein mag, aber nie ihre *Ursache* ist. Wir erkennen, daß unsere Gefühle aus unserer Entscheidung kommen, wie wir das, was andere sagen oder tun, aufnehmen wollen; und sie entstehen aus unseren jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen in der aktuellen Situation. Die dritte Komponente zeigt uns, wie wir die Verantwortung für unsere Handlungen als Ursprung unserer Gefühle annehmen können.

Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache.

Vier Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen

1. Uns selbst die Schuld geben:

Äußert sich jemand uns gegenüber negativ, ob verbal oder non-verbal, dann haben wir vier Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Die erste ist, es persönlich zu nehmen, d.h. Vorwürfe und Kritik zu hören. Es ärgert sich z.B. jemand und sagt: „Du bist der egoistischste Mensch, der mir je begegnet ist!" Wenn wir uns dafür entscheiden, es persönlich zu nehmen, reagieren wir vielleicht so: „Oh, ich hätte sensibler sein sollen!" Wir akzeptieren das Urteil des anderen und geben uns selbst die Schuld. Die Wahl dieser Möglichkeit geht stark auf Kosten unseres Selbstvertrauens, denn sie verbiegt uns in Richtung Schuldgefühle, Scham und Depression.

2. Anderen die Schuld geben:

Den Sprecher zu beschuldigen ist eine zweite Reaktionsmöglichkeit. Als Antwort auf: „Du bist der egoistischste Mensch, der mir je begegnet ist" können wir z.B. protestieren: „Du hast kein Recht, so etwas zu sagen! Ich nehme immer Rücksicht auf deine Bedürfnisse. In Wirklichkeit bist du derjenige, der egoistisch ist." Wenn wir Äußerungen so aufnehmen und den anderen beschuldigen, dann ist unser Gefühl wahrscheinlich Ärger.

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.

3. Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen:

Wenn wir etwas Negatives hören, besteht unsere dritte Reaktionsmöglichkeit darin, mit dem Licht des Bewußtseins unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erhellen. Dann können wir erwidern: „Wenn ich dich sagen höre, daß ich die egoistischste Person bin, die dir je begegnet ist, fühle ich mich verletzt, weil ich gerne möchte, daß meine Bemühungen, auf das zu achten, was dir wichtig ist, anerkannt werden." Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse richten, wird uns bewußt, daß unser aktuelles Gefühl von Verletzung aus dem Bedürfnis herrührt, daß unsere Bemühungen anerkannt werden.

4. Die Gefühle und Bedürfnisse der anderen wahrnehmen:

Und schließlich ist die vierte Möglichkeit, eine negative Aussage aufzunehmen, die, mit dem Licht unseres Bewußtseins die aktuellen Gefühle und Bedürfnisse der *anderen* Person klar werden zu lassen. Dann können wir z.B. fragen: „Bist du verletzt, weil du mehr Interesse für dein Anliegen brauchst?"

Die vier Reaktionsmöglichkeiten auf eine negative Äußerung

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.

Statt anderen Leuten die Schuld für unsere Gefühle zu geben, akzeptieren wir unsere Verantwortung, indem wir unsere Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen, Werte oder Gedanken erkennen und akzeptieren. Achten Sie auf die Unterschiede zwischen den nun folgenden Beschreibungen einer Enttäuschung:

Beispiel 1

A: „Du hast mich enttäuscht, weil du gestern abend nicht gekommen bist."

B: „Ich war enttäuscht, als du nicht gekommen bist, weil ich ein paar Dinge mit dir besprechen wollte, die mir Sorgen machen."

Sprecher A sucht die Verantwortung für seine Enttäuschung ausschließlich im Verhalten der anderen Person. Im Beispiel B wird das Gefühl der Enttäuschung auf den eigenen, unerfüllten Wunsch des Sprechers bezogen.

Beispiel 2

A: „Daß Sie den Vertrag aufgelöst haben, hat mich sehr irritiert!"

B: „Als Sie den Vertrag aufgelöst haben, war ich wirklich irritiert, weil ich fand, daß das sehr unverantwortlich war."

Sprecherin A bezieht ihre Irritation ausschließlich auf das Verhalten der Gegenseite, während Sprecherin B durch das Zulassen ihrer dahinterliegenden Gedanken die Verantwortung für ihre Gefühle übernimmt. Sie erkennt, daß ihre schuldzuweisenden Gedanken ihre Irritation ausgelöst haben. In der GFK jedoch ermutigen wir die Sprecherin, noch einen Schritt weiterzugehen und das, was sie möchte, genau zu bestimmen: Welches ihrer Bedürfnisse, welcher Wunsch, welche Erwartung, Hoffnung oder welcher ihrer Werte hat sich nicht erfüllt? Wir werden noch sehen: Je direkter wir unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen in Verbindung bringen können, desto leichter ist es für andere, einfühlsam zu reagieren. Um ihre Gefühle mit dem, was sie möchte, zu verknüpfen, hätte Sprecherin B z.B. sagen können: „Als Sie den Vertrag aufgelöst haben, war ich sehr irritiert, weil ich auf eine Chance gehofft hatte, die Arbeiter, die wir letztes Jahr entlassen hatten, wieder einzustellen."

Der grundlegende Mechanismus, jemanden durch Schuldgefühle zu motivieren, funktioniert so, daß die Verantwortung für die eigenen Gefühle der anderen Person zugeschrieben wird. Wenn Eltern sagen: „ Mama und Papa sind ganz traurig, wenn du schlechte Noten in der Schule bekommst", dann drükken sie damit indirekt aus, daß die Handlungen des Kindes die Ursache für das

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.

Unterscheide zwischen einer Motivation, von Herzen zu geben, und einer Motivation durch Schuldgefühle.

Glück oder Unglück der Eltern sind. Oberflächlich betrachtet kann es wie wohlmeinende Fürsorge aussehen, wenn jemand die Verantwortung für die Gefühle anderer übernimmt. Es hat den Anschein, als lägen dem Kind die Eltern am Herzen, und aus dem Grund fühlt es sich schlecht, wenn sie leiden. Ändern jedoch Kinder, die diese Art der Verantwortung übernehmen, ihr Verhalten entsprechend den Wünschen der Eltern, dann tun sie das nicht von Herzen, sondern um Schuld (-gefühle) zu vermeiden.

Es ist hilfreich, eine Reihe von Sprachmustern zu erkennen, die dazu tendieren, die Verantwortung für unsere Gefühle zu verdecken:

1. Unpersönliche Pronomen wie „es" und „das":
   „Es macht mich echt sauer, wenn in unseren Präsentationsmappen Rechtschreibfehler auftauchen." „Das geht mir total auf die Nerven."
2. Aussagen, in denen nur die Handlungen anderer vorkommen:
   „Wenn du mich an meinem Geburtstag nicht anrufst, bin ich verletzt."
   „Mami ist enttäuscht, wenn du nicht aufißt."
3. Der Ausdruck „Ich fühle mich (ein Gefühl), weil ...." gefolgt von einer Person oder einem anderen persönlichen Pronomen als „ich":
   „Ich fühle mich verletzt, weil du gesagt hast, daß du mich nicht liebst."
   „Ich bin wütend, weil die Gruppenleiterin ihr Versprechen nicht gehalten hat."

Verknüpfe dein Gefühl mit deinem Bedürfnis: „Ich fühle ..., weil ich ..."

In jedem dieser Beispiele können wir unsere Wahrnehmung für unsere Eigenverantwortung schärfen, indem wir den Satz: „Ich fühle ..., *weil ich/mir* ..." einsetzen. Wie in den folgenden Beispielen:

1. „Es macht mich echt sauer, wenn in unseren Präsentationsmappen Rechtschreibfehler auftauchen, weil *mir* wichtig ist, daß unsere Firma nach außen hin professionell auftritt."
2. „Mami ist enttäuscht, wenn du nicht aufißt, *weil mir* etwas daran liegt, daß du stark und gesund aufwächst."
3. „Ich bin wütend darüber, daß die Gruppenleiterin ihr Versprechen nicht gehalten hat, weil ich mich auf das lange Wochenende eingestellt hatte und meinen Bruder besuchen wollte."

Aus: Rosenberg 2013: 69-72

Die Abbildung des Materials erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann Verlags.