

von Toni Charlotte Bünemann

Achtsamkeit in Therapie und Gesellschaft

Ein Kongressbericht aus der Perspektive einer Shiatsu-Praktikerin

Empathisches Verhalten sowie die achtsame Berührung sind im Shiatsu zentral; dazu gehören ganz konkret das Innehalten, die Präsenz im Hara, die innere energetische Ausrichtung und die konzentrierte Wahrnehmung. Bekanntlich ist der Begriff Achtsamkeit nun auch im Feld von Psychotherapie und neuronaler Forschung zum Trend geworden. Der Freiburger Kongress „Achtsamkeit und Mitgefühl in Therapie und Gesellschaft“ vom 23.–25. September 2016 war achtsamkeitsbasierten Methoden gewidmet. Achtsamkeit kann wissenschaftlicher Gegenstand und zugleich pädagogisch-therapeutisches Konzept sein. Dieser Bericht möchte Einblicke geben.

In den letzten Jahrzehnten wurde bewiesen, dass Prinzipien und Praktiken der Achtsamkeit zur Linderung des Stresses des modernen Lebens beitragen können. Dabei spielt die weitgehende Verbreitung des Programms „Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), also Stressbewältigung durch Achtsamkeit eine zentrale Rolle. Sie wird mit Erfolg angewandt, um ein breites Spektrum an körperlichen und psychischen Beschwerden zu behandeln.

Die ursprünglich aus dem Buddhismus stammende Achtsamkeitsmeditation hat so eine breite, fast inflationäre Rezeption in verschiedenen gesellschaftlichen Funktionsbereichen gefunden, von der Klinischen Psychologie bis zur Bildung und Wirtschaft.

Der Kongress in Freiburg bot Gelegenheit für einige der bedeutendsten VertreterInnen der achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Forschung, vorwiegend aus dem

US-amerikanischen Raum, sich und ihre Forschungen einem vorwiegend aus körper- und psychotherapeutischen und ärztlichen Berufen stammenden Publikum vorzustellen. Dabei ging es um MBSR, aber auch um Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) und Mindful Self-Compassion (MSC). In der Forschung zu allen drei Methoden wird nach beschreibbaren neurobiologischen Grundlagen von Mitgefühl und Weisheit gesucht. Sofern Kriterien für ihre objektive Messbarkeit oder Erkennbarkeit existieren, können diese Erkenntnisse auch für Shiatsu relevant sein und das Erfahrungswissen der berührenden Kunst untermauern.

Sein, die wir sind

„Ich meditiere schon so viele Jahrzehnte. Warum bin ich immer noch so stark mit mir selbst beschäftigt?“ fragte Ronald D. Siegel provokativ zu Beginn seines Vortrags. Siegel lehrt und forscht als ein erfahrener klinischer Psychologe und Autor¹ an der Harvard Medical School am Institut für Meditation und Psychotherapie. Er stellte den Begriff der Achtsamkeit als einen ursprünglich aus Mitgefühl und Weisheit entstehenden Zustand vor. Weisheit bestehe bei den Buddhisten darin, das Sein und die Vergänglichkeit zu erkennen.

Der westliche Achtsamkeits-Boom wurzelte eigentlich in der Bewegung der frühbuddhistischen Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana, sei aber von den klinischen Psychologen entspiritualisiert worden. Die Achtsamkeitsmeditation erhöht die Affekttoleranz und die Akzeptanz verschiedener eigener Anteile, sie befreit

von Selbstwertproblemen und sie erlaubt tiefere Beziehungen und Mitgefühl. Kurz gesagt hilft die Achtsamkeits-Praxis dabei, vom Denken darüber, wer wir sind, zu dem zu finden und das zu sein, was und wer wir wirklich sind.

Wenn wir grundsätzlich akzeptieren, was ist, werden wir einfühlsamer, können uns selbst und andere tiefer verstehen und mitfühlender mit uns selbst und mit unserer Umgebung umgehen. Das entspricht der Shiatsu-Grundhaltung.

Der wandernde Geist – Achtsamkeit zur Behandlung von Depression

Den eigenen wandernden Geist in der Meditation zu erkennen und dann anstrengungslos in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, ist die Essenz der Übung der Achtsamkeit. Dr. Thorsten Barnhofer forscht an der Freien Universität Berlin über die Anwendung von Achtsamkeitsmeditation in der Behandlung von Depressionen und stellte sie als Weg zur Transformation von Verzweiflung vor. Denn eines der interessantesten Forschungsgebiete der Psychologie ist das sogenannte „Mind-Wandering“². Die Fähigkeit über Dinge nachzudenken, die nicht in der Gegenwart des Denkenden passieren, sei eine eigentlich staunenswerte kognitive Fähigkeit, die aber hohe emotionale Kosten haben könne. Barnhofer erklärte, dass das Denken der Depressiven ständig um das Warum oder um die Handlungsmöglichkeiten des Subjekts kreise. Dadurch gehe es aber den Klienten nicht besser. Das „Mind-Wandering“ füttere im Gegenteil geradezu die Verletzlichkeit der Person. Auch sei man inzwischen relativ sicher, dass Grübeln, Sorgen und wiederkehrende Gedankenschleifen das Risiko für die Entstehung von Demenz und Alzheimer erhöhen. Mitgefühl und Präsenz könnten hier entgegenwirken. Bei depressiven Episoden ist laut seiner Forschungsergebnisse die Übung von Achtsamkeit ideal und zentral, denn regelmäßige Meditation stärkt die entsprechenden Fähigkeiten, um aus emotionalen Zuständen auch wieder herauszukommen. In einer Meta-Analyse an mehr als 1200 Patienten mit Depression konnte nachgewiesen werden, dass MBCT deutlich besser wirkte als eine Psychotherapie und auch besser als über Jahre hinweg eingenommene Antidepressiva.

Das Gehirn im Ruhezustand

Die Neuroplastizität ist die größte Entdeckung der modernen Neurowissenschaft. Das Gehirn ist beim Menschen mit 25 Jahren ausgereift, aber es wächst und verändert sich ein Leben lang, lässt neue Neuronen entstehen und verstärkt synaptische Verbindungen, vorausgesetzt, dass nicht durch falsche Erziehung und Kommunikation pathologische Funktionen des präfrontalen Cortex zurückblieben, die als neuronaler „Sumpf“ oder „Zement“ beschrieben werden können.

Im Fokus der aktuellen Forschung steht das „Default Mode Network“, also das Ruhezustandsnetzwerk des Gehirns³.

Das Ruhezustandsnetzwerk gehört zu den beiden neuronalen Netzwerken im Gehirn, die eng aneinander gekoppelt sind und einzelne Gehirnregionen miteinander verbinden, wenn Menschen wach und aufmerksam, aber in einem Ruhezustand sind, wie in der Meditation oder auch in einer Shiatsu-Behandlung. Es unterstützt dabei die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, etwa die Selbstreflexion. Das „AntiCorrelated Network“ hingegen hat die Verarbeitung von Außenreizen zur Aufgabe. Für Shiatsu-PraktikerInnen ist klar, dass jede Behandlung das Gehirn der KlientInnen in genau diesen Ruhezustand bringen kann.

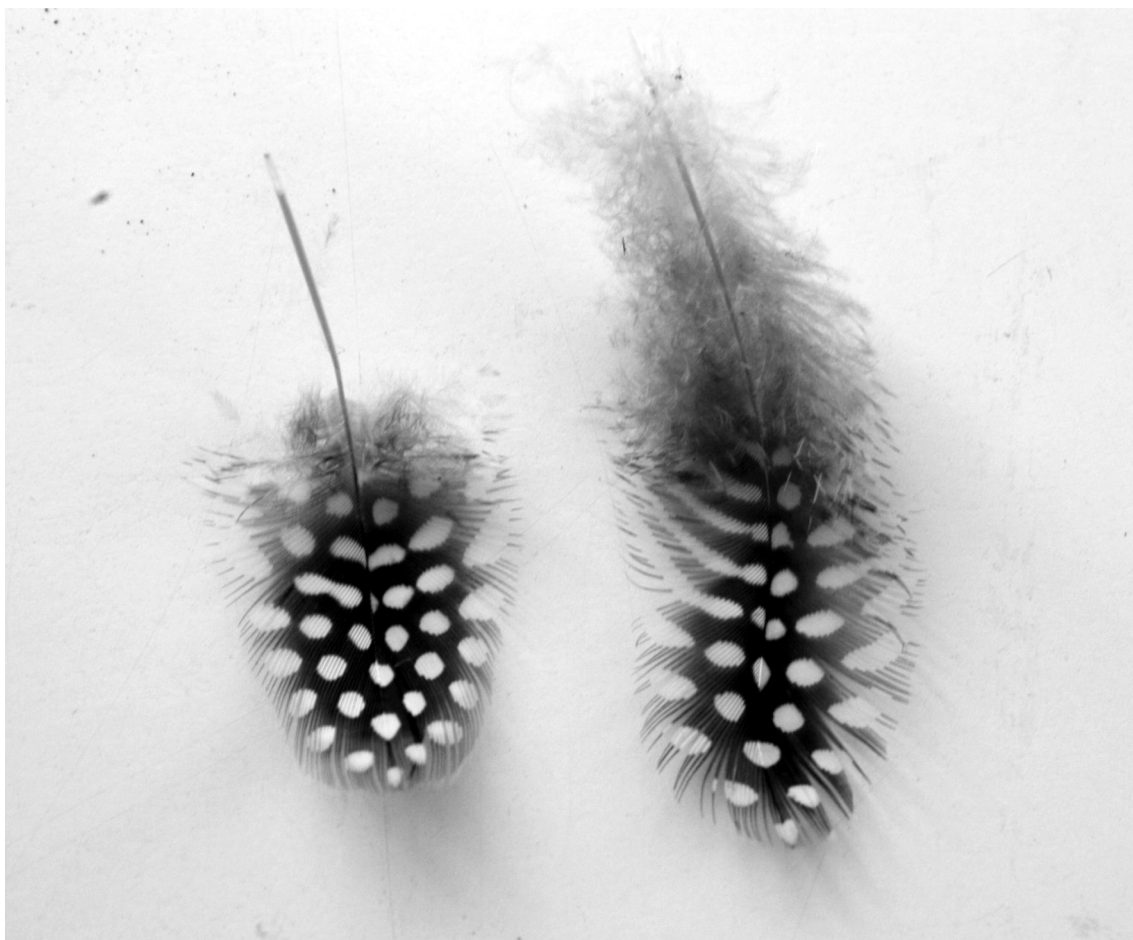
Die Aktivität im Ruhezustandsnetzwerk ist auch an der Produktion jener spontanen Gedanken beteiligt, die eine Vielzahl innerer Bilder auslösen, von den man bei der Meditation, bei der Shiatsu-Behandlung oder bei Alltagsaktivitäten überschwemmt werden kann. Beide genannten Hirnnetzwerke arbeiten eng, aber zeitversetzt zusammen, denn wenn das eine besonders aktiv ist, sendet das andere weniger Signale und umgekehrt.

Barnhofer untersuchte im Jahr 2015, was für psychologische Mechanismen eigentlich in einer täglichen einstündigen Achtsamkeitsmeditation über acht Wochen wirkten. Schon kurzfristig, nach zehn Tagen mit regelmäßiger Meditation, sei im Gehirn eine messbare Veränderung zu beobachten. In den ersten Wochen des MBSR-Trainings wird nämlich die Plastizität des Gehirns im Bereich des Anterior Insular Cortex (AIC, auch „Inselrinde“ oder „Inselcortex“) im Gehirn trainiert, der dafür zuständig ist, die körperlichen Befindlichkeiten wahrzunehmen. Um die Fähigkeit zu entwickeln, die eigenen Depressionssymptome abnehmen zu lassen, ist es wichtig, langfristig die Fähigkeit zu trainieren, ganz aufmerksam innere Zustände wahrzunehmen.

Shift happens!

Linda Graham, Ehe- und Familientherapeutin und Achtsamkeitslehrerin aus San Francisco, zeigte in ihrem Vortrag⁴ und Workshop auf, dass und wie dieser „shift“, also diese Umstellung im Gehirn, praktisch funktioniert. Sie sieht Achtsamkeit und Mitgefühl als kraftvolle aber sanfte Wege zu mehr Plastizität des Gehirns und damit zur Resilienz gegenüber den Unbilden des Lebens, an denen wir leiden. Dies gilt auch im Angesicht von Katastrophen oder problematischen und traumatischen Ereignissen.

Die von Graham beschriebenen Übungen, die die automatisch ablaufenden negative Gedanken durch automatisch ablaufende positive Gedanken bei den Klienten ersetzen sollen, schicken das Gehirn durch viele kleine und häufige Wiederholungen dieses „shifts“ in eine andere Richtung. Das gibt dem Geist die Möglichkeit, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen und das Feld von Denken und Fühlen nach einem zunächst negativ empfundenen Erlebnis wieder positiv zu öffnen, ja sogar das ursprünglich negative Ereignis als Möglichkeit zu Wachstum zu betrachten. Mit der



veränderten inneren Antwort auf solche Ereignisse ist es also besser möglich, mit Traumatisierung fertig zu werden und es geht auch eine spirituelle Transformation damit einher.

Konditionierungen durch Übung verändern

Graham unterscheidet vier Arten von übender Arbeit mit Konditionierung, die aus Sicht der Autorin dieses Beitrags sehr gut in Gesprächsführung, Behandlung und Anleitung durch Shiatsu-Praktizierende integriert werden können. Grundsätzlich sind kleine schrittweise Veränderungen möglich und sinnvoll. Es sei besser jeden Tag 10 Minuten Achtsamkeits- und Dankbarkeitspraxis zu haben als nur am Wochenende eine Stunde. Während Konditionierung das ist, was das Gehirn von sich aus kontinuierlich und immer tut, erfordert eine Neukonditionierung neue Erfahrungen. Diese können z.B. durch Dankbarkeitsübungen, gutes aktives Zuhören, fokussierte Aufmerksamkeit sowie Übungen zum Selbstmitgefühl und zur Selbstakzeptanz geliefert werden. Bei der Re-konditionierung steht hingegen im Fokus, die alten negativen Verhaltensweisen den neuen positiven Optionen gegenüberzustellen, damit sie bei häufiger Wiederholung die Beziehung zu dem traumatischen Ereignis verändern. Die Neuronen fallen dann auseinander, neue Verschaltungen entstehen. Die De-konditionierung geschieht schließlich dann, wenn das Ruhezustandsnetzwerk dem Gehirn ermöglicht, mit seinen Möglichkeiten zu spielen und neue eigene Einsichten ganz von selbst zu generieren. Dazu gehören Tagträume, Imaginationsübungen, geführte Visualisierungen und Meditationen. Diese Formen können neue Verhaltens- und Denkmöglichkeiten hochspülen, die ausgesprochen öffnend, hilfreich und kreativ sind. Dabei

muss allerdings darauf geachtet werden, nicht in Sorgen und Grübeln zu verfallen. Alle diese Formen von Konditionierung ermöglichen es dem Gehirn in eine Richtung zu entwickeln, die die Resilienz der Person erhöht. Sehr wichtig erscheint Graham die innere Antwort auf beschämende Erfahrungen, weil Scham als Erfahrung des eigenen Unwerts und der fehlenden Akzeptanz durch andere die Flexibilität des präfrontalen Cortex herabsetzt und das Gehirn sich dann quasi betäubt und herunterfährt. Zwar ist Scham offenbar in unseren Kulturen unvermeidlich, sie könne aber durch achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Selfcompassion MSC) und achtsames Erleben des Moments geheilt werden.

Körperorientierte Achtsamkeit

Nun ist es nicht überraschend, dass Linda Graham auch Körperarbeit und Bewegungsübungen sowie den körperlichen Ausdruck von Gefühlen vorschlägt, weil dies der beste Weg sei, das Gehirn zur Bildung von neuen Neuronen und schnelleren neuronalen Leitbahnen anzuregen. Sie sieht Bewegung und (Mit-)Gefühlsarbeit grundsätzlich als stark aufbauend, vorbeugend und heilend an. Dass Übungen dies bewirken können, liegt an den vier „Intelligenzen“ des Gehirns, der körperlichen, emotionalen, beziehungsbezogenen und reflexiven Intelligenz, die die Rückkehr zum körperbasierten Gleichgewicht, den Umgang mit Emotionen, das aktive Nutzen von Beziehungen als Ressourcen und die achtsame Selbstwahrnehmung und Selbsterziehung ermöglichen. Grundsätzlich sei für jede neuroplastische Veränderung das Innehalten (pausing) wichtig. Dazu komme, dass allen Veränderungen, Einsichten und die Entstehung inneren Wissens Zeit eingeräumt werden sollte.

Berührung und Selbstberührung lässt den Körper das Sicherheits- und Vertrauenshormon Oxytocin ausschütten, das den Blutdruck senkt, sedierend wirkt und das durch Stress entstandene Cortisol abbaut. Eine einfache Übung, die Graham in der psychotherapeutischen Praxis vorschlägt, ist es den eigenen Herzraum mit beiden Händen zu berühren und dabei tief ins Herz zu atmen. Dies aktiviert den Parasympathikus und bremst unsere evolutionär am körperlichen Kampf ums Überleben ausgerichteten Stressreaktionen.

Mitgefühl als Weg

Während Selbstmitgefühl (self-compassion) als körper- und gefühlorientierter Weg gleichsam bottom-up wirke und eine Wechsel von Negativität zu einem offeneren, rezeptiven Verhalten anstoße, sei Achtsamkeit (mindfulness) eine eher top-down wirkende Reflexion, die dabei helfe, Optionen zu unterscheiden und kluge Entscheidungen zu treffen. Die von Paul Gilbert entwickelte Mitgefühlorientierte Therapie (Compassion-Focused Therapy CFT) wurde bei der Tagung von dem amerikanischen Therapeuten Russel Kolts vorgestellt. Ein Leitprinzip dieses Ansatzes ist es, das menschliche Potenzial für Kreativität, Liebe, Altruismus und Mitgefühl aber auch für Selbstbezogenheit, Rache und Grausamkeit als Ergebnis der Gehirnevolution zu sehen. Alle Gefühle haben eine gewissen Daseinsberechtigung, denn sie haben dem Überleben des Menschen durch die Zeit gedient.

Die TherapeutInnen arbeiten in dieser Methode in verschiedenen Rollen. Als LehrerInnen erklären sie den KlientInnen, dass bestimmte Handlungen und Denkweisen nicht „ihre Schuld“ sind, sondern sich aus der Evolution erklären lassen. Als Trainer und Facilitator leiten sie die KlientInnen durch ihre überbordenden Gefühle und helfen ihnen, Verantwortung dafür zu übernehmen. Als Vorbilder für ein mitfühlendes Verhalten zeigen sie, dass Mitgefühl mit Respekt verbunden ist und nicht mit distanzierterem Mitleid zu verwechseln ist. Die geführte Exploration ihrer eigenen Gefühle hilft den KlientInnen, sie zu verstehen und schafft die Voraussetzungen für ihren eigenen bewussten Umgang mit konkreten Gefühlen. Ziel ist eine zentrierte Achtsamkeit und nichtwertende Annahme der eigenen mentalen oder physischen Erfahrungen, um tief innen zu wissen, dass man – was immer im Leben geschieht – diesem gewachsen sein wird. Dabei ist es möglich, den kämpfenden Anteilen des Selbst eine weiche Freundlichkeit entgegenzubringen, die sogar zum Helfen inspiriert.

Ich, Du und Wir im Gehirn

Der Freiburger Professor Joachim Bauer erläuterte einen interkulturellen Blick auf die Neurowissenschaften. Während die individualisierten Kulturen im Westen von einem unabhängigen Selbst ausgingen, kannten die kollektivistischen Kulturen in Fernost und im mittleren Osten eher das interdependente Selbst und bräuchten daher auch

anderen Formen des Lernens, also das kollektive Lernen in Gemeinschaft. Die multiplen akkumulierten Stressformen von MigrantInnen erforderten ebenfalls gemeinschaftliche Herangehensweisen.

Zwischen Forschung und Ethik

Fragen der Achtsamkeit, Ethik und Therapie standen schließlich im Fokus eines quasi gemeinsamen Nachdenkens von Luise Reddemann mit ihrem Publikum. Die „grande dame“ der Psychiatrie, inzwischen 73 Jahre alt, meditiert seit 1972 und begann in den neunziger Jahren, kontinuierlich Elemente der buddhistischen Psychologie in ihren therapeutischen Ansatz zu integrieren. Achtsamkeit, Mitgefühl und das Konzept eines heilen Kerns („Buddha-Natur“) spielen daher in ihrer aktuellen Gestaltung der von ihr entwickelten Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie“ (PITT) eine wichtige Rolle. Imagination, genauer Vorstellungskraft, ist geeignet, Verstand und Gefühle miteinander zu verbinden sowie den Körper in die therapeutische Arbeit mit einzubeziehen. Achtsames Wahrnehmen des Körpers und der Körperbedürfnisse werden daher fortwährend angeregt. Die Auswirkungen von Vorstellungen auf den Körper und sein Befinden sind unmittelbar wahrnehmbar und helfen der Patientin/dem Patienten, sich bewusst und aktiv auf wirkungsvollere und heilsamere Vorstellungen einzulassen. Hier trifft sich ihr Ansatz mit der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie. Obwohl Reddemann eng mit dem Achtsamkeitsforscher Paul Grossman zusammengearbeitet, empfahl sie aber auch, sich nicht zu sehr an die Forschung zu klammern, sondern immer wieder auch die buddhistische Ethik mit den Werten des Mitgefühls, der Freundlichkeit und des Gleichmuts zu Wort kommen zu lassen. So müsse man eigentlich die Prinzipien von Achtsamkeit auf sich selbst als Forscherin anwenden. Die beste Methode für Achtsamkeit sei aber immer noch: Einatmen – Ausatmen. Das Wohlergehen aller Wesen fängt bei unserem eigenen inneren Frieden an.

¹ Daniel J. Siegel, Das achtsame Gehirn, Freiamt (Arbor Verlag) 2007

² Vgl. Killingsworth & Gilbert (2010). „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind“

³ Vgl. Stangl, W. (2017). Stichwort.

Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
URL: <http://lexikon.stangl-eu/4373/default-mode-network-dmn/> (14.1.17)

⁴ http://lindagraham-mft.net/wp-content/uploads/PowerPoint/9-24-16_Arbor-Seminare-workshop.pdf

Toni Charlotte Bünemann, Shiatsu-Praktikerin GSD, im Vorstand des Fördervereins für Shiatsu e.V., interessiert sich für achtsamkeitsbasierte und spirituelle Ansätze in Therapie, Tanz, Körperarbeit und Pädagogik. Sie leitet an der Universität Freiburg i. Br. den Fachbereich Wissenschaftliche Weiterbildung.