

# ACHTSAME KÖRPERWAHRNEHMUNG

MARKUS FELDER

Dieser Artikel soll Inhalte des Workshops „Achtsame Körperwahrnehmung“, der im Rahmen des Herbstsymposiums in Gmunden 2021 stattgefunden hat, wieder ins Gedächtnis rufen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Achtsamkeit, Körper-wahrnehmung, Hakomi

ATTENTIVE BODY PERCEPTION

Workshop within the framework of the Autumn Symposium

This article intends to recall the content of the workshop "Mindful Body Perception", which took place as part of the Autumn Symposium (Herbstsymposium) in Gmunden 2021.

**KEYWORDS:** Mindfulness, body awareness, Hakomi

Gerne möchte ich den Leser:innen die Möglichkeit geben, den Workshop mit mir in der Erinnerung noch einmal zu erleben.

Die Ausrichtung war stark erfahrungsorientiert. Der Fokus lag einerseits auf dem eigenen Erleben in Achtsamkeit, andererseits konnten sich daraus Anregungen für die Einbeziehung der Übungen in die eigene praktische Arbeit ergeben.

Wir starteten mit einer Achtsamkeitsmeditation. Die Teilnehmer:innen wurden gebeten, sitzend in einer für sie bequemen Haltung bei sich anzukommen. Sich Zeit zu lassen, um Gedanken, Gefühle und den Atem wahrzunehmen. Hierauf wurde der Fokus auf das Lebendige gelegt. Wie und an welchen Stellen des Körpers ließe sich erkennen, dass wir lebendig sind: Diese Wahrnehmungen wurden im Geiste der **Achtsamkeit**, also in einer Haltung *des annehmenden, nicht wertenden Gewahrseins des aktuellen Momentes* getätigt.

Nach dieser Übung zum Ankommen folgte eine kurze Vorstellungsrunde, in der die Teilnehmer:innen ihre Erwartungen für den Workshop äußern konnten. Achtsamkeit war für die Anwesenden nichts Unbekanntes. Im Hinblick auf die Einbeziehung des Körpers in Beratung und Therapie wurden Unsicherheiten angesprochen. Speziell wurde anfangs darauf eingegangen, dass wir im Rahmen dieses Workshops einige praktische Übungen durchführen werden. Dabei sollte jede/r auf seine/ihre individuellen Grenzen achten. Auch wurde angesprochen, dass die Übungen in der Haltung eines/einer Forschers:in erfolgen könnten. Also einer Haltung, die es uns ermöglicht, etwas wahrzunehmen, was wir aus unserem Alltagsbewusstsein heraus vielleicht nicht wahrnehmen würden. Im Unterschied zu Entspannungsübungen ist das Ziel dieser Methode nicht das Herstellen eines Entspannungszustandes, sondern die Erforschung an sich. Auf den Punkt gebracht geht es also nicht darum sich gut zu fühlen, sondern gut zu fühlen!

Die Verwandtschaft der Lehre der Achtsamkeit mit der Existenzanalyse ist in vielen Bereichen spürbar. In der Buddhistischen Psychologie gibt es zum Beispiel den Begriff „tathata“ („So-Sein“). Ähnlich wie Husserls Begriff „Epoché“ geht es hierbei um das Verweilen im gegenwärtigen Moment unter der Ausklammerung unseres Vorwissens. Dreyfus spricht von zwei Ebenen der Achtsamkeit (Dreyfus 2013). In einem basalen Bereich der Achtsamkeit zentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche, z.B. Körper, Atem. In der Weisen oder Höheren Achtsamkeit tritt die Person im Zuge dieses Lenkens selbst zutage, z.B. in Form ihrer Copingstrategien oder in individuellen Mustern. Hier weist das Modell der Achtsamkeit Ähnlichkeiten mit dem Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse (Längle 1999) auf.

Die nächste **Übung** befasste sich damit, wie unsere **körperliche Spannungssituation** unsere Gedanken beeinflussen kann (Ecker 2015, 125). Hierzu nahmen wir eine sehr unbequeme Haltung ein. Auf einem Stuhl sitzend, wurden die Füße etwa hüftbreit auf den Boden gestellt. Die Knie berührten sich. Die Arme wurden entweder auf den Knien aufgestützt oder verschränkt. Der Rücken wurde gebeugt und der Blick gesenkt. Dann wurden die Teilnehmer:innen gebeten, sich eine schwierige Situation vorzustellen. Hierauf konnten die Reaktionen in unseren Gedanken, Gefühlen sowie im Körper wahrgenommen werden. Nun wurden die Teilnehmer:innen gebeten, bewusst die Körperhaltung zu verändern. Die geschlossenen Knie wurden geöffnet. Der Rücken wurde bewusst aufgerichtet. Und zum Schluss wurde der Kopf gehoben. Nun erfolgte wiederum die Aufforderung, die Reaktionen in unseren Gedanken, Gefühlen sowie im Körper wahrzunehmen. Eindrücklich war, wie sich eine Veränderung der körperlichen Haltung in einer Veränderung der inneren Haltung widerspiegelte.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass im Verständnis der Buddhistischen Psychologie das Entstehen von Leiden als eine Abfolge von mehreren Schritten gesehen wird (Harrer & Weiss 2016, 36).

1. Ein Objekt von außen tritt über die Sinneskanäle an uns heran (sehen, hören, schmecken, fühlen, tasten).
2. Wir bewerten das Objekt positiv oder negativ, angenehm oder unangenehm oder dazwischen.
3. Angenehmes wird bevorzugt und Unangenehmes wird abgelehnt.
4. Oftmals entstehen aus diesen Tendenzen Automatismen.

Hierzu ein bekanntes Zitat von Viktor E. Frankl: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Es scheint darum zu gehen, diesen Zwischenraum herzustellen, um uns zentral anfragen zu können und eine Stellungnahme zu tätigen (siehe auch PEA, Längle 1999).

In einer nächsten **Übung** stellten wir uns vor eine Wand. Die Hände wurden an die Wand gelegt und der Blick richtete sich ebenfalls zur Wand. Auch hier war der Fokus auf die Erforschung unserer Gedanken, Gefühle, Körperregungen gerichtet. Dann drehten wir uns bewusst in die Raummitte und forschten weiter. Hierauf richteten wir unseren Blick bewusst durch die Fenster in die Welt außerhalb des Raumes sowie in Richtung Himmel. Die Teilnehmer:innen konnten starke Unterschiede in ihren inneren Welten wahrnehmen. Waren beim Blick in Richtung Wand bei vielen Teilnehmer:innen Gefühle wie „Enge“ und Gedanken wie „wenig Freiraum“ wahrnehmbar, so stellten sich bei der Ausrichtung nach außen Gefühle von Freiheit, Leichtigkeit ein. In meiner Arbeit als Psychotherapeut setze ich diese Übung z.B. im Rahmen der Psychoedukation im Hinblick auf die Entstehung von Angst-Panik ein bzw. um Möglichkeiten des Umgangs mit diesen zu erarbeiten.

Es wurden auch Risiken von achtsamkeitsbasierten Körperübungen erwähnt. Sehr erfahrungsoffene Übungen, wie zum Beispiel auch der **Bodyscan** können für manche unserer Patient:innen sehr herausfordernd sein und teilweise symptomverstärkend wirken. Beim Bodyscan lenken wir die Aufmerksamkeit nacheinander auf die unterschiedlichen Bereiche unseres passiven Körpers. Diese Meditationstechnik wird unter anderen im Rahmen der Achtsamen Stressreduktion (Mindfulness based stress reduction) eingesetzt, „[...] um den Kontakt mit dem Körper wieder herzustellen [...] Im Geiste des Nicht-Tuns erstreben wir gar nichts, und wir versuchen

auch nicht, einen bestimmten Seinszustand zu erlangen; sondern wir erspüren einfach nur in jedem Augenblick unseren Körper, indem wir seiner Empfindungen ... innewerden“ (Kabat-Zinn 2013, 148f). Eine aktivere, für die Patient:innen besser kontrollierbare Möglichkeit der Körperwahrnehmung stellt eine achtsame Variante der **Progressiven Muskelrelaxation (PMR)** nach Jakobson (siehe auch Derra 2007) dar. Bei dieser Übungsabfolge geht es darum, in einem ersten Schritt jeweils einen spezifischen Bereich unseres Körpers wahrzunehmen. In einem zweiten Schritt wird dieser Bereich dann stark angespannt. Im dritten Schritt wird die Anspannung plötzlich in Kombination mit unserer Ausatmung losgelassen. Beispielsweise konnten wir im Workshop unsere Hände, Arme sowie den Bereich des Mundes erforschen. Auch wurde auf die verkürzte Variante eingegangen. Bei dieser Variante spannen wir unsere Hände sowie die Arme beim Einatmen an und stellen uns vor, dass wir einen Stein in unseren Händen zerdrücken. Beim Ausatmen lösen wir diese Spannung wieder auf und stellen uns vor, den Stein zu Sand zerkleinert zu haben. Den Sand können wir in unserer Vorstellung durch unsere Finger rieseln lassen. Auch wurde besprochen, dass es möglich ist, vor dem Einschlafen den ganzen Körper auf diese Weise anzuspannen und hierauf in Kombination mit unserer Atmung zu entspannen.

Die letzte Übung des Workshops entstammt der **Hakomi**-Therapie. Die achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie Hakomi benutzt Achtsamkeit, „um Zugang zu dem Teil unseres Gedächtnisses zu erlangen, in dem unsere tiefsten und weitreichendsten Anschauungen codiert sind“ (Weiss et al. 2019, 17). Ziel der Hakomi-Therapie ist es herauszufinden, wer wir im Grunde sind. Mittels verschiedenster Methoden wird dem/der Klient:in im gewaltfreien, erfahrungsbasierten Setting ermöglicht, dies herauszufinden. Im Workshop machten wir an dieser Stelle die Partner:innen-Übung: **Abnehmen** (Weiss 1989). Die beiden Übenden suchten sich im großen Raum einen guten Platz. Der/die Übende legte sich auf den Rücken. Der/die Anleitende hob den Kopf des/der Übenden etwas an. Ziel war es zu spüren, was es auslöste. Manche Reaktionen traten gleich auf. Andere brauchten Zeit, bis sie sich entfalteten. Themenbereiche, die in dieser Übung häufig vorkommen, sind: Vertrauen, Sich-Einlassen, Loslassen, Sich-selbst-halten-Müssen.

Es freute mich, dass sich die Teilnehmer:innen auf die Übungen engagiert persönlich einließen und ich empfand den Workshop auch für mich selbst als sehr bereichernd.

**Literatur**

- Derra C (2007) Progressive Relaxation. Köln: Deutscher Ärzteverlag
- Dreyfus G (2013) Ist Achtsamkeit gegenwartszentriert und nicht-urteilend?  
In: Williams M., Kabat-Zinn J. et al Achtsamkeit, Ihre Wurzeln,  
ihre Früchte. Freiburg im Breisgau: Arbor-Verlag
- Ecker S (2015) Zuhause im eigenen Körper. Basel: Beltz
- Harrer M, Weiss H (2016) Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Stuttgart: Schattauer
- Kabat-Zinn J (2013) Gesund durch Meditation: Die Übung der Achtsamkeit. München: Argon Balance
- Längle A (1999) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In: Existenzanalyse 1/1999; 18–25
- Weiss H (1989) Auf den Körper hören. München: Kösel
- Weiss H, G Johanson, L Mouda (2019) (Hg) Hakomi – Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.

**Anschrift des Verfassers:**

*DR. RER. NAT. MARKUS FELDER*  
*Mozartstraße 6*  
*A–6020 Innsbruck*  
*kontakt@markusfelder.at*