

ACHTSAMKEIT UND PRÄSENZ IN DER STATIONÄREN PSYCHOTHERAPIE

Dr. Joachim Galuska, Dorothea Galuska, in: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik, U. Anderssen-Reuster, Schattauer Verlag, Auflage 2, 2011, S. 132-144

Nun mag man fragen: „Wie kann jemand den Zustand eines anderen erkennen?“ Man kann es nicht deswegen, weil man mehr über den anderen weiß, denn der Mensch ist so geschaffen, dass er über sich selbst am meisten weiß; nur sind sich viele des dritten Gefäßes nicht bewusst, des des Lebens. Wer sich dieses Gefäßes des Lebens bewusst ist, der kann den Raum in sich selbst leer machen und schafft dadurch die Möglichkeit, dass sich das Leben eines anderen in ihm widerspiegelt. Das geschieht dadurch, dass er seinen Geist ganz auf das Leben des anderen konzentriert, und so sieht er die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Hazrat Inayat Khan

Achtsamkeit wird im buddhistischen Kontext häufig im Sinne der Ausrichtung und Lenkung der Aufmerksamkeit verstanden. Die Meditationsanleitung der Achtsamkeitsmeditation lautet meist: „Richten Sie Ihre Achtsamkeit auf den Atem, beobachten Sie die Empfindungen beim Ein- und Ausatmen.“ Die damit verbundene Qualität ist die der Bewusstheit. Im Deutschen enthält das Wort 'Achtsamkeit' neben der Bewusstheit auch die Qualität von Fürsorglichkeit. Achtsam mit Menschen und Dingen umzugehen, bedeutet aufmerksam und fürsorglich zu sein. Wenn Achtsamkeit geübt wird, kann erkannt werden, wie sie entsteht und vergeht, wie eine gewisse Mühe aufgewandt werden muss, um Achtsamkeit immer wieder herzustellen. Gelingt es im Laufe der Übung und der persönlichen Entwicklung, die Achtsamkeit eine Zeitlang stabil zu erhalten, so sprechen wir vom „inneren Beobachter“. Dies meint die Fähigkeit, eine innere Verankerung in einer kontinuierlichen Achtsamkeit für eine Zeitlang aufrecht zu erhalten. Dieser „innere Platz der Achtsamkeit“, dieser

„innere Beobachter“ kann dadurch stabilisiert werden, dass man sich seiner selbst gewahr wird. Es besteht dann also eine gewisse Achtsamkeit für die Achtsamkeit, ein Gewahrsein für die eigene Bewusstheit im jeweiligen Augenblick. Während die Achtsamkeit, der sogenannte „innere Beobachter“, auf den Inhalt des Erlebens ausgerichtet ist, also den Atem, die Gedanken, die Körperempfindungen usw. beobachtet, vertieft das Gewahrsein die Bewusstheit, in dem sie sie selbst betrachtet. Es entsteht dann eine Bewusstheit für das Beobachten, für die Bewusstheit, für das bewusste Sein. Die Aufmerksamkeit wechselt also von bewusstem Beobachten eines Objektes hin zur Bewusstheit für das Beobachten selbst. Diese Qualität des Spürens der eigenen bewussten Anwesenheit nennen wir Präsenz. Präsenz ist die unmittelbare Vergegenwärtigung des gegenwärtigen Anwesend-Seins, des Existierens, und in dieser Präsenz können eine Reihe weiterer Bewusstseinsqualitäten entfaltet werden. Neben einer hohen Ausprägung von Bewusstheit als reine und klare Bewusstseinsqualität kann das

Präsentsein erfahren werden als in-sich-ruhend, als offen, weit und empfänglich für alle möglichen Inhalte und eher räumhaft, als Bewusstseinsraum. Wir haben diese Erfahrung als „transpersonales Bewusstsein“ bezeichnet (Galuska, 2003 a), da sie frei ist von den üblichen „personalen“ Identifizierungen unserer Ich-Identität, die in ihrem Erscheinen und ihrer besonderen Qualität beobachtet werden können. Wird dieser Bewusstseinsraum weiter erforscht, so können eine Reihe von typischen Eigenschaften gefunden werden:

Er besitzt eine gewisse Reinheit und Klarheit – eine Art von Unberührtheit und Ursprünglichkeit. Diese Freiheit von jeder diskreten Form ermöglicht wohl, dass jeder Inhalt unseres Erlebens im Lichte der Bewusstheit auftauchen kann. Das Bewusstsein selbst erscheint leer von jedem Einzelnen und offen, wie ein leerer Spiegel, wie ein offenes Gefäß, das sich von den Erscheinungen und Erlebnisqualitäten füllen lässt. Diese Erfahrung wird auch in den buddhistischen Traditionen gelegentlich als „Zeugen-Bewusstsein“ bezeichnet. Dieser Bewusstseinsraum ruht in sich selbst, er trägt in sich selbst einen gewissen Frieden und eine Stille. So wirkt er zentriert, wie eine Art Mittelpunkt oder Nullpunkt für die Inhalte unseres Erlebens. In seiner Offenheit werden die Erscheinungen der Welt, die inneren Empfindungen und Bilder anderer Menschen unmittelbar erlebt, sodass eine tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt erfahren werden kann. Diese Offenheit kann auch erfahren werden als Grund unserer Wahrnehmung, unseres Erlebens und unseres Handelns. Während unsere Konzepte von uns selbst, unsere Rollen und Aspekte unserer Ich-Identität als Oberfläche des Bewusstseinsraum erscheinen, ermöglicht die Qualität von Tiefe das innere Verbundensein mit unserem Wesen, der Ursprünglichkeit unseres Lebens und dem Grund unseres Seins, der aufgehoben ist in etwas Größerem und Umfassenderem, einer Transzendenz. Wir haben dies die Erfahrung unserer Seele genannt, in einem erneuerten Seelenverständnis, das die „transpersonale“ und spirituelle Dimension der Seele, ihre

Offenheit für die Transzendenz beinhaltet (Galuska, 2003 b).

In diesem Sinne gibt es verschiedene Zugänge zum Bewusstsein unserer Seele: Der einfachste scheint der der Präsenz zu sein, der Vergegenwärtigung unseres Daseins, der Bewusstheit für das Anwesend-Sein. Als weiteren Zugang haben wir beschrieben, wie die Aufmerksamkeit von den Inhalten des Erlebens zurückgezogen werden kann und zum inneren Gewahrsein hin gelenkt werden kann, also vom Beobachtungsinhalt zum Beobachter. Eine kontinuierliche fließende Achtsamkeit, das Kontinuum unserer Awareness, wie es in der Gestalttherapie heißt, kann ebenfalls dieses Bewusstsein herstellen. Da das „Herz“ nicht ohne Grund eine wesentliche Metapher für unsere Seele darstellt, führt die Öffnung unseres Herzens für uns selbst, für andere Menschen und die Welt auch zu einer Öffnung und Verankerung in unserer Seele. Letztlich ist jede Meditationsmethode im Grunde darauf ausgerichtet, zunächst einmal eine Bewusstseinsqualität zu bewirken, wie z. B. Stille, Leere, Weite, Unendlichkeit, Zentriertheit, Verbundensein usw., die wir für Kerneigenschaften unserer Seele halten. Man kann sich also unmittelbar auf eine solche Bewusstseinsqualität konzentrieren, in diese eintauchen oder sich von ihr ergreifen lassen und sie dann vertiefen.

Für eine therapeutische Arbeit ist es hilfreich und nützlich, sich in der Achtsamkeit und der Präsenz zu verankern und dann von dieser aus Patienten zu begegnen. Wir nennen dieses Vorgehen eine „beseelte Psychotherapie“ (Galuska, 2006). Ein so verankerter Therapeut kann die Identifizierung mit seinen Theorien und Modellen immer wieder lösen, sich in seiner Präsenz verankern und dann wieder andere Theorien und Modelle zu Hilfe nehmen. Auf diese Weise kann er eine vielschichtige mehrperspektivische Diagnostik betreiben und ist seinen Vorlieben, seinen methodischen oder schulenspezifischen Prägungen nicht so sehr ausgeliefert. So kann er dem Patienten selbst gerechter werden, in seiner Komplexität, vielleicht aber auch in seiner Spiritualität. Er besitzt also eine innere Freiheit zu diagnostizie-

ren, die Störungen und die Ressourcen zu sehen, die verschiedenen Dimensionen und Lebensbereiche zu betrachten: Vergangenheit, gegenwärtige Situation und Zukunftspotential einzubeziehen. Da er in der Lage ist, in Achtsamkeit und Bewusstheit seine eigenen Gefühle zu betrachten und die, die in ihm durch den Patienten ausgelöst werden, befindet er sich in einer Position jenseits von Übertragung und Gegenübertragung, sodass ihm eine solche Verankerung auch ermöglicht, mit schwierigen Patienten umzugehen, ohne sich mit ihnen zu verwickeln oder sie sich vom Leibe halten zu müssen. Das Wesen einer solchen beseelten Psychotherapie aber besteht darin, einen gemeinsamen Kontext für die Störung des Patienten zu bilden, der eine heilsame Wirkung entfalten kann. Zunächst einmal bedeutet das, in der Bewusstseinshaltung von Präsenz und Achtsamkeit offen zu sein für das ganze Sein der Patienten, für ihren Schmerz, ihr Leid, ihr Schicksal, aber auch für ihre Hoffnungen, ihre Stärke, ihre Größe und ihr Potential. Dieses Offensein bedeutet, sich in unserem Inneren von unseren Patienten berühren zu lassen, sie auszuhalten, sie zu ertragen, sie in uns zu tragen, sie in uns wirken zu lassen und dann aus der Tiefe unserer Seele, unserer Stille, unserer Weite, unserer Herzensverbindung, unserer Unberührtheit, unserer Erschütterung oder einfach unserer Achtsamkeit heraus Antworten entstehen zu lassen. Dies sind dann Antworten unserer Seele, die die Seele unserer Patienten ansprechen, ihren eigenen Seelengrund wecken. Die Achtsamkeit und Präsenz eines Therapeuten kann die Achtsamkeit und Präsenz eines Patienten wecken und damit ein Gefäß schaffen, einen Kontext für seine Störung, seine Erkrankung, sein Schicksal. Hier entsteht eine zusätzliche Dimension in der Therapie, die ebenfalls eine Beziehungsqualität besitzt. Die gemeinsame Achtsamkeit, die gemeinsame Präsenz, in diesem Sinne die Seelenverbindung zwischen Therapeut und Patient kann Heilung und Selbstheilungsprozesse in Gang setzen, die aus einer größeren Tiefe und Weite stammen als die unserer üblichen Einsichten und therapeutischen Techniken. Wahrscheinlich ist es die Berührung der Bewusstheit, die Tiefe und Weite unserer Seele mit unseren Verletzungen und

Störungen, was das Heilsame ausmacht. Eine beseelte Psychotherapie hält diesen Kontext für essenziell und nutzt Methoden und Fachwissen nur in diesem Sinne. Die Fähigkeit zur Seelenverankerung und zur Präsenz ist damit eine Kernkompetenz der Psychotherapie. Um diese lebendig und wirksam werden zu lassen, braucht es eine entsprechende Förderung und alltägliche Pflege in der therapeutischen Kultur und der Unternehmenskultur einer Klinik.

Achtsamkeit und Präsenz in der Unternehmenskultur

„Was das Schweigen des Weisen betrifft, so schweigt er nicht, weil von der Stille gesagt wird, sie sei gut. Seine Stille rührt daher, dass die Vielheit der Dinge seine Ruhe nicht stören kann. Der Geist des Weisen ist der Spiegel von Himmel und Erde, in dem alle Dinge sich spiegeln.“

Dschuang-Tsu

Die klare Verankerung von Achtsamkeit, Präsenz und Spiritualität zieht Mitarbeiter an, denen diese Dimension grundsätzlich am Herzen liegt. So kann ein Feld von Bewusstsein und Achtsamkeit aufgebaut und erhalten werden, das wie ein Gefäß einen guten Rahmen für Heilung von Patienten bildet.

Bei therapeutischen Mitarbeitern sind Selbsterfahrung und eine undogmatische Ausrichtung von Spiritualität eine Einstellungsbedingung in unseren Kliniken, im nicht-therapeutischen Feld sind ein Interesse und eine Offenheit gegenüber diesen Themen erwünscht.

Die Durchdringung dieser Qualitäten in allen Arbeitsalltagsstrukturen ist in unserer Unternehmenskultur so weit verwirklicht, dass kein Mitarbeiter davon „uninfiziert“ bleiben kann. In dem jährlich überarbeiteten Konzept der Heiligenfelder Unternehmenskultur sind sieben Prinzipien mit ihren jeweilig erfahrbaren Qualitäten beschrieben:

- Kooperation und Teamgeist wird als Verbundenheit erlebt
- Gesundheit wird in gesunder Arbeit erfahren



- Inspiration erleben wir in beseelter Arbeit
- Innovation erleben wir in Kreativität
- Spiritualität entfaltet sich in der Qualität von Achtsamkeit
- Entwicklung und Lernen erleben wir als persönliches und berufliches Wachstum
- Führungskraft erfüllt sich durch persönliche und gemeinsame Verantwortlichkeit

All diese Prinzipien unterstützen und durchdringen sich gegenseitig, sodass eine scharfe Abgrenzung nicht möglich ist, jedoch sind sie verschiedene sinnvolle Blickwinkel auf eine lebendige und sich permanent weiter entwickelnde Unternehmenskultur. Jedes dieser Prinzipien können wir nach dem Wilber'schen Quadrantenmodell aus einer individuellen Sichtweise des Erlebens eines einzelnen Mitarbeiters betrachten, sowie aus den Verhaltenskompetenzen einzelner Mitarbeiter. Außerdem gibt es zwei kollektive Betrachtungsweisen: Das gemeinsame Klima oder die Atmosphäre innerhalb einer Mitarbeiterschaft sowie die Betrachtung der gemeinsamen Organisation und der Arbeitsbedingungen.

In der systematischen Entwicklung dieser Prinzipien unterscheiden wir größere Maßnahmen und kleine Gesten. Größere Maßnahmen erfordern entweder finanzielle oder personelle Ressourcen, wobei kleine Gesten eher einen Wechsel in der inneren Haltung oder Bewusstseinsausrichtung nötig machen.

Betrachten wir nun das Prinzip Spiritualität als eigene Perspektive im Kontext der Unternehmenskultur, so besteht das Anliegen darin, ein Feld für persönliche und kollektive Bewusstseinsentwicklung zu gestalten. Mitarbeiter sollten günstige Bedingungen vorfinden, um ihre geistig-spirituellen Kompetenzen zu entwickeln oder zu vertiefen. Grundlegend möglich wird dies durch eine regelmäßige Kommunikation humanistischer und spiritueller Anliegen und die Vermittlung der Vision eines Ortes von Heilung und Liebe. Mitarbeiter erleben immer wieder innere und äußere Anregungen zur Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Als äußeren Rahmen gibt es in jedem Haus einen Meditationsraum, der ausschließlich zur Nutzung meditativer Praxis vorgesehen ist. Unsere Räume sind bewusst neutral gestaltet, ohne Symbolik einer bestimmten Religion. Zweimal am Tag werden hier Meditationen für Patienten angeleitet, ansonsten sind die Räume offen zur Nutzung für Mitarbeiter und Patienten.

Einmal in der Woche finden freiwillige Meditationen für Mitarbeiter statt. Erfahrene Mitarbeiter laden ihre Kollegen zu Meditationen aus unterschiedlichen spirituellen Wegen oder Weltreligionen ein. Mitarbeiter, die noch keine Erfahrung mit meditativer Praxis haben, können an einer ca. alle sechs Wochen stattfindenden Einführung in stilles Sitzen und die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation und Konzentration auf den Atem teilnehmen.

Mitarbeiter, die im Rahmen ihrer spirituellen Praxis einen Andachtsplatz ihrer eigenen Religion aufsuchen wollen, finden einen solchen auf dem „Weg der Weltreligionen“, der im Außengelände einer unserer Kliniken, auf Anregung und Wunsch unserer Patienten, angelegt wurde. Hier sind die großen fünf Weltreligionen (Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus) mit Figuren und Symbolen ihrer Tradition vertreten sowie ein transkonfessioneller Platz für offene Spiritualität, der mit dem Symbol einer Glaskugel gestaltet wurde. Einmal im Monat können Mitarbeiter und Patienten gemeinsam unter Anleitung alle sechs Plätze hintereinander aufsuchen und jede dieser Religionen bzw. spirituellen Haltungen mit einem Moment des Schweigens und dem Anzünden einer Kerze in sich aufnehmen und wertschätzen als Beitrag eines globalen, friedlichen Zusammenwirkens unterschiedlicher geistiger Haltungen.

Eine mittlerweile sehr beliebte Praxis der Achtsamkeit besteht in den jährlich vier Mal stattfindenden Achtsamkeitstagen in Verbindung mit dem Tag der Stille für unsere Patienten. An diesem Tag ist – soweit möglich – Stille in unseren Häusern, angeleitet mit Achtsamkeitsübungen durch unsere therapeutischen Mitarbeiter. Alle

Mitarbeiter des Hausteams unterstützen ebenfalls diese stille gesammelte Atmosphäre durch Schweigen auf den Gängen und besondere Aufmerksamkeit für ihre täglichen Aufgaben. An diesen Tagen treffen sich alle verfügbaren Mitarbeiter zu einer 75-minütigen Veranstaltung, die jeweils ein Thema zur Unterstützung und Vertiefung des Prinzips der Achtsamkeit trägt. Diese Themen können sowohl theoretisch informativer Natur sein als auch praktischen Charakter haben. Alle Abteilungen und Berufsgruppen sind darüber hinaus eingeladen, an diesem Tag ein eigenes kleines Ritual oder Übungselement in ihre Abläufe zu integrieren. Beispiele hierfür sind wiederkehrende kurze Pausen mit der Frage: „Wie geht es mir eigentlich jetzt unmittelbar?“, eine gemeinsame Atem- und Körperübung, eine gemeinsame schweigende Mittagspause oder eine Tee-Zeremonie am Nachmittag.

Für therapeutische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gibt es eine eigene Leitlinie für die Behandlung von Menschen mit religiösen oder spirituellen Krisen. In dieser Leitlinie sind auch konkrete Vorschläge für die Behandlung im Rahmen unseres Therapiekonzeptes verfasst. Spirituell erfahrene Mitarbeiter können Angebote im Rahmen des Therapiekonzeptes für Patienten geben, Meditationen anleiten oder in einer sogenannten Indikationsgruppe für Patienten mit spirituell religiösen Krisen mitarbeiten. Diese Therapieangebote werden supervidiert und reflektiert, sodass Unsicherheiten und Fragen in diesem Bereich gemeinsam versucht werden tiefer zu verstehen.

Jährlich veranstalten wir einen großen Kongress in Bad Kissingen abwechselnd zum Thema „Spiritualität und Therapie“ und dem Thema „Spiritualität und Wirtschaft“. Alle Mitarbeiter können kostenfrei an diesen Veranstaltungen teilnehmen und spirituell kompetente und inspirierende Menschen durch Vorträge und Seminare kennenlernen. Natürlich können auch unsere eigenen Mitarbeiter bei den Kongressen Vorträge halten sowie Workshops oder Meditationen anleiten.

Unser Anliegen der Vernetzung und transkonfessionellen Zusammenarbeit wird auch durch die Einrichtung einer eigenen Stelle der katholischen Seelsorge in unserem Haus verwirklicht, die sowohl von der Kirche als auch von unserer Klinik bezahlt wird. Vertreter der katholischen und der evangelischen Kirche bieten Gottesdienste in unseren Kliniken an.

Die Wirkweise dieses Prinzips zur Unternehmenskultur prüfen wir sowohl auf Ebene der Mitarbeiter als auch der Patienten regelmäßig im Rahmen des Qualitätsmanagements. Alle zwei bis drei Jahre füllen Mitarbeiter einen sogenannten Wertefragebogen aus, in dem wir Fragen zu den erlebten Qualitäten von Heilung, Liebe und Achtsamkeit stellen. Unsere Patienten bewerten außerdem jedes Therapieangebot am Ende ihres Aufenthaltes einzeln, so dass wir genaue Rückmeldungen über die einzelnen Gruppen und Meditationen erhalten. Ebenso werden unsere Räumlichkeiten beurteilt.

Fast noch wirksamer und den Arbeitsalltag durchdringende Maßnahmen sind unsere sogenannten kleinen Gesten: Jede Teamsitzung, in kleinen oder großen Teams, beginnt mit einem kurzen Weisheitstext oder einer Phase gemeinsamen Schweigens. Dieses kleine Ritual hat zwei Vorteile: Zum einen lässt sich die Tugend der Pünktlichkeit sehr einfach durchsetzen, weil jeder zu spät Kommende sehr fühlbar stört, und zum zweiten dient die so „verlorene Zeit“ der gemeinsamen Sammlung und Zentrierung oder Einstimmung auf das folgende Sitzungsthema und bündelt so die gemeinsamen Energien. Ein derart konzentrierter Auftakt ermöglicht eine effizientere Arbeitsatmosphäre. Sollte sie dennoch im Laufe der Sitzung entgleiten, so kann der Moderator oder Versammlungsleiter jederzeit die Sitzung unterbrechen und um einen Moment der gemeinsamen Sammlung und Stille bitten, um wieder erneut an die Qualität von Achtsamkeit und dem Dienen der gemeinsamen Aufgabe anzuknüpfen.

Im Rahmen der Patientenarbeit beginnen wir Therapiesitzungen oft mit einem sogenannten Resonanzkreis, in dem sich

Patienten und Mitarbeiter jenseits ihrer Rollen durch ein schweigendes Verbinden der Hände im Prinzip der Achtsamkeit verankern.

Im jährlich stattfindenden Mitarbeitergespräch wird jeder Mitarbeiter von einer Führungskraft zur eigenen Sinnerfüllung in der Arbeit gefragt und ob er/sie sich am richtigen Platz im Unternehmen fühlt, um die eigene Vision und die eigenen Werte gut verwirklichen zu können.

All diese Maßnahmen und Gesten sollen einen guten Nährboden für gemeinsames Bewusstseinswachstum erstellen. An einem unserer Achtsamkeitstage, an dem wir Mitarbeiter Anliegen und Wünsche bezüglich unserer Achtsamkeitskultur formulieren ließen, sagte eine Mitarbeiterin spontan „Ich wünschte mir eine Heiligenfelder Achtsamkeitskultur zuhause in meiner Familie“.

Achtsamkeit als Qualität in der Behandlung von Patienten

„Sieh deine Getriebenheit mit Gelassenheit an, und du erkennst die Nutzlosigkeit der ganzen Rennerei. Lass alle Sorgen in innerer Stille los, und du merkst, wie im Genuss dieser Stille alles andere unwichtig wird.“

Hung Ying-Ming

In einem Feld der Achtsamkeit, das wie beschrieben durch die Mitarbeiter einer Organisation getragen und vertieft wird, können Patienten diese Qualität auf vielfältige Weise (wieder-) entdecken.

In unseren Kliniken beginnt dieser Weg bereits mit der ersten Kontaktaufnahme durch geschulte Gesprächsführung mit unseren Mitarbeitern des Aufnahmemanagements am Telefon. Hier gibt es Gesprächsleitfäden, damit passgenaue Informationen gegeben werden können, aber auch Supervisionen für Mitarbeiter, die nach einem Gespräch das Gefühl haben, nicht wirklich einen zureichenden Kontakt erreicht zu haben. Achtsamkeit

im Aufnahmeprozess drückt sich vor allem in einer stimmigen Gruppenzuordnung und der Weiterleitung notwendiger Vorinformationen an die entsprechend Verantwortlichen in den Häusern aus (Zimmerwünsche, Vorbefunde, notwendige Klärung von Rahmenbedingungen bezüglich Süchten etc.). So können potentielle Spannungsfelder zu Beginn einer Behandlung vermieden und ein persönliches Willkommen gefördert werden.

Patienten werden schrittweise und sehr systematisch an die verschiedenen Elemente unserer Achtsamkeitskultur herangeführt. In den ersten Tagen erfahren sie portionsweise die für sie notwendigen Regeln der therapeutischen Gemeinschaft (Gruppenregeln, Regeln der Kommunikation, Umgang mit Sucht-Druck etc.). Mindestens in der ersten Woche, oft noch länger, nehmen alle Patienten an einer täglich stattfindenden Gruppe zur Selbststeuerung teil. Hier werden von Mitarbeiterinnen der Pflege Grundlagen zum Verhalten innerhalb der therapeutischen Gemeinschaft vermittelt, z. B.: Wie kann ich lernen, mich selbst neutral zu beobachten? Wie kann ich ein „Ja“ oder ein „Nein“ eindeutig ausdrücken? Wie verhalte ich mich in einer inneren akuten Krisensituation? Wie kann ich lernen, um Hilfe zu bitten? Diese Gruppe wird überwiegend praxisorientiert und mit vielen Körperübungen zur Zentrierung, Abgrenzung und Wahrnehmungsschulung gestaltet.

Von Beginn an lernen Patienten in unseren Häusern sich im Feld von Großgruppen zu bewegen und auszudrücken: Auch wenn die biographische und symptombezogene Kerntherapie in Kleingruppen bis zu zehn Patienten stattfindet, sind viele therapeutische Veranstaltungen im Großgruppenformat von fünfzehn bis dreißig Patienten. Je größer die Gruppenstärke, desto formalisierter und strukturierter gestalten wir die Abläufe, auch um in diesem Rahmen ausreichend Halt und Sicherheit zu vermitteln. So findet die ritualisierte Begrüßung der Neuen im Feld der ganzen Patientengemeinschaft der Abteilung (ca. fünfzig Patienten) erst nach einer Woche und im kleineren Innenkreis statt. Patienten lernen langsam, sich im Feld der Präsenz vie-

ler anderer zu zeigen und über sich selbst zu sprechen.

Der Therapie-Alltag besteht, neben den expliziten Therapie-Angeboten, aus einigen Achtsamkeits-Elementen, die u. a. die Qualitäten von Innehalten und Stille unterstützen. Zweimal wöchentlich wird eine Mahlzeit schweigend eingenommen. Ein Gong läutet die stille Zeit ein. Patienten, die gern situativ oder grundsätzlich schweigend essen wollen, können an einem geeigneten Schweigetisch Platz nehmen. Jeden Spätnachmittag wird eine Stunde der Stille und Achtsamkeit eingeläutet, in der Meditationen angeboten werden und zu „stillen Tätigkeiten“ wie Tagebuch schreiben, Malen, Spazieren gehen oder anderen Formen der Besinnung geraten wird.

Viermal im Jahr gestalten wir einen ganzen Tag der Stille, an dem Patienten von morgens vor dem Frühstück bis nach dem Abendessen angeleitet werden, ohne das vertraute Medium Sprache durch den Tag zu gehen. In einer 30-minütigen Einführung gibt es grundlegende Informationen zum Umgang mit der Stille und im Verlauf des Tages werden viele stille Körper- und Kreativübungen angeboten. Für Krisen stehen Mitarbeiter des Pflgeteams zur Verfügung. In der Praxis erleben aber die meisten Patienten diesen Tag als positive, entlastende Erfahrung, die zur Wiederholung animiert.

Systematische Achtsamkeitsschulungen können Patienten in themenbezogenen regelmäßigen Gruppen erhalten:

- Täglich eine stille Meditation und am Abend eine bewegte oder mit Musik begleitete Meditation
- Achtsamkeitstraining, wöchentlich 100 Minuten
- Selbstführung, wöchentlich 100 Minuten
- Umgang mit spirituell-religiösen Krisen, wöchentlich 100 Minuten
- Glaube als Heilungsweg, wöchentlich 100 Minuten

Patienten, die einen Zugang zu stiller Meditation finden wollen, können nach einer regelmäßigen stattfindenden Einführung in

aufrechtem Sitzen die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation freiwillig erlernen und an den Morgenmeditationen teilnehmen. Erfahrene Therapeuten vermitteln systematisch die Verankerung im „inneren Beobachter“, die Vertiefung von Konzentration und Stille, die Gewinnung von persönlichen und überpersönlichen Einsichten durch forschende Kontemplation, die Verfeinerung der Selbststeuerung und Entdeckung des „Flow“-Erlebens sowie das schrittweise Loslassen und Aufgehen in vertiefte oder erweiterte Bewusstseinsräume. Patienten können zu dieser Praxis direkt am Ende der Meditation Fragen stellen, eine Sprechstundezeit nutzen und verschiedene Vorträge, Bücher, Artikel und CDs lesen bzw. hören.

Sehr erfahrene Meditierende können an einem Abend der Woche Vertiefungspraxis im Rahmen einer gemischten Gruppe aus Therapeuten, Menschen aus der Region und Patienten praktizieren. Neben Erläuterungen und 45-minütiger Stille wird hier auch eine Bewegungsmeditation mit sanfter Musik zur Qualität der Hingabe angeboten.

In der Gruppe Achtsamkeitstraining lernen Patienten nicht nur in stillen, verinnerlichten Räumen präsent zu sein, sondern diese Qualität auf Bewegung, Alltagstätigkeiten, Kontakt und Begegnung auszudehnen.

In der Gruppe Selbstführung werden die Handwerkszeuge der Selbststeuerung noch vertieft und auf die gesamte Lebensführung, auch nach der Therapie, bezogen. In diesen Gruppen arbeiten wir mit Körperwahrnehmungsübungen. Achtsamkeitslenkung gegenüber Sinnesreizen (zuwenden-abwenden, hin- und herpendeln, eintauchen und genießen) sowie kognitive Übungen und Verhaltensschulung.

Für Patienten, die über die Auseinandersetzung mit Religion, Spiritualität oder Esoterik in eine Krise geraten sind und die dieses Thema im Rahmen ihrer Therapie gezielt bearbeiten wollen, gibt es ein christlich orientiertes Angebot durch eine Seelsorgerin „Glaube als Heilungsweg“ und eine transkonfessionelle Gruppe mit

dem Titel „Religiöse und spirituelle Krisen“. Hier werden unterschiedliche äußere Auslöser für diese spezielle Form der Krise beleuchtet, wie auch die individuelle Kompetenz der Verarbeitung und Integration dieser Themen. Manche Patienten suchen eher Orientierung, Abgrenzung, Schutz und Halt angesichts verunsichernder innerer und äußerer Phänomene; andere wünschen sich Wege und Methoden der Glaubensvertiefung und Hingabe an subtilen Erfahrungen. In dieser Gruppe können daher individuelle sinnvolle Antworten auf energetische, mediale und transpersonale Erlebnisse gefunden werden.

Auch in vielen anderen Therapieangeboten finden sich Elemente der Achtsamkeits-Schulung, u. a. in der Anleitung von Körperwahrnehmung und –ausdruck, z. B. in der Atem- und Bewegungsschule, dem Tai Chi, der strukturbildenden Körpertherapie, der Heilkraft der Stimme, der Rhythmustherapie, den Entspannungsverfahren und dem gegenseitigen Tragen im körperwarmen Wasser.

Das Ziel all dieser Angebote ist eine möglichst umfassende Bewusstseins- und Präsenzschiulung bezogen auf folgende Dimensionen:

- Achtsamkeit mit sich selbst (Körper, Seele, Geist)
- Achtsamkeit in Beziehungen (Familie, Freunde, Kollegen)
- Achtsamkeit in der Arbeit (in Routinen und Herausforderungen von Beruf und Alltag)

Besonders berührend sind selbstinitiierte Achtsamkeitsrituale der Patientengemeinschaft wie der Abschiedschor, der wöchentlich am Entlassungstag mutmachende Lieder singt, oder die Gestaltung von kreativen und zentrierenden Mitten (oft in Mandalastruktur) in Behandlungsräumen und Meditationsräumen.

Oft werden wir gefragt, wie nach einer solchen Erfahrung erhöhter Achtsamkeit in den meisten Bereichen der Übergang in ein weniger oder gar nicht achtsames Alltagsfeld zu verkraften sei. Es benötigt

u. a. ein Wissen und eine gezielte Vorbereitung auf diesen Wechsel sowie eine Betonung der Eigenverantwortlichkeit für alle Reaktionen darauf. Dem subjektiven Eindruck, „draußen“ sei alles noch härter, kälter und unachtsamer geworden, liegt meist eine persönliche Sensibilisierung und positive Erfahrung mit diesem Thema zugrunde. Damit sich die in unserem Feld angestoßenen Veränderungen fortsetzen, auffrischen oder vertiefen können, bieten wir ein umfangreiches Konzept zur Nachsorge an.

Eine besondere Gefahr besteht auch darin, dass Achtsamkeit ihrerseits zur moralischen Forderung und Anspruch umgestaltet wird. Dies kann bereits während des Therapieaufenthaltes geschehen („Wie kann so etwas in einer achtsamkeitsorientierten Klinik geschehen?“). Sehr schmerzhaft sind diese Ansprüche, wenn sie zu persönlicher Zurückweisung führen („so wenig achtsam wie Du bist, kannst Du nicht an unserem Tisch sitzen“) und gern wird eine Verschiebung von Unlust über eine Grenzsetzung in das Thema Achtsamkeit genutzt („wenn der Therapeut achtsamer wäre, hätte er gemerkt, dass ich das brauche“) und schließlich kann es eine grundsätzliche Fehldeutung bezüglich Achtsamkeit geben, dass sie nicht als entspannte innere Haltungsänderung gelebt wird, sondern als innerer Stressfaktor.

Abschluss

„Wer ist wach, ganz allein, auf dieser schlafenden Erde, in der Luft, die zwischen den regungslosen Blättern schlummert? Wer ist wach in den stillen Nestern der Vögel, in den verschwiegenen Kelchgemächern der Blumenknospen? Wer ist wach in den zitternden Sternen der Nacht, in dem pochenden Schmerz tief in meinem Innern?“

Rabindranath Tagore

Achtsamkeit und Präsenz sind in unserem Verständnis Ausdruck der zunehmenden Bewusstwerdung des Menschen. Für die Psychotherapie stellen sie eine wesentli-

che Dimension dar, denn sie ermöglichen eine Distanzierung von der Störung und eine Entidentifizierung von den Störungsmustern. Darüber hinaus schaffen sie einen gemeinsamen Bewusstseinsraum zwischen Therapeut und Patient, der ein enormes Potenzial zusätzlicher Qualitäten und Impulse für die Heilung besitzt. Schließlich eröffnen sie eine innere Verankerung in unserer Seele, in unserem Wesen, unserer Spiritualität und ermöglichen so, unserem Leben eine Orientierung und einen tieferen Sinn zu geben. Achtsamkeit und Präsenz besitzen somit nicht nur Relevanz für die Psychotherapie, sondern für die Lebensführung von uns Menschen. Sie stellen so etwas wie den inneren Kern für die Steuerung unseres Bewusstseins und für unseren inneren Bezug zur äußeren Welt und zur Transzendenz, dem Unbekannten, dar. Sie sind Ausdruck der Bewusstwerdung des menschlichen Bewusstseins, unseres Erwachens zu uns selbst, unseres zunehmenden Erkennens und Verstehens, wer und wie wir sind, und der Entfaltung unserer Kompetenz, unsere gemeinsame Zukunft in Verantwortung und Würde zu gestalten.

Literatur

- Galuska, J. (2003 a): Grundprinzipien einer transpersonal orientierten Psychotherapie; in Galuska J. (Hrsg.), Den Horizont erweitern; Ulrich Leutner-Verlag, Berlin, S. 38 – 62
- Galuska, J. (2003 b): Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur; Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2003, S. 6 – 17
- Galuska, J. (2006): Beseelte Psychotherapie, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2006, S. 64 – 70
- Wilber, K. (1996): Eros, Kosmos, Logos; Krüger, Frankfurt