

Achtsame Selbstfürsorge für das Gefühlsleben und den Körper



Sabeth Kemmler

- Achtsamkeitslehrerin im Rahmen meiner eigenen Schule
- Psychotherapeutin (HPG) mit dem Schwerpunkt Traumatherapie
- Ich arbeite seit 25 Jahren mit Achtsamkeit und Komplextrauma

AIM – achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode

- 2010 gegründet
- Zur Trauma-Arbeit
- Zum Aufbau von Resilienz
- Um mit sich selbst in Übereinstimmung zu kommen
(Realisation und Integration)

AIM

Awareness of Inner Movement

aim

Ziel, Absicht, Ausrichtung



Psychotherapie

Mein Schwerpunkt:

Die Arbeit mit Menschen
mit komplexen
Traumafolgestörungen

- Frühkindliche Belastungen
- Pränatale Themen
- Transgenerationale Traumata



Hilfe für Helfer

A Zur Selbstfürsorge

- Sich selber Gutes tun
- Schutz vor Überforderung. Die eigenen Grenzen achten
- Die eigene innere Arbeit tun. Altlasten klären

B Als Werkzeug im therapeutischen Setting

- Empathiefähigkeit und Mitgefühl entwickeln
- Die Intensität des Erlebens der Klientin zulassen, ohne „helfen“ zu müssen
- Leichter unterscheiden:
 - Was sind unaufgelöste frühere Erlebnisse der Klientin?
 - Wo spüre ich mein eigenes vergangenes Erleben?
 - Was ist Ausdruck unserer realen Beziehung in der Gegenwart?

Wissenschaftliche Grundlagen

- Die Tradition, in der ich arbeite, gründet auf Erfahrungswissen
- Zunehmend gibt es Forschungsergebnisse über ähnliche Programme
- Überblick über wissenschaftliche Studien zu Achtsamkeit und Mitgefühl: Erik van den Brink, Frits Koster (2012, 2013): Mitfühlend leben. Mit Selbstmitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken.
- Neff, K.D. und Germer, C.K. (2012) A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, DOI: 10.1080/15298868.2011.649546.
- Tania Singer, ReSource-Projekt: großangelegte Längsschnittstudie, die die Auswirkungen von Meditation und Mitgefühlstraining untersucht. Ein regelmäßiges Update der Publikationen zum ReSource Projekt findet sich auf der Homepage des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften.
- „Was wir und andere in der klinischen Praxis als wirksam beobachtet haben, wird später von der Forschung bestätigt werden“
(Kathy Steele, Suzette Boon, Onno van der Hart)

Die Übung der Achtsamkeit

„Auch über seine
entscheidende Rolle bei der
Stressregulierung und der
Traumaheilung hinaus

ist dies ein äußerst
wertvolles und
wirkungsvolles Werkzeug,

das unser persönliches
Leben bereichert und unsere
Selbstkenntnis vertieft.“

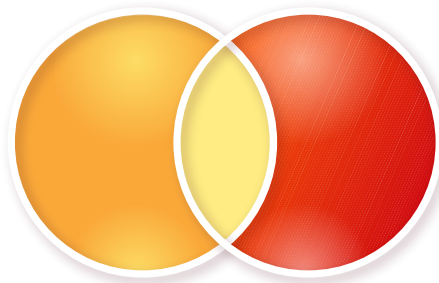
Peter Levine

„Achtsamkeit ist das Gegenteil von
Dissoziation“

Michaela Huber

Achtsamkeitsmeditation & Traumatherapie

- Spirituelle Schulung
- Unterricht erhalten, selbständig üben
- Persönlichkeitsentwicklung (Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit, Selbstwahrnehmung)
- Neugier, Interesse an der persönlichen Tiefe
- Vipassana, Zen
- Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Jack Kornfield
- MBSR, Jon Kabbat Zinn
- Engagierter Buddhismus, Joanna Macy



Wo sind die
Überschneidungen?

- Diagnostik
- Behandlungsplanung
- Ressourcenaufbau: Geborgener Ort, Tresore, Helferteam
- Traumatherapeutische Techniken: Innere Landkarten, Bildschirmtechnik, Arbeit auf der inneren Bühne
- Körpertherapie
- Michaela Huber, Luise Reddemann, Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis u.a.
- Peter Levine, Pat Ogden, Eugene Gendlin

„Tun im Gegensatz zu Sein“

- „Im Fall der Konfrontation mit Dringlichkeit, Krisen und Verwirrung: Tu nicht einfach irgendwas, sondern sei da!“
- „Mit-Sein: die sorgsame Einstimmung in das Empfinden des Patienten im gegenwärtigen Augenblick“

Der Therapeut unterstützt seinen Patienten,

- „auf das eigene innere Erleben zu fokussieren (beispielsweise auf das Vorliegen eines Bedürfnisses, auf das Ringen mit einer Emotion, auf die Scham wegen eines dissoziierten Anteils), statt indem er ein Problem löst oder es für den Patienten behebt.“

Alle Zitate aus: Die Behandlung traumabasierter Dissoziation.
Kathy Steele, Suzette Boon, Onno van der Hart (2017, 2017)

Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition

1. eine bestimmte Qualität

- Reines Beobachten, Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks
- Ohne Einzugreifen (nicht bewerten, kein Verlangen, keine Ablehnung)

2. ein System: die Praxis der Achtsamkeit

schließt weitere Qualitäten und Funktionen ein:

- Kuhhirte
- Eine volle Schale Öl auf dem Kopf tragen
- Eine Sonde
- Eine Pflugschar

Achtsamkeit im Westen

- Nicht wertendes Gewahrsein im gegenwärtigen Moment

zentrale Faktoren: Präsenz und Akzeptanz

Weitere Qualitäten: Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Loslassen

(Jon Kabat-Zinn)

- Achtsames Gewahrsein ist ein Zustand gegenwärtiger Aufmerksamkeit, bei dem man Gedanken, Gefühle, Emotionen und Ereignisse in dem Moment beobachtet, in dem sie geschehen, ohne auf sie in automatischer Weise zu reagieren.

(Susan Kaiser Greenland)

- Der Therapeut hilft seinen Patienten, auf das eigene innere Erleben zu fokussieren. Er unterstützt sie darin, ihr Erleben im gegenwärtigen Augenblick mitfühlend, neugierig und zuversichtlich zu erforschen.

(Kathy Steele, Suzette Boon, Onno van der Hart)

Erfahrungsbezug

Der Erfahrungsbezug ist eine der zentralen Eigenschaften der Achtsamkeit.

Mündlich überliefert in den Lehren des Buddha, 5. Jh. vor Christus.
Im 1. Jh. vor Christus von Mönchen niedergeschrieben:

In Form von Übungsanleitungen,
nicht Ideen und Konzepten!



Drei tragende Kräfte

- **Atem:** unterstützt die Selbstwahrnehmung, hilft zu regulieren, gibt uns etwas zu tun, schafft Distanz
- **Achtsamkeit:** zuerst auf den Körper gerichtet üben (Interozeption), Veränderungen beobachten, Stimmungen, Emotionen, Bilder und Gedanken einbeziehen
- **Akzeptanz:** „Das merkwürdige Paradoxon ist, dass ich mich ändere, wenn ich mich akzeptiere, wie ich bin.“

Carl Rogers (1956)

Akzeptanz

- Akzeptanz ist bereits da, wenn wir etwas von uns selbst wahrnehmen. Oft lässt sie sich stärken!
- Akzeptanz für das eigene innere Erleben ist gemeint!
Nicht für Situationen oder Verhalten.
- Selbstablehnung ist oft automatisiert. Zu zweit üben ist einfacher.
- Die Selbstablehnung kann uns überall begegnen:
nicht nur bei unangenehmen Gefühlen,
sondern auch bei angenehmen!

Partnerübung mit Fokussätzen

- 1. Atem** „Spür deinen Atem“
- 2. Achtsamkeit**
„Erforsche die kleinen
Veränderungen
von Moment zu Moment“
- 3. Akzeptanz** „Gut, dass das da sein kann“

Radikale Akzeptanz und Selbst-Mitgefühl

- Akzeptanz kann mehr oder weniger freundlich sein: In traditionellen Schulen bleibt der Bezug zum Wahrgenommenen eher distanziert
- Tara Brach, Achtsamkeitslehrerin und klinische Psychologin:
„Radikale Akzeptanz“
Zwei Flügel eines großen Vogels: Gewahrsein und Mitgefühl
- Das Forschungsfeld der „Mitgefühlswissenschaften“ ist relativ neu.
Christopher Germer und Kristin Neff (USA), Paul Gilbert (GB)
- Tania Singer, Max Planck Institut Leipzig: ReSource Studie 2015
hat die Übung des Mitgefühls als besonders effektiv eingeschätzt

Liebevolle Selbstfürsorge

- Immer noch verpönt? Christliche Tradition der Selbstlosigkeit
- Scham und Selbsthass sind typische Traumafolgen
- Die Übung der Achtsamkeit kann eine Flucht sein vor sich selbst
- Selbstablehnung ist oftmals unsichtbar, automatisiert und allgegenwärtig:
 - Bei der Bewältigung schwieriger Gefühlen
 - Beim Genuss angenehmer Gefühle
 - Beim Umgang mit Wünschen, Bedürfnissen und Lebensträumen

Vielen Dank

