Achtsamkeit lehren – Akzeptanz verkörpern

Silvia Wiesmann-Fiscalini M.A

www.achtsamsein.ch

Mindfulness-Based Stress Reduction und andere achtsamkeitsbasierte Interventionen wie zB:

MBCT: Mindfulness-based Cognitive Therapy
MB-Eat: Mindfulness-based training for Eating Disorders
MBEC: Mindfulness-based Elder Care

Andere Traditionen und Methoden zur Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, *awareness of present-moment experience :*

Somatic Psychology, Körpertherapien wie z.B. Gindlerarbeit, Sensory Awareness, Body Mind Centering, etc.

Kontemplative Traditionen: Christliche Kontemplation, Sufismus, Taoismus,

Buddhistische Geistesschulung:
Grundlage für die im MBSR und MBI‘s vermittelte Meditationspraxis

- Wechselseitige Abhängigkeit; abhängiges Entstehen

- *Basic Goodness*, Buddha Natur, jeder Mensch besitzt Ressourcen zur Heilung und zur persönlichen Entwicklung

- Menschliche Qualitäten wie Mitgefühl, Geduld, Gelassenheit können durch kontemplative Übung kultiviert werden

- Probleme, Leiden, Krankheit, Stress, Unbefriedigt-Sein, Unsicherheit, Alter und Tod sind Teil dieser Existenz

- Achtsamkeit ist die Grundlage für die Schulung des Geistes (Ethik, Konzentration, Weisheit/ edler achtfacher Pfad) und muss stets getragen sein von weiteren Geisteshaltungen: Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut

- Es geht nicht um Glauben (non-theistisch); zentral ist die eigene tiefgehende Kontemplation, Auseinandersetzung und Anwendung buddhistischer Lebensphilosophie und Meditationstraining resp. Geistesschulung, die vor allem praktiziert und gelebt werden muss – Entwicklung geistiger Freiheit, Befreiung ist möglich – Ziel

5 Intentionen im Unterrichten von MBSR

- Verankerung in der Gegenwart
- Bewegung in Richtung Akzeptanz
- Kultivieren von Beobachtung
- Entdecken von *embodiment*
- Wachsendes Mitgefühl für sich selbst und andere

(Reibel, McCown, Micozzi,2011: Teaching mindfulness)

Bewegung in Richtung Akzeptanz

- Anerkennen was im Augenblick erfahren wird:
  Welcome Everything. Push Away Nothing. (F. Ostaseski, Zen Hospice, 1987)

- Bedeutet nicht „es“ gut zu finden:
  Offene, wohlwollende, freundliche Haltung sich selbst und der eigenen Erfahrung gegenüber kultivieren lernen, gerade auch wenn es sich um schwierige Erfahrungen handelt, wie Schmerz, Krankheit, Angst, etc. so gut es geht …

- Neue Perspektive:
  Neue Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen Lebens-Situationen entdecken.

- Bild des Garten - pflegen, kultivieren, geduldig entfalten lassen … wachsen lassen.
  Sich immer wieder von Neuem dazu einladen. Kein passiver Zustand. Erfordert sich mit Absicht immer wieder der eigenen Erfahrung von Moment zu Moment in Freundlichkeit und mit Mitgefühl zuzuwenden.

- Dem heilenden Potential von *being and staying present* vertrauen lernen und gewohnheits-mässigen Impulsen zu „flicken, verbessern, ändern, helfen, raten, …“ nicht folgen.

Jon Kabat-Zinn zum Unterrichten des MBSR-Kurrikulum

… ein dynamisches System, flexibel, kann sich an unterschiedliche Umstände anpassen und auf die jeweiligen Anforderungen und Bedingungen des gegenwärtigen Augenblicks einstellen

Grundelemente bleiben unverändert: Trifft besonders auf das Meditationsanleitungen zu

Nicht wie nach einem Kochbuch aus der Theorie, sondern aus der eigenen Erfahrung und Weisheit heraus unterrichten

Wichtige Fähigkeiten und Qualitäten

Meditationspraxis ist eine wichtige und notwendige Voraussetzung jedoch nicht ausreichend um Achtsamkeit im MBSR-Kontext zu vermitteln, da MBSR auch ein Zusammenfliessen von westlicher Wissenschaft einerseits und universellen menschlichen Prinzipien andererseits ist. Eine Vielzahl an professionellen und persönlichen Fähigkeiten und Qualtiäten sind notwendig.

- Verkörpern von Gelassenheit, Mitgefühl, liebender Güte, Achtsamkeit
- Unterrichten im Hier und Jetzt – nicht Theorie oder Konzepte sondern auf die aktuelle Erfahrung der Teilnehmenden eingehen können
- Im selben Boot ... Das Verständnis, dass es keinen wesentlichen Unterschied zwischen Teilnehmenden und Lehrenden gibt. Universelle Themen und Erfahrungen wie Schmerz, Krankheit, Stress, etc.
- Wissen, dass Achtsamkeitspraxis ein lebenslanger Prozess ist und das Unterrichten selbst Achtsamkeitspraxis in Aktion ist
- Die Fähigkeit über die eigenen Erfahrungen, in Bezug zur achtsamen Lebensweise in einer, für andere zugänglichen, verständlichen Sprache zu sprechen

Das Schulen und Üben der eigenen Selbstwahrnehmung fördert die Fähigkeit, immer wieder Räume zu schaffen, in denen die PatientInnen dazu ermutigt werden, sich dem eigenen Erleben zuzuwenden.

Qualitäten wie Akzeptanz, Wohlwollen, Empathie, Humor, Herzenswärme und Klarheit sind hierbei ebenso wichtig, wie das systematische Training der Aufmerksamkeit. Diese Qualitäten lassen sich nicht theoretisch oder konzeptionell vermitteln. Sie können nicht «gefordert», sondern nur vorgelebt, eingeladen und angeregt werden.

Es ist wichtig, dass TherapeutInnen keine versteckten Absichten oder Erwartungen verfolgen, sondern auf der Grundlage ihrer eigenen Praxis Vertrauen und Zuversicht in die Kraft der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit entwickelt haben und weiter kultivieren. Sie begleiten PatientInnen dabei, ihre persönlichen Erfahrungen zu machen.

Als eine Art ZeugInnen verkörpern sie, selbst in Momenten, in denen sie mit Nicht-Wissen, Ratlosigkeit oder ihren eigenen, vielleicht manchmal auch kritischen Reaktionen konfrontiert sind, eine wohl-wollende akzeptierende Grundhaltung. Die offene, freundliche Grundhaltung ist, neben ihrem fachlichen Know-how, unabhängig von Verlauf oder Fortschritt der Therapie ihre wichtigste Ressource.
(Rytz, Wiesmann, 2013, Akzeptanz verkörpern)

Wie können diese Qualitäten geschult werden?

Konventionelle Bildungsmodelle: Leistungsorientiert, oft auch kompetitiv, Schwerpunkt auf das Vermitteln von Informationen, Techniken, Methoden

Andere Bildungsmodelle notwendig, die über Theorie und Vermitteln der benötigten Fähigkeiten betreffend des Kurrikulums hinausgehen:

Herzensschulung! Beispiel: *Contemplative Education.* Chögyam Trungpa, Naropa University, 1974

Zentral ist, dass der Ausbildungskontext einlädt die eigene Mediationserfahrung im Hinblick auf die Intentionen von MBSR zu reflektieren

Bereitschaft inspirieren, kontinuierlich zu erforschen, wie sich Achtsamkeit im eigenen Leben entwickelt und wie mit den eigenen menschlichen Herausforderungen umgegangen wird

Contemplative Education

Kontemplative Bildung basiert auf der Annahme, dass die grundlegende Natur des Menschen gut ist und sich in Richtung Wachstum und Heilung orientiert. Wachstum wird als ein umfassender Prozess gesehen, der diese grundlegende Güte und geistige Gesundheit aufdeckt. Mitgefühl, Echtheit, Flexibilität, Toleranz, Selbstakzeptanz, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit sowie die Fähigkeit mit den Herausforderungen des menschlichen Lebens (wie Krankheit, Schmerz, Verlust, Alter und Tod) umgehen zu können, werden als natürlicher Ausdruck dieser grundlegenden menschlichen Natur gesehen, die alle Menschen entfalten und leben können. Im Zentrum kontemplativer Bildung steht die Meditation oder Bewusstseinsschulung, nicht als religiöse Praxis, sondern als Weg, Körper, Sprache und Herz-Geist zu synchronisieren, soziale und emotionale Intelligenz und geistige Gesundheit zu kultivieren.

S. Wiesmann, 2013

In der Ausbildung von MBSR-LehrerInnen müssen demnach DozentInnen oder TrainerInnen tätig sein, die Achtsamkeit leben und verkörpern (so gut es geht) und eine Lernatmosphäre, einen Raum schaffen, welcher durch Vertrauen, Akzeptanz, Offenheit, Forschergeist, Humor, Anfängergeist und Freundlichkeit geprägt ist.

Auch eine MBSR- Ausbildung ist Achtsamkeitspraxis in Aktion!

Lernen gestützt von Achtsamkeit, Einsicht und Mitgefühl für sich und andere!

Kindness works!

„ Freundlichkeit und der eigenen inneren Stimme zu folgen, stolpern der Entwicklung der Menschheit hinterher.

Wir – als Menschheit – besitzen nicht die innere Stärke, um die äusseren Kräfte zu verwalten, die wir ins Leben gerufen haben. Oder sagen wir lieber: uns aufgehalst haben. Diese Erkenntnis hat etwas Unbehagliches. Wir müssen begreifen, wir abhängig wir voneinander sind, wir müssen uns unserer eigenen Verletzlichkeit und der unserer Mitmenschen bewusst werden. In einer Welt und einer Kultur, die alles darangesetzt hat, unverletzbar zu sein, ist die Einsicht schmerzhaft, dass wir in Sachen Empathie noch einen langen Weg vor uns haben. Aber ist es nicht umso erfreulicher, dass wir für diese Arbeit ein grosses, angeborenes Talent mitbringen?“

Juul, et al. 2013, Miteinander

Voraussetzungen für die MBSR LehrerInnen-ausbildung

- Meditationspraxis
- Abgeschlossenes Studium und Berufserfahrung in den Bereichen Psychologie/Psychotherapie, Medizin, Pädagogik. Alternativ berufliche Ausbildung und Tätigkeit im Gesundheitsbereich, z.B. als Physiotherapeut/in, in der Krankenpflege u.ä. mit relevanten Zusatzqualifikationen.
- Mindestens zwei Jahre Meditationserfahrung
- Teilnahme an einem regulären MBSR-Kurs entweder im üblichen 8-Wochen-Format oder als Kompaktkurs bei einer DozentIn unseres Instituts
- Tägliche Sitzmeditationspraxis und Erfahrungen mit achtsamer Körperarbeit
- Vor Beginn der Ausbildung Teilnahme an mindestens einem 7 bis 10-tägigen Meditationsretreat, vorzugsweise in der Vipassana-tradition

www.achtsamsein.ch

www.mbsr-freiburg.de