

Interview 14**von Clefferle (C) mit Günter (G)****Thema: Achtsamkeitsmeditation**

F C

Hallo Günter, die erste Frage gleich: Was ist Achtsamkeit?

A G

Eine Definition von Achtsamkeit ist von Jon Kabat-Zinn.

Sie lautet:

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein:
bewusst,
im gegenwärtigen Augenblick
und ohne zu bewerten.

F C

Du hast nun das einjährige Achtsamkeitstraining abgeschlossen. Welche Übungen waren Bestandteil des Trainings?

A G

Also, das war richtig abwechslungsreich. Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Stehen, Achtsame Körperarbeit / Yoga und Body Scan, Supervision der Achtsamkeitspraxis, Einzelgespräche während des Retreats.

F C

Was waren Deine Beweggründe so eine Fortbildung zu machen?

A G

Ich habe im Vorfeld schon sehr vieles zum Thema Achtsamkeit gelesen. Besonders die Bücher und CD'S von Jon Kabat-Zinn waren für mich sehr interessant. Nur macht es einen großen Unterschied sich selber über Buch und CD neues beizubringen zu informieren und alleine zu üben zu dem jetzt durchgeführten Training. Lesen und Wissen ist das eine, die tägliche Praxis das andere. Ohne die Übernahme in den täglichen Alltag wird es schwierig dabei zu bleiben.

F C

Ist das auch für die Selbsthilfegruppen interessant?

A G

Ja, auf jeden Fall! Da ich selber schon tiefgehende Erfahrungen mit Depressionen gemacht habe, kann ich für mich sagen, dass dieses Achtsamkeitstraining eine gute Vorbeugung, aber noch wichtiger auch eine Rückfallprävention ist. Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist Gründer der Stress Reductions Clinic, des Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft und Professor der Medizin an der Universität von Massachusetts. Seit mehr als 20 Jahren gilt er als Pionier der Ganzheitsmedizin und sein Programm zur Praxis der Achtsamkeit im Gesundheitswesen, kurz MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), wird in den USA bereits an mehr als 250 Kliniken sehr erfolgreich praktiziert. Seine Arbeit findet international große Anerkennung.

F C

Das ist jetzt aber nicht ganz die Antwort auf meine Frage? Oder!?

A G

Stimmt, aber das muss man wissen. Daraus ist ersichtlich, dass ein Fundament da ist. Daraus hat sich dann MBCT (Achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie) entwickelt. Speziell für Menschen mit Depressionen gibt es einen Kurs zur Rückfallprävention. Und damit sind wir wieder bei den Selbsthilfegruppen. Achtsamkeit ist dort immer eine Thema und sehr wichtig.

F C

Macht es Sinn so einen Kurs in den Gruppen durchzuführen?

A G

Also mir wäre es da schon lieber, einen separaten Kurs, bzw. Gruppe zu bilden. Eine gewisse Selbstverpflichtung ist da wichtig und die Inhalt gehen auch weit über die Selbsthilfe hinaus. In der Regel werden diese Kurse auch von den Krankenkassen bezuschusst. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist immer kostenfrei.

FC

Was waren die Schwerpunktthemen?

AG

Das sind Selbstfürsorge und Burn-Out Prophylaxe / Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit, Achtsame Kommunikation / Achtsame Gesprächsführung, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Gedanken und Schmerzen in der Meditation.

FC

Wenn Du zurück schaust, was war am schwierigsten und was am schönsten?

AG

Anfangs dachte ich, dass das Sitzen am schwierigsten wäre. Das hat aber recht gut geklappt. Dann war da das Retreat während der Zeit auch nicht gesprochen wurde. Das war aber auch nicht so schwer. Das Schwierigste ist tatsächlich die Achtsamkeit in den täglichen Alltag zu integrieren. Ich meine damit nicht einmal täglich zu sitzen. Das ist schon schwer. Es geht aber darüber hinaus. Im Alltag präsent sein! Im JETZT sein! Zum Beispiel bei banalen täglichen Arbeiten. Angefangen vom Putzen der Zähne, Autofahren, Telefonieren und und und.

FC

Was war am schönsten?

AG

Das war die Gruppe! Die Teilnehmer! Die ganze Entwicklung mit der Gruppe. Das war etwas sehr schönes!

FC

Was hat Dich am stärksten beeindruckt?

AG

Das waren die beiden DozentInnen. Dipl. Psych. Petra Meibert und Dr. Cornelius von Collande

FC

Sonst noch was?

AG

Ja, wie schwer es mir gefallen ist und oft auch noch fällt, täglich nur 20 Minuten für mich einzuplanen.

FC

Wie geht es weiter?

AG

Cornelius hat mal gesagt: Macht kein großes Ding draus. Einfach nur sitzen.

FC

Dann machst Du nun regelmäßig jeden Tag Deine Sitzungen?

AG

Ja - so war der Plan. Aber Pläne werden umgeworfen. Wenn ich mal nicht dazu komme fange ich am neuen Tag wieder an. Und das dann immer wieder. Jede Achtsamkeitsmeditation, jede einzelne Sitzung ist etwas neues.

FC

Auf dem Jakobsweg hast mal geschrieben: "Am Anfang ist der Geist noch unruhig." Das ist bestimmt ähnlich

AG

Stimmt. Bei der Meditation ist das auch so. Pilgern ist auch Gehmeditation.

FC

Gibt es sonst noch Verbindungen zum Pilgern?

AG

Wenn Du auf dem Jakobsweg in Santiago de Compostella angekommen bist - also am Ziel, dann sagt man jetzt beginnt der Weg. Oft wird auch gesagt: Der Weg ist das Ziel.

Bei der Achtsamkeitsmeditation ist das gleich. Es gibt kein Ziel! Ich muss nichts erreichen! Auch da ist der Weg das Ziel.

FC

Vielen Dank! Das war sehr interessant. Wie sagt man: Gut sitzt?

AG

Gerne geschehen! Ich würde sagen: Einfach tun!