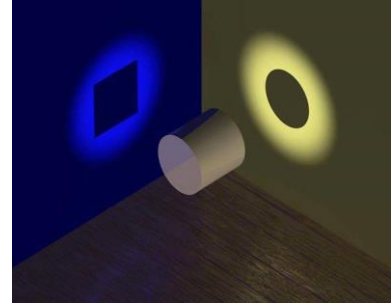


## WAHRNEHMUNG

### Wie wir die Welt wahrnehmen und wie unsere Wahrnehmung unser Leben formt

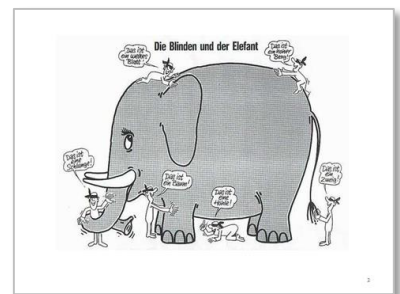
Wie wir auf andere Menschen, ihre Handlungen und die Welt im Allgemeinen reagieren und was wir zum Beispiel als stressend empfinden – hängt in hohem Maße davon ab, wie wir wahrnehmen, was wir erleben. Die Art und Weise unserer Wahrnehmung formt unsere subjektive Realität. Man mag denken, dass der Wahrnehmungsprozess im Gehirn bei jedem Menschen gleich abläuft. Tatsächlich gibt es dabei bestimmte Gesetzmäßigkeiten, nach denen das menschliche Gehirn funktioniert. Aber gleichzeitig ist der Wahrnehmungsprozess auch eine höchst subjektive Angelegenheit. Man braucht keine wissenschaftlichen Belege, um diese Aussage zu untermauern; es reicht bereits die Beobachtung im Alltag, wie oft Menschen aneinander geraten, weil sie offensichtlich divergierende Wahrnehmungen ein und desselben Geschehens haben.



Parallel zu den grundsätzlichen Gehirnfunktionen scheint demnach jeder von uns über einen ganz persönlichen Wahrnehmungsfilter zu verfügen, der dafür sorgt, dass wir Dinge auf unsere ganz persönliche, subjektive Weise wahrnehmen. Wenn wir alle den gleichen Filter hätten, würden wir Ereignisse auf die gleiche Weise wahrnehmen. Aber ganz offensichtlich ist das nicht der Fall. Wie wir die Welt erleben und welche Schlüsse wir daraus ziehen (denken wir nur an das bekannte Beispiel des halbvollen bzw. halbleeren Glases...), hat einen maßgeblichen Einfluss auf unser Leben. Aus diesem Grund scheint es sinnvoll, die Wahrnehmungsprozesse im Gehirn zu verstehen, denn tatsächlich wirken sich einige dieser Mechanismen in unserem Alltag nicht gerade stressreduzierend aus. Der überwiegende Teil dieser Prozesse spielt sich unterhalb unserer Bewusstseinschwelle ab. Dennoch können wir mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis bewussten positiven Einfluss auf das Geschehen nehmen, wie wir noch sehen werden.

### Wahrnehmungsverarbeitung im Gehirn

Wahrnehmung ist ein komplexer psychologischer Prozess, der uns ermöglicht, den Zustand und die Veränderungen in uns selbst und außerhalb von uns mittels unserer Sinne zu erfassen und zu verarbeiten. Die Sinnesorgane empfangen über Rezeptoren lediglich den empfundenen Ist-Zustand und leiten ihn in Form von Nervenimpulsen ans Gehirn weiter. Dort werden die Impulse verarbeitet und es entsteht das, was wir als Wahrnehmung bezeichnen. In unserem Kontext interessiert uns vor allem der *subjektive* Anteil des Wahrnehmungsprozesses, der durch die *objektive* reine Sinneswahrnehmung nicht erklärt werden kann. Denn ganz offensichtlich gibt es Unterschiede zwischen dem, was ein Sinnesorgan erfasst und dem, was wir anschließend als Wahrnehmung davon bezeichnen. Das wohl berühmteste Beispiel für das, was bei Wahrnehmungsprozessen herauskommen kann, ist die Untersuchung des Elefanten durch die Blinden: Jeder der Untersuchenden ist der festen Überzeugung, zu 'wissen', was das Objekt ist, das er untersucht hat. Man kann sich gut vorstellen, was geschieht, wenn jeder von ihnen darauf beharrt, ...



## Praktische Hinweise zur Durchführung des Bodyscan

### Körperpositionen

#### Liegend

Üblicherweise wird der Bodyscan in liegender Position ausgeführt. Ihn im Bett auszuüben kann sich als schwierig erweisen, weil der Körper aus Gewohnheit beginnt, sich auf Schlaf vorzubereiten, indem er seine Vitalfunktionen herunterfährt. Die Neigung zum Einschlafen ist im Bett dadurch besonders hoch, was das Üben anstrengend machen kann. Deshalb ist es besser, sich auf ein Sofa oder auf den Boden zu legen. Wer mag, kann sich ein Kissen unter den Kopf und eine zusammengerollte Decke unter die Knie legen und sich zudecken.

#### Sitzend

Wenn die Neigung zum Einschlafen zu groß ist oder die Liegeposition aus anderen Gründen nicht in Frage kommt, kann der Bodyscan auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden: Entweder auf dem vorderen Drittel der Stuhlkante sitzen oder mit dem Rücken so fest angelehnt, dass die Lehne dem Rücken Stabilität verleiht.

#### Astronauten-Haltung

Die Astronauten-Haltung ist eine weitere, besonders rückschonende Position: Vor einen Stuhl auf den Rücken legen und die Unterschenkel auf die Sitzfläche legen.



#### Fazit

Unsere Vorschläge zur Körperhaltung sollten offen sein und wir sollten die Teilnehmer dazu einladen, letztlich ihre eigene bevorzugte Körperhaltung einzunehmen.

### Ablauf

Zu Beginn wird der Fokus der Aufmerksamkeit eine Zeit lang auf den Atem gerichtet; als nächstes wird der Körper als Ganzes wahrgenommen und dann wird mit der Lenkung der Aufmerksamkeit auf die einzelnen Bereiche des Körpers begonnen. Abgeschlossen wird die Übung mit einer kurzen Ruhephase, die in eine Übergangsformulierung übergeht, z.B.

"Die Übung ist jetzt zu Ende. Bringe deine Aufmerksamkeit in deinem eigenen Tempo wieder in den Raum zurück, öffne die Augen und recke und räkle dich."

Anschließend erfolgt eine Reflexion. Im Kurs/Seminar wird diese Reflexion in der Gruppe durchgeführt, während die Erfahrungen beim beim häuslichen Üben schriftlich notiert werden.

### Beginn und Reihenfolge

An welcher Stelle man die Reise durch den Körper beginnt, spielt im Grunde keine Rolle. Üblich ist, mit einem Fuß zu beginnen – wobei es nicht von Belang ist, ob mit dem rechten oder dem linken Fuß begonnen wird. Nach der Energielehre der Traditionellen Chinesischen Medizin empfiehlt sich die rechte Körperseite, da sie dem Mentalen, Bewussten zugeordnet wird, während die linke Seite das Emotional-Intuitive, Unbewusste verkörpert. Wir fallen sozusagen nicht gleich 'mit der

## Die Übung der Achtsamkeitsmeditation mit Atembeobachtung im Kurs vermitteln

### Exkursion

#### Die "richtige" Anleitung

Bei den Anleitungen zur Achtsamkeitsmeditation mit Atembeobachtung (wie auch bei den anderen Anleitungen) sollten wir wissen, dass es "die richtige" Anleitung nicht gibt. Auch wenn der weltweit praktizierte Buddhismus in seinen Grundlagen gleich ist, gibt es dennoch unterschiedliche Traditionen, und die überlieferten Lehren und Übungen des Buddha wurden (und werden) nicht immer auf die gleiche Weise dargestellt und interpretiert. (Beispiel: Das Zählen der Atemzüge<sup>1</sup>).

Wir sollten bei unseren Anleitungstexten also genau prüfen, was eine Anleitung ist, die die Verwirklichung von Einsicht eher verhindert als fördert (z.B. Meditation mit musikalischer Untermalung), und wo es sich um eine Variation der ursprünglichen Anweisungen aus den Sutras handelt (z.B. das Benennen, oder das Fokussieren des Atems in Bauch oder Nase).

Das beste Mittel für diese Untersuchung ist die eigene Erfahrung.

Der Atem ist der feste Bezugspunkt der Meditation, ohne den wir uns verlieren würden. Ablenkung kann nicht als Ablenkung gesehen werden, wenn es keinen festen Bezugspunkt gibt.

Er verankert uns mit dem Körper und im Hier und Jetzt; er ist immer und überall verfügbar und er verbindet uns mit allem Lebendigen. Die Achtsamkeitsmeditation der Atembeobachtung stärkt die Konzentration und fördert die Achtsamkeit des Meditierenden. Mit der Zeit verfeinert sich auch seine Fähigkeit der Selbsterkenntnis, die ihn unterstützt, in der Übungspraxis eine harmonische Ausgewogenheit zwischen Übereifer und Schläffheit herzustellen bzw. die verschiedenen Hemmnisse bei ihrem Auftreten zu erkennen und auf eine heilsame Weise mit ihnen umzugehen. Die Übenden sollen zunehmend darauf vorbereitet werden, die Achtsamkeit ununterbrochen für einen immer längeren Zeitraum auf den Atem zu richten. Dazu beginnen wir mit 15 Minuten und weiten diese Spanne weiter aus. Sobald jemand 20 Minuten und länger beim Atem zu verweilen vermag, wird seine Wahrnehmung des Atemprozesses immer subtiler. Zum Beispiel wird er feststellen, dass selbst der flüchtige Moment einer Ein- oder Ausatmung einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Die achtsame Atembeobachtung umfasst körperliche und geistige Vorgänge. Ein ungeschulter Geist bemerkt zunächst einmal nur den körperlichen Vorgang, mit zunehmender Verfeinerung der Übungspraxis können jedoch zunehmend auch die geistigen Vorgänge erfasst werden. (Atmen und das Wissen davon).

Ein alter Yogi, auf seine Meditationspraxis befragt antwortet:  
"Ich sitze hier seit über zwanzig Jahren und übe mich darin, meinen Atem zu beobachten, ohne ihn zu beeinflussen."

<sup>1</sup> Thich Nhat Hanh weist in seinen Ausführungen über die Ānāpānasati-Sutra explizit darauf hin, dass in keiner Sutra die Methode des Zählens der Atemzüge erwähnt wird – wenngleich er sie für Ungeübte als durchaus hilfreich bewertet. [Anmerkung: Sie taucht jedoch in der Visuddhi-Magga ("Weg der Reinheit") auf, einem bedeutenden Werk des Theravada-Buddhismus, das der Gelehrtenmönch Buddhaghosa im 5. Jahrhundert n. Chr. verfasst hat.

## DAS VORGESPRÄCH

---

Das Vorgespräch ist von essenzieller Wichtigkeit und sollte unter keinen Umständen unterbleiben. Es ermöglicht beiden Parteien einander kennenzulernen, wichtige Informationen zu erhalten und zu einer Einschätzung zu gelangen, ob eine Teilnahme an dem Kurs (zu diesem Zeitpunkt) eine erfolgsversprechende Maßnahme ist.



Das Vorgespräch macht dem zukünftigen Teilnehmer die Tragweite seiner Teilnahme bewusst. Ihm wird klar, dass er den Kurs ernst nehmen und sich wirklich einlassen muss, wenn seine Teilnahme erfolgreich sein soll. Er erfährt, dass er damit rechnen muss, inneren Widerständen und Ungeduld zu begegnen oder mit Frustration konfrontiert zu werden, wenn sich die Dinge nicht so gestalten und entwickeln, wie er sich das vorgestellt hat. Darauf vorbereitet zu sein, reduziert die Wahrscheinlichkeit eines vorzeitigen Kursabbruchs. Manchmal stellt sich jedoch erst nach ein bis drei Wochen heraus, dass der Kurs für eine Person nicht geeignet ist.

Das Vorgespräch sollte am Besten persönlich, kann aber auch telefonisch (Skype?) durchgeführt werden.

### Der Klient: Klärung von Fragen

Je nachdem, auf welchem Wege die Interessentin zu uns gelangt ist, wird sie mehr oder weniger viele Fragen zum Kurs haben. Wenn sie über eine gut aufbereitete Internetseite gekommen ist, ist das Wesentliche an Informationsbedarf vermutlich bereits gedeckt.

- Was erwartet mich in der Veranstaltung?
- Gibt es Voraussetzungen, die ich erfüllen muss?
- Was kostet die Veranstaltung?
- Ist diese Veranstaltung für mich (und meine Situation geeignet)?
- Muss ich mich in der Veranstaltung "nackig" machen, zu viel von mir preisgeben?
- Wer besucht diesen Kurs noch? (Treffe ich dort evtl. auf Kollegen/Kunden/Klienten?)
- Und vor allem: Was macht die MBSR-Lehrerin für einen Eindruck auf mich?  
Wird sie behutsam und respektvoll mit mir umgehen?

## Der Wert der GFK in der Achtsamen Kommunikation

Dass wir uns tiefere Gedanken über unsere Kommunikation machen, sie besser verstehen und Leitfäden haben, wie wir lebensfördernder mit unseren Worten umgehen können, haben wir in hohem Maße dem Psychologen Marshall B. Rosenberg zu verdanken, der die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) entwickelt hat. Die Grundannahmen der GFK fördern einen achtsamen Dialog:

### Grundannahmen / innere Haltung der GFK

- "Jeder Mensch ist gut."
- "Jeder „Angriff“, jede Kritik ist tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses."
- "Um Konflikte zu lösen oder zu vermeiden, müssen wir die Menschlichkeit in anderen und ihre Bedürfnisse sehen."

### Wolfssprache – Das Erbe unserer Ahnen

Rosenberg nennt unsere gewöhnliche Art der Kommunikation "Herrensprache" oder "Wolfssprache" und Gewaltfreie Kommunikation, die in der achtsamen Kommunikation eine bedeutende Rolle spielt, "Giraffensprache". Auch wenn wir unsere Art der Kommunikation nicht als gewalttätig bezeichnen würden, so verletzen wir andere doch ständig mit unseren Worten. Wieso reden wir wie Wölfe und verletzen andere, obwohl das meistens gar nicht unsere Absicht ist?



Unsere Art der Kommunikation ist ein Resultat unseres archaischen Überlebensprogramms, das uns einst als Homo Sapiens mit in die Wiege gelegt wurde. Zum Fortbestand seiner Art musste der Mensch sich von Anfang an gegen eine lebensfeindliche Umwelt behaupten. Es liegt nahe zu vermuten, dass dieses Überlebensprogramm von Absicherung, Macht und Dominanz sich auch in unserer Sprache widerspiegelt, die dazu dient, sich abzugrenzen, andere zu kontrollieren und zu domestizieren. Je mehr ein Mensch von diesem unbewussten Programm beherrscht wird, desto weniger hat er Kontakt zu seinem Menschsein oder zu irgendeiner übergeordneten ethisch-moralischen Instanz.

"Unsere Sprache ist ein unvollkommenes Instrument, das von unwissenden Menschen in grauer Vorzeit geschaffen wurde. Es ist eine animistische Sprache, die dazu einlädt, über Stabilität und Konstanten zu sprechen, über Ähnlichkeiten, Normalitäten und Arten, über schnelle Heilungen, einfache Probleme und endgültige Lösungen. Die Welt jedoch, die wir mit dieser Sprache beschreiben wollen, hat sich inzwischen sehr verändert. Sie ist jetzt bestimmt von Prozessen, Veränderungen, Unterschiedlichkeiten, Dimensionen, Funktionen, Beziehungen, Wachstum, Interaktionen, Entwicklung, Lernen, Herausforderungen und Komplexität. Und Teil unseres Problems ist die Tatsache, dass unsere sich ständig wandelnde Welt und unsere relativ statische Sprache ein ungleiches Paar sind."

Wendell Johnson (Sprachforscher)