

Stärkung der Inneren Achtsamkeit bei Helfenden

2. Österreichischer interdisziplinärer Kongress für Palliativmedizin, Salzburg am 9. Dezember 2006
Vortrag Dr. Michael Harrer
www.achtsamleben.at

Sehr geehrte Damen und Herren,

neben all dem, was Sie schon auf diesem Kongress gehört haben, was wir **tun** können, für die Sterbenden und für ihre Angehörigen, geht es in meinem Beitrag darum, wie wir **sein** können, wie wir **da sein** können für die anderen, aber zugleich auch für uns selbst, wie wir uns dabei **selbst nicht vergessen**. Und genau dafür kann die Entwicklung und Stärkung von innerer Achtsamkeit ein zentraler Schlüssel sein.

Ich werde in meinem Referat erzählen, was Innere Achtsamkeit ist, über die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis, wie wir mittels Achtsamkeit bestimmte Zustände erkennen und durch die Entwicklung eines inneren Beobachters mit ihnen umgehen können. Wie wir aus der Identifizierung mit diesen Zuständen herauskommen und sich unsere Persönlichkeit entwickeln kann. Wie wirkt sich die Haltung der Achtsamkeit auf die Praxis der Sterbebegleitung aus und wie kann sie zur Burn-out-Prophylaxe beitragen.

Doch zunächst **was ist innere Achtsamkeit?** Innere Achtsamkeit hat etwas mit einer **Lenkung der Aufmerksamkeit** zu tun: Erstens worauf lenke ich meine Aufmerksamkeit, also dem **Gegenstand** und zweitens in welcher Weise bin ich aufmerksam, also mit ihrer **Qualität**. Vielleicht stellen Sie sich die Aufmerksamkeit wie einen **Scheinwerfer** vor, der etwas beleuchtet. Worauf richtet er seinen Lichtkegel und mit welchem Licht beleuchtet er? Ist das Licht erbarmungslos grell, warm oder kalt, sanft oder weich?

Während Sie jetzt hier sitzen, können Sie sich bewusst machen, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit im Augenblick gerade richten. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit darauf, was Sie sehen, zum Beispiel wie ich hier so stehe? Oder hören Sie auf meine Worte? Oder sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei sich selbst. Hängen Sie Gedanken nach, tauchen Gefühle auf oder spüren Sie ihren Körper? Was nehmen Sie von Ihrem Körper wahr, wenn Sie ihn jetzt bewusst wahrnehmen, welche Körperteile, und wie genau? Spüren Sie, wo Ihr Körper den Sessel berührt, Druck, Temperatur oder irgendetwas anderes?

Damit sind wir schon beim Gegenstand der Inneren Achtsamkeit. Es geht um die Beobachtung von **inneren Prozessen**, von dem, was **gegenwärtig**, also von Moment zu Moment in uns abläuft. Bei der Qualität der Aufmerksamkeit geht es um ein **nicht bewertendes, nicht urteilendes** einfach nur Beobachten, eines das auch nichts anders haben will, **nichts verändern** muss. Auch wenn etwas als unangenehm empfunden wird, z.B. ein Schmerz wird dieser einfach beobachtet, und wir können bemerken, wie er sich, ohne dass wir etwas dazu tun, laufend verändert.

Wir beobachten **ohne Absicht**. Oder genauer: Die Absicht ist Absichtslosigkeit. Wir beobachten **Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle** und länger andauernde **Gefühlsstimmungen**. Wir beobachten aber auch den **Prozess**: Wie eine Katze vor einem Mauseloch können wir warten und beobachten, was als nächstes

Vortrag Dr. Michael Harrer

auftaucht: eine Körperempfindung, ein Gefühl oder ein Gedanke. Wie entstehen Gedanken, woher kommen sie, wo gehen sie hin. Was bewirken sie in mir? Ich kann auch beobachten, ob irgend etwas gleich bleibt oder bemerken, wie sich alles verändert.

Zu den **Wurzeln der Achtsamkeit**: Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln im **Buddhismus**, hat also schon eine lange Tradition als Werkzeug auf dem spirituellen Weg.

Vielleicht sind Ihnen schon die langen Ohrläppchen auf machen Buddhastatuen oder Abbildungen aufgefallen. Sie weisen hin auf das innere Ohr, auf die Bedeutung des Hörens nach innen.

Der vietnamesische Mönch **Thich Nhat Hanh**, beschreibt viele praktische Möglichkeiten, inne zu halten und die Aufmerksamkeit bewusst in die Gegenwart zu lenken. In einem von ihm gegründeten Dorf in Frankreich ertönt mehrmals die Stunde ein Gong. Daraufhin unterbrechen alle Anwesenden ihre Arbeit, halten inne, gehen in Achtsamkeit und versuchen, dieses bewusste Beobachten auch während ihrer anschließenden Tätigkeiten bei zu behalten. Sie erleben "Das Wunder der Achtsamkeit".

Ich persönlich habe Achtsamkeit im Rahmen meiner Psychotherapie-Ausbildung in der **HAKOMI-Methode** intensiv kennen gelernt. Diese wurde in den 70er Jahren in Amerika von **Ron Kurtz** entwickelt. Hier ist Innere Achtsamkeit der Schlüssel zur Selbsterforschung. HAKOMI heißt in der Hopi-Sprache, "Wer bist Du, wie stehst Du in Bezug zur Welt?"

In die westliche Psychotherapie hat Achtsamkeit - im englischen "mindfulness" - insbesondere durch die Arbeit von **Jon Kabat-Zinn** Eingang gefunden. Inzwischen gibt es in Amerika, aber auch in vielen anderen Ländern so genannte **Stress-Kliniken**, die mit der Methode der **Mindfulness-Based-Stress Reduction (MBSR)**, der achtsamkeits-basierten Stressreduktion arbeiten. Das sind Programme für chronisch Kranke, Schmerzpatienten und beruflich Gestresste, in denen systematisch verschiedene Fertigkeiten vermittelt werden und insbesondere Achtsamkeit. Eine zentrale Übung ist der **Body-Scan**, in dem nacheinander verschiedene Teile des Körpers nicht durch ein Gerät sondern mittels Achtsamkeit bewusst wahrgenommen werden.

Wenn wir Achtsamkeit im Alltag üben und uns selbst beobachten, werden wir bald bemerken, dass wir durch wechselnde **Zustände** gehen.

Zum Beispiel Partner und Partnerinnen können Seiten in uns hervorrufen, die wir sonst nicht kennen. Wir verwandeln uns in Furien oder Lämmchen, in abhängige Kinder oder Besserwisser. Wir sind zu verschiedensten "**ego-states**" fähig.

Man kann von einer "**Multiplizität der Psyche**" sprechen. Auch in einem Hospiz-Alltag werden beispielsweise bei einer Krankenschwester verschiedene Zustände aktiviert. Es gibt - in der Nomenklatur der Transaktionsanalyse - **Erwachsenenzustände**, wie z.B. den der kompetenten Krankenschwester, die

Vortrag Dr. Michael Harrer

einem Gast die Nebenwirkungen eines Medikamentes erklärt. Sie kann in ein **unterstützendes Eltern-Ich** gehen, das den Sterbenden einfach liebevoll berührt, ihn hält und ohne Worte Sicherheit vermittelt. Vielleicht kommt sie in ein **strafendes Eltern-Ich**, wenn ein Gast sich nicht an die Regeln hält, sie die Fassung verliert und ihn einfach weghaben möchte. Die Ärztin kann auch in **Kindzustände** kommen, wenn sie einen Gast verliert, der ihr ans Herz gewachsen ist und sie vielleicht an ihren geliebten Opa erinnert hat. Sie kann sich so ohnmächtig, **verlassen** und allein fühlen, wie damals als Kind, als der Opa starb und sie nicht mit zum Begräbnis durfte. Vielleicht ruft eine Kollegin das **trotsige** Kind hervor, das ihr an die Gurgel springen möchte.

Vielleicht kommt die Helfende auch in einen Zustand, in dem sie besonderen Anschluss an ihre Intuition und an eine größere Weisheit hat. In der Nomenklatur der **Archetypen** oder Schamanen kann man diesen Zustand als **Heilerin** bezeichnen.

So ist **jeder Zustand gekennzeichnet** durch ein bestimmtes subjektives Erleben von sich selbst und der Welt, durch Zugang zu bestimmten Erinnerungen und Gefühlen und auch äußerlich gesehen durch eine bestimmte Körperhaltung und Körpersprache. Jeder Mensch hat in der Regel zehn bis zwanzig unterschiedliche Zustände zur Verfügung. Man spricht auch von einer **inneren Familie** oder einem **inneren Team**.

Diese Zustände entsprechen nach modernen neurowissenschaftlichen Untersuchungen der **Aktivierung ganz bestimmter Nervenzellverbände** im Gehirn. Lernen funktioniert in diesem Modell wie ein **Trampelpfad**, der immer ausgetretener und breiter wird, je öfter wir ihn begehen.

Innere Achtsamkeit ist also ein **Weg**, unsere eigenen inneren Zustände zu erkennen und gut mit ihnen umzugehen. Man kann sich dabei fragen: Wer soll da mit wem umgehen? Wie kann die **"interne Kommunikation"** aussehen?

Der zentrale Punkt ist es, eine **innere Instanz** zu entwickeln, die eben "einfach nur beobachtet", sie kann als **beobachtendes Selbst** beschrieben werden, als in sich ruhend, wohlwollend und eben nicht identifiziert mit einem der Zustände. Manche nennen ihn den **"Inneren Beobachter"**. In der Metapher des Scheinwerfers ist er jener, der hinter dem Scheinwerfer sitzt und auf das Angeleuchtete schaut. In der Sprache der Neurowissenschaften heißt den Beobachter stärken, neue Nervenzellverbindungen im Gehirn zu bahnen. Mittels funktioneller Kernspintomographie kann nachgewiesen werden, dass sich durch Achtsamkeitspraxis das Gehirn im **Frontalbereich** verändert.

Die Stärkung des Inneren Beobachters ermöglicht, das Geschehen aus der Distanz, wie von einem Hügel aus zu betrachten. In bestimmten spirituellen Traditionen spricht man von dem **Zeugen** oder prozesshaft formuliert vom **Zeugenbewusstsein**. **Ken Wilber** ist Ihnen vielleicht auch durch sein sehr empfehlenswertes Buch "Mut und Gnade" bekannt. Darin wird der fünf Jahre lange gemeinsame Leidens- und

Vortrag Dr. Michael Harrer

Entwicklungsweg mit seiner Brustkrebskranken Frau geschildert. Diese Entwicklung geht in Richtung der Stärkung dieses Zeugenbewusstseins, der Identifikation mit diesem und der gleichzeitigen **Disidentifikation** von Zuständen, vom Körper, von Gefühlen und Gedanken. Wilber empfiehlt dazu eine **Übung zur Disidentifikation**, in der es darum geht, sich Folgendes bewusst zu machen:

"Ich *habe* einen Körper, aber ich bin *nicht* mein Körper. Ich kann meinen Körper sehen und fühlen, und was gesehen und gefühlt werden kann, ist nicht der wahre Sehende. Mein Körper kann müde oder angespannt, krank oder gesund, schwer oder leicht, angstvoll oder ruhig sein, aber das hat nichts mit meinem inneren Ich, dem Zeugen, zu tun. Ich *habe* einen Körper, aber ich bin *nicht* mein Körper.

Ich *habe* Wünsche, aber ich bin *nicht* meine Wünsche. Ich kann meine Wünsche erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Wünsche kommen und gehen, sie ziehen durch mein Bewusstsein, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Wünsche, aber ich bin *nicht* die Wünsche.

Ich *habe* Emotionen, aber ich bin *nicht* meine Emotionen. Ich kann meine Emotionen empfinden und spüren, und was empfunden und gespürt werden kann, ist nicht der wahre Empfindende. Emotionen gehen durch mich hindurch, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Emotionen, aber ich bin *nicht* die Emotionen.

Ich *habe* Gedanken, aber ich bin *nicht* meine Gedanken. Ich kann meine Gedanken sehen und erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Gedanken kommen mir und gehen wieder, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Gedanken, aber ich bin *nicht* Gedanken.

Ich bin das, was übrig bleibt, ein Zentrum reinen Gewahrseins, der unbewegte Zeuge all dieser Gedanken, Emotionen, Gefühle, Empfindungen."

Diese Übung half Treya Wilber bei der Bewältigung ihrer Schmerzen und in ihrem Sterbeprozess.

Inzwischen ist wohl schon deutlich geworden, wie die Übung von Innerer Achtsamkeit zur **Persönlichkeitsentwicklung** beitragen kann.

Eine zentrale Frage des Mensch-Seins wurde von **Ramana Maharshi** gestellt: **Wer bin ich?** Er hat eine Methode entwickelt, sich dieser Frage zu nähern: Sich immer wieder zu fragen: "Who is in?" In der Regel landen wir bei dem, der diese Frage stellt, bei dem der hört, der sieht, der beobachtet, beim inneren Beobachter, beim Zeugen.

Der Beobachter wird sich der **Flüchtigkeit** der Gedanken und Gefühle, der Vergänglichkeit des eigenen Körpers bewusst, lässt alles vorbeiziehen, wie weiße Wolken am blauen Himmel und landet bei dem, was hinter den Wolken ist.

Menschen, die solche "**transpersonale**" **Bewusstseinszustände** erreichen, beschreiben sie mit folgenden Begriffen: wach; klar, frei, leer, weit; offen, durchlässig; zentriert, in Ruhe, in Frieden; glücklich; mitfühlend; in Liebe; heil; in Fühlung mit dem Wesentlichen, dem Wesen.

Zusammenfassend trägt also innere Achtsamkeit zur Persönlichkeitsentwicklung bei: Durch Erforschung transpersonaler Räume, durch die Beobachtung und das

Vortrag Dr. Michael Harrer

Zulassen der erwähnten Zustände, durch die Begegnung mit Anteilen, die wir nicht wollen, unterdrücken und ins Exil schicken. C.G. JUNG spricht von **Schattenanteilen**, die mit Hilfe des Beobachtens **integriert** werden können.

Achtsamkeitspraxis dient auch der **Vorbereitung auf den eigenen Tod**, durch **Üben von "sein"** und eben durch den Kontakt mit transpersonalen Räumen.

Im Schritt zur Sterbebegleitung stellt sich die Frage: "Was ist zentral beim Sterben und bei der Sterbebegleitung?" **Erich Fromm**, der sich auch viel mit Zen-Buddhismus auseinandergesetzt hat, beschrieb das **Dreieck von Tun, Haben und Sein**. In unserer westlichen Welt liegt der Schwerpunkt bei Haben und Tun. Unsere Krankenhäuser sind geprägt vom Kampf gegen Krankheiten, gegen den Tod, vom Tun. "Nichts mehr tun zu können" ist die Horrorvorstellung vieler Ärzte. Auch Sterbende haben oft das Gefühl, nichts mehr wert zu sein, wenn sie nichts mehr tun können. Wir haben nicht gelernt, einfach "nur" da zu sein. Bei Sterbenden ist neben den palliativen Maßnahmen oft das einzige, aber auch das Wichtigste, was wir für sie tun können: Einfach da sein. Da sein in einer speziellen Qualität, die man **Präsenz** nennen könnte. Wirklich da sein, gegenwärtig, mit aller Aufmerksamkeit beim Sterbenden und bei sich selbst. In **"bedingungsloser Liebe"** wie es **Elisabeth Kübler-Ross** nennt, in **"loving presence"** wie es **Ron Kurtz** bezeichnet. Da sein, ohne zu werten, ohne zu urteilen, ohne den Sterbenden anders haben zu wollen. Sie erkennen die Qualitäten der Inneren Achtsamkeit.

Durch Übung von Achtsamkeit und ihrer Verinnerlichung gelangen wir zu einer **Haltung von Achtsamkeit**. Diese Stärkung des inneren Beobachters verhilft zu einer höheren **Akzeptanz**: Zu **Selbstakzeptanz**, der verschiedenen Zustände mit ihren Eigenheiten, aber auch zu einer **Akzeptanz des Sterbenden**, genau so, wie er ist. Und durch dieses Nicht-Wollen und Nicht-Ablehnen entsteht **innere Gelassenheit**.

Stärkung der Inneren Achtsamkeit hilft aber auch den Helfenden selbst: Im **Gegensatz zum Selbstvergessen** kann man Innere Achtsamkeit als **Selbsterinnern** sehen. Selbstvergessen passiert gerade in unseren Berufen sehr häufig und kann zum **Ausbrennen** führen. Sich immer wieder an sich selbst zu erinnern, muss nicht wirklich viel zusätzliche Zeit kosten.

Ich habe Ihnen von dem **Gong** erzählt, der in Plum Village, dem Dorf von Thich Nhat Hanh immer wieder ertönt. Als Erinnerung, **inne zu halten**. Dies ist auch im Krankenhausalltag möglich, einen Augenblick lang, bevor wir ein neues Zimmer betreten, vor dem Abheben des Telefonhörers oder beim Hochstarten des Computers. Sie können Ihren Körper spüren, einen tiefen Atemzug nehmen, beim Gehen bewusst den Boden wahrnehmen, beim Händewaschen das angenehm warme Wasser auf der Haut.

Die **achtsame Körperwahrnehmung** lässt uns auch aufmerksam werden auf **Signale** des eigenen Körpers, wenn er einen Schluck Wasser braucht, die Füße weh tun, das Kreuz schmerzt und er uns erinnert, Rücken schonender zu heben. Übung der Achtsamkeit hilft uns auch, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Wir

Vortrag Dr. Michael Harrer

lernen, ganz bewusst die Aufmerksamkeit auf einem Fokus zu halten oder aber zwischen verschiedenen Brennpunkten und her zu pendeln.

So können wir im Kontakt mit Patientinnen **bewusst die Patientin**, dann aber auch **uns selbst wahrnehmen**, also **hin und her pendeln**. Wir können aber auch die Aufmerksamkeit **bewusst geteilt halten**, den anderen und uns selbst **zugleich** wahrnehmen. So wie Sie jetzt meinen Worten lauschen können und zugleich auch sich selbst spüren, zum Beispiel wie sie atmen.

Wir können also **wahrnehmen**: unseren Körper und damit auch **früher unsere Grenzen spüren**.

Wir können durch akzeptierende Beobachtung unserer **Zustände** wahrnehmen, welche **Gefühle** auftauchen und vielleicht **Raum brauchen**, sei es Trauer, Ohnmacht oder Wut. Im Austausch im Team oder in (gemeinsamen) Ritualen.

Wir können unsere Aufmerksamkeit bewusst auf unsere **Kraftquellen** richten, **körperlich** auf einen guten Bodenkontakt und Zentrierung, auf **sozialer** Ebene können wir uns mit Menschen umgeben, die uns gut tun, auf **spiritueller** Ebene können wir mit einem innersten Wesenskern Kontakt aufnehmen. Kübler Ross würde es einen "Funken von Gott" in uns nennen, die Buddhisten, das Erinnern an unsere "Buddha-Natur". In der Sterbebegleitung wäre es die Erinnerung daran, dass wir - wenn man vielen Nah-Todes-Erfahrungen glauben kann, dereinst in das "Licht" gehen.

Auch **Abschalten** kann als Fähigkeit betrachtet werden, die Aufmerksamkeit zu lenken, von etwas weg oder besser auf etwas anderes hin. Sie kennen das mit dem rosaroten Elefanten: "Denken Sie ja nicht an einen rosaroten Elefanten" - und schon ist er da. Wir können aber an einen blau-weiß karierten Frosch denken - und schon ist der rosarote Elefant weg. Analog kann das auch mit belastenden Gedanken geschehen. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf **gegenwärtige Sinneseindrücke**.

Kabat Zinn hat ein Buch geschrieben, mit dem Titel "**Zur Besinnung kommen**". Er fordert dazu auf, Gegenwärtiges im Gegensatz zu den berühmten drei Affen mit unseren **fünf Sinnen** wahrzunehmen: **Schauen** Sie; **hören** Sie, auf andere, auf Musik oder auf die **Stille** hinter allem oder in den Zwischenräumen; **spüren, fühlen, tasten** Sie; **riechen** Sie; **schmecken** Sie und ergänzen Sie die innere Achtsamkeit mit dem bewussten Wahrnehmen der gegenwärtigen Umwelt.

Es erschließen sich neue Freuden, Sie können **auftanken** und sich wieder **zentrieren**, sich bereit machen, um später wieder für einige Zeit jemandem anderen Ihre **ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken**. Um dann wieder in Innere Achtsamkeit zu gehen.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Dasein, und ihr Gewahrsein.

Literatur:

Kabat-Zinn, J.: Zur Besinnung kommen. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag 2006
Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit. Theseus 2002
Wilber, K.: Mut und Gnade. München: Goldmann 1996