



Achtsamkeit (1/2)

Ärzte Exklusiv | Seite 28, 29 | 30. Juni 2022
 Auflage: 58.070 | Reichweite: 168.403

pro mente OÖ

28 PSYCHE | Traumatherapie
 ÄRZTE EXKLUSIV

Achtsamkeit

Wer privat und beruflich erfolgreich sein will, im überwiegend digitalen Alltag ständig im „Online-modus“ ist und gleichzeitig sorgsam mit sich selbst umgehen will, stößt manchmal an seine Grenzen.

► Entschleunigung, Achtsamkeit, Mindfulness oder Lebensbalance – das sind nur einige der Schlagwörter, die gerade in den letzten beiden Jahren wieder in den öffentlichen Diskurs gerückt sind. Trendforscher haben das Feld für sich entdeckt und sehen in der Achtsamkeit einen Schlüssel für den einfacheren Umgang mit Stress, emotionaler oder körperlicher Erschöpfung, Müdigkeit oder Schlafstörungen. Ist Achtsamkeit der kurze Weg zur individuellen Resilienz? Wer den theoretischen Hintergrund kennenlernt, versteht rasch die Bedeutung im Alltag und für Menschen in besonders fordernden Situationen. Prim. Dr. **Paul Kaufmann**, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, ärztlicher und therapeutischer Leiter des **Sonnenparks** Neusiedlersee der **pro mente Reha** in Rust, gibt Einblick in die Rolle von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in Zeiten von Krisen sowie in der Therapie von Traumata und Angststörungen.

❓ Aus welchem Grund kommen Patienten in die promente Reha Neusiedlersee?

Menschen kommen meist mit langen Krankheits- und Leidensgeschichten. Sie sind häufig aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden oder mit dem aktuellen Arbeitsprozess überfordert. Ziel ist es, diese Menschen zu unterstützen, im Beruf und Familie besser Fuß zu fassen. Die Ursachen für die Überfor-



derung sind mannigfaltig und liegen oft in der individuellen Geschichte des Patienten, der Herkunftsfamilie oder dem direkten beruflichen oder familiären Umfeld. Neben den klassischen psychiatrisch/psychotherapeutischen Methoden in der Behandlung von Depression, Angst, Panik kommt auch die spezialisierte Achtsamkeitspraxis zur Anwendung.

❓ Was bedeutet Achtsamkeit?

❓ Achtsamkeit ist das Wahrnehmen von dem, was jetzt gerade ist, ohne zu bewerten und ohne verändern zu wollen. Wir sind neugierig, die Gegenwart zu erforschen und zu erleben. Wer erkennt, was jetzt gerade im Moment ist, kann Empfindungen wie Freude, Schmerz, Trauer, Ärger oder Leid auch benennen und für sich einordnen.

❓ Worin liegt der Unterschied zwischen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit?

Achtsamkeit lässt sich am ehesten mit „gewart sein“ übersetzen, es eröffnet einen Raum, der sich vor dem bewussten Wahrnehmen befindet. Das unterscheidet Achtsamkeit auch vom Flow, der hier nicht im Vordergrund steht.

Aufmerksamkeit ist ein Teil der Achtsamkeit. Wenn wir die Achtsamkeit schulen, dann ist der erste

Schritt dazu, die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Das klingt zwar einfach, ist es aber meist nicht. Häufig sind wir in Gedanken nicht im Hier und Jetzt, sondern meist überall anders – also bei Ereignissen, die gestern passiert sind oder bei Aktivitäten, die wir heute noch vorhaben. Ganz selten sind wir „im Moment“.

❓ Welche Bedeutung hat Achtsamkeit im Krankheits- und Genesungsprozess?

Achtsamkeit gibt einem die Möglichkeit, den Körper wahrzunehmen, ist er gespannt, entspannt, wie ist die Atmung, wie spüren sich Hände oder Augen oder Zunge an. Ebenso kann man auch die Gestimmtheit wahrnehmen – wie sind meine Gedanken und Gefühle. Es geht darum zu lernen wahrzunehmen, was ist. Menschen, die seelische Verletzungen oder sehr viel Leid erfahren haben, neigen dazu, Unangenehmes sofort wegzuschieben, wenn es in die Gedanken oder Gefühlen auftaucht. Das ist ein Mechanismus, um manche Belastungen überhaupt aushalten zu können, hat aber eine negative Langzeitwirkung. Verdrängtes kommt immer wieder, meist im unpassendsten Moment, und beeinträchtigt dann die aktuelle Situation. Eine Möglichkeit

FOTOS: PMF, ISTOCKPHOTO/ DRAFTER123



Achtsamkeit (2/2)

Ärzte Exklusiv | Seite 28, 29 | 30. Juni 2022
Auflage: 58.070 | Reichweite: 168.403

pro mente OÖ

der traumtherapeutischen Technik ist es, die Achtsamkeit mit dem Selbstmitgefühl zu verbinden. Das heißt: Schwieriges Aushalten und dabei mitfühlend zu sein, und zwar zu sich selbst mitfühlend. Mitfühlend heißt nicht, dass man Mitleid hat – also wieder leidet. Wer leidet, verliert die Funktion unterstützend zu sein, ob bei anderen oder sich selbst.

Wie erfolgt der Lernprozess?

Eine Möglichkeit ist, die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu legen. Das ist auch oft schwierig, wenn man mit den Gedanken nicht zur Ruhe und in die Gegenwart kommt. Ein wesentlicher Teil der Traumatherapie ist nicht nur die Frage des Aushaltens, sondern auch des Regulierens, also bewusst aus einer Situation auszusteigen, wenn man sie als zu stark belastend empfindet. Das gelingt zum Beispiel, indem man sich an einen sicheren Ort

imaginiert oder ablenkt. Auch das sind Fähigkeiten, die man lernen kann, sie setzen aber voraus, dass man zuvor lernt, achtsam zu sein und diesen Beobachterposten einzunehmen: Was ist jetzt da und wie kann ich damit umgehen. Sprachlich würde man es so ausdrücken: Nicht ich „leide“, sondern „ich habe Leid“, nicht ich „bin schmerzgeplagt“, sondern „ich habe Schmerzen“. Bei diesen Patienten würde ich zum Beispiel im Rahmen einer Achtsamkeitsmeditation sehr führend sein, viele Kontroll- und Steuermechanismen einbauen, die der Patient selbst bedienen kann.

Gelingt Achtsamkeit irgendwann automatisch?

Es ist vergleichbar mit dem Lernen eines Instrumentes. Regelmäßiges



Prim. Dr. Paul Kaufmann, ärztlicher Leiter des Zentrums für psychosoziale Gesundheit, Sonnenpark Neusiedlersee der pro mente Reha in Rust

üben ist wichtig, manchmal macht man es gerne, manchmal weniger gerne. Je länger und stetiger man übt, desto besser wird die Fähigkeit.

Hilft die Achtsamkeit auch durch die aktuelle Krise aufgrund der Pandemie?

Natürlich. Ich empfehle aber noch eine viel einfachere Übung: Gehen Sie freundlich mit sich selbst um. Ich beobachte, dass viele Menschen viel gereizter geworden sind. Dieser Krisenmodus, der schon sehr lange dauert, macht uns weniger tolerant, da müssen wir mit uns selbst und mit anderen ein wenig nachsichtiger sein. Ich empfehle dringend wieder zu sozialen Kontakten zurückzukehren – mit oder ohne Maske! rh ■