



Vom Denken zum Fühlen

Von Tanja Peters

Wie sich Achtsamkeit relativ einfach in Alltag und Coaching integrieren lässt.

Die Statistik der Hauptursachen von Berufsunfähigkeit wird in den letzten Jahren von psychischen Erkrankungen angeführt. Unser Alltag ist geprägt von hohen Arbeitsanforderungen, einem schnellen Tempo, ständiger Erreichbarkeit, Multitasking, wir twittern, tippen, lesen, liken ohne Unterlass. Das hinterlässt Spuren in Körper, Geist und Seele.

Oft sind meine Klientinnen und Klienten, wenn sie zu mir kommen, seelisch und geistig noch am Arbeitsplatz, beim letzten Telefonat, der letzten E-Mail. Nun soll es auf einmal um ihre Entwicklung gehen, um Reflexion und Veränderungsprozesse, die Eile und Multitasking nicht vertragen. Und es besteht die Gefahr, dass dieser Prozess gewissermaßen Routineabläufen zwischen Tür und Angel geopfert

wird. Es liegt an mir, einen Raum zu öffnen, in dem die Klienten ihre Aufmerksamkeit auf das richten können, was ihnen wirklich wichtig ist. Und in dem die gemeinsame Arbeit im Hier und Jetzt möglich wird.

Das kann ich nur leisten, wenn ich mir selbst achtsam begegne und meine Aufmerksamkeit im Moment halten kann. Das ist zum einen eine Frage des Lebensstils, wie sehr es mir gelingt, achtsame Momente in meinen Alltag zu integrieren. Zum anderen geht es um Methoden, zum Beispiel das richtige Fragen, und um meine Haltung als Beratende.

Was den Lebensstil und den Versuch betrifft, Momente der Achtsamkeit bewusst in meinen Alltag zu integrieren, habe ich von der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, kurz

MBSR, profitiert. Eine Einstiegsübung in die MBSR, die leicht in den Alltag eingebaut werden kann, ist der Bodyscan, eine Reise durch den Körper in gelassener Ruhe, gewissermaßen ein gedankliches Abtasten („Scannen“) jedes einzelnen Körperteils – von den Zehen bis zum Scheitel. Es vertieft unsere Fähigkeit, genau wahrzunehmen, in diesem Falle die eigenen Körperempfindungen zu erspüren, sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten. Mit dem Bodyscan lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was gerade im Moment spürbar ist.

Der Bodyscan kann im Liegen und im Sitzen durchgeführt werden, doch möglichst nicht müde und abgekämpft. Denn dann braucht man erst einmal Schlaf! Ich selbst übe mehrmals wöchentlich. Wenn mir dies gelingt, nehme ich wahr, wie es jedes Mal einfacher für mich wird, bewertungsfrei meine Empfindungen zu beobachten, ohne dass meine Gedanken sofort auf die Reise gehen. Anfänglich habe ich im Sitzen geübt, das hat mich davor bewahrt, einzuschlafen. Die Übung (siehe Kasten) nimmt 10 bis 15 Minuten Zeit in Anspruch.

Ich habe auch bei meinen Klientinnen und Klienten gute Erfahrungen mit dem Bodyscan gemacht. Mein Klient darf sich entspannt zurücklehnen und ich führe ihn durch seinen Körper. So eingestimmt kann er den Schalter gut umlegen, Ab-

stand zu Stress und herausforderndem Alltag gewinnen und seine Aufmerksamkeit auf den Beratungsprozess richten.

Nach meiner Erfahrung sind für die Arbeit mit dem Klienten generell Fragestellungen hilfreich, die sich auf seine körperlich-emotionale Ebene beziehen. Weg von den Fakten, weg von der Chronologie seines Problems oder Konfliktes und vor allen Dingen weg von dem Fokus auf die anderen Beteiligten und deren Gefühlswelten. So lernt er, achtsam wahrzunehmen, was jetzt, in diesem Moment, in und mit ihm vorgeht. Wo in seinem Körper sich Gefühle zeigen.

Folgende Fragen helfen dabei:

- Wenn Sie an die beschriebene Situation denken, was spüren Sie? Ärger? Wut? Sorge?
- Wo spüren Sie dieses Gefühl im Körper?
- Beschreiben Sie, wie es sich anfühlt. Ist es ein Druck? Ein Schmerz? Ein warmes oder kaltes Gefühl?
- Welche Situationen lösen ähnliche Gefühle in Ihrem Körper aus?
- Wie fühlt sich Ihr Körper an, wenn das Gefühl nicht mehr spürbar ist?

Wenn ich die Sitzung mit einem Bodyscan beginne, ist es für den Klienten einfacher, sich auf diese Fragen einzulassen. Wichtig ist, in einer offenen, bewertungsfreien und em-

Bodyscan

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder Sessel. Lassen Sie die Schultern sinken und die Arme locker neben dem Körper hängen. Die Hände können in den Schoß gelegt werden. Atmen Sie ein und schließen Sie mit dem Ausatmen die Augen. Beobachten Sie Ihren Atem. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Spüren Sie, wie Sie zur Ruhe kommen.

Beginnen Sie den Bodyscan mit einem Zeh eines Fußes. Beobachten Sie, was Sie dort spüren: außen und innen. Nach Zehen, Ballen, Sohle, Fersen, Fußrücken und Fußgelenk noch einmal den ganzen Fuß spüren: wie er auf dem Boden steht, wie er bekleidet ist, was innen zu spüren ist. Wenn Sie nichts spüren, ist es auch okay. Das wird sich mit dem Üben ändern. Schreiten Sie in dieser Art immer weiter voran: zu Schienbein und Wade, Knie, Oberschenkel. Das andere Bein in derselben Weise, die Beckenregion, weiter die Arme (bei den einzelnen Fingern beginnen), die Wirbelsäule, den Kopf, den Brustraum und den Bauch. Anschließend erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper.

Sobald Sie merken, dass Ihre Gedanken abdriften, lassen Sie sie ziehen, konzentrieren Sie sich einen Moment auf Ihre Atmung und kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück zur jeweiligen Körperregion. Nehmen Sie dabei wahr, wo Ihr Körper die Unterlage oder Lehne berührt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Ist die Bauchdecke locker? Wie entspannt fühlen sich Ihre Gesichtsmuskeln, Ihr Unterkiefer. Nehmen Sie Verspannungen oder Schmerzen wahr, ohne sie zu bewerten. Wo im Körper fühlen Sie sich besonders wohl? Wo ist es entspannt, warm und angenehm? Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem kommt und geht.

Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnen Sie Ihre Augen wieder. Nehmen Sie einen frischen Atemzug und strecken und räkeln Sie sich. Spüren Sie noch einen Moment nach und kehren dann in Ihren Alltag zurück.

**Auskünfte von
Tanja Peters, Köln**

Welche Dinge können Sie gleichzeitig mit ausreichender Aufmerksamkeit verrichten?

Whatsappen und auf RTL „Explosiv“ gucken :-)

Wo haben Sie in jüngster Zeit vollkommene Stille erlebt?

In der Wüste in der Nähe von Zagora, Marokko.

Welches Gefühl herrscht bei einer solchen Stille in Ihnen vor? Die Stille überträgt sich vom Außen ins Innen und dann konnte ich lauschen, nicht mehr fragen, nur noch hören, was es alles schon für Antworten in mir gibt.

Ich verliere gerade meinen Faden im Gespräch oder Vortrag als Coach, Beraterin, Trainerin. Was würden Sie an meiner Stelle jetzt tun?

Wenn es passt, würde ich es transparent machen und für den Beratungsprozess nutzen: Geht es Ihnen auch schon mal so, dass Sie den Faden verlieren? Was machen Sie dann? Wofür könnte es hilfreich sein, sein Konzept zu „vergessen“?

pathischen Haltung den Klienten zu ermutigen, sich Zeit für das Spüren zu nehmen. Und ihm als Coach das Vertrauen zu vermitteln, dass er mit dieser neuen Erfahrung gut umzugehen lernen wird. Dass es in Ordnung ist, wenn er womöglich noch nicht „so viel“ spürt. Und dass es keine falschen Empfindungen oder Gefühle gibt.

Manchmal lade ich meine Klienten dazu ein, ihren Gefühlen und Gedanken im Zusammenhang mit ihrer aktuellen Situation, ihrem Konflikt oder ihrem Problem eine Gestalt zu geben. Etwa Symbole oder Figuren dafür im Raum auf-

zustellen. Ich arbeite gerne und oft mit diesen kleinen Skulpturarbeiten, das bringt die Klienten aus der kognitiven Ebene wieder mehr auf die Ebene von Körper und Emotion. Für gewöhnlich haben Menschen unseres Kulturkreises im Alltag wenig Kontakt zu ihrem Körper. Dabei schickt er ihnen so viele Signale: Müdigkeit, Migräne, Bauchgrimmen, weiche Knie. Die Skulpturarbeit erhöht die Achtsamkeit meiner Klientinnen ihrem Fühlen und Denken gegenüber.

Ich habe viel mit Führungskräften zu tun und bin in Unternehmen unterwegs. Dort erfahre ich, dass das Thema Achtsamkeit immer wichtiger wird. Und doch ist es so, dass gerade Manager, die ihre Welt gern rational erfassen und gestalten, sich mit der Achtsamkeit lieber theoretisch auseinandersetzen. Das zumindest ist auch die Erfahrung von Liane Stephan, Geschäftsführerin der Kalapa Academy, einer Weiterbildungseinrichtung in Bergisch-Gladbach, nach einer neuen Studie zu den Effekten der Achtsamkeit auf Führungskompetenz und Arbeitsalltag. Es ist freilich ein Trugschluss zu glauben, allein durch das Lesen einschlägiger Bücher oder das Verfolgen eines Vortrags sich eine achtsame Haltung und Einstellung im rauen Alltag anzueignen.

Am besten ist es, die Klienten erfahren und erleben es selbst. Dabei ist der Bodyscan eine gute Einstiegsübung und die Skulpturarbeit in der Beratungsarbeit eine wertvolle Ergänzung.



Tanja Peters, systemische Beraterin,
Coach und Trainerin in Köln.
Website: www.coaching-koeln-peters.de