Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg

Bearbeitet von
Alois Burkhard, Juliane Stern

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 228 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3119 6
Format (B x L): 12 x 18,5 cm
Gewicht: 256 g

Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort

Wie also anfangen?

Zunächst gilt es ein Vorwort für ein Buch zu schreiben, an dem ich zwar bereits mitgearbeitet habe, dessen maßgeblicher Autor, Alois Burkhard, aber 2012 verstorben ist.

Ich bin Alois in vielerlei Hinsicht dankbar. Er war ein ganz besonderer Mensch. Er hat durch seine offene, mitunter sehr direkte Art, seine wohlwollende und gebende Haltung bei seinen Freunden, seiner Familie, seinen Kollegen und nicht zuletzt seinen Patienten eine große Lücke hinterlassen.

Beim Thema Achtsamkeit war er derjenige, der mich 2006 in die Thematik eingeführt hat, mich in einer offenen und gewährenden Haltung hat hospitieren lassen. Er hat mich letztlich ermutigt, mich dem Thema Meditation anzunähern. Also habe ich in dieser Zeit erste Versuche zu meditieren gestartet, mich mehr oder weniger autodidaktisch mit Sitzmeditation auseinandergesetzt, was meist eine Überforderung war, da Unruhe und Überflutung von Gedanken mir das Leben schwer gemacht haben. Ich habe dann Retreats bei Willigis Jäger, Jon-Kabat Zinn und Saki Santorelli besucht, um eine Vertiefung zu ermöglichen – was mal mehr oder weniger erfolgreich war. Mit zunehmender Praxis trat dann gelegentlich das Gefühl auf, dass mir etwas fehlt, wenn ich nicht meditiere.

Der Abstand zwischen den dauernd auftretenden Gedanken wurde manchmal größer und es trat ansatzweise so etwas wie Stille ein. Das war eine interessante Erfahrung und eine Bestätigung, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde. Um meinen Patienten Achtsamkeit noch besser vermitteln zu können, habe ich dann die MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut gemacht.

2009 hat Alois mich eingeladen, an seinem neuen Achtsamkeitsbuch mitzuarbeiten. Er hat mir dadurch die Mög-

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH

lichkeit gegeben, das bereits Gelernte und die gemachten Erfahrungen an einen potenziellen Leser (viele unserer damaligen Patienten haben uns gebeten und ermutigt, dieses Buch zu schreiben) weiterzugeben. Das Buch ist von Beginn an gut angenommen worden und hat viele Leser gefunden, was für uns eine wundervolle Bestätigung war.

2012 ist Alois dann nach langer Krankheit an Krebs gestorben.

Im Sommer 2014 teilte mir der Schattauer Verlag mit, dass das Buch fast vergriffen sei und dass es eine Neuauflage geben solle, gleichzeitig mit der Anfrage, ob ich mir vorstellen könnte, das Buch zu aktualisieren und zu überarbeiten.

Alois hat mir, über seinen Tod hinaus, die Möglichkeit und die Verantwortung übertragen, das Geschriebene weiterzuentwickeln und zu aktualisieren. Ich habe mich zunächst schwer getan, ein vollendetes und sehr erfolgreiches Buch zu verändern. Nach Rücksprache mit mir vertrauten Personen, die mich unabhängig voneinander durchweg ermutigten, habe ich mich ans Werk gemacht.

Es ist für mich eine große Herausforderung, welcher ich mich hiermit stelle.

Was ist neu?

Wir brauchen immer neue Reize. Die Neuauflage wird diesem Drang nach Neuem gerecht, aber wichtig war mir auch die Vertiefung und Ergänzung von Bewährtem.

In einigen Kapiteln erschien mir eine inhaltliche Verdichtung notwendig. Um Platz für Neues zu schaffen, habe ich einiges weglassen müssen. Auf Nachfrage von vielen Lesern habe ich die Übungen übersichtlicher angeordnet und besser von den theoretischen Inhalten abgegrenzt.

Besonderen Wert habe ich auf das Ausformulieren der Übungsanleitungen gelegt, da Übende, zumindest in den

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH

Anfängen, klare Ansagen und Strukturen brauchen, um sich nicht verloren zu fühlen.

In einigen Übungen gibt es Anleitung zur Imagination. Wichtig war mir darüber hinaus, Achtsamkeit mit Kunst- und Gestaltungstherapie kombinierbar zu machen. Falls Sie selbst künstlerisch tätig sind oder kunsttherapeutisch arbeiten, bieten die mit dem Staffelei-Symbol gekennzeichneten Übungen, Geschichten und Imaginationen eine inspirierende Basis.

Ein wesentlicher Aspekt meiner Grundhaltung ist auch der Humor, sowohl bei der Art und Weise, wie ich Übungen anleite, als auch im Umgang mit dem, was durch Übungen zu Tage tritt.

Im Buchteil „Umgang mit Gefühlen" gab es eine deutliche Erweiterung. Ergänzend hinzugekommen sind Kapitel wie Traurigkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl, Stolz, „das Jetzt", Umgang mit Gedanken, Time-out-Kurzbodyscan, Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz (z.B. Umgang mit Zwangspausen), Nicht-Bewerten, Abwarten und Teetrinken und andere.

Um Inhalte zu verdeutlichen sind einige Kapitel durch Skizzen/Zeichnungen bereichert.

Ich habe ein Faible für (zumeist buddhistische) Geschichten, Gedichte und Zitate – alles, was hilft, Inhalte zu binden und besser zu transportieren. Somit werden Sie sowohl im Bereich der Texte als auch in den Übungen häufiger mit solchen konfrontiert.

Immer wieder bin ich darauf angesprochen worden, ob es das Buch auch zum Hören gibt. Zitat von einigen Patienten: „Wir wollen endlich was für die Ohren." Wir bieten daher bei dieser Auflage zum ersten Mal auch Übungen online als Audiodateien an. Ebenfalls online finden Sie eine Sammlung von Fotos, die ich für die Übung zum Nicht-Bewerten selber aufgenommen habe.

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH

Was hat mich geprägt?

- Meine eigene Achtsamkeitspraxis, die übrigens niemals fertig ist.
- Meine 2009 abgeschlossene MBSR-Ausbildung, sowie die Begegnung mit Jon Kabat-Zinn.
- 2013 konnte ich in unserer Klinik je eine Woche an Workshops zum Thema ACT (Acceptance und Committment Therapy) mit Prof. Eifert und 2014 an einem Workshop mit Prof. Paul Gilbert zum Thema Compassion teilnehmen. Beides hat mich sehr beeindruckt und fand Niederschlag in meiner Achtsamkeitsarbeit mit Patienten in der Klinik. Dem Thema Mitgefühl/Compassion habe ich somit im Text, in den Übungen und bezüglich der gesamten Grundhaltung Platz eingeräumt.
- Die Verbindung Achtsamkeit, DBT-Konzept (Dialektisch-Behaviorale Therapie) und Kunsttherapie.
- Maßgeblich geprägt, zensiert und vor allem auch bereichert sind Übungen und Text durch die Rückmeldung meiner Patientinnen und Patienten.

Wichtig war mir, den Charakter eines Arbeitshandbuches in den Vordergrund zu stellen. Ein Arbeitshandbuch, welches interessierte Laien zum Lesen und nicht zuletzt auch zum Üben einlädt. Aber auch ein Handbuch für Therapeuten, welches die Anleitung von Patienten in der Praxis erleichtert und auch Hintergrundwissen vermittelt. Es ist so aufgebaut, dass sich die einzelnen Fragmente ergänzen. Dem Leser ist es somit möglich, sowohl einzelne Kapitel, die ihm vielleicht zum gegenwärtigen Zeitpunkt interessant scheinen, herauszupicken, als auch das Gesamtwerk zu lesen, um sein Verständnis für Achtsamkeit zu vertiefen.

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH

Danksagung

Dankbar bin ich vielen für vieles.

Dank sagen möchte ich dem Schattauer Verlag, meinen Lektorinnen Ruth Becker und Katharina Sporns-Scholl-meyer für ihre freundliche, zugewandte und geduldige Art und ihre guten Ideen. Besonderer Dank gilt Martin Bohus, ohne den dieses Buch nicht möglich gewesen wäre, und der mich unter anderen ermutigt hat, diese Überarbeitung in Angriff zu nehmen.

Besonderen Dank auch an Lothar Steiger, der mich im Hintergrund und im Vordergrund maßgeblich unterstützt, ermutigt, ausgehalten und entlastet hat.

Ebenso gilt mein Dank meiner Tochter Franzi, die ein wunderbarer Mensch ist.

Danken möchte ich auch Eva Wagner, Alexander Rossa, Anni Herzog und Petra Schneider, mit denen ich die Achtsamkeitspraxis im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim teile und lebendig halte.

Und ganz besonders großen Dank an meine Patienten, die mich immer wieder wohlwollend und kritisch bezüglich der Methode herausfordern und deren Rückmeldung ich sehr schätze.

Dank sagen möchte ich außerdem Viktor Fechter, Anke Jarisch, Alexandra Kaczanowski, Wolfgang Reißer, Melanie Weinkötz und Sabrina Lieser, die Lust und den Mut hatten, sich gestalterisch in Form von Skizzen, Zeichnungen und Bearbeitung einzubringen, was eine echte Bereicherung für das Buch ist.

Mannheim, im Juli 2015 **Juliane Stern**

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH