

## Wozu Achtsamkeit in der Palliativmedizin?

Jedes menschliche Erleben kann auch als das Ergebnis der Lenkung von Aufmerksamkeit betrachtet werden. Gerade in Todesnähe ist es von entscheidender Bedeutung, womit ich meine Seele und meinen Geist beschäftige. Ist es die unsichere *Zukunft*, die mir Angst macht? Ist es die *Vergangenheit*, in der einiges nicht so war, wie ich es mir gewünscht habe? Macht es mich traurig, Abschied zu nehmen? Krebskranke Menschen berichten von ihrem *Weg vom Überleben zum Leben*: Wenn es gelingt, sich der Gegenwart zuzuwenden, ganz von Moment zu Moment zu sein, hat ihr Leben wieder Qualität. Qualen rücken in den Hintergrund, wenn es gelingt, den Augenblick ganz bewusst und wach wahrzunehmen, ihn zu genießen oder zu wissen, dass auch schlimme Zeiten vorübergehen, oder wenn man es vermag, aus einer distanziert gelassenen Position allem zuzuschauen, einfach zu beobachten.

Und damit sind schon die zentralen Punkte benannt, wodurch die Praxis der Achtsamkeit Menschen auf ihrem Lebensweg unterstützen kann. "*Rechte Achtsamkeit*" wurde vor zweieinhalb Jahrtausenden von *Buddha* als wesentlichster Teil des achtfachen Pfades zur Befreiung von Leiden beschrieben. In der modernen westlichen Psychotherapie findet das Konzept in den letzten Jahren große Beachtung beispielsweise bei der Bewältigung von Stress, chronischen Schmerzen und Depression (Kabat Zinn 2006a, Lehrhaupt 2007, Segal 2002). Das Konzept ist also nicht neu, sondern alt bewährt, theoretisch logisch und einfach. Es in das tägliche Leben, speziell auch unter Belastungen zu integrieren, ist jedoch eine hohe Leistung. Es bedarf einer großen Motivation und vieler Übung.

Was verstehen wir nun unter Achtsamkeit: In einem Zustand von Achtsamkeit wird *bewusst angestrebt, die Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Erleben zu lenken*. Sie kann nach *innen* oder nach *außen* gerichtet sein. "Innere Achtsamkeit" ermöglicht, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und zu bleiben. In der Psychotherapie dient sie der Selbsterforschung z.B. in der Hakomi-Methode (Kurtz 1990). Sie hilft, Einsicht in Muster der Selbstorganisation zu erlangen und Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen. Nach *außen* gerichtet führt sie dazu, mit der Umwelt in Kontakt zu kommen und zu bleiben und somit dazu, über die fünf Sinne "zur Besinnung zu kommen" (Kabat Zinn 2006b). Achtsamkeit beschreibt aber

auch die Wahrnehmung aus einer bestimmten Position, aus einer ganz bestimmten *Haltung* heraus. Es wird eine Instanz gestärkt, der sogenannte "*Innere Beobachter*". Dieser blickt aus einem gewissen *Abstand* heraus, *gelassen* und vor allem *wohlwollend akzeptierend* und *ohne zu bewerten* auf das Beobachtete, ohne es anders haben zu wollen oder etwas verändern zu müssen. "Es ist was es ist, sagte die Liebe" (Erich Fried). Es ist ein Weg innerer Aussöhnung, vielfach auch mit der spirituellen Dimension, loszulassen und sich in etwas Größeres hinein fallen zu lassen.

Welchen Platz kann nun Achtsamkeit in der Palliativmedizin einnehmen? Wozu Menschen in der letzten Lebensphase mit etwas Neuem konfrontieren? Wozu sollten Arzt oder Ärztin, Krankenschwester oder Pfleger, Ehrenamtliche, sonstige Betreuer oder Angehörige selbst Achtsamkeit üben?

Was wünschen sich Sterbende von ihren Begleiterinnen und Begleitern? Welche ihrer Qualitäten, Zustände oder Funktionen sind hilfreich? Elisabeth Kübler-Ross (1980) oder Sogyal Rinpoche (1993) haben von "*bedingungsloser Liebe*" als zentraler Qualität in der Sterbebegleitung gesprochen. Ich würde noch die Qualität von "*Präsenz*" ergänzen, und meine damit, gegenwärtig in Kontakt mit sich selbst zu sein, aber auch offen für Kontakt mit dem Gegenüber zu bleiben. So kann zumindest für ein Stück des Weges Halt geboten, dann aber auch losgelassen werden. Es geht darum, in sich zu ruhen inmitten großer innerer und äußerer (Gefühls-)Stürme, gleichsam im Kontakt mit dem *unbewegten Auge des Hurrikans*, zentriert zu bleiben. Inmitten alles Tuns, wenn das Notwendige getan ist, oder wenn Handeln nicht mehr möglich ist, ermöglicht die Entfaltung dieser Seinsqualität eine andere Art der Begegnung: einfach da zu sein. Mir ist kein anderer Übungsweg bekannt, der wie die Achtsamkeitspraxis gerade dies alles schult: Den unbewegten, in sich ruhenden Beobachter, Akzeptanz, Präsenz und die Fähigkeit, mit innen und außen in Kontakt zu sein, genau so, wie es ist. Ron Kurtz (2006) hat für diesen Zustand den Begriff "*loving presence*" geprägt.

Sind Begleiter in der Lage, sich selbst dabei zu beobachten, wie sie zu wissen meinen, was für einen Sterbenden und seine Angehörigen gut wäre? Bemerkten sie, wie vielfach Hypothesen und eigene Bedürfnisse im Weg stehen, das genau

wahrzunehmen, was gerade jetzt beim anderen vorgeht, was er oder sie braucht? Im Zen-Buddhismus spricht man von "*Anfängergeist*": Nach jahrelanger Schulung all das, von dem ich meine, es zu wissen, wieder "zu vergessen". Die Welt wieder zu betrachten, als ob sie jeden Augenblick neu erschaffen würde, mit Offenheit und der unvoreingenommenen, liebevollen Neugier eines Kindes. Gegenwärtig zu beobachten: Was bringt der nächste Augenblick?

Vielleicht ist das der Moment, im Lesen innezuhalten und sich gewahr zu werden, was gegenwärtig ist. Dass Sie als Leser diesen Zeilen folgen, vielleicht auch, wie sich Ihr Körper anfühlt, welche Haltung er einnimmt, wo er den Stuhl oder Boden berührt, wie Sie atmen. Wie Sie einatmen und wieder ausatmen, wie es nach dem Ausatmen einen kleinen Augenblick der Stille gibt. Sie können sich einen Atemzug lang Zeit nehmen, das wirklich zu spüren. Oder Sie bemerken, wie Ihre Aufmerksamkeit vom Atmen abgelenkt wird, wie Sie ganz automatisch Gedanken folgen, vielleicht sogar Gedankenketten; ob Sie mit Vergangenen, Zukünftigem oder mit Gegenwärtigem beschäftigt sind. Gibt es Pausen zwischen den Gedanken? Woher kommt der nächste Gedanke? Wenn Sie Lust bekommen, zu üben, und dies regelmäßig tun, werden die Pausen länger werden, immer mehr innere Ruhe und Stille kann einkehren. Äußere Pausen, auch wenn sie ungelegen kommen oder erzwungen sind, werden Sie nie mehr als verlorene Zeit betrachten. Sie können sie als willkommene Gelegenheiten begrüßen, zu üben. Sie können die "*Einspitzigkeit*" der Aufmerksamkeit trainieren, d.h. sie auf *einen* Gegenstand (z.B. das Ein- und Ausströmen der Luft an der Nasenspitze) zu lenken und dort auch verweilen zu lassen. Sie werden erkennen, wie unruhig der Geist eigentlich ist, wie unstedt und ablenkbar er ist, sodass er im Buddhismus mit einem Affen verglichen wird ("Monkey-Mind"). Die gute Nachricht: Sie können ihn "zähmen".

Achtsamkeit kann helfen, für Sterbende besser "da zu sein", aber auch bei *geteilter Aufmerksamkeit* nicht nur die Patienten und deren Bedürfnisse wahrzunehmen, sondern auch *sich selbst nicht zu vergessen*, sich an die eigenen Bedürfnisse und vor allem auch die eigenen Grenzen *zu erinnern*. Im Kleinen kann es darum gehen, die eigene Körperhaltung beim Heben oder auch im Sitzen bewusst zu optimieren, beim Weg von einem Patienten zum nächsten ein paar Schritte bewusst den Boden zu spüren, und das Tempo zu bemerken, es vielleicht zu verlangsamen, sich zu

"entschleunigen". Sie können das warme Wasser beim Hände waschen spüren oder einen Schluck Kaffee oder Tee ganz bewusst schmecken, ihn ganz auskosten. Im Tageszyklus nach der Arbeit gelingt Abschalten in der Regel am leichtesten dadurch, dass die Aufmerksamkeit bewusst etwas zugewendet wird, das zum Auftanken verhilft. Workaholics rennen weiter, um nicht in der Ruhe die eigene Erschöpfung wahrzunehmen, sie vermeiden es, bewusst innezuhalten.

Welchen Nutzen kann auf der anderen Seite eine Achtsamkeitspraxis in der letzten Phase des Lebens haben? Kabat Zinn (2006a) entwickelte seine "*Mindfulness based Stress Reduction*" zur Unterstützung bei der Bewältigung von chronischer Krankheit und von chronischen Schmerzen. So kann uns beispielsweise die Angst davor, keine Luft zu bekommen, ebenso wie ein schmerzhafter Körperteil gleichsam "hypnotisieren". Dies geschieht, indem unsere Aufmerksamkeit extrem fokussiert auf etwas gezogen wird. Wir versetzen uns in eine "*Problemtrance*", über die wir keine Macht zu haben scheinen. "Es" passiert etwas mit uns, wir werden gleichsam zur Angst oder zum Schmerz, sind mit ihm identifiziert, alles andere ist wie nicht mehr vorhanden. Achtsamkeit kann nun auf mehrfachem Weg helfen. Im Falle von Angst kann sie uns von der Zukunft in die Gegenwart zurückholen, zum bewussten Spüren "ich bekomme genug Luft" bei jedem Atemzug. Beim Erleiden von Schmerz kann sie aus der Zwickmühle heraus führen, den Schmerz nicht fühlen zu wollen, aber zugleich doch voll auf ihn konzentriert zu sein, oder zusätzlich noch auf "negative" Gedanken zu fokussieren. Wie auch in Hypnosetechniken kann die Aufmerksamkeit dem Schmerz ganz bewusst zugewandt werden, zugleich aber Abstand gewonnen werden. Dies wird erreicht, indem der Schmerz z.B. als eine Farbe oder eine Form symbolisiert und diese auf einen imaginären Bildschirm projiziert wird, dessen Entfernung und Größe der Patient selbst wählt. Eine Beobachterposition wird installiert, eine "Operation" am Symbol wird möglich, es kann verändert werden oder sich spontan verändern, was wiederum auf die Körperempfindungen zurückwirkt.

In einer anderen Form von Achtsamkeit wird der Fokus auf die *Veränderung* gelegt, und bei genauer Beobachtung wird deutlich, dass alles Weltliche einer Veränderung unterzogen ist, ob wir wollen oder nicht. Dies hat schmerzliche, vielfach aber auch tröstliche Aspekte. Es geht dabei aber nicht um eine möglicherweise zynisch

anmutende Aussage eines Helfers, "alles gehe vorbei", sondern um ganz persönlich evidenten *Erleben*.

Achtsamkeit kann aber auch helfen, die Aufmerksamkeit bewusst *vom Problem weg*, auf etwas Kraftgebendes zu lenken und kann damit aus der "Problemtrance" in eine "*Lösungstrance*" führen. Schmerzgeplagte Menschen sagen dann, "der Schmerz ist zwar noch da, aber im Hintergrund, ich werde nicht mehr von ihm beherrscht". Hier stellt sich die Frage: Wer ist dieses Ich, wer lässt sich da nicht mehr beherrschen?

Dies führt zu einem weiteren wesentlichen Punkt der Achtsamkeitspraxis: Zur *Disidentifikation* von Problemzuständen oder problematischen "Anteilen" und zu einer zunehmenden Identifikation mit dem "Inneren Beobachter". Zustände werden häufiger, in denen im "inneren Stimmengewirr" Ruhe und Frieden einkehren, in denen nichts abgelehnt wird, alle Anteile, alles was im Augenblick da ist, akzeptiert wird. "Anhaften", "Verlangen" und "Ablehnen" haben ihre Dringlichkeit verloren. Der Mensch hat erfahren, dass es nicht um "Haben" geht. "*Ich bin nicht das, was ich besitze*". Ich kann meinen Körper beobachten. "*Was ich beobachten kann, kann nicht ich sein. Ich habe einen Körper aber bin nicht (nur) mein Körper*". Ich kann beobachten, wie Gedanken und Gefühle kommen und gehen, sich ständig verändern. "*Ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin nicht meine Gefühle*". ... "*Ich bin das, was übrig bleibt, ein Zentrum reinen Gewahrseins, der unbewegte Zeuge im Auge des Hurrikans, der das alles beobachtet und erkennt*". So etwa formuliert es Ken Wilber (1996, S. 152) in der "Zeuge-Übung", bei der er seine sterbende Frau unterstützt. Achtsamkeit als Hilfe zum Loslassen, einer zentralen Aufgabe im Sterbeprozess.

Das *Tibetanische Totenbuch* (vgl. Sogyal Rinpoche 1993) geht noch einen Schritt weiter. Im Sterbeprozess erinnert der "Reisebegleiter" daran, sich nicht von den schrecklichen Bildern im dunklen Tunnel abschrecken zu lassen. Sie seien nichts als eigene Projektionen. Er erinnert daran, die Aufmerksamkeit dem Licht zuzuwenden, sich auf das reine, *weiße Licht* hinzubewegen, zu der Erkenntnis der eigenen "*wahren Natur*". So ist es durch Achtsamkeitspraxis auch möglich, sich schon frühzeitig auf den letzten Übergang in diesem Leben vorzubereiten. So kann

beispielsweise geübt werden, eine Buddha- oder Lichtfigur zu imaginieren, auf Liebe und Mitgefühl, den Raum oder auf Leere zu fokussieren.

Mit all dem soll aber *keine Dissoziation* erreicht werden, kein aus dem Kontakt mit sich selbst und der Umwelt gehen, kein abspalten unerwünschten oder überwältigenden Erlebens. Achtsamkeitspraxis führt zum Gegenteil (Michael et al 2007): ich komme mit mir selbst und der Umwelt in Kontakt, fühle meinen Körper, habe teil an der Erfahrung und bin *zugleich* auch meinem Wesenskern näher.

So überspannt der "Regenbogen" all dessen, was Achtsamkeit zur Palliativmedizin beitragen kann, ein weites Feld: Ein Regenbogen entsteht, wenn Sonnenlicht sich im Regen bricht, so wie Bewusstsein die Welt der angenehmen, unangenehmen und neutralen Phänomene gewahr wird. Auf welche Farbe des Regenbogens richte ich meine Aufmerksamkeit, sehe ich nur rot, blendet mich das Gelb oder beruhigt mich das Blau? Weicht der Bogen bei der Jagd nach dem Topf Gold am Ende des Regenbogens immer wieder zurück? Kann ich die Schönheit des Ganzen wahrnehmen, trotz oder gar wegen seiner Vergänglichkeit und Einzigartigkeit? Wer ist dieses Ich, das beobachtet, was ist die Sonne? "Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken, läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft, wie könnt uns Göttliches entzücken?" (Goethe).

Mögen diese blitzlichtartigen Ausblicke deutlich machen, wie Achtsamkeitspraxis den Zielen der Palliativmedizin dienen kann: Helfer können besser für Sterbende da sein, sie erinnern sich auch an sich selbst, was nicht zuletzt Burn-Out-Prophylaxe darstellt. Durch Fokussierung auf den gegenwärtigen Augenblick kann Symptomkontrolle erreicht, Angst und Schmerz bewältigt werden und sich damit die Lebensqualität erhöhen. Ein bewusstes "Leben bis zuletzt" wird möglich. Wir lernen los zu lassen, vom Haben und Tun zum bewussten Sein, vielleicht sogar in transpersonale Räume zu gelangen und können uns auf das (eigene) Sterben vorbereiten.

### *Zitierte Literatur*

Kabat-Zinn, J. (1999): Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Arbor Verlag, Freiamt

Kabat-Zinn J (2006a): Gesund durch Meditation. Fischer, Frankfurt. 2. Auflage

- Kabat-Zinn, J. (2006b): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Arbor, Freiamt
- Kübler-Ross, E. (1980): Leben bis wir Abschied nehmen. Kreuz Verlag, Stuttgart. 2. Auflage
- Kurtz, R. (1990): Hakomi. Kösel, München
- Kurtz, R. (2006): Körperausdruck und Erleben in der körperorientierten Psychotherapie. In: Marlock, G., Weiss, H. (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie. Schattauer, Stuttgart, New York, 414-422
- Lehrhaupt, L. (2007): Schulung der Achtsamkeit - eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn. In: Anderssen-Reuster, U.: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Schattauer, Stuttgart, New York, S. 142-147
- LeShan, L. (1997): Vom Sinn des Meditierens. Herder, Freiburg im Breisgau
- Michal, M. et al. (2007): Depersonalization, Mindfulness , and Childhood Trauma. J. Nervous Mental Disease 195, 8: 693-696
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002): Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press
- Sogyal Rinpoche (1993): Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Otto Wilhelm Barth Verlag, Bern, München, Wien
- Wilber, K. (1996): Mut und Gnade. Goldmann, München

#### *Weiterführende Literatur*

- Nyanaponika (2000): Geistestraining durch Achtsamkeit. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach. 8. Auflage
- Tart, Ch. T. (1996): Die innere Kunst der Achtsamkeit. Arbor, Freiamt
- Thich Nhat Hanh (1988): Das Wunder der Achtsamkeit. Theseus, Berlin
- Thich Nhat Hanh (1992): Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit. Arkana, Goldmann, München
- Thich Nhat Hanh (2004): Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit. Theseus, Stuttgart
- Weissman, R. u. S. (1994): Der Weg der Achtsamkeit. Vipassana-Meditation. Irisiana Hugendubel, München

*Weblinks*

<http://www.achtsamleben.at>

<http://www.dhamma.org>

<http://www.hakomi.de>

<http://www.mbsr-verband.org/>

<http://www.mindfulness-research.net>

<http://www.plumvillage.org/>

*Autor*

Dr. Michael E. Harrer

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut (Katathym Imaginative Psychotherapie, Hypnosepsychotherapie, Hakomi), Supervisor (ÖVS)

6020 Innsbruck, Jahnstrasse 18

[michael.harrer@chello.at](mailto:michael.harrer@chello.at)

<http://www.achtsamleben.at>