

Åsa Nilssonne ♦ Sich selbst auf die Schliche kommen



Åsa Nilssonne

# Sich selbst auf die Schliche kommen

Kleine Alltagspsychologie

Kösel

Aus dem Schwedischen von Knut Krüger

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro« bei Natur och Kultur, Stockholm

© Åsa Nilsson and Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm 2004  
Published by agreement with Agentur Literatur Gudrun Hebel, Berlin  
Copyright © 2007 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: 2005 Werbung, München  
Umschlagmotiv: G. Shumway / Getty Images  
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30753-1

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
Dank.....	13
Die innere Bühne .....	15
Ein kurzer Blick in die Geschichte.....	19
Innere Achtsamkeit.....	29
Die innere Bühne .....	22
Wie wir erfahren, was geschieht .....	26
Das Ensemble der inneren Bühne.....	28
Eine Übung mit zwei Schauspielern.....	30
Kurs für Theaterdirektoren.....	31
Gedanken.....	33
Die Beobachtung der Gedanken.....	34
Unterscheidung zwischen Interpretation und Tatsachen .....	36
Nicht werten .....	37
Gedanken, die Probleme bereiten.....	41
Wie man problematische Gedanken verhindert .....	45

Gefühle .....	51
Warum haben wir Gefühle? .....	53
Die eigenen Gefühle beobachten und beschreiben ..	54
Hindernisse auf dem Weg .....	61
Wenn Sie Ihren Gefühlen nicht begegnen.....	64
Wenn Sie von Ihren Gefühlen überwältigt werden .....	65
Wenn die Gefühle bestimmen wollen .....	67
Gefühle informieren darüber, wer wir sind .....	69
Zeit.....	71
Gestern, heute und morgen.....	72
Zeitfenster.....	76
Die Anwendung des Zeitfensters, um schwierige Situationen zu meistern .....	81
Der Körper.....	89
Wie wir uns unserem Körper gegenüber verhalten ....	90
Der Körper auf der inneren Bühne.....	92
Seinem Körper Innere Achtsamkeit entgegenbringen	93
Atmung.....	98
Surfen auf der Welle des Verlangens .....	100
Für den eigenen Körper sorgen .....	105
Sex .....	105
Andere Menschen .....	107
Die Rollen auf der inneren Bühne .....	108
Andere auf unsere innere Bühne lassen .....	112

Innere Achtsamkeit bei der Begegnung mit anderen ..	115
Rollen schaffen und besetzen .....	118
Die Pflege unserer Beziehungen .....	121
Beziehungen – zu wenige oder zu kompliziert .....	122
Die Situation .....	129
Die Situation beobachten und beschreiben .....	131
An der Situation Anteil nehmen .....	132
In einer Situation Prioritäten setzen .....	134
Innere Achtsamkeit in extrem schwierigen Situationen.....	138
Über den Schlaf .....	143
Wenn man schlafen will .....	144
Wenn man Schlaflosigkeit akzeptieren muss.....	154
Wenn man sich wach halten will .....	157
Das Leben als aktiver Theaterchef .....	157
Was man tun sollte und was man tatsächlich tut.....	160
Zeit für Reflexion und Innere Achtsamkeit.....	160
Die Vergegenwärtigung des Augenblicks.....	162
Zu guter Letzt: sich seiner Ziele im Leben bewusst sein .....	165
Lesetipps .....	171
Über die Autorin .....	173





# Vorwort

Als ich 14 Jahre alt war, wurde mein Vater, ein Diplomat, nach Bangkok versetzt. In den folgenden drei Jahren lernte ich den Buddhismus als Religion und Lebensstil kennen. Es war unmöglich, sich nicht für einen Verhaltenskodex zu interessieren, der auf Toleranz und Respekt basierte – und sich so wesentlich von dem unterschied, was ich in christlichen oder muslimischen Gesellschaften erlebt hatte.

Es war mir eine große Freude, an diese Zeit anknüpfen zu können, als ich mich in den letzten zehn Jahren mit der Dialektischen Verhaltenstherapie (DVT) beschäftigt habe, deren therapeutische Interventionen nahezu alle auf dem Zen-Buddhismus gründen.

Wie wunderbar, dass die Psychiatrie so großen Nutzen aus einer Lebensphilosophie ziehen kann, die nicht in erster Linie für Menschen mit psychischen Problemen entwickelt wurde, sondern für alle Menschen, die nach einem Weg suchen, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Innerhalb der Psychiatrie kommen wir kaum umhin, eine Trennlinie zwischen Klient und Therapeut zu ziehen, doch könnte es lohnenswert sein, einmal darüber nachzu-

denken, ob die Schwierigkeiten, denen wir in unserem Leben begegnen, nicht ähnlicher Natur sind. Der Unterschied könnte mehr eine Frage des Grades als der Art sein.

Dieses Buch basiert im Wesentlichen auf den praktischen Erfahrungen, die ich im Umgang mit meinen Patienten gesammelt habe. Zum einen liegt dies auf der Hand, zum anderen möchte ich daran erinnern, dass die Grenze zwischen Patienten und Nicht-Patienten nicht immer klar zu erkennen ist.

Mein Buch richtet sich an Menschen, deren Probleme so schwerwiegend sind, dass sie professioneller Hilfe bedürfen, aber auch an jene, die sich darum bemühen, ihr »normales« Leben – mit all den üblichen Problemen, die nun mal dazugehören – in den Griff zu bekommen. Da die geistige Dimension der therapeutischen Arbeit schwer zu erlernen ist, hoffe ich, dass dieses Buch auch für Therapeuten von Nutzen sein kann, die das Prinzip der Inneren Achtsamkeit in ihre Arbeit integrieren wollen.

Nach unserer gemeinsamen Arbeit an dem Buch *Dialektische Verhaltenstherapie bei emotional instabiler Persönlichkeitsstörung* hatten Anna Kåver und ich unabhängig voneinander dieselbe Idee: Wir wollten beide ein kleines, hübsches, praktisches Buch schreiben. Was wir auch getan haben: Wir haben unsere Bücher alleine geschrieben und doch eng zusammengearbeitet!

Mein Buch erhebt nicht den Anspruch, eine umfassende Einführung in die Prinzipien des Zen-Buddhismus oder der Meditation zu sein – es gibt andere ausgezeichnete Werke, die diesen Zweck erfüllen. Ich hatte vielmehr im Sinn, eine konkrete Einführung zu einigen Anwendungsmöglichkeiten der Inneren Achtsamkeit (*mindfulness*) zu schreiben. Die Auswahl der Anwendungsmöglichkeiten entspringt meiner subjektiven Perspektive. Sie haben mir und vielen meiner Klienten das Leben erleichtert. Ein anderer Psychotherapeut, der sich mit Innerer Achtsamkeit beschäftigt, hätte sicherlich andere Schwerpunkte gewählt ich als, was vollkommen in Ordnung ist.

Ein Letztes: Innere Achtsamkeit ist eine Fertigkeit. Was damit gemeint ist, dürfte nicht schwer zu verstehen sein, doch braucht es Übung, Übung und nochmals Übung, um die Innere Achtsamkeit in den wechselvollen Momenten des Lebens auch wirklich zur Entfaltung kommen zu lassen.

Viel Glück dabei!

*Åsa Nilsson*



# Dank

Mein Dank gilt in erster Linie Anna Kåver, meiner geschätzten Mitautorin von *Dialektische Verhaltenstherapie bei emotional instabiler Persönlichkeitsstörung*, die darüber hinaus jahrelang Mitglied meines Teams war. Dieses Mal haben wir unabhängig voneinander – und doch gemeinsam – geschrieben, was ebenfalls eine schöne und lehrreiche Erfahrung war.

Ein besonderer Dank geht an Professor Marie Åsberg, die mit viel Umsicht dafür gesorgt hat, dass sich die DVT in Schweden so schnell etablieren konnte. Ohne Maries persönliche, finanzielle und praktische Unterstützung hätte dieses Buch nicht geschrieben werden können.

Ebenso großer Dank gebührt Professor Marsha Linehan, deren Bücher meiner Arbeit zugrunde liegen. Gedankt sei auch Alan Fruzzetti, Heidi Heard, Armida Rubio-Fruzzetti sowie dem DVT-Team mit Eva Andersson, Tord Berndtson und Håkan Götmark, die mir alle geholfen habe, das Wesen der Inneren Achtsamkeit zu verstehen und für meine Arbeit nutzbar zu machen.

Erst die praktische Erfahrung mit DVT hat dieses Buch möglich gemacht – ich danke allen Patienten und Therapeuten, die mich auf diesem Weg begleitet haben!

Klara Hedefalk und Pernilla Juth bin ich für ihre konstruktiven Kommentare dankbar. Ein ganz besonderer Dank gilt Lena Forssén und Lena Albihn vom Verlag »Natur och Kultur«, deren positive und kompetente Unterstützung einmal mehr von unschätzbarem Wert war.

Ein letzter Dank geht an mein kleines, feines iBook, das mir in den verschiedensten Zusammenhängen treue Dienste leistete.

# Die innere Bühne

Wir leben hier begrenzte Zeit,  
mit viel Beschwer und großem Leid.

Muss das Leben wirklich so viel Beschwer und Leid mit sich bringen? Diese Frage hat die Menschen von jeher beschäftigt, und meist ist es die Religion gewesen, die uns erklärt hat, woher das Leid kommt und wie wir ihm begegnen können.

Doch das Monopol der Religion, die Nöte und Orientierungslosigkeit der Menschen zu interpretieren, ist ins Wanken geraten. Das wird deutlich, wenn wir uns die Einstellung zum Selbstmord anschauen – der wohl äußersten Konsequenz menschlichen Schmerzes. Früher wurde Selbstmord als Sünde betrachtet, als Verstoß gegen Gottes Gebote. In moderner Zeit sah man ihn als weltliches Verbrechen an, und die Justiz hat zwischenzeitlich in manchen Ländern den missglückten Versuch unternommen, das Verhalten der Menschen zu lenken, indem sie die Todesstrafe für Selbstmordversuche einführte. Dann setzte sich allmählich eine medizinische Betrachtungsweise

durch: ein suizidgefährdeter Mensch gilt mittlerweile als krank und hilfsbedürftig.

Heutzutage muss die Medizin ihr Territorium verteidigen. Zwar ist im Allgemeinen das Gesundheitswesen für psychische Leiden verantwortlich, doch existiert eine riesige Grauzone. Wohin sollen wir uns wenden, wenn wir über den Sinn des Lebens sprechen wollen, wenn wir unglücklich sind und nicht weiterwissen, wenn wir daran verzweifeln, dass unser Leben und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen in anderen Bahnen verlaufen, als wir uns das vorgestellt haben?

Hier scheinen Spiritualität und Psychotherapie zu Schwestern im Geiste geworden zu sein – beide bieten den Menschen aus unterschiedlicher Perspektive ihre Hilfe an, um das Leben in den Griff zu bekommen. Zeitweise waren sie erbitterte Rivalen. Deshalb ist es begrüßenswert, dass wir nun in der Lage sind, zwei Sichtweisen miteinander zu versöhnen, die früher als unvereinbar galten. Die Form der Religion/Spiritualität, auf die ich in diesem Buch abziele, ist *mindfulness*, ein schwer zu übersetzender Begriff aus dem Zen-Buddhismus, den ich im Folgenden als »Innere Achtsamkeit« bezeichnen werde.

Der Buddhismus hat im Laufe seiner Geschichte verschiedenste Ausprägungen erfahren, und der Begriff der »Inneren Achtsamkeit« ist vielgestaltig beschrieben worden. Ich halte mich an Thich Nhât Hanh, der



unter »Innerer Achtsamkeit« die Kunst versteht, ganz im gegenwärtigen Moment zu leben und jeden einzelnen Augenblick des Tages mit nicht nachlassender Präsenz zu begleiten. Mit anderen Worten: Man sollte nicht nur stets wissen, wo man sich gerade befindet, sondern auch, wohin der Weg führt.

Da der Begriff der Inneren Achtsamkeit mittlerweile Gegenstand unterschiedlicher wissenschaftlicher Definitionen geworden ist, lässt sich seine Bedeutung nicht mehr eindeutig festlegen. Dennoch ist er ins Blickfeld von Psychiatern und Psychologen gerückt, weil er sich als wertvolle Ergänzung zur psychotherapeutischen Terminologie erwiesen hat. Derzeit ist man bemüht, die Anwendbarkeit des Begriffs in der modernen Psychologie zu klären, was sich als nicht ganz einfach erweist. Innere Achtsamkeit kann als psychologischer Prozess verstanden werden – oder auch als Resultat dieses Prozesses. In der Psychotherapie wird die Innere Achtsamkeit teils als psychotherapeutische Technik, teils als Sammelbegriff für verschiedene Techniken beschrieben.

Als Psychiaterin interessiert mich vor allem die praktische Anwendung: Wozu ist Innere Achtsamkeit gut? Inwieweit kann sie uns helfen?

Meine Antwort darauf ist, dass Innere Achtsamkeit es uns erleichtert, die Kontrolle über uns und unser Leben zu gewinnen. Sicherheitshalber sollte ich hinzufügen, dass es keinesfalls darum geht, eine übertrie-

bene Selbstkontrolle auszuüben. Es geht eher darum, sich der Realität zu öffnen, die eigenen Reaktionen zu verstehen und somit kluge Entscheidungen treffen zu können.

Im Laufe unseres Lebens werden wir mit Liebe und Betrug, mit Fortschritten und Rückschlägen konfrontiert. Wir müssen damit leben, dass andere nicht nach unserer Pfeife tanzen und – was viel schlimmer ist – dass selbst unsere eigenen Handlungen nicht immer unserem Willen gehorchen. Oft wissen wir nicht, was wir tun sollen. Und wenn wir es wissen, gibt es immer noch viele Gründe, die uns davon abhalten, dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Es kann äußerst schwierig sein, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und das Leben im Allgemeinen zu meistern.

In diesem Buch widme ich mich einem praktischen Aspekt der Inneren Achtsamkeit, der meist als »Selbstbeobachtung« (*guarding the mind*) bezeichnet wird. Es geht mir vor allem um deren konkrete Anwendung. Die technische Diskussion über die Definition der Inneren Achtsamkeit überlasse ich den psychologischen Theoretikern, die religiöse Diskussion den religiösen Autoren.

## *Ein kurzer Blick in die Geschichte*

Vor ungefähr 2500 Jahren zog im nördlichen Indien ein junger Prinz in die Welt, um das Leben besser verstehen zu lernen. Sein Name war Gautama Siddharta. Seine Gedanken und Erfahrungen bilden die Grundlage des Buddhismus – einer Lebensphilosophie oder Religion, die in ganz Asien Verbreitung fand. Auf seinem Weg gen Osten wurde der Buddhismus vom chinesischen Taoismus beeinflusst und schließlich, nachdem er Japan erreicht hatte, Zen genannt.

Der Zen-Buddhismus ist keine Religion, die dem Christentum oder dem Islam vergleichbar wäre. Es handelt sich eher um eine Philosophie, deren Schwerpunkt auf der geistigen Entwicklung liegt. Diese wird vor allem durch Meditation gefördert. Im Gegensatz zum Judentum, Christentum und Islam gibt es nicht die Vorstellung eines allmächtigen Gottes, der seine Gebote und Verbote ausspricht.

Ein zentraler Aspekt des Zen-Buddhismus ist der Glaube, dass alles, was wir denken, empfinden und tun, Konsequenzen für uns selbst und andere hat. Daher sollten wir bestrebt sein, unser Inneres zu verstehen und zu lenken, damit wir so klug wie möglich denken, empfinden und handeln können. Da unsere Handlungen an die Gegenwart gebunden sind, legt der Zen-Buddhismus großen Wert darauf, diese Gegenwart bewusst zu erleben und zu begreifen. Ziel ist

es, im Hier und Jetzt zu leben, ohne unsere Umwelt oder unsere Reaktion auf sie als gut oder schlecht, richtig oder falsch zu beurteilen. Dieses Streben nach einem nicht wertenden Verhalten bedeutet jedoch keineswegs, dass man nicht reagieren oder mit seiner Meinung hinterm Berg halten soll. Das Resultat eines nicht wertenden Verhaltens könnte vielmehr so aussehen: Anstatt jemand als »herzlos und egoistisch« zu beschimpfen, könnte man sagen: »Wenn du mir dein Auto nicht leihen willst, obwohl du es selbst nicht benutzt und ich es dringend brauche, macht mich das traurig und wütend.« Wir werden im nächsten Kapitel darauf zurückkommen.

## *Innere Achtsamkeit*

Die Innere Achtsamkeit – unser Vermögen, der Gegenwart mit wachen Sinnen zu begegnen – fördert unser Verständnis dafür, wie wir unsere Umwelt zur Kenntnis nehmen, sie beurteilen und auf sie reagieren. Bringen wir dem gegenwärtigen Augenblick diese Achtsamkeit entgegen, steigern wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und lernen etwas darüber, wie uns die Umwelt beeinflusst.

Doch was müssen wir tun, um achtsamer zu werden? Zunächst beobachten und dann beschreiben, ohne ein Werturteil zu fällen. Der nächste Schritt ist

die vollkommene innere Beteiligung an allem, was um uns herum geschieht. Wir konzentrieren uns auf unser Leben und gewinnen zunehmend Kontrolle darüber.

#### INNERE ACHTSAMKEIT – VIER ECKPUNKTE

**Beobachten:** Unsere Handlungen, Gefühle, Gedanken und Reaktionen bewusst zur Kenntnis nehmen. Konzentration auf den Augenblick.

**Beschreiben:** Unsere Eindrücke in Worte fassen. Unsere Reaktionen von den Vorgängen unterscheiden, die sie verursacht haben. Unsere Gedanken und Gefühle als subjektiven Reflex auf Situationen und Handlungen begreifen.

**Nicht werten:** Beobachten und beschreiben, ohne sich Werturteilen wie »richtig« oder »falsch« zu bedienen. Seine Aufmerksamkeit hingegen auf Handlungen und Konsequenzen richten.

**Anteil nehmen:** Flexibel und spontan an den Geschehnissen der Umwelt teilnehmen ohne die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten.

Modifiziert nach Marsha Linehan (siehe Literaturhinweise)

Denken Sie daran, was geschieht, wenn wir ein Computerspiel spielen. Weil unablässig etwas passiert, dürfen wir unsere Konzentration in keiner Sekunde vernachlässigen. Innere Achtsamkeit bedeutet, jedem Moment des Alltags dieselbe Konzentration entgegenzubringen.

Ich habe vorhin von Selbstbeobachtung gesprochen. Sie vermittelt uns eine Vorstellung davon, wie die Innere Achtsamkeit uns einen größeren Einfluss auf unser Leben ermöglicht. Indem wir uns vergegenwärtigen, welche Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle unser Bewusstsein prägen, können wir auch verstehen, inwieweit wir uns von äußeren Eindrücken beeinflussen lassen.

Indem wir unsere Aufmerksamkeit kontrollieren, können wir selbst entscheiden, auf welche Aspekte der Umwelt wir reagieren wollen. Wir erhalten quasi ein funktionierendes Werkzeug, das wir benutzen können, um unsere Ziele zu erreichen.

## *Die innere Bühne*

Das Bild, das mir am meisten geholfen hat, das Prinzip der Inneren Achtsamkeit zu verstehen, ist die Theaterbühne. Auf diesem Bild baut das Buch auf.

Versuchen Sie sich einmal vorzustellen, dass all Ihre Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle auf einer inneren Bühne vor sich gehen. Sie selbst sitzen