

MICHAEL HUPPERTZ

Achtsamkeits- übungen



Experimente mit einem
anderen Lebensgefühl

99 Anleitungen für die Praxis

Überarbeitete Auflage

2.
Auflage

Junfermann

Michael Huppertz
Achtsamkeitsübungen

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

MICHAEL HUPPERTZ

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

EXPERIMENTE MIT EINEM ANDEREN LEBENSGEFÜHL

99 Anleitungen für die Praxis

2., überarbeitete Auflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2015



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2011
2., überarbeitete Auflage 2015

Coverillustration © Renate Seefuß

Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-087-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN: 978-3-87387-816-7 (EPUB), 978-3-95571-086-6 (MOBI),
978-3-95571-405-5 (Print).

Inhalt

Übungsverzeichnis	7
Prolog: Zwei Traditionen der Achtsamkeit	11
1. Einleitung	19
2. Vorbemerkungen und allgemeine Empfehlungen	31
3. Die Übungen	35
4. Informelles Üben	191
Epilog: Zur Zukunft der Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung.....	197
Nachwort zur überarbeiteten Neuauflage	208
Literatur	251

Übungsverzeichnis

P = Partner- oder Gruppenübung		
N = in der 2. Auflage neue, wesentlich veränderte oder erweiterte Übung		
1. Objekte beschreiben	36	
2. Objekte wahrnehmen.....	37	
3. Mit einem inneren Bild wahrnehmen.....	38	
4. Die Ohren verschließen und öffnen.....	39	
5. Musik wahrnehmen.....	40	
6. Schmecken	42	
7. Räucherstäbchen (P).....	43	
8. Tastkasten	44	
9. Fotografieren (P)	45	
10. Verklingen (P).....	46	
11. Lückenübung	47	
12. Stille wahrnehmen (N).....	49	
13. Bewerten – Nichtbewerten	50	
14. 3-2-1-Übung.....	51	
15. Fließbandübung	53	
16. Schütteln.....	55	
17. Vietnamesisch	56	
18. Forcierte Achtsamkeit	57	
19. Fokussierte Achtsamkeit kontrollieren (N, P).....	59	
20. Äußere Achtsamkeit.....	60	
21. Die Augen bedecken.....	61	
22. Den Horizont eröffnen (N).....	62	
23. Flieger	63	
24. Sich atmen lassen	64	
25. Den Atem spüren (N).....	65	
26. Atem und Armbewegungen (N).....	67	
27. Den Atem beobachten (N).....	68	
28. Atmen und Denken (N).....	69	
29. Augenrollen	70	
30. Sitzen.....	71	
31. Stehen.....	73	
32. Nasser Sack	75	
33. Mit dem Gleichgewicht spielen	76	
34. Mit dem Gehen spielen	78	
35. Absichtsloses Gehen (N).....	80	
36. Vielfältiger Kontakt mit dem Boden (N).....	81	
37. Achtsamkeit auf mentale Ereignisse	82	
38. Innere Achtsamkeit	83	
39. Innen – außen – weit (N, P)	84	
40. Im Konjunktiv denken.....	85	
41. Verbundenheitsübung.....	86	
42. Verbundenheitsdiagramm (N)..	88	
43. Atmosphären wahrnehmen	89	
44. Weite Achtsamkeit.....	90	
45. Objekte auf einer Decke (P).....	92	
46. Kunstkartenspiel (P).....	94	
47. Bewertendes und nichtbewertendes Erzählen	96	
48. Erfolg-Misserfolg-Übung.....	97	
49. Hochhausübung.....	99	
50. Ein Gefühl wahrnehmen	101	
51. Kinhin (Langsames Gehen)	103	
52. Sufi-Drehen.....	105	
53. Freie Bewegung	106	
54. Die Hände bewegen sich	108	
55. Einen Ort finden	109	
56. Sich Raum nehmen (N).....	111	
57. Liegen (N)	112	
58. Körperreisen (N).....	115	
59. Kerzenübung.....	118	

60. Summen auf Klangschalen	119	81. Chakren-Meditation.....	155
61. Tönen (P).....	120	82. Kundalini-Meditation	158
62. Eine Hand berührt die andere ..	122	83. Nadabrahma-Meditation	160
63. Selbstmassage	124	84. Heart-Chakra-Meditation	161
64. In den Himmel schauen.....	126	85. Mandala-Meditation	163
65. Stilles Sitzen	127	86. Gourishankar-Meditation	165
66. Wellenreiten.....	130	87. Meditation der	
67. Sich öffnen – sich verschließen		Himmelsrichtungen	167
(Gesten) (P)	132	88. Fünf Rhythmen.....	170
68. Führen und		89. Aktive Meditationen als	
Geführtwerden (N, P)	134	freie Kombinationen (N).....	172
69. Nähe-Distanz-Übungen (N, P)	136	90. „Quantum Light	
70. Rücken an Rücken (P)	138	Breath“-Meditationen.....	173
71. Sich anschauen (P)	139	91. Werden und Vergehen	
72. Allein und synchron		bewusst erleben	175
atmen (P)	140	92. Hände-Verlust-Meditation.....	177
73. Gemeinsame		93. Verlust-Meditation.....	178
Bewegungen (N, P)	142	94. Vergänglichkeits-	
74. Miteinander atmen (P)	144	Meditation (N).....	180
75. Sinnlichkeitsübung (P).....	146	95. Skelett-Meditation.....	182
76. Sollen – Wollen (N, P).....	147	96. Abschieds-Meditation	183
77. Dialogisches Malen (N, P)	148	97. Meditation über den Tod	185
78. Stopps im Gespräch (N, P).....	149	98. Kontemplationen.....	187
79. Flieger zu dritt (N, P).....	151	99. Vier Formen der Achtsamkeit..	189
80. Passiv – aktiv (N, P).....	153		

Mit Dank an Fariedeh

Ich wechsle in diesem Text zwischen männlichen und weiblichen Bezeichnungen. Die anderen Gender sind immer mitgemeint.

Ich höre, wie der Regen auf das Dach über mir prasselt, an den Wänden links und rechts von mir hinabtröpfelt, aus der Regenrinne über dem Boden links neben mir rauscht, während es noch weiter links heller platscht, dort, wo der Regen fast unhörbar auf einen großen belaubten Strauch fällt. Rechts trommelt er mit einem tieferen gleichmäßigen Klang auf den Rasen. Ich kann sogar die Konturen des Rasens ausmachen, der rechts in einem kleinen Hügel ansteigt. Der Regen klingt dort anders und modelliert mir die Krümmung des Bodens. Noch weiter rechts höre ich, wie der Regen auf den Zaun klopft, der unser Grundstück von dem unserer Nachbarn trennt. Vor mir zeichnet er die Ränder des Wegs und die Treppenstufen hinunter zum Gartentor nach. Hier trifft der Regen auf den Stein auf, da spritzt er in die flachen Pfützen, die sich bereits gesammelt haben. Wo er von einer Stufe zur nächsten tropft, entsteht hier und da ein kleiner Wasserfall. Auf dem Weg erklingt der Regen ganz anders als rechts, wo er auf den Rasen trommelt, und noch anders wiederum klingt er auf dem großen Busch links, der sich anhört, als wäre er mit einer Decke bedeckt, schwer und aufgequollen. Weiter entfernt sind die Klänge nicht mehr so gut unterscheidbar. Ich höre, wie der Regen auf die Straße niedergeht, und das Zischen der Autos, die in beiden Richtungen vorüberfahren. Ich höre, wie das Wasser an der Straßenecke in dem überfluteten Rinnstein gurgelt. Die ganze Szenerie ist noch viel differenzierter, als ich es beschreiben kann, denn überall ist die Regelmäßigkeit ein wenig gestört, gibt es Verzögerungen, Verschiebungen, wenn eine kurze Unterbrechung oder ein anderer Rhythmus oder ein anderes Echo die ganze Szene noch um eine zusätzliche Einzelheit oder eine andere Dimension ergänzen. Über das Ganze ergießt sich, wie Licht, das über eine Landschaft fällt, als sanfter Hintergrund ein Geplätscher, das sich zu einem stetig regnenden Murmeln verdichtet. Ich glaube, dass dieses Erlebnis, bei Regen eine Tür zu einem Garten zu öffnen, mit dem vergleichbar sein muss, was ein Sehender empfindet, wenn er die Vorhänge aufzieht und die Welt draußen sieht.

(John M. Hull, 1992, S. 46 / 47)

Prolog: Zwei Traditionen der Achtsamkeit

In diesem Buch wird es hauptsächlich um die Praxis der Achtsamkeit gehen. Diese Praxis hat eine jahrtausendealte Geschichte, und man würde ihre Spuren vielleicht, wenn man sorgfältig sucht, als Besinnung, Gelassenheit oder Weisheit in allen Kulturen finden. Aber *als eigener Übungsweg* hat sie sich über die Jahrtausende hinweg vor allem in Indien, China, Japan und anderen Ländern Ostasiens im Rahmen der spirituellen Traditionen dieser Länder entwickelt. Die Geschichte der Achtsamkeit als Übungsweg im Westen ist demgegenüber kurz. Vereinzelt findet man Anhänger des Buddhismus in Europa im 18. und vor allem 19. Jahrhundert, aber sie verfolgten meist religionswissenschaftliche, ethnologische oder philosophische Interessen, manchmal auch spirituelle. Die breitere kulturelle Wirkungsgeschichte der *Achtsamkeitspraxis* beginnt im Westen vor etwa 100 Jahren. Dabei haben die asiatischen Traditionen zwar eine Rolle gespielt, aber sie haben eher im Hintergrund gewirkt, während im Vordergrund aktuelle Themen der Zeit behandelt wurden. Bis heute umfasst diese Wirkungsgeschichte nicht nur die spirituelle Suche, sondern auch die Suche nach dem richtigen und dem gesunden Leben. Dadurch wurde die Achtsamkeitspraxis selbst experimenteller und vielfältiger.

Wenn man sich auf die Entwicklung der Achtsamkeitspraxis und ihren Einfluss auf Lebenskunst und Psychotherapie konzentriert – und das ist mein Anliegen –, so findet man heute zwei wesentliche Traditionen, die selten aufeinander Bezug nehmen. Die ältere Tradition lässt sich zurückverfolgen bis zu der *Lebensreformbewegung* des beginnenden 20. Jahrhunderts. Dieser Ursprung ist so interessant, dass ich mich ihm etwas ausführlicher widmen möchte.

Wesentliche Teile der kulturellen und intellektuellen Welt befanden sich damals in einer kritischen Auseinandersetzung mit dem industriellen Zeitalter, dessen Gefahren spätestens durch den Ersten Weltkrieg überdeutlich wurden. Die Kritik der vor allem mittelständigen Lebensreformer richtete sich aber bereits vorher gegen Umweltzerstörung, Vermassung und Anonymisierung, gegen die Sinnentleerung der Arbeit und den Raubbau an Körper und Seele durch entfremdete Arbeit, falsche Ernährung, Alkoholismus, Hektik und Angst. Es entwickelte sich eine Reformszene voller Aufbruchstimmung und Kreativität, in der es um nicht weniger als die Vision einer neuen Harmonie zwischen Mensch, Natur und Gesellschaft ging (Krabbe 2001, Buchholz 2001a, 2001b, Graeff 2005).¹ In dieser Zeit wurden viele Themen

1 Zahlreiche Beiträge zu verschiedensten Aspekten der Lebensreform finden sich in zwei umfangreichen Bänden, die von Buchholz et al. (2001a) herausgegeben wurden und die auf eine Ausstellung auf der Mathildenhöhe in Darmstadt 2001 zurückgehen. Ich zitiere hier nur einige für meine Darstellung besonders wichtige Texte.

verhandelt, die in den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts wieder aufgegriffen wurden und teilweise unverändert und wortgleich noch heute in den alternativen Szenen eine Rolle spielen. Aber auch dem Nationalsozialismus wurden Vorlagen geliefert, die er rabiāt umsetzte. Dabei schluckte er gleich wesentliche Teile der Bewegung, die ihn teilweise herbeigesehnt hatte. Diese komplexe und widersprüchliche Wirkungsgeschichte hat damit zu tun, dass sich in der bunten Welt der Lebensreform unterschiedlichste Aspekte mischten: einerseits Individualismus, Modernität und Kampf gegen Zwänge, Rollenmuster und Traditionen, andererseits der sehnsüchtige Blick zurück in vorindustrielle Zeiten, Irrationalismus, Rigidität, Biologismus und Rassismus. Kreative Experimente, individueller Ausdruck und Mut zur Hässlichkeit fanden sich neben zwanghaften Essensritualen, Runengymnastik und der Verklärung des arischen Körpers.

Zwei Elemente dieser Bewegung sind für unser Thema interessant: die Rolle der Spiritualität und die Körpermythologie. Die Lebensreform war stark von exotischer Spiritualität geprägt. Das Interesse galt hauptsächlich Hinduismus, Buddhismus und zoroastrischer Religion (die sogenannte Mazdaznan-Bewegung², vgl. Baumann 1998, Linse 1991). Sehr populär war das Yoga, und dem Atem wurde eine zentrale Bedeutung für die psychophysische Entwicklung zugeschrieben. Ein Grund für die Popularität dieser Praktiken und Religionsformen war, dass sie den Einflüssen der westlichen Zivilisation entrückt schienen. Sie schienen ursprünglicher, reiner, unverdorben, so wie der „edle Wilde“, das Kind oder ein Mensch in psychotischer Verfassung. Ein weiterer Grund war, dass mit ihnen individuelle Entwicklung, Ganzheitlichkeit und umfassende diesseitige Harmonie möglich erschienen. In diesen Religionen musste man sich zudem nicht in die Abhängigkeit von höheren Wesen begeben, es genügte die eigene alltägliche Praxis (vegetarische Ernährung, Atemübungen, Meditation, eventuell auch Askese), also die Veränderung der individuellen Lebensweise ohne Umweg über Dogmen und Institutionen. In einer eigenen Aneignung des Buddhismus konnte sich das bürgerliche Programm der Selbstdisziplin und Selbstverwirklichung wiederfinden und fortsetzen.

Eine zweite Schlüsselstellung in der Lebensreformbewegung nahm der Körper ein. Er hatte bereits im 19. Jahrhundert eine massive Aufwertung erfahren – einerseits als Objekt von Forschung, Disziplinierung, Pflege, Hygiene (Lorenz 2000, Sarasin 2001), andererseits als Autorität und Hoffnungsträger. Diese Aufwertung erfolgte zum ei-

2 Die Mazdaznan-Bewegung war eine ausgesprochen seltsame, aber erfolgreiche Mischung aus Yoga-Übungen, Ernährungslehre und spirituellen Elementen. Sie berief sich auf Zarathustra und schrieb ihrem Begründer Otto Hanisch eine mythische Lebens- und Erleuchtungsgeschichte zu. Er nannte sich denn auch – im Ernst – Dr. Otoman Zar-Adusht Ha'nish. Der Mazdaznan-Bewegung soll nach verschiedenen Quellen auch Elsa Gindler nahegestanden haben (s. z. B. Wedemeyer-Kolwe 2004, S. 153).

nen durch die Naturwissenschaften. Die Evolutionstheorie verlagerte die göttliche Schöpferkraft in die Natur, die Körperlichkeit, die Sexualität (Riedel 2001). Zum anderen rückte der Körper durch die Entwicklung der Philosophie (Schopenhauer, Nietzsche und die „Lebensphilosophie“) ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Schließlich spielten sicher auch die sichtbaren Erfolge der Bemühungen um Hygiene und Volksgesundheit eine Rolle. Der Körper, das Unbewusste und die Sexualität waren dadurch bereits im 19. Jahrhundert große Themen geworden. In der Lebensreformbewegung aber wurde der Körper nun zunehmend vom Objekt zum Subjekt. Dem objektivierenden Blick der Hygienebewegung wurde die Einfühlung in den Körper hinzugefügt und oft entgegengesetzt. Das führte zu einer „Körperkultur“, in der Spontaneität und Natürlichkeit dominierten (eine ausführliche Darstellung findet sich in Wedemeyer-Kolwe 2004, für eine anschauliche Illustration empfehle ich den UFA-Film von 1925 *Wege zu Kraft und Schönheit*³): statt festgelegter Bewegungs- oder Tanzformen Ausdruckstanz, statt Habitus und Mode Nacktheit, statt kanonisierter Kunstformen die Orientierung an Jugendlichkeit und natürlichen Formen. Diese Körperkultur führte zu einer Art Körpermythos: Der Körper wurde zum überlegenen Gegenspieler des diskreditierten Verstandes. Er wurde als Vermittler einer anderen Form von Weisheit gesehen. Viele Teilnehmer der Bewegung übersahen die historisch-soziale Dimension des realen wie des idealen Körpers. Dieser Naturalismus sollte verheerende Folgen haben.

Die Verbindung von Körpermythologie und asiatischer Spiritualität, wie sie damals rezipiert wurde, führte darüber hinaus häufig zu einer regelrechten Körpermystik: Der Körper sollte nicht nur den Weg zu mehr Gesundheit und einer gesunden Gesellschaft weisen, er wurde auch als Ausdruck einer umfassenden kosmischen Wahrheit angesehen: Wende dich dem Körper zu, und du findest Zugang zu universellen Wahrheiten.

Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden vor allem in den USA, Frankreich und Deutschland zahlreiche Bewegungs-, Atem-, Tanz- und Gymnastikschulen, die sich wechselseitig beeinflussten, sich organisierten und eine Wirkung weit über die eigentliche Lebensreformbewegung hinaus entfalteten. Gymnastik etablierte sich neben Turnen und Sport.

Eine der zahlreichen Gymnastiklehrerinnen dieser Zeit war Elsa Gindler, die 1913 in Berlin ein „Institut für harmonische Gymnastik“ gründete. Ihre besondere Relevanz für die Geschichte der psychosozialen Bewegungen, der Achtsamkeit und der Psychotherapie⁴ erklärt sich daraus, dass sie gemeinsam mit Heinrich Jacoby die

3 Regie: W. Prager, N. Kaufmann, in neun Teilen bei YouTube zu sehen.

4 Siehe dazu Brooks 1979, Ludwig 2002, Huppertz 2003, Weaver 2006, Klinkenberg 2007.

Körperkultur im Rahmen der Lebensreformbewegung auf moderne und fruchtbare Weise weiterentwickelte.⁵

Gindler/Jacoby betrachteten den Körper als einen sozialen Organismus, der sich an konkrete gesellschaftliche Verhältnisse adaptieren muss: „Wir vergessen nämlich immer wieder, dass wir im Menschen ein Ganzes, das selbst wieder nur ein Teil eines sozialen Organismus ist, vor uns haben, das man nicht plötzlich als ‚Nur-Körper‘ und ‚Nur-Individuum‘ ansprechen kann.“ (E. Gindler in Ludwig 2002, S. 100) Für sie und Jacoby war der Körper vor allem ein individueller und gesellschaftlicher, kein „natürlicher“ und schon gar kein „arischer“. Umgekehrt muss die Gesellschaft so gestaltet werden, dass sie dem Körper gerecht wird. Gindler/Jacoby kritisierten die Lebensbedingungen der Mehrheit ihrer Mitbürger heftig. Deshalb kam es ihnen auf das Verhalten im Alltag an: „... der Tummelplatz für die Übung ist nicht die Stunde.“ (E. Gindler in Ludwig 2002, S. 86) Die Entwicklung des einzelnen Menschen ist nicht absehbar, weil sie von seinen Spielräumen und von ihm selbst abhängt. Jeder einzelne Schüler ist die letzte Instanz für diese Frage. Elsa Gindler kritisierte daher den Leistungssport ebenso wie die gerade populäre Säuglingsgymnastik. Ihr war es wichtig, „dass jeder Schüler in seiner Weise übt“ (in Ludwig 2002, S. 86) und sein *individuelles Potenzial* im Zusammenspiel mit seiner Umwelt realisiert. Gindler/Jacoby ging es um eine „persönliche Entwicklungsarbeit ohne primär pädagogische oder therapeutische Zielsetzung“ (Klinkenberg 2007, S. 92).

Neben der Orientierung an der Gesellschaft und dem Einzelnen war aber vor allem Folgendes zukunftsweisend: Gindler/Jacoby betonten die Bedeutung einer ganz bestimmten *Haltung* in der Arbeit mit dem einzelnen Menschen. Ihren einzigen veröffentlichten Vortrag „Die Gymnastik des Berufsmenschen“ (!) von 1926 beginnt Elsa Gindler mit den Worten: „Es ist für mich schwer, über Gymnastik zu sprechen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt, sondern in der Erreichung von Konzentration.“ (In Ludwig 2002, S. 83) Was ist in diesem Zitat mit „Konzentration“ gemeint? In vielen Formulierungen wird diese Haltung von Gindler und Jacoby näher bestimmt: Es geht darum, ganz bei einem Verhalten oder einer Tätigkeit zu sein, denkend und fühlend, mit einem Bewusstsein, „das immer in der Mitte steht, auf die Umwelt reagiert und denken und fühlen kann“, oder mit einem „Geist, der mit und bei der Sache ist“ (Gindler in Ludwig 2002, S. 84). Gindler spricht von „Gelassenheit“ und „Entspannung“: „Entspannung ist für uns ein Zustand der höchsten Reagierfähigkeit, eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz richtig zu antworten.“ (In Ludwig 2002, S. 91) Dafür ist es notwendig, die Selbstwahrnehmung, das Spüren („Unmittelbare Körperwahrneh-

5 Die Zusammenarbeit mit Heinrich Jacoby, einem Reformpädagogen mit stärkeren theoretischen Interessen, begann 1926. Es ist üblich und berechtigt, von beiden als schöpferischem Paar zu sprechen, und so haben sie sich auch selbst verstanden.