

Rad des Gewahrseins – Wheel of Awareness

Achtsamkeits-Übung nach Prof. Dr. Daniel Siegel

Dr. med. Matthias Gauger, 27.10.2023

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

Überblick

- Für meine Infotexte wähle ich bevorzugt solche frei verfügbaren Methoden und Heilmittel, deren Anwendung einer breiten Bevölkerungsgruppe mit dem wenigsten Aufwand den grössten gesundheitlichen Nutzen verspricht. Die Wirksamkeit der betreffenden Techniken und Mittel sollte wissenschaftlich gut erforscht sein. Deren Anwendung sollte sicher und einfach sein und die Selbstwirksamkeit eines Menschen fördern.
- Mein Bedürfnis, solche Selbsthilfe-Themen bekannt zu machen, erwächst unter anderem aus der Feststellung, dass unsere offizielle Schulmedizin zunehmend den Interessen der pharmazeutischen Industrie und politischen Machteinflüssen nachgibt unter Missachtung der Wissenschaftlichkeit und zum Nachteil für die Bevölkerung.
- Den grössten Einfluss auf Krankwerden oder Gesundbleiben haben statistisch gesehen die Wahrnehmungs- und Entscheidungsvorgänge in unserem Gehirn, viel mehr als beispielsweise unsere Gene. Dem entsprechend können sich Interventionen, welche die Steuerungsprozesse in unserem Gehirn betreffen, besonders stark zugunsten unserer Gesundheit auswirken.
- Wir alle tun gut daran, die Arbeitsweise unseres Gehirns zu verstehen, deren Schwachstellen zu kennen und zu beaufsichtigen und brachliegende Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen.
- Eine einfache Methode, welche sich bei zehntausenden von Anwendern weltweit als sehr geeignet erwiesen hat, unsere psychische und körperliche Gesundheit zu fördern, ist die Anwendung der von Prof. Dan Siegel entwickelten Rad-der-Achtsamkeit-Übung.
- Indem wir von einem Bewusstseinszentrum, wie von der Nabe eines Velorades einen Aufmerksamkeit-«Fühler» (Speiche) zum äusseren Radkreis aussenden, auf welcher der Reihe nach Erfahrungsmöglichkeiten besucht werden (Sinneseindrücke, Körperempfindungen, Gedanken...), - lässt uns die Übung erfahren, dass wir als Beobachter die Wahl haben, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wir werden mit den verschiedenen Funktionen unseres Minds¹ vertrauter und erhalten Gelegenheit, uns umfassender als «nur» in unserer personengebundenen Identität zu erfahren.
- Diese integrative Erfahrung ist gemäss Dr. Siegel und gemäss wachsender Studienlage in vielfacher Weise sehr heilsam, besonders bei regelmässiger Anwendung.

¹ im Englischen wird «Mind» als übergeordneter Begriff verwendet, welcher Verstand, Geist, Intelligenz, Vernunft, Gedächtnis, Wissen, Gemüt, Sinne, Erinnerung, Bewusstsein, Unbewusstes, Unterbewusstsein, Wahrnehmung, Psyche, Denken, Ego, Selbst usw. umfasst. Ich benutze den Begriff Mind für die Gesamtheit der bewussten und unbewussten übergeordneten Steuerungsvorgänge in unserem Körper.

Einleitung

Das vernunftbegabteste Wesen, der Mensch, legt das unvernünftigste Verhalten an den Tag:

Wir Menschen verfügen über den wohl weitest entwickelten Verstand auf diesem Planeten und haben ausserdem aufgrund unserer Sprache und unserer vielfältig einsetzbaren Hände enorme Einflussmöglichkeiten auf unsere Umgebung. Neben unglaublichen Meisterleistungen dieses menschlichen Verstandes sind wir leider auch mit vielen mentalen und kollektiven Problemen konfrontiert, welche auf ebendiesem menschlichen Verstand zurückzuführen sind. Unsere Geschichte zeigt, dass Menschen mit scheinbar normal funktionierendem Verstand sehr unvernünftiges Verhalten an den Tag legen können mit weitreichenden Folgen. **Mindestens (!) 150 Millionen Menschen (!)** wurden alleine im letzten Jahrhundert durch direkte Auswirkungen des menschlichen Geistes, vor allem infolge von Ideologien wie Nationalsozialismus, Kommunismus, religiösem Fanatismus umgebracht. Depressionen sind ohne zwingende Gründe und trotz aller Forschung die häufigste Ursache weltweit für Krankheiten und Behinderungen geworden. Nach

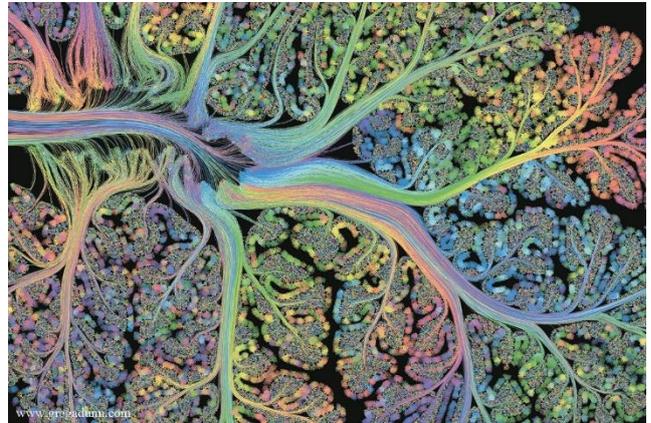


Abb. 1: Darstellung der Struktur des Kleinhirns. Kunstwerk von Greg Dunn, <https://www.gregadunn.com/>

Schätzungen der WHO aus dem Jahre 2017 leiden mehr als 300 Millionen Menschen an Depressionen, was einem Anstieg von mehr als 18 % zwischen 2005 und 2015 entspricht. In vielen Fällen psychischer Not ist unser eigener Verstand imstande, uns «um den Verstand zu bringen» oder uns zumindest erheblich zu peinigen. Ist dies alles ein unabwendbares Schicksal?

«Bis Sie das Unbewusste bewusst machen, wird es Ihr Leben lenken und Sie werden es Schicksal nennen.» C.G. Jung, 1875-1961, Schweizer Arzt und Psychoanalytiker

Schätzungen der WHO aus dem Jahre 2017 leiden mehr als 300 Millionen Menschen an Depressionen, was einem Anstieg von mehr als 18 % zwischen 2005 und 2015 entspricht. In vielen Fällen psychischer Not ist unser eigener Verstand imstande, uns «um den Verstand zu bringen» oder uns zumindest erheblich zu peinigen. Ist dies alles ein unabwendbares Schicksal?

Unsere Würde ist auch unsere Bürde: Den Vorgängen in unserem Verstand sind wir meistens nicht schicksalhaft ausgeliefert, aber es braucht unser bewusstes Mitwirken. Unsere Verstandes- und Bewusstseinsfähigkeit entspricht einem einmaligen, wunderbaren und machtvollen Geschenk der Natur an uns Menschen. Nur ein wenig darüber nachzudenken, was es bedeutet, den «Kronjuwel der Evolution» – unser menschliches Gehirn - anvertraut zu bekommen, könnte ganz von selbst das Bedürfnis entstehen lassen, mit diesem einzigartigen Geschenk bewusst und würdevoll umgehen und ihm zur Entfaltung verhelfen zu wollen. Jemand, welchem ein solches Superpower-Instrument anvertraut wird, der tut in seinem eigenen Interesse und dem seiner Mitkreaturen gut daran, sich akribisch mit der «Bedienungsanleitung» zu beschäftigen. Denn Segen und Fluch, Genuss und Leiden, Würde und Ehrverlust liegen bei einer solchen Verstärker- und Antizipiermaschine nahe beieinander.

«Mit grosser Macht kommt grosse Verantwortung.»

Ausspruch von «Onkel Ben» gegenüber seinem Neffen, Peter Parker, dem «Spiderman»

«Das Gehirn ist das komplexeste Ding, das wir bisher in unserem Universum entdeckt haben.»

James D. Watson, * 1928, US-amerikanischer Molekularbiologe und Nobelpreisträger

Unentdeckte Gebiete in unserem eigenen Gehirn:

Doch trotz der Ausrufung der «Dekade des Gehirns» 1990 durch Präsident George Bush, trotz der Lancierung des «Human Brain Projects» und obwohl wir uns nun sogar im «Jahrhundert des Gehirns» befinden, besteht bei uns Menschen nach meiner Beobachtung erstaunlich wenig Inte-

«Ich sehe den Garten meiner Gedanken als heiliges, kosmisches Fleckchen Erde, welches das Universum mir anvertraut hat, damit ich es zeit meines Lebens pflege.»

Jill Bolte Taylor (* 1959), US-amerikanische Neuroanatomin und Hirn Schlagüberlebende

resse, dass wir uns selbst, jeder einzelne für sich, gebührend mit diesem «heiligen, kosmischen Fleckchen Erde» befassen, welches das Universum uns anvertraut hat.

Dies ist schade, denn neue Länder sind auf diesem Planeten nicht mehr zu entdecken, in unserem eigenen Gehirn jedoch lassen wir die wertvollsten Regierungsräume unentdeckt. Nach meinem Verständnis könnte jeder von uns in Sachen Gesundsein, Gesundwerden, Gesundbleiben nichts Würdevolleres, Wertvolleres, Befriedigenderes tun, als seine Aufmerksamkeit in besonderer Weise beobachtend und mitgestaltend auf die Bewertungs- und Entscheidungsprozesse in seinem eigenen Gehirn zu richten, so oft wie möglich. Die Hauptaufgabe des Gesundheitswesens sollte sein, für diese zentrale Vorsorgeaufgabe Wissen zu vermitteln und Unterstützung zu bieten.

Es ist nicht nur *schade*, wenn wir das Geschenk der bewussten Mitgestaltung unserer Entscheidungen ungenutzt lassen, es ist auch sehr *gefährlich*, wenn wir unser «Gärtchen» nicht selber pflegen. Denn spätestens seit der COVID-19-Pandemie ist es unübersehbar geworden, dass der «Garten meiner Gedanken» sehr leicht missbraucht werden und zum Spielfeld von externen Akteuren werden kann, welche die Schwachstellen unseres Gehirns gezielt für ihre Zwecke zu nutzen wissen. Eine sehr eindrückliche *Präsentation von Jason Christ-off* zum Thema «Mind-Control» gibt Einblicke, wie solche Fremdnutzungen unseres Gehirngärtchens theoretisch stattfinden können und wie sie leider real während der Pandemie stattgefunden haben und stattfinden. Auch das Märchen «des Kaisers neue Kleider» und das Theaterstück «Biedermann und die Brandstifter» von Max Frisch, geben wichtige Einsichten in die Arbeitsweise und die Achillesferse unseres Minds.

Mein Verstand ist nur ein kleiner Teil, von dem was «mich» ausmacht: Als Mensch bin ich mich gewohnt, meine Umgebung und mich selbst aus einer Art Cockpit-Perspektive wahrzunehmen. «Ich» sitze irgendwo hinter meinen Augen in einer Zentrale und lenke von dort meinen Körper und meine Geschicke, so dass ich am besten durchkomme. Ich habe einen Körper und ich habe ein Leben und muss dieses permanent gegen äussere Einflüsse verteidigen.» Diese Perspektive ist uns sehr vertraut; wir sind geradezu mit ihr identifiziert und kennen gar keine andere mehr.

«All das Elend auf dem Planeten entsteht durch ein personalisiertes Ich- oder Wir-Gefühl.» Eckhart Tolle, *1948, deutsch-kanadischer spiritueller Lehrer und Bestseller-Autor

«Ich» ist eines der häufigsten benutzten Worte, und doch oder gerade deswegen kommt es uns selten in den Sinn, diesen Begriff und die dazugehörige Perspektive auf ihre Gültigkeit hin zu hinterfragen. Doch nur mit ein wenig Nachdenken könnten wir darauf kommen, dass mit dieser Ich-Blickweise unseres Alltagsbewusstseins etwas nicht in Ordnung ist. Wenn ich z.B. sage «Ich habe Angst, mein Leben zu verlieren», dann ist da von zwei «Dingen» die Rede: Erstens «Ich» und zweitens «mein Leben». Das Ich,

als welches ich rede, sieht auf das Leben und befürchtet, es zu verlieren. Doch wer ist grösser und umfassender: das Ich oder das Leben? Wer hat hier wen? Wer war zuerst und geht zuletzt? Wer ist die Grundlage des anderen? Wer kann ohne den anderen sein: das Ich ohne Leben oder das Leben ohne «Ich»? Ohne «Ich» kann sich das Leben nicht in der Form dieses Ichs erleben, doch es bleibt weiterhin unbeschadet das Leben, welches sich auf tausend andere Weisen zum Ausdruck bringt. Aber «das Ich ohne Leben», wie soll das gehen? Das Ich «schwimmt» komplett im Leben und ist durch und durch durchsetzt von Leben, manifestiert sich aus und im und durch das Leben und löst sich irgendwann wieder in dasselbe Leben auf, woraus es entstanden ist. Wenn also jemand sagt: «Ich habe Angst, mein Leben zu verlieren», dann ist das ungefähr so, wie wenn ein Wassertropfen sagen würde: «Ich habe Angst, mein Wasser zu verlieren.» Der Wassertropfen ist *eine Form* von Wasser, aber in erster Linie ist er Wasser an sich. Das Ich, als welches ich mich erlebe, ist *eine Form* von Leben, aber in erster Linie bin ich Leben an sich. Und die Verstandesfunktion mit welcher ich mich identifiziert habe, ist *eine Form* von Bewusstsein, aber in erster Linie bin ich die Bewusstseinsfähigkeit an sich.

Dies sind sehr weitreichende Überlegungen, denn die Angst sein Leben zu verlieren, ist eine wichtige Triebfeder unseres Handelns und Quelle unseres Leidens. Andererseits: welches Grundgefühl von Aufgehobensein könnte uns durchströmen, wenn wir uns als Leben

«Erkenne dich selbst so, wie du bist! - Gegen Angst gibt es kein anderes Mittel». Nisargadatta Maharaj, 1897 – 1981, indischer Weisheitslehrer

und Bewusstsein *an sich* aus der Subjektperspektive erfahren können? Unsere menschliche Grundangst vor dem Sterben könnte sich von selber relativieren nur durch eine ganz legitime Änderung unserer Sichtweise, nur durch das Aufsuchen des Blickpunktes vom Leben an sich. Wir würden dorthin zurückkehren, wo wir waren, bevor wir uns «nur» als Person in einem durch unsere Haut begrenzten Körper wahrgenommen haben. Seit Jahrtausenden versuchen uns Weisheitslehrer und Religionen, inklusive das Christentum, auf verschiedenste Weise zu vermitteln, dass unser menschliches Grundproblem - sozusagen unsere «Sünde» - darin besteht, dass wir über das Ziel hinausgeschossen² und zu stark in die «Ich-Perspektive» abgerutscht sind und dass unsere Erlösung darin liegt, in sich zu gehen, umzukehren und «Busse» zu tun, was wörtlich bedeutet, seine Sichtweise zu ändern³, so dass unser Blick und unsere Selbsterfahrung wieder umfassender und integrierender werden.

Mit Perspektivwechseln spielen: Doch welchen Phantasien gebe ich mich hier hin? Wie sollte es möglich sein, mich mit anderen Augen zu sehen, als mit denen, mit welchen ich mich schon immer gesehen habe?

Zunächst können wir feststellen, dass wir ohne weiteres in der Lage sind, den Standpunkt unseres «Person-Bewusstseins» zu verlassen, ohne dass etwas Nachteiliges passiert, nämlich dann, wenn wir tief schlafen. Ich als Person vertraue mich während dieser Zeit einer Bewusstseinsverfassung an, welche nicht aus meinem wachen aktiven Alltags-Verstand besteht.

«Kein 'ich' - keine Probleme»
Kurzversion des Buddhismus

«Ich» bin in der Lage, diesen Wachzustand-Verstand zu verlassen, in das Schlafbewusstsein einzutauchen und mich wieder zurückzuholen in das Tagesbewusstsein. Was für eine Fähigkeit, derart einfach sehr verschiedene Bewusstseinszustände aus der Innenperspektive zu erfahren! Ganz selbstverständlich benutzen wir tagtäglich eine von der Natur vorgesehene Methode, um Symptome, Schmerzen und Sorgen vorübergehend zum Verschwinden zu bringen, indem wir unseren Aktiv-Verstand verlassen. Nebst dem Erholungseffekt fallen uns im Schlaf oft sogar noch inspirierende Ideen und Lösungen ein, welche allerdings unser Verstand dann gerne als *seine* Errungenschaften ansieht, die *er* sich im Schlaf geholt hat. Aus meiner gewohnten Perspektive erscheint es so, als ob «ich» mich beim Einschlafen aus- und beim Erwachen wieder einschalte. Wäre es nicht umgekehrt logischer: - dass sich mein kleines «Tages-Ich» im Schlaf in meine grössere Seins-Identität auflöst, eine Identität grösserer Übersicht und komplexerer Intelligenz, welche dann beim Erwachen wieder in den Hintergrund tritt und von unserem aktiven Verstand überdeckt wird? Könnte es sein, dass «ich», als das grössere ICH, mich im Schlaf aus dem kleineren Tages-Ich zurückgeholt habe, um mich dann beim Erwachen wieder in die Ich-Rolle hineinzugeben und hierbei zu vergessen, wer ich wirklich bin? Sind noch weitere Bewusstseinszustandserfahrungen möglich? Können wir die sorgenfreie friedvolle Dimension auch im Wachzustand erfahren, nicht nur im Schlaf? Können wir das Wechseln zwischen den verschiedenen Zuständen erlernen und zum «Bürger mehrerer Welten» werden? Könnte etwas dran sein an den alten Weisheitslehren, welche uns auf vielerlei Weise zu vermitteln versuchen, dass die Verhältnisse in Wirklichkeit umgekehrt sind, wie wir sie gewöhnlicherweise wahrnehmen und dass unsere Ich-Identität einem Traum gleicht, aus welchem wir in der Lage sind, zu erwachen⁴.

«Erleuchtung ist ein Zustand der Verbundenheit mit etwas Unermesslichem und Unzerstörbarem, etwas, das fast paradoxerweise, im Wesentlichen du bist und doch viel grösser ist als du. [...] Sich des Seins wieder bewusst zu werden und in diesem Zustand der 'Erfahrungs-Erkenntnis' zu verweilen, ist Erleuchtung.» Eckhart Tolle

Prof. Daniel J. Siegel, MD: Überraschenderweise werden diese uralten Heilswege durch moderne neuropsychologische Forschung bestätigt und für breite Bevölkerungsgruppen nutzbar gemacht. Ein herausragender Forscher, Praktiker und Lehrer auf diesem Gebiet, ist Prof. Dr. Daniel Siegel (* 1957). Dr. Siegel ist

² das griechische Wort ἀμαρτία (hamartia), welches mit «Sünde» übersetzt wird, kommt aus der Bogenschiesskunst und hat die Bedeutung von «das Ziel verfehlen».

³ das griechische Wort *metanoia*, welches mit «Busse tun» übersetzt wird, hat die Bedeutung von Sinnesänderung. Es deutet auf ein tiefgehendes Umdenken. *Metanoia* leitet sich ab von gr. *metá* «über, danach, hinter, jenseits» und *noûs* «Verstand». Es geht also um einen Wechsel unseres Standpunktes an einen «Ort», der «über» dem Verstand steht.

⁴ Buddha, bedeutet «der Erwachte»

Psychiater in Los Angeles und verfügt über eine breite Ausbildung in Pädiatrie, Bindungsforschung, Neurologie, Kinder- Jugend- und Erwachsenenpsychiatrie, Psychotherapie, Meditationstechniken. Nebst intensiver Forschungs-, Praktiker- und Lehrtätigkeit, hat er zahlreiche Bücher und wissenschaftliche Artikel veröffentlicht, die Fachrichtung **Interpersonal Neurobiology (IPNB)** entwickelt und das **Mindsight-Institut®**, eine Ausbildungseinrichtung, gegründet, welches er bis anhin leitet.

Die Rad-Übung: Als Dr. Siegel eines Tages in seinem Büro auf einen runden holz-umrandeten Glastisch blickte, kam ihm der Gedanke, dass unser Bewusstsein im Zentrum eines Kreises liegt, von wo aus wir uns entlang einer Speiche auf eine Vielzahl von Sinneseindrücken, Gedanken, Gefühlen und Empfindungen konzentrieren können, die wie auf einer Felge um uns herum platziert sind. Im Laufe der Jahre hat Dr. Siegel die Methode weiterentwickelt und in Seminaren und Vorträgen mit zehntausenden von Menschen auf der ganzen Welt praktiziert. Bei dieser Übung befindet sich der «Erfahrende» in der Nabe des metaphorischen Rades und sendet seine Speiche der Aufmerksamkeit nacheinander zu den uns möglichen Erfahrungsinhalten, welche man sich aufgereiht auf dem Rad um sich herum vorstellt:



Abb. 2: Wagenrad als Inspiration für die Radübung

- Unsere fünf Sinne: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Berühren
- Unsere körperlichen Empfindungen: Energieflüsse, Lebendigkeit in den Muskeln, der Haut, den inneren Organen
- Unsere mentalen Aktivitäten: Gefühle, Launen, Gedanken, Erinnerungen, Konzepte, Ideen, Phantasien, Hoffnungen, Befürchtungen
- Unser Gefühl für Beziehungen ausserhalb unseres Körpers: Verbundenheit mit anderen Menschen, Mitkreaturen und mit dem Planeten
- Eine Besonderheit besteht darin, dass man gegen Ende der Übung seinen Fühler der Aufmerksamkeit auf sich als Bewusstseinsraum im Zentrum zurückbiegt, so dass man sich also seines Gewahrseins gewahr wird, was für viele einer Bewusstseinsweiterung gleichkommt.

Für Dr. Siegel, welcher über eine riesige Therapie- und Erwachsenenbildnererfahrung verfügt, hat sich diese einfache Übung als äusserst wirksam erwiesen, um Menschen von verschiedenster Herkunft, Wissensstand und Meditationserfahrung zu mehr Wohlbefinden in ihrem inneren und zwischenmenschlichen Leben zu verhelfen. Das Rad der Achtsamkeit ermöglicht eine Selbstreflexionspraxis, welche hilft, die Lenkung der Aufmerksamkeit zu üben und seine Fähigkeit zu verbessern, sich auf die einzelnen Aspekte seiner inneren und äusseren Welt zu konzentrieren. Sich mittendrin als Erfahrender zu erleben, welcher die gemachten Erfahrungen zwar in sich und durch sich erlebt, aber doch umfassender ist, als die Erfahrungsinhalte und welcher die Fähigkeit hat, seine Aufmerksamkeit zu lenken, ist eine wichtige Grundlage für psychische Gesundheit und Stressresilienz. Die Übung kann den Mind von eingefahrenen Mustern der Wahrnehmung und der Emotionen befreien und zu einem erweiterten Ich-Bewusstsein verhelfen. Im Laufe einer Sitzung und bei regelmässiger weiterer Anwendung wurde von den Teilnehmenden häufig beschrieben, dass sie mehr Klarheit und Ruhe, ein tieferes Gefühl von Stabilität und Vitalität verspüren, und zwar nicht nur während der Übung selbst, sondern auch für den Rest des Tages.

«Achtsamkeitsübungen lassen mich selbst zu meinem besten Freund werden.»
Daniel Siegel

Anleitung der Übung

Für diese Übung existieren Audioanleitungen von Dr. Siegel (auf Englisch) in der Länge von 7 Minuten, 20 Minuten und 30 Minuten (Siehe auch hier, ab Min 13:50). Hier findet sich eine Anleitung auf Deutsch (ab Min 5:15)

Sie können auch die folgende schriftliche Anleitung anwenden, oder sich die Anleitung in ihrem Tempo auf ihr Handy sprechen und die Übung dann anhand ihrer eigenen gesprochenen Instruktion durchführen.

- Sorgen sie nach Möglichkeit dafür, dass sie für die Dauer der Übung ungestört sind (Handy lautlos).
- Bringen sie sich in eine entspannte bequeme Körperposition, welche für sie mit wachsamer Neugier und Bereitschaft verbunden ist, und in welcher sie die nächsten 20 Minuten verweilen können.
- Schliessen sie sanft Ihre Augen.
- Vergegenwärtigen sie sich zu Beginn drei Aspekte dieser Übung, welche sie als Absichtsbekundung oder Bitte an sich selber richten können, im Sinne eines inneren Dialoges:
 - *Dies ist keine Entspannungsübung. Ich werde mich zwar entspannt fühlen, aber ich will nicht einschlafen⁵. Dies ist eine seriöse und weitreichende Entdeckungsreise in mein eigenes Wesen. Ich bitte also mich selbst um die entsprechende Wachheit und Aufmerksamkeit, welche es braucht: - nicht zu viel und nicht zu wenig.*
 - *Diese Übung soll dazu dienen, mich selbst anders zu erfahren, als ich mich gewohnt bin. Hierfür ist es förderlich, gewohnte Standpunkte und sogar selbstverständlich gewordene Vorstellungen darüber, wer «ich» bin, vorübergehend loszulassen. Gewohnte Selbstbilder lässt man nicht gerne los, was berechtigte Gründe hat. Dennoch bitte ich mich jetzt selbst um die entsprechende kindliche Neugier und Bereitschaft für neuartige Erfahrungen.*
 - *In dieser Übung geht es weniger um ein gewöhnliches Beobachten mit meinem Verstand als um eine Form des Erfassens oder Erfahrens von innen mit den Sensoren des ganzen Körpers, so wie ein Musikinstrument die Töne erlebt. Kann ich mit dem ganzen Körper wahrnehmen?*
- Stellen sie sich nun das Rad des Gewahrseins vor (Abb. 3) mit seiner Nabe, welche die Bewusstseinsfähigkeit repräsentiert, dem äusseren Radkreis mit verschiedenen Erfahrungsmöglichkeiten und der Speiche als Symbol für die Aufmerksamkeitsausrichtung.

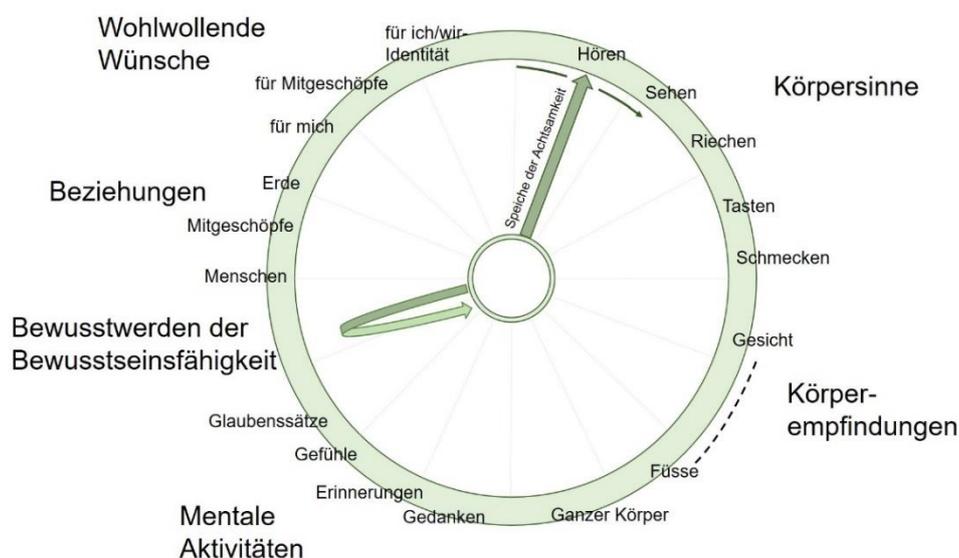


Abb. 3: Rad der Achtsamkeit nach Daniel Siegel

⁵ Während dieser Übung wird der aktive Verstand eine Weile weniger zu tun haben. Das kann ihn dazu bringen, sich zu sagen, «wenn es nichts zu tun gibt, kann ich ja einschlafen», was dann auch leicht geschehen kann.

- Werden sie sich für einen Moment ihres Atems gewahr - wie die Atemwelle ein- und ausströmt.
- Entlassen sie nun den Atem aus ihrer Aufmerksamkeit und werden sie sich der Nabe des Rades gewahr und erleben sie, wie von dort eine Speiche der Aufmerksamkeit zum **Gehörsinn** auf den Radrand hinausgeht. Lassen sie Geräusche und Töne ihre Wahrnehmung erfüllen. (Pause)
- Lassen sie nun die Speiche ein bisschen weitergleiten zum **Sehsinn**. Lassen sie etwas Licht und Seheindrücke durch die leicht geöffneten Augen fallen. Lassen sie Licht ihre Wahrnehmung erfüllen. (Pause)
- Lassen sie nun die Speiche ein Stück weiterwandern zum **Geruchsinn**. Lassen sie Gerüche, Aromen ihre Wahrnehmung erfüllen (Pause)
- Lassen sie erneut die Speiche weiterrutschen zum **Geschmacksinn**. Lassen Sie Geschmäcker ihre Wahrnehmung erfüllen (Pause)
- Lassen sie nun die Speiche ein letztes Mal in diesem ersten Segment weiterschreiten zum **Tastsinn**. Lassen sie Tastempfindungen ihre Wahrnehmung erfüllen überall wo die Haut Kontakt mit etwas hat. (Pause)
- Nehmen sie einen etwas tieferen Atemzug. Stellen sie sich nun vor, die Speiche weiterzubewegen zum zweiten Segment des Rades, welches die **Empfindungen aus dem Körperinneren** repräsentiert. Stellen sie sich vor, wie sich die Speiche von der Nabe, welche das Bewusstsein repräsentiert zu den Muskeln und Knochen des Gesichts ausdehnt. Lassen sie die Gesichtsregion ihre Wahrnehmung erfüllen. - Dann weiter zur Stirn - und den Seiten des Schädels - dem Hinterkopf - den Ohrregionen - den Muskeln und Knochen des Halses - und des Nackens – zu den Empfindungen der Schultern – Wahrnehmung der Empfindungen in beiden Armen bis hin zu den Fingern – lenken sie nun die Aufmerksamkeit zu den Empfindungen der Brustwirbelsäule – des Brustkorbs – zu den Empfindungen der Lendenwirbelsäule – und zu den Muskeln des Bauches – öffnen sie sich für die Empfindungen der Hüftregion - wandern sie mit der Aufmerksamkeit entlang beider Beine bis zu den Zehenspitzen – bringen sie nun Ihre Aufmerksamkeit zur Beckengegend – zu den Genitalien – richten sie nun ihre Aufmerksamkeit auf den Verdauungstrakt, beginnend mit dem Dickdarm tief drin im Bauch – folgen sie nun den Empfindungen im Darm und Bauch aufwärts bis in den Oberbauch, wo der Magen ist – und weiter hinauf in den Brustkorb dort wo die Speiseröhre ist – und weiter hinauf bis zum Rachen und Mund – wandern sie nun mit ihrer Aufmerksamkeit zu den Atemorganen, beginnend zur Nase und den Nasennebenhöhlen – der hinteren Nase und dem Nasenrachenraum – und dann hinunter über den Kehlkopf – die Luftröhre – die Bronchien – bis in die linke und rechte Lunge und fühlen sie, wie sich die Lungenflügel ausdehnen und zusammenziehen – lassen sie nun die Herzgegend in ihre Aufmerksamkeit eintreten – öffnen Sie nun ihre Aufmerksamkeit für die Gesamtheit des Körperinneren – Muskeln, Knochen, innere Organe von Kopf bis Fuss – lassen sie alle die Empfindungen des Körpers ihr Bewusstsein erfüllen.
- Nehmen sie einen etwas tieferen Atemzug und bewegen sie nun die Speiche ihrer Aufmerksamkeit hinüber in das dritte Segment des Rades, welches die **mentalen Aktivitäten** repräsentiert, also zu den Gefühlen, Gedanken, Ideen, Erinnerungen, Wünschen, Bedürfnissen, Hoffnungen, Erwartungen, Glaubenssätzen.
- Werden sie sich in einem ersten Schritt einfach gewahr, *was* alles im Bewusstsein auftaucht – laden sie jede mentale Aktivität ein, ihnen bewusst zu werden und erfahren sie einfach was immer geschieht – vielleicht kommt vieles auf einmal – nur wenig – oder gar nichts – es gibt kein falsch oder richtig, nur Erfahrung, was immer geschieht – alles ist eingeladen. In mancherlei Hinsicht ist dies das Gegenteil von fokussierter Aufmerksamkeit – hier handelt es sich um offenes Gewahrsein was immer auftaucht – nehmen sie wahr, wie sich diese Erfahrung anfühlt – lassen sie, was immer auftaucht, in die Nabe des Bewusstseins hereinkommen. (Pause)
- Für den zweiten Schritt dieses Segments sind sie eingeladen, sich zu achten, *auf welche Weise* diese Aktivitäten in ihren Bewusstseinsraum kommen – bleiben - und ihn wieder verlassen. Hier studieren sie die Natur dieser mentalen Aktivitäten. Wie präsentieren und verhalten sie sich? Kommt ein Gedanke oder ein Gefühl plötzlich oder allmählich? Vibriert es? Ist es wellenartig kommend und gehend? Was ist seine Qualität? Und wie geht es dann wieder? Wird ein Gefühl einfach durch ein nächstes ersetzt? Wenn nicht, wie

fühlt sich die Lücke an zwischen zwei mentalen Aktivitäten? Hier sind sie eingeladen ein Studierender der Architektur des mentalen Lebens zu sein, welcher das Entstehen, Verweilen und Vergehen dieser Aktivitäten untersucht. (Pause)

- Bevor wir die Speiche weiterbewegen zum vierten und letzten Segment des Rades, unserem Sinn für Beziehungen, möchten wir nun **die Nabe selber** erkunden. Es gibt verschiedene Vorstellungen, welche hilfreich sein könnten. Finden sie diejenige heraus, welche für sie am besten funktioniert. Die eine Vorstellung ist, dass sie eine Speiche aussenden, sie aber nicht bis zum Radkranz gehen, sondern sich zurückkrümmen lassen, sodass sie sich direkt in die Nabe des Bewusstseins selber richtet. Andere finden es hilfreicher, sich vorzustellen, dass sie die Speiche aussenden und sie dann einfach sich wieder in die Nabe zurückziehen lassen. Und wieder andere stellen sich vor, die Speiche gar nicht auszusenden oder gar keine Speiche zu haben, sodass sie einfach nur im Gewahrsein der Nabe verweilen. Bei allen diesen Bildern geht es um denselben Prozess: die Bewusstseinsfähigkeit selber zu erkunden, sich *des Bewusstseins bewusst zu werden*. Lassen Sie nun dies geschehen⁶. (etwas längere Pause)
- Nun sind sie einmal mehr eingeladen ihren Atem zu finden, einen etwas tieferen Atemzug zu erfahren und die Speiche der Aufmerksamkeit zum vierten und letzten Segment des Rades springen zu lassen. Dies ist das Segment, welches unsere **Beziehung zu Wesen ausserhalb von uns** repräsentiert: - Menschen, Mitgeschöpfe, die Erde. - Lassen sie uns damit beginnen, uns für eine Empfindung der Verbundenheit zu öffnen mit Menschen, welche uns jetzt gerade räumlich am nächsten sind – dann Menschen die räumlich etwas weiter weg sind – dann Familienmitglieder und Freunde, die uns nahestehen - dann zu Menschen mit welchen sie beruflich zu tun haben - dann öffnen sie die Empfindung der Verbundenheit zu Menschen die in ihrer Umgebung wohnen - in ihrem Ort – in ihrem Kanton – im selben Land. Erweitern sie dann ihr Gefühl von Verbundenheit auf alle Wesen, welche auf diesem Planeten wohnen - erweitern sie es weiterhin auf alle Kreaturen, welche auf diesem Planeten wohnen.
- Optional können sie nun **Absichtsbekundungen des Wohlwollens, der Fürsorge, der Empathie und des Mitgefühls** einfügen. Wiederholen sie im Stillen die folgenden kurzen wohlwollenden Sätze: *Mögen alle lebendigen Wesen ... glücklich sein. - Mögen alle lebendigen Wesen ... gesund sein. - Mögen alle lebendigen Wesen ... in Sicherheit sein. - Mögen alle lebendigen Wesen ... blühen und gedeihen und zufrieden sein.* Nehmen sie einen tieferen Atemzug und senden sie auf ähnliche Weise Wünsche an ihr eigenes Selbst: *Möge ich... glücklich sein und mit Lebenssinn, Verbundenheit und Gleichmut und einem spielerischen, dankbaren und freudigen Herzen leben. – Möge ich... gesund sein und einen Körper haben, der Energie und Flexibilität, Kraft und Stabilität verleiht. – Möge ich... sicher und geschützt sein vor allen Arten von innerlichem und äusserlichem Schaden. – Möge ich... blühen und gedeihen und mit der Leichtigkeit des Wohlbefindens leben.* Nehmen Sie wieder einen tieferen Atemzug und senden sie auf ähnliche Weise Wünsche an ein integriertes Selbst, welches sich aus dem Zusammenschluss eines inneren Ich mit einem äusseren Wir ergibt (engl. «MWe», als Verbindung von «Me» and «We»). *Möge ich/wir (MWe)... glücklich sein und mit Lebenssinn, Verbundenheit und Gleichmut und einem spielerischen, dankbaren und freudigen Herzen leben. – Möge ich/wir (MWe)... gesund sein und einen Körper haben, der Energie und Flexibilität, Kraft und Stabilität verleiht. – Möge ich/wir (MWe)... sicher und geschützt sein vor allen Arten von innerlichem und äusserlichem Schaden. – Möge ich/wir (MWe)... blühen und gedeihen und mit der Leichtigkeit des Wohlbefindens leben.*
- Ich möchte sie **zum Abschluss** einladen, nochmals den Atem zu finden und die Welle des Atems zu erfahren - ein und aus. – Lassen Sie nun ihre Augen sich öffnen, wenn sie geschlossen waren und lassen sie diese Rad-der-Achtsamkeitsübung für heute zu einem Ende kommen.

⁶ Anmerkung: dieser Teil der Übung ist der ungewohnteste und kniffligste, für welchen es möglicherweise etwas Probierfreude, Gelassenheit, Spielgeist braucht.

Hintergrundwissen zur Achtsamkeitsübung

So einfach diese Übung wirkt, so beruht sie doch auf sehr tiefreichenden Überlegungen und einer Fülle von Forschungsergebnissen. In gewisser Weise wird bei dieser Übung durchgespielt, wie unser Mind funktioniert, bzw. funktionieren sollte, um zu unserer Gesundheit beizutragen. Je physiologischer unsere obersten Steuerungsfunktionen arbeiten, desto segensreicher ist dies für uns als Organismus und für unsere Umgebung. Der Stressforscher, Prof. Achim Peters, hat diese einleuchtende Feststellung schlicht so formuliert: *«Je besser und dynamischer sich der Mensch an wechselnde Gegebenheiten anpassen kann, desto gesünder ist er.»*

«Gesundheit kommt von Integration. So einfach ist das, und so wichtig.»
Dan Siegel, [Quelle](#)

Integration: Um mich als Mensch «flexibel und dynamisch» anpassen zu können, muss mein Gehirn integrationsfähig sein. Integration beschreibt die Fähigkeit eines Systems, die Verschiedenheit der einzelnen Teile zu würdigen, sie dann aber miteinander in einen verbindenden Dialog treten zu lassen in einer offenen, unvoreingenommenen, kreativen, die Wohlfahrt des Ganzen im Sinn haltenden Atmosphäre.

In einem Königreich, in welchem der König in seinem Regierungsraum die Fähigkeit hat, die Neuigkeiten, welche die Boten aus dem In- und Ausland überbringen, sachlich und aufmerksam zu hören, dann aber auch seine verschiedenen Berater achtsam zu Wort kommen zu lassen und über allem die nachhaltige Wohlfahrt seines Volkes und die Geschichte des Landes im Auge zu behalten, um dann Regierungsbeschlüsse zu erlassen, welche dies alles integrieren: - in einem solchen Königreich sind die Bedingungen optimal für grösstmögliche(n) Freiheit, Wohlstand, Stabilität, Frieden, kurzum für nachhaltige Gesundheit. Fehlt in einem Königreich dieser permanente harmonische Integrationsprozess, etwa weil der König nicht bewusst anwesend ist im Thronsaal, oder weil er gewisse Berater bevorzugt und Fakten ignoriert, driftet das Land früher oder später in Richtung Chaos oder Erstarrung. Diese Grundregel gilt für alle komplexen Systeme.



Abb. 4: eine integrativ arbeitende Regierung ermöglicht Beschlüsse zum Wohl des Landes

Auch wir sind ein komplexes System. Auch wir bewegen uns in Richtung Verwirrung oder Überregulation, wenn in unserem Gehirn keine solche integrative Atmosphäre herrscht. Auch mir geht es am besten, wenn sich mein Mind in einem weisen, achtsamen, unparteiischen, alle Gehirnfunktionen gleichermassen wertschätzenden Arbeitsmodus befindet.

Autopilot versus bewusste Integration - reflexartige Reaktion versus angemessene Antwort:

Unsere Grosshirnrinde - dies zeigen die Forschungsergebnisse - gleicht tatsächlich solch einem Regierungsraum in einem Königsschloss, in welchem Signale aus dem Körper (Königreich) und von unseren Sinnesorganen (Botschafter von Nachbarländern) sozusagen von unten (engl. «bottom-up») permanent mit unserem von oben kommenden (engl. «top-down») archivierten Wissen (Staatsarchiv) und unserem Selbstbild und obersten Wertvorstellungen (Staatsverfassung) zusammenprallen. Nach einem Verarbeitungsprozess (Regierungssitzung) kommt es zu Entscheidungen (Regierungsbeschlüsse), welche in Form von Botenstoffen und Nervenimpulsen (Regierungserlasse) unsere Körperfunktionen und unser Verhalten lenken. Da unser Körper zwingend von Sekunde zu Sekunde Instruktionen braucht, was er zu

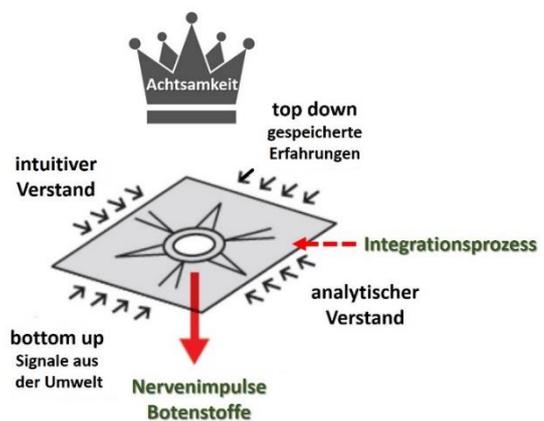


Abb. 5: unter achtsamer Beaufsichtigung integrativ arbeitendes Gehirn

tun hat, *müssen* in diesem Regierungsraum unseres Gehirns ständig Beschlüsse von grosser Tragweite getroffen werden. Wenn «ich» als oberste Regierungsinstanz nicht achtsam anwesend bin, dann behilft sich mein Gehirn notgedrungen mit der Autopilotfunktion. Überall, wo keine Integration stattfindet, erhalten in diesem Autopilot-Modus die lautesten Stimmen und die stärksten Gefühle (z.B. Angst) das meiste Gehör, was zu reflexartigen unausgewogenen Entscheidungen führt. Die lauteste Stimme in unserem Mind ist derzeit unsere analytische Verstandesfunktion⁷, welche einem Bodyguard unserer «kleinen» Ich-Identität gleicht.

In umfassenden Abhandlungen⁸ beschreibt der britische Gelehrte, Prof. Iain McGilchrist⁹, wie diese Funktion zunehmend und zu Unrecht unser menschliches Verhalten dominiert (siehe auch [hier](#)). Die Störungsauswirkungen welche wir in unseren Körpern und gesellschaftlich erleben, sind in vielen Fällen darauf zurückzuführen, dass in unserem Gehirn nicht mehr unsere bewusste Integrationsfähigkeit (der rechtmässige «König») unsere Entscheidungen koordiniert, sondern dass unsere «Ich-Funktion» den Thron eingenommen hat und uns nun autopilotartig nach ihren Interessen steuert. Was es braucht, ist eine Wiederherstellung der Ordnung in unserem Mind.

«Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, und der rationale Verstand ein treu ergebener Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, welche dem Diener huldigt und das Geschenk vergessen hat.»

Albert Einstein, 1879 – 1955, Physiker, Nobelpreisträger, wsh. der bekannteste Wissenschaftler der Neuzeit

Achtsamkeit stellt die natürliche Ordnung in unseren Entscheidungsprozessen wieder her:

Das Heilmittel für diese Unordnung ist einfach und lautet: ***Ich bin so viel wie möglich achtsam anwesend bei den Wahrnehmungs- und Entscheidungsvorgängen meines Gehirns***¹⁰. Meine wichtigste Aufgabe ist es, in meinem «Gehirngärtchen» dafür Sorge zu tragen, dass möglichst ungehinderte Integration stattfinden kann, dass also die Informationen welche von meinen Sinnesorganen, meinen Erfahrungsspeichern und Wertarchiven in meinen «Regierungsraum» einfliessen, frei miteinander in Wechselwirkung treten dürfen. Der Rest geschieht von selbst, da unser Mind über selbstorganisierende Fähigkeiten verfügt. Achtsamkeit, wie wir sie hier in Form der Rad-Übung kennengelernt haben, fördert diesen Integrationsprozess und kann dazu beitragen, dass unser Mind zu seiner vollen Entfaltung kommt¹¹.

«Der Mind scheint ein verkörperter und in Wechselbeziehungen stehender, emergenter, sich selbst organisierender Prozess zu sein, welcher den Energie- und Informationsfluss reguliert, sowohl in als auch zwischen und unter uns.»

Daniel Siegel

⁷ Mehr über die Aufgaben der analytischen Verstandesfunktion, des linkshemisphärischen Denkens (im Vergleich zur rechtshemisphärischen Verstandesfunktion) z.B. [hier](#) (Seite 16ff) oder [hier](#).

⁸ Trailer zu einem sehenswerten Dokumentarfilm über Prof. Iain McGilchrist [hier](#). Gut verständliche Präsentation [hier](#) ((11 Minuten). Umfangreiche schriftliche Abhandlungen: «The Master and his Emissary», «The Matter with Things»

⁹ Iain McGilchrist, (* 1953), englischer Psychiater, Neurowissenschaftler, Philosoph und Literaturwissenschaftler

¹⁰ Diese Empfehlung halte ich für ein Allerweltsheilmittel, weshalb ich meinem 2016 erschienenen Buch zu diesem Thema den Titel «Das Allerweltsheilmittel» gegeben habe.

¹¹ der englische Begriff für Achtsamkeit lautet mindfulness, was andeutet, dass der Mind zu seiner «Fülle» (-ful) gebracht werden soll.

Achtsamkeit gleicht einem Heimkommen: Die Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass diese Integrationsfähigkeit vor allem im evolutionsgeschichtlich jüngsten Teil unseres Gehirns dem sogenannten mittleren präfrontalen Cortex angesiedelt ist. Bei buddhistischen Mönchen mit langer Achtsamkeits-Meditationspraxis (Vipassana) konnte gezeigt werden, dass bei ihnen tatsächlich dieses Areal der Hirnrinde im Stirnhirn besonders stark entwickelt ist. Doch nur schon nach einem 8-wöchigen Achtsamkeitskurs (MBSR-Kurs) liessen sich in Studien bemerkenswerte Veränderungen bei den Teilnehmenden feststellen. Dr. Daniel Siegel nennt neun Bereiche, die durch Achtsamkeitsübungen verbessert werden können (Tabelle 1):

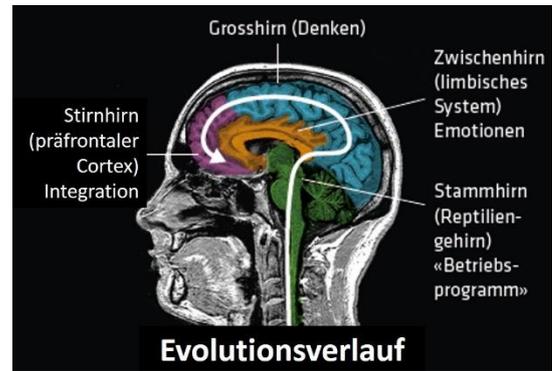


Abb.6: die Integrationsfähigkeit, welche besonders im präfrontalen Cortex angesiedelt ist, könnte als «Kronjuwel» der Evolution bezeichnet werden

Tabelle 1: Neun Fähigkeiten, welche durch Mindfulness gefördert werden (nach Daniel Siegel)

Körperregulation (body regulation)	Die Fähigkeit das autonome Nervensystem (Sympathikus, Parasympathikus) harmonisch zu regulieren, entsprechend den aktuellen Bedürfnissen des Körpers. Die Fähigkeit, den Körper zu entspannen, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken
Flexible Reaktion (response flexibility)	Die Fähigkeit, innezuhalten, flexibel auf eine Situation zu reagieren, anstatt automatisch/reflexartig zu reagieren
Moralität (morality)	Die Fähigkeit, Werte des zwischenmenschlichen Verhaltens zu stärken und ein Gefühl der Verantwortung für das eigene Handeln zum Wohl der Gesellschaft zu entwickeln
Einstimmungsfähigkeit (attunement) Empathie (empathy)	Die Fähigkeit, sich auf andere Menschen und ihre Bedürfnisse einzustellen und Mitgefühl und Verständnis zu entwickeln, in Resonanz zu treten, sich und andere «gefühl zu fühlen»
Gefühlsregulierung (emotional regulation)	Die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, mit schwierigen Emotionen umzugehen und ungesunde Gedankenmuster aufzulösen
Furchtmodulation (fear modulation)	Die Fähigkeit, mit Angst angemessen umzugehen und sie zu regulieren
Einsicht (insight)	Die Fähigkeit, sich selbst, seinen eigenen Mind und andere besser zu verstehen
Zwischenmenschliche Beziehungen (interpersonal relationships)	Die Fähigkeit, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten und ein Gefühl der Verbundenheit zu entwickeln
Eingebung (intuition), Kreativität	Die Fähigkeit, auf die «Stimme des Körpers» zu hören, intuitiv zu handeln und neue Ideen und Lösungen zu generieren

Dr. Dan Siegel erhielt von Teilnehmenden der Rad-Übung aus der ganzen Welt immer wieder ganz ähnliche Rückmeldungen (ab Min. 24:42) von dem, was sie während der Selbstreflexion erlebten: unbeschreibliche Freude, Liebe, ein tiefes Gefühl der Verbundenheit, Offenheit, Weiträumigkeit, Unendlichkeit, ein Gefühl von So-weit-wie-der-Himmel,-so tief-wie-der-Ozean, Frieden, Heimkommen, Ankommen... Erstaunlicherweise überlappen sich diese Achtsamkeitsauswirkungen stark mit den positiven Effekten, welche wissenschaftlich nachweisbar sind, wenn Kinder in einer sicheren, nährenden Eltern-Kind-Beziehung (secure attachment) aufwachsen können. Auch für diese Effekte ist der präfrontale Cortex von zentraler Bedeutung.

Achtsamkeitsübungen scheinen also die gleichen Sicherheits-, Heims- und Verbundenheitserfahrungen zu vermitteln und in unserem präfrontalen Cortex zu verankern, wie diejenigen, welche ein Kind erleben darf in einem sicheren, wohlwollenden, entfaltungsfördernden Zuhause. Beides wiederum ähnelt stark einer Art paradiesischer Zufriedenheit, nach welcher wir Menschen alle im Grunde auf der Suche sind. Es erscheint mir deswegen so, als ob wir durch Mindfulness unsere in Vergessenheit geratene Heimat wiederentdecken können, bzw. als ob wir erlernen können, von einem verborgenen aber jedem frei zugänglichen Geburtsrecht Gebrauch zu machen. Es erscheint mir auch so, als ob wir auf diesem Weg der Achtsamkeitsübungen, zumindest ein Stück weit, eine stabile Eltern-Kind-Beziehung (secure attachment) nachholen können, falls wir dies in der Kindheit nicht vollumfänglich erleben durften.

Zufriedenheit suchen am richtigen Ort – in unserem Mind:

Der Versuch, unsere Lebensumstände so zu verändern, dass sie uns Zufriedenheit bringen, beansprucht viel von unserer Zeit und Aufmerksamkeit. Wir wollen die Besitztümer, Gelegenheiten oder Erfahrungen, von denen wir glauben, dass sie uns glücklich machen, erwerben und behalten. Umgekehrt versuchen wir, diejenigen Dinge zu vermeiden, die uns leiden lassen. Hinter diesem Verhalten steckt die Überzeugung, dass unser inneres Befinden von unseren äusseren Umständen abhängt und dass wir in Frieden leben könnten, wenn nur die Dinge endlich so wären, wie wir es uns vorstellen. Diese Überzeugung ist nachweislich eine Illusion. Denn zum allergrössten Teil liegt die Wurzel unserer Unzufriedenheit nicht so sehr in der Situation selbst, sondern vielmehr darin, wie wir sie interpretieren. Statt Zufriedenheit mit immer mehr Aufwand suchtartig dort zu suchen, wo sie nicht zu finden ist, - in der Veränderung unserer Gegebenheiten - wüsste ich keinen besseren Rat, als unsere Einflussmöglichkeiten dort anzuwenden, wo sie am meisten positive Wirkung zeigen, bei den Interpretationsvorgängen unseres Gehirns. Das Praktizieren von formellen Achtsamkeitsübungen, wie die hier vorgestellte Radübung, und das Angewöhnen einer achtsamen Haltung im Alltag ist aus meiner Sicht ein sehr geeigneter Weg zu besserem Wohlbefinden und Zufriedenheit. Die Wirksamkeit von Mindfulness hat sich wissenschaftlich bestätigt. Mindfulness verspricht uns persönlichen Nutzen, aber auch Nutzen für unser Umfeld und dass wir gleichzeitig beiderlei Nutzen geniessen können, so dass wir also gleichzeitig nutzen haben, nützen und uns genusshaft nähren können (siehe auch hier, ab S. 10f).



Abb. 7: junge Familie, bei welcher eine sichere Eltern-Kind-Bindung vorzuliegen scheint. Gemälde von Marcus Stone (1840 – 1921)

«Letztendlich sucht jeder Mensch einfach nur Zufriedenheit (engl. peace of mind)». Dalai-Lama (* 1935), tibetisch-buddhistisches Oberhaupt

«Übe, übe, übe. So einfach ist es - und so schwer. Aber geben Sie sich keinen Illusionen hin - die Botschaft lautet seit jeher: ‚Übe weiter, bleibe fokussiert und du wirst dein höchstes Potenzial ausschöpfen.‘»
Angus Ford Robertson, erfahrener englischer Mindfulness-Lehrer

Positive Wirkungen von Achtsamkeitsübungen

Es gibt eine grosse Zahl von wissenschaftlichen Studien, welche vielfältige positive gesundheitliche Effekte von Mindfulness-Praktiken unter Beweis stellen (Übersicht z.B. [hier](#)). Die breite und weitreichende Wirkung lässt sich darauf zurückführen, dass die Intervention auf der hierarchisch obersten Ebene unserer Körpersteuerung, unserem Mind stattfindet. Positive Einflüsse dort haben positive Auswirkungen auf den ganzen Körper und unser Verhalten. Frühere Studien zielten vor allem auf die Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit. In den letzten 20 Jahren wurden zunehmend auch die körperlichen Auswirkungen von Achtsamkeitsinterventionen untersucht. Mindfulness kann helfen, Stressauswirkungen zu reduzieren. Nicht nur Schlafstörungen, Verspannungen, Verdauungsstörungen und Unausgeglichenheit sind typische Auswirkungen von chronischem Stress. Auch Übergewicht, Diabetes mellitus Typ II, viele Formen von Krebs, Osteoporose, Depressionen, chronische Schmerzen, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Demenz, Autoimmunerkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Immunschwäche, Infektionskrankheiten und vieles mehr, haben mit Stress zu tun. Dementsprechend gross ist der potentielle Nutzen von Achtsamkeit. Viele Mindfulness-Studien wurden und werden mit dem 8-wöchigen MBSR-Kurs¹² durchgeführt, weil sich dieser in den 1970er Jahren entwickelte Kurs sehr bewährt hat und stark standardisiert ist, so dass für Forschungszwecke wichtige Vergleichsmöglichkeiten bestehen.

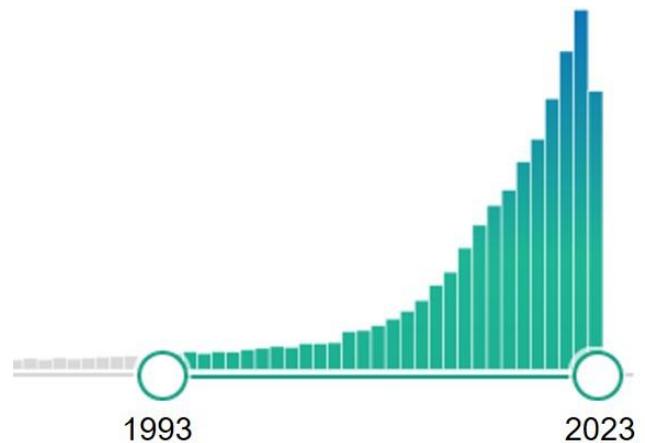


Abb. 8: Zunahme der wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu Mindfulness in den vergangenen 30 Jahren (Stand 20.10.2023)

«Mindfulness-basierte Interventionen (MBI) sind wirksam zur Verbesserung vieler biopsychosozialer Zustände, einschliesslich Depression, Angst, Stress, Schlaflosigkeit, Sucht, Psychose, Schmerzen, Bluthochdruck, Gewichtskontrolle, krebsbedingte Symptome und prosoziales Verhalten. Es hat sich gezeigt, dass MBI im Gesundheitswesen, in Schulen und am Arbeitsplatz von Vorteil sind.»

Zitat aus einer [2021 veröffentlichten Übersichtsarbeit](#)

Tabelle 2: Auswirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen (Auswahl)

Verbesserung der Arbeitsweise unseres Gehirns	Positive Auswirkungen auf Selbstkontrolle, Objektivität, Affekt-Toleranz, Flexibilität, Gleichmut, Konzentration, geistige Klarheit, Informations-verarbeitungsgeschwindigkeit. Aufmerksamkeit, Gefühl der Arbeits- und Aufgabenbelastung und der Ablenkung. Quellen z.B. hier oder hier
Stressbewältigung	Stress und stressassoziierte Störungen können durch Mindfulness über verschiedene Mechanismen erheblich reduziert werden. Unter anderem zeigen sich auch positive Auswirkungen auf das Gesundheitsverhalten (weniger Suchtstoffe, gesündere Ernährung, weniger Süssigkeiten, besserer Schlaf). Quellen z.B. hier oder hier .

¹² MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Ein 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelter standardisierter 8-wöchiger Gruppenkurs, welcher breite Anwendung gefunden hat.

Psychische Störungen wie Depressionen, Angsterkrankungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Zwangsstörungen, Psychosen, Schizophrenie, Trauma, PTSD,	Eine mindfulnessbasierte Therapie kann bei der Vorbeugung und Behandlung vieler psychischer Störungen wirksam sein. Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) kann beispielsweise dazu beitragen, Rückfälle bei Depressionen zu verhindern. Quellen z.B. hier , hier oder hier .
ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung)	Eine systematische Überprüfung und Metaanalyse hat ergeben, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen eine statistisch signifikante Wirkung bei der Verringerung der Schwere von ADHS-Kernsymptomen wie Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität oder Impulsivität haben. Quelle z.B. hier
Schmerzbewältigung	Mindfulness kann dazu beitragen, Schmerzen besser zu bewältigen und die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen zu verbessern. Quellen z.B. hier oder hier ; siehe auch hier
Suchterkrankungen	Eine mindfulnessbasierte Therapie kann auch bei der Behandlung von Suchterkrankungen hilfreich sein, (z.B. Raucherentwöhnung). Mindfulness-based Relapse Prevention (MBRP) kann dazu beitragen, Rückfälle bei Suchterkrankungen zu verhindern. Quelle z.B. hier
Bewegungsförderung	Es gibt Studien, die zeigen, dass Achtsamkeitsübungen die Motivation zur körperlichen Aktivität erhöhen können. Quelle
Schlaf	Zahlreiche Studien zeigten, dass Mindfulness die Schlafqualität und die Schlafdauer verbessern und dadurch auch schlafbezogene Beeinträchtigungen tagsüber verringern kann. Quellen z.B. hier oder hier
Immunsystem, HIV, Infektanfälligkeit,	Stress beeinträchtigt unsere Immunfunktion. Die Vorteile der Achtsamkeitsinterventionen werden auf die stressreduzierende Wirkung zurückgeführt. Mit Mindfulness konnte die Verbesserung zahlreicher immunologischer Faktoren (CRP; Cortisol, NF-κB, CD4 ⁺ , Telomerase-Aktivität) festgestellt werden. Menschen, welche Achtsamkeitsmeditationen anwenden, scheinen sich schneller von Erkältungen oder Grippe zu erholen. Quellen z.B. hier , hier , hier , oder hier
Krebserkrankungen	Mehrere Studien, vor allem bei Brustkrebspatienten zeigten deutliche Verbesserungen von Stress-, Angst-, Depressions- und Müdigkeitssymptomen durch mindfulness. Auch der Rückgang von entzündungsfördernden Botenstoffen wurde beobachtet. Quellen z.B. hier oder hier
Bluthochdruck	Mehrere Studien zeigten, dass MBSR zu signifikanten Blutdruckreduktionen führen kann. Quellen z.B. hier oder hier
Diabetes mellitus	MBSR kann die Blutzuckerwerte bei Typ-2-Diabetespatienten reduzieren kann. Quelle

Links

Bücher

- «GEWAHR SEIN: Was es heisst, präsent zu sein», Daniel Siegel, 2020, Arbor-Verlag, ISBN-10: 3867812373, Originaltitel «Aware»
- «Der achtsame Weg durch die Depression», Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn (Autor), 2023, Arbor-Verlag, ISBN-10: 3867814112, Originaltitel «The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness»

Webseiten

- Daniel Siegel
- Mindsight-Institut
- Mindset-Medizin®

MBSR-Kurse

- MBSR-Verband Schweiz

Kursangebote (MBSR, MBCT) in der Region Schwyz

- Fr. Bettina Schneebeli
- Fr. Ursula Opilik Créde
- Fr. Pascale Weber

Ankündigung Mindfulness-Kurs 2024 (Matthias und Priska Gauger-Schelbert)

Meine Frau, Priska Gauger-Schelbert¹³, und ich beabsichtigen, nach den Sommerferien 2024 wieder einen 6-teiligen Abendkurs in der Region Schwyz anzubieten. In der Gruppe wollen wir praktisch umsetzbares Wissen und Erfahrungen kennenlernen, welche direkt unserer persönlichen und gemeinsamen gesundheitlichen Wohlfahrt dienen sollen. Die konstruktive Beschäftigung mit den Bewertungs- und Integrationsvorgängen unseres Gehirns (Mind) wird hierbei im Zentrum stehen.

Bei Interesse an einer Kursteilnahme, können Sie uns dies auf info@mindset-medizin.ch mitteilen. Wir werden Sie dann per Mail über die Kursdetails informieren, sobald diese feststehen. Auch werden wir zeitnah hier weitere Informationen aufschalten. Falls Sie sich auf der [Benachrichtigungs-Liste für neue Infotexte](#) eingeschrieben haben, werden Sie ebenfalls hierüber zeitnah über das Kursangebot informiert.

¹³ F.M.-Alexander-Technik-Lehrerin, Gründerin der balance-time®, zertifizierte Mindfulness-Trainerin (nach Angus Ford Robertson, London)