

Achtsam kommunizieren

Interview mit Dr. Linda Lehrhaupt

von Christa Spannbauer

Christa Spannbauer:

Du bist Gründerin und Leiterin des Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung. Wann und wie bist du erstmals mit dieser Methode der Achtsamkeitspraxis in Kontakt gekommen?

Linda Lehrhaupt:

Mir ist Anfang der 90er Jahre das Buch von Jon Kabat-Zinn „Gesund durch Meditation“ in die Hände gefallen, in dem er die Methode Stressbewältigung durch Achtsamkeit (im Englischen kurz MBSR genannt) detailliert beschrieben hat. Ich hatte zu dieser Zeit bereits seit einigen Jahren Zen praktiziert und arbeitete als Lehrerin für Meditation, Tai Chi und Qigong. Da ich selbst über viel Erfahrungen im Unterrichten verfügte, konnte ich sehr schnell erkennen, dass es sich hier um ein ausgezeichnetes und gut konzipiertes Schulungsprogramm handelte. Es hat mich persönlich umgehend angesprochen und ich sah, dass dies eine einzigartige Methode ist, Menschen Achtsamkeit in einer sehr zugänglichen Art und Weise nahe zu bringen. Da mir die Achtsamkeitspraxis selbst sehr wichtig ist, begann ich 1993 mit einer Ausbildung am Center for Mindfulness in Massachusetts.

Christa Spannbauer:

Kannst du kurz erläutern, was die wichtigsten Bestandteile des Übungsprogramms Stressbewältigung für Achtsamkeit sind?

Linda Lehrhaupt:

MBSR wird zumeist in einem 8-wöchigen-Kurs unterrichtet. Im Zentrum des Kurses steht die intensive Übung von Achtsamkeit. Hierfür treffen sich die Teilnehmer in der Regel ein Mal pro Woche für 2.5 Stunden. Ein Bestandteil dieser acht Wochen ist auch ein ganztägiges Stille-Retreat. Die Teilnehmer lernen Übungen wie den Body Scan, achtsames Yoga und verschiedene Formen der Sitz- und Gehmeditation. Diese Übungen dienen der Selbsterforschung: Wir beobachten unsere Gedanken und Emotionen, wir erforschen, wie wir unseren Körper behandeln und wie wir mit anderen Menschen verbal und nonverbal umgehen. Wir blicken dabei auch gezielt darauf, wie wir in schwierigen Kommunikationssituationen handeln und reagieren. MBSR ist ein umfassendes Körper- und Geistestraining, das außerordentlich wirksam und zutiefst bereichernd und heilend ist. Wichtiger Bestandteil sind auch die Übungen, die dazu da sind, Achtsamkeit in die alltägliche Lebenssituation eines jeden Einzelnen zu integrieren. Denn das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es, das Erfahrene vom Meditationskissen in den Alltag zu überführen.

Christa Spannbauer:

Die von Jon Kabat-Zinn entwickelte Achtsamkeitspraxis basiert auf buddhistischen Grundlagen und ergänzt diese durch zeitgenössische psychologische und wissenschaftliche Methoden. Was lehrt uns der Buddhismus hinsichtlich achtsamer Kommunikation?

Linda Lehrhaupt:

Auf diese Frage gibt es sicherlich viele mögliche Antworten. Ich möchte sie daher im Hinblick auf die Erfahrungen in unseren Achtsamkeitskursen beantworten. In diesen Kursen haben wir spezielle Übungen, mit denen wir unsere körperlichen, emotionalen und kognitiven Reaktionen auf schwierige Kommunikationssituationen sorgfältig beobachten. Sobald sich Menschen ihrer Stressauslöser und ihrer Reaktionen auf schwierige Kommunikationssituationen bewusst werden, können sie erkennen, dass diese oft die Folge unerfüllter und enttäuschter Erwartungen sind. Die Erkenntnis dessen verhilft uns nicht nur zu einer tiefen Einsicht in uns selbst, sondern führt auch dazu, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Das kann in vielerlei Hinsicht mit dem verglichen werden, was der Buddhismus als Klarheit benennt, denn es führt dazu, die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind und nicht so, wie wir sie haben wollen. Die Achtsamkeitspraxis stellt uns somit ein Werkzeug und eine Übungspraxis zur Verfügung, klar, aufmerksam und präsent zu sein und führt uns zur Bereitschaft, die Verantwortung für unsere Worte zu übernehmen. Wir handeln dann bewusst aus einer Position des Nicht-Verletzens heraus und agieren unsere eigenen, mitunter reichlich egoistischen Bedürfnisse nicht auf Kosten anderer Menschen aus.

Der Buddha selbst hat uns hierfür viele Anweisungen für achtsame Kommunikation mit auf den Weg gegeben. Erinnerung sei hierbei an die Ermahnungen an seine Sangha, wie untereinander mit Kritik umgegangen werden sollte. Der Buddha empfahl, sich vor dem Sprechen der eigenen Intentionen bewusst zu werden und wenn man sich zum Reden entscheidet, seine Worte einzig zum Wohle und zum Erwachen der anderen zu verwenden. Indem das Sprechen im Metta-Geist geschieht, werden verletzende und schädliche Auswirkungen auf andere so weit als möglich vermieden.

Eine weitere Unterweisung des Buddha über achtsame Kommunikation finde ich persönlich besonders erfrischend. In dieser rät er dazu, erst dann eine Antwort zu geben, wenn jemand die gleiche Frage drei Mal gestellt hat. Damit wollte er uns offensichtlich davor bewahren, andere mit dem eigenen Wissen zu überschütten und stattdessen erst einmal eine wirkliche Verbindung untereinander herzustellen, bevor man Inhalte und Details erläutert. Es geht also immer darum, Achtsamkeit und Fürsorge für das Gegenüber zu zeigen und beim Sprechen ein Gleichgewicht der eigenen Bedürfnisse mit denen des anderen herzustellen.

Christa Spannbauer:

In eurem 8-wöchigen Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit steht eine Woche ganz gezielt im Zeichen der achtsamen Kommunikation. Was lernen und üben die Teilnehmenden in dieser Zeit?

Linda Lehrhaupt:

In dieser Woche werden verschiedene Fähigkeiten eingeübt, die eine achtsame Kommunikation unterstützen. Eine zentrale Übung ist hierbei das achtsame Zuhören. Diese Übung ist sehr einfach und zugleich tiefgreifend. Indem wir bewusst und nicht wertend zuhören, schenken wir unserem Gegenüber Vertrauen und Offenheit. Die Unterrichtseinheit zur achtsamen Kommunikation findet in der Regel in der zweiten Hälfte des Kurses statt. Bis dahin haben die Teilnehmer schon viel über Achtsamkeit gelernt und angewendet und sind daher meist in der Lage, zwischen wirklichem Zuhören und einem Zuhören, das von den eigenen Vorstellungen und Meinungen überlagert wird, zu unterscheiden. Für viele ist es zwar nach wie vor eine schwierige Übung, einfach zuzuhören, doch mit Hilfe der achtsamen Selbsterforschung können sie bereits sehr schnell erkennen, wenn es ihnen nicht gelingt. Aufgrund ihrer erweiterten Wahrnehmung können sie dann auch sagen: „Entschuldige, ich habe dir nicht aufmerksam genug zugehört. Könntest du das Gesagte bitte noch einmal wiederholen“.

Eine Übung, die wir hierfür gerne verwenden, ist die folgende: Zwei Menschen setzen sich zum Gespräch zusammen und während der eine spricht, hört der andere nur zu, ohne selbst etwas anzumerken und ohne den anderen zu unterbrechen. Danach reflektiert der Hörer das, was er gehört und verstanden hat und der Sprecher gibt ein Feedback darüber, ob er sich damit wirklich verstanden fühlt. In der anschließenden gemeinsamen Reflexionsrunde sagen die Teilnehmer oft, wie angenehm sie es empfunden hätten, dass ihnen jemand wirklich aufmerksam zuhörte und wie schwierig sie es empfanden, selbst zuzuhören, ohne eigene Gedanken und Meinungen zu äußern. In einer anderen Übung untersuchen wir verschiedene Kommunikationsstile wie passive, aggressive und achtsame Kommunikation und deren Auswirkungen auf unsere Emotionen und

unseren Körper. Teile der Praxis des Einsichtsdialogs, die Gregory Kramer entwickelt hat, wurden in einige MBSR-Übungsprogramme integriert. Der Einsichtsdialog beinhaltet Übungen zur Achtsamkeit im Dialog und ist eine gelungene Erweiterung der Achtsamkeitsübung im Austausch zwischen Menschen.

Christa Spannbauer:

MBSR erkennt in Kommunikationsproblemen eine der Hauptursachen für Stress. Weshalb geraten wir im Gespräch mit anderen Menschen immer wieder in Stresssituationen?

Linda Lehrhaupt:

Das hat schlicht und ergreifend damit zu tun, dass wir oft nicht kommunizieren, sondern reagieren. Wir nehmen das Gesagte durch unseren eigenen Filter unerfüllter Erwartungen und emotionaler Altlasten wahr, reagieren dann, weil wir uns bedroht oder angegriffen fühlen und projizieren zugleich unsere eigenen Bedürfnisse auf andere. Solange wir uns dessen nicht bewusst sind, setzen wir den Kreislauf von Beschuldigungen, Enttäuschungen, Ärger und Vergeltungsstrategien immer weiter fort.

Mit dem MBSR-Programm stellen wir ein Lernfeld zur Verfügung, um diesen inneren Prozess zuerst einmal in einer mitfühlenden Weise zu erforschen. Wir gehen dem Grund unseres Leidens auf die Spur und lernen zu erkennen, wie wir durch unsere Muster und Erwartungen anderen und uns selbst immer wieder Schmerzen zufügen. Aus buddhistischer Sicht geht es darum, die zweite edle Wahrheit - die Ursache für das Leid - zu finden, um schließlich die dritte edle Wahrheit zu erkennen: Es gibt einen Weg, mit dem Leid so umzugehen, dass es zur tiefen Einsicht gewandelt wird.

Christa Spannbauer:

Um es noch einmal ganz deutlich zu machen und zusammenzufassen: Was sind die grundlegenden Kennzeichen einer achtsamen Kommunikation?

Linda Lehrhaupt:

In erster Linie geht es einmal darum, unsere Kommunikation auf unseren ganz individuellen körperlichen, emotionalen und kognitiven Prozess einzustimmen. Hierfür ist es wichtig, so ehrlich wie möglich uns selbst gegenüber zu sein und zu erforschen, was uns dabei im Wege steht. Wir vergewissern uns also zuerst, ob wir in Kontakt mit uns selbst sind, bevor wir in Kontakt mit anderen treten. Das führt zur Bereitschaft, dem anderen mit Aufmerksamkeit und Präsenz zuzuhören und beinhaltet das Bemühen, die Erfahrungen eines anderen Menschen aus seiner Sicht hören und verstehen zu können. Es geht immer um gegenseitigen Respekt und letztlich um die Bereitschaft, selbst in der Nichtübereinstimmung zu einer Übereinstimmung zu kommen.

Christa Spannbauer:

Was kann uns dabei unterstützen?

Linda Lehrhaupt:

Ich habe immer wieder festgestellt, dass die beste Grundlage für eine gelingende Kommunikation zwischen Menschen eine fundierte Meditations- und Achtsamkeitspraxis ist. Es gibt sicherlich viele hilfreiche Methoden, um Kommunikation zu erlernen, doch ohne Achtsamkeit bleiben sie meist theoretisch und finden keine wirklich praktische Umsetzung. Wenn wir achtsam sind, dann wissen wir zumeist, wie wir uns innerlich gerade fühlen. Und wenn wir uns unserer selbst bewusst sind, befinden wir uns weit weniger in Gefahr, an anderen etwas auszuagieren, was mit ihnen gar nichts zu tun hat. Achtsamkeit kultiviert eine stabile innere Präsenz, die uns darin unterstützt, klar zu kommunizieren und verantwortlich zu handeln.

[top](#)