

Vorwort

Das vorliegende Buch entstand im Rahmen der täglichen klinischen Arbeit an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt. Dort wenden wir einerseits die gängigen modernen Psychotherapieverfahren an, die Menschen helfen, ihre Depression, ihre Angst, ihre süchtigen Impulse oder ihre Beziehungsstörungen zu bewältigen. Andererseits setzen wir ergänzend seit Jahren auch achtsamkeitsbasierte Ansätze ein. Jeder Patient kann bei uns die Achtsamkeitsmeditation erlernen, was gern angenommen wird.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Kombination von wissenschaftlicher Medizin und Achtsamkeit eine sehr gute Möglichkeit bietet, den verschiedenen Ebenen psychischer Störungen zu begegnen. Die Patienten lernen beispielsweise im Rahmen verhaltenstherapeutischer Übungstherapien, wie sie auf der Verhaltensebene anders mit ihren Problemen umgehen können. Durch die tiefenpsychologischen Therapieansätzen können sie den Hintergrund und den Sinn ihrer jeweiligen Störungsmuster verstehen lernen. Sie lernen, die gegenwärtigen persönlichen Beziehungen besser zu gestalten und heftige Emotionen auszuhalten. Schließlich bietet aber die Achtsamkeitspraxis einen übergreifenden Ansatz, der nicht an den Störungen oder Defiziten orientiert ist und dazu beitragen kann, mehr Stabilität und Wohlbefinden zu erzielen.

Achtsamkeit bietet – unabhängig von der Grundproblematik – eine sehr gute Möglichkeit, sich im gegenwärtigen Leben auf eine gute Weise zu stabilisieren. Wir können uns selbst und die Umwelt dadurch besser wahrnehmen und die Fülle des Lebens erfahren und genießen.

Die Achtsamkeitstradition kommt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre. Sie wurde von Mönchen und Nonnen gepflegt, die dieser Übungspraxis ihr Leben geweiht haben. Ihnen gebührt Respekt für Ihre Praxis und die Bewahrung der Tradition. Die folgenden Ausführungen und Übungen stellen naturgemäß nur einen kleinen Ausschnitt aus einer großen und komplexen Lehre dar.

Die Achtsamkeitspraxis birgt verschiedene Ansätze der Heilung und Selbstheilung in sich, die sehr wirkungsvoll sind. Auch heute noch ist die Achtsamkeitsmeditation ein spiritueller Übungsweg, der sehr tiefe Einsichten vermitteln kann. Wer diesen spirituellen Übungsweg gehen möchte, sollte sich einem anerkannten Meditationslehrer anschließen und eine regelmäßige Übungspraxis entwickeln. Achtsamkeit ist aber – unabhängig von der spirituellen Dimension – eine Fähigkeit, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Es ist ein innerer Zustand von Offenheit, Ruhe, Friedlichkeit und Freude, der erlernt werden kann. Es ist mein Anliegen, mit diesem Buch einen Geschmack davon zu vermitteln.

Auf den folgenden Seiten versuche ich, anhand einiger psychischer Grundprobleme wie Stress, Depression, Angst, Sucht und Selbstwertproblemen darzustellen, wie diese psychotherapeutisch verstanden und behandelt werden können. Sie erfahren aber auch, wie jeder Einzelne mit diesen existenziellen Grundproblemen achtsam umgehen kann. Sie lernen somit zwei unterschiedliche Betrachtungsweisen dieser psychischen Probleme kennen: die Perspektive der wissenschaftlichen Psychotherapie und die Perspektive der östlichen Achtsamkeitspraxis.

Abschließend ist es mir ein Bedürfnis, den Patienten der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt sehr herzlich zu danken. Sie haben mit ihren Fragen, ihrer Offenheit und ihren Rückmeldungen den Rahmen gesteckt. Ferner möchte ich meinen Kollegen und Mitarbeitern sowie meiner Tochter sehr dafür danken, dass sie das Verfasste kritisch unter die Lupe genommen haben. Besonders möchte ich Frau Sibylle Duelli vom Trias Verlag für ihre Anregungen und ihre freundliche Unterstützung danken. Ohne sie gäbe es dieses Buch nicht.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen. Ich hoffe, dass Sie durch das Buch hilfreiche Anregungen erhalten und erfahren, dass Glück trotz belastender Lebensumstände möglich ist. Denn:

Glücklichsein lässt sich erlernen. Wer übt, wird darin immer besser werden.

Dresden, im Dezember 2012
Ulrike Anderssen-Reuster