

Das Ziel der Therapie ist es, sich häufiger und mehr bewusst zu machen, was wir tun, empfinden, fühlen und denken; d.h., in jedem Augenblick »vollkommen gegenwärtig« zu sein.

Hierin werden wir durch die automatische Tendenz behindert, unsere Erfahrungen fortlaufend auch danach zu bewerten, ob sie unseren Zielen entsprechen, richtig oder falsch sind: »Das ist nicht das, was passieren sollte.«, »Es ist nicht gut genug.« oder »Es ist nicht das, was wir erwartet oder uns gewünscht haben.« etc.

Durch derartige Bewertungen leben wir unter dem immerwährenden Gefühl, wir müssten anders fühlen und denken. Dies kann zu Gedankenketten führen, in denen wir uns selbst die Verantwortung für »falsche« Gedanken oder Gefühle geben. Hierdurch entfernen wir uns von der gegenwärtigen Erfahrung, wie sie im jeweiligen Augenblick ist, und erleben den Zwang, anders sein zu müssen, als wir sind.

Wir können uns von diesem Zwang jedoch befreien. Der erste Schritt besteht darin, die Situation so anzuerkennen, wie sie ist, ohne diese zu beurteilen oder verändern zu müssen. Die Atemübung bietet uns die Gelegenheit, am Beispiel der Konzentration auf einen körperlichen Vorgang, die Atmung, einzuüben, wie man in jedem Augenblick die eigene Aufmerksamkeit auf etwas richten kann, ohne dabei irgendetwas tun zu müssen und Dinge ändern zu müssen. Hierbei gilt es nicht, ein bestimmtes Ziel, auch nicht einen bestimmten Zustand der Entspannung, zu erreichen.

Vielmehr ist der Zweck der Übung, dass Sie lernen, störende Gedanken und Bewertungen zu erkennen, die Sie von der Konzentration auf die Atmung ablenken, ihr Vorhandensein ohne Wertung zu registrieren und sich dann wieder auf die Atmung zu konzentrieren. Der Umgang mit störenden Gedanken bei der Konzentration auf die Atmung ist also eine Möglichkeit zum Einüben von absichtsvoller, nicht-wertender, gegenwärtiger Aufmerksamkeit, also Achtsamkeit. Insofern sind Störungen und Barrieren willkommen und geradezu notwendig, um die Fähigkeit zur Achtsamkeit verbessern zu können.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression