

„Widerstehen können“ am 10. Mai 2014:  
**Workshop: Achtsamkeit und NLP**

Achtsamkeit hat ihre Ursprünge in den östlichen Meditationswegen. Damit meint Achtsamkeit ein offenes nicht wertendes Bewusstsein für die sich im Hier-und-Jetzt entfaltenden Erfahrungen. Der Dialog der beiden „Welten“ Achtsamkeit und Neurolinguistisches Programmieren NLP eröffnet aus meiner Sicht die Möglichkeit einer Bereicherung: Auf der einen Seite das Wahrnehmen der sich in der Gegenwart entfaltenden Erfahrungen, auf der anderen Seite die Bewusstheit der Wahrnehmung einer subjektiven Welt.

Die Disziplin der Achtsamkeit wertschätzt vor allem den Zugang zur ganz konkreten und vollkommen subjektiven Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Mit Achtsamkeit können wir in Kontakt mit der einmaligen und unwiederbringlichen Qualität jedes Augenblicks treten und aus der ausgeprägten Tendenz unseres Geistes aussteigen, unsere Erfahrungen in Tilgungen, Verzerrungen und Generalisierungen zu gießen.

In einem Modell von Kabat-Zinn, Bishop et al. werden folgende prozessorientierten Komponenten von Achtsamkeit vorgeschlagen:

\* Die **Selbstregulation der Aufmerksamkeit**, sodass sie auf den unmittelbaren Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks gehalten wird. Diese Form der Selbstregulation ist mit einer erhöhten Wachheit gegenüber dem sich ständig ändernden Strom von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen verbunden. Subjektiv geht dies mit dem Gefühl einher, völlig präsent und lebendig in der Gegenwart zu sein.

\* Eine **Orientierung in Form einer Haltung von Neugierde**. Diese Orientierung beginnt mit der Entscheidung, eine Haltung der Neugierde gegenüber den unterschiedlichen Objekten der Erfahrung in jedem Moment aufrechtzuerhalten und auch dem gegenüber, wohin der Geist wandert, wenn er vom primären Objekt der Aufmerksamkeit abschweift. Insgesamt wird also eine Haltung der Akzeptanz gegenüber den eigenen Erfahrungen eingenommen.

Fähigkeiten sind das, was ich kann. Im NLP sind das die Programme, über die ich verfüge, um bestimmte Ziele zu erreichen. Das Erlernen der Achtsamkeit ist ein solches Ziel. Analog zur Fähigkeit des Autofahrens, erreiche ich die Fähigkeit der Achtsamkeit – nach der Aneignung von Grundfähigkeiten – durch fortgesetztes Üben. Bei der Achtsamkeit sind die Grundfähigkeiten besonders wichtig, denn beim Üben fehlt mir der „Fahrlehrer“, der mich korrigiert und anleitet.

Das NLP geht davon aus, dass das Seelenleben des Menschen aus einer Vielzahl von einzelnen Programmen (=Teilen) besteht, die eine systemische Vernetzung aufweist. Teile wie „Das innere Kind“, „Der innere Kritiker“ oder die Freud'schen Instanzen „Ich“, „Es“ und „Über-Ich“ sind hinreichend bekannt und akzeptiert. Ähnlich geht das Teile-Konzept des NLP davon aus, dass diese Teile Verhalten und Fähigkeiten errichten, die für mein Leben „positive“ Absichten haben. Die „Teile“ werden während unseres Lebens durch Lernen etabliert. Achtsamkeit hat eine solche „positive Absicht“ für meine Persönlichkeit und kann somit auch durch ein „Teil“ repräsentiert werden.

In unserem Workshop wird ein Programm aus formellen und informellen Achtsamkeitsübungen durchgeführt und über die persönlichen Erfahrungen und Schwierigkeiten während der Übungen gesprochen. Wir üben die Wahrnehmungen mit den visuellen, auditiven, kinästhetischen, olfaktorischen und gustatorischen Sinnen und ihren submodalen Ausprägungen. Mittels eines NLP-Formats „Design Mental Parts“ werden wir ein Persönlichkeitsanteil etablieren: Den **„Inneren Beobachter“**. Die Fähigkeiten eines offenen nicht wertenden Bewusstseins für die Hier-und-Jetzt-Erfahrungen werden von diesem „Inneren Beobachter“ aus einer inneren Meta-Position erlernt und realisiert.

Ich freue mich schon jetzt auf die Übungen und Diskussionen mit Ihnen.  
Dieter Baltruschat