Fokus auf Jetzt

Achtsamkeit bei ADHS – Begleitmaterial zum Vortrag

Spektrakel-Reihe, Wohnzimmer Neurodivers e. V.
Irene Lelieveld, Psychologische Psychotherapeutin

INHALT

1 Mein Punkt der Entscheidung
2 Wie Aufmerksamkeit funktioniert
3 Verankern in drei Schritten
4 Woran merke ich, dass es funktioniert?
5 Mein Verankerungs-Plan
6 Selbst-Motivation – die Kurzfassung für zu Hause
7 Wenn es „nicht funktioniert“
Quellen und zum Weiterlesen

1 Mein Punkt der Entscheidung

Wählen Sie ein Verhalten, das bei Ihnen immer wieder vorkommt und das sie ändern möchten.

Das Verhalten, was bei mir immer wieder vorkommt (z.B. aufschieben von Badezimmer putzen)

Welche automatischen Gedanken und Gefühle führen zu dem Verhalten? (eingehakt) (z.B. „das wird anstrengend“, „das schaffen andere doch auch“, Versagenserleben – Angst nicht zu genügen, Scham, Schuld)

Was ich dann tue (Weg-Bewegung) (z.B. Grübeln und Selbstvorwürfe, Ablenkung mit Social media, niemanden zu sich einladen, Pläne schmieden, wie ich das Bad richtig toll reinigen werde)

Was ich lieber tun würde (Hin-Bewegung) (z.B. anerkennen, dass das schwer für mich ist, Nachsicht mit mir haben, einen ersten Schritt machen, um Hilfe bitten)

FORTSETZUNG KAPITEL 1

Der Wert dahinter

Wofür würden Sie das tun? Ein oder zwei Wörter genügen. Die Liste ist ein Angebot, nutzen Sie auch gerne eigene Worte.

Fürsorge · Verlässlichkeit · Neugier · Mut · Verbundenheit · Ehrlichkeit · Selbstachtung · Gründlichkeit · Großzügigkeit · Leichtigkeit · **eigener Wert**

Mein Wert

> Kurz gegenprüfen: Wäre mir das noch wichtig, wenn niemand davon erfährt? Wenn nein, ist es vermutlich eine Erwartung von anderen („ich sollte“) und keine, die Ihnen hilft.

2 Wie Aufmerksamkeit funktioniert

Der Scheinwerfer

Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer mit engem Lichtkegel: beleuchtet ist immer nur ein kleiner Teil dessen, was gerade da ist:

- nach innen – Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen
- Ihr Handeln – Ihr Körper, das, was Sie gerade tun
- Die Außenwelt – die Umgebung oder die Aufgabe die vor Ihnen liegt.

Die Steuerung

Meistens bewegt der Scheinwerfer sich von allein, angezogen vom lautesten Reiz oder vom stärksten Gefühl. Ihn selbst zu lenken, braucht drei Funktionen:

- **Bremse** – einen Impuls nicht sofort ausführen
- **Umschalten** – den Scheinwerfer lösen und auf etwas anderes richten
- **Merken** – mir behalten, was ich eigentlich vorhatte

Ein Impuls ist noch kein Verhalten

Jedes Gefühl bringt einen Drang mit: zum Beispiel schimpfen, weggehen, schweigen, zum Handy greifen. Diesen Drang nennt man Verhaltensimpuls. Wie Sie sich dann tatsächlich verhalten, entscheiden Sie. „Ein Gefühl zulassen“ heißt: es innerlich da sein lassen. Es heißt nicht, dem Impuls zu folgen. Das wird oft verwechselt.

3 Verankern in drei Schritten

Es gibt zum Verankern kein festes Skript: sobald Sie diese drei Dinge tun, verankern Sie.

A Anerkennen, was gerade da ist

Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Körperempfindungen, Impulse. Haltung: nicht wertend, freundlich, offen, neugierig. Wenn es geht, in Worte fassen:

- „Ich bemerke gerade … Anspannung / Ärger / Gedanken darüber, dass …“
- „Da ist mein Kopf gerade in der Vergangenheit.“

B Bewusst bewegen

Alles, was Ihnen Kontrolle über Ihren Körper zurückgibt.

- Füße fest auf den Boden drücken
- Rücken aufrichten, Position ändern, sich dehnen, Schultern kreisen
- Ein Glas Wasser nehmen und achtsam trinken
- Atembewegungen bemerken
- Eine freundliche Geste für sich selbst: Hände aufs Herz, Hand auf die Stelle, die schmerzt

Meine eigene Methode

U Umfeld wahrnehmen

Aufmerksamkeit erweitern: auf die Umgebung, die Sinne, die Menschen darin oder auf die Tätigkeit, die vor Ihnen liegt.

- Drei oder vier Dinge bemerken, die Sie sehen
- Drei oder vier Dinge bemerken, die Sie hören
- Bemerken, was Sie gerade tun und die Aufmerksamkeit dorthin zurückbringen

Meine eigene Methode

FORTSETZUNG KAPITEL 3

Das A ist nicht optional.

Nur bewegen und die Umgebung wahrnehmen, ohne anzuerkennen, was in Ihnen los ist wäre Ablenkung. Sie können mit B und U anfangen und das A danach nachholen: die Reihenfolge ist egal, das A sollte nur nicht fehlen. Sie können aber festlegen, wie viel Aufmerksamkeit Sie nach innen richten. Wird es Ihnen zu viel, fokussieren Sie mehr nach außen. Passen Sie es auf Ihre Gegebenheiten in dem Moment an.

4 Woran merke ich, dass es funktioniert?

Nicht daran, dass es Ihnen besser geht. Das kann passieren, ist aber nicht das Ziel. Sie merken es daran, dass Sie …

- sich Ihrer Gedanken und Gefühle bewusster sind, ihnen Raum geben und nicht mit ihnen kämpfen,
- sich Ihren körperlichen Bewegungen und Ihre Kontrolle darüber bewusst sind,
- sich leichter auf das einlassen können, was Sie gerade tun.

Wie lange dauert das?

So lange Sie wollen. Ein Durchgang kann zehn Sekunden dauern, drei bis vier langsame Durchgänge ergeben zwei bis drei Minuten. Mit Übung reichen ein bis zwei Sekunden: bemerken, dass Sie abgedriftet sind (A), sich aufrichten oder die Füße in den Boden drücken (B), zurück zur Tätigkeit (U).

Wofür Sie es benutzen können

- Hyperfokus unterbrechen, wenn er gerade nicht passt
- Nach einer Ablenkung zurück zur Aufgabe finden
- Einen Impuls stoppen, bevor er zur Handlung wird
- Grübeln und Sorgenschleifen durchbrechen
- Bemerken, was Sie gerade brauchen und sich darum kümmern

5 Mein Verankerungs-Plan

Es gibt keinen Plan, der für alle passt. Sie dürfen Ihren eigenen Plan entwickeln:

Woran koppele ich es?

Kriterium: etwas, das in Ihrem Tag ohnehin schon zuverlässig passiert. Also nicht etwas, das Sie sich zusätzlich vornehmen müssen.

In welcher Form?

Sitzend, gehend, im Stehen, mit den Händen, mit Stimme, mit einem Gegenstand, unter der Dusche, beim Spülen, im Bett, mit Musik, Augen offen oder etwas ganz anderes.

Wie lang?

Zwei Sekunden bis drei Minuten. Überlegen Sie, was für Sie zum Start realistisch ist.

Was wird bei mir am Ehesten schiefgehen und was könnte ich dann ändern?

Was nicht passt wird passend gemacht.

Hier wird kein Perfektionismus, keine bestimmte Tagesquote oder Mindestpensum gefordert. Wenn Sie drei Tage nicht geübt haben, fangen Sie am vierten wieder an. Neuanfangen ist Teil der Übung. Und wenn irgendwas nicht funktioniert wie gedacht, passen Sie es einfach an.

6 Selbst-Motivation – die Kurzfassung für zu Hause

Für Momente, in denen Sie nicht anfangen können: morgens im Bett, oder vor einer Aufgabe, die sich zu groß anfühlt.

1. **Körperempfindungen:** Welche Körperempfindungen sind gerade da? Ohne Bewertung benennen: „Ich bemerke …“
2. **Gedanken:** Was macht Ihr Kopf gerade? Kritisiert er, warnt er, setzt er Sie unter Druck? „Mein Kopf sagt gerade …“
3. **Anerkennen,** wie schwer das ist und freundlich sein: „Das ist wirklich schwer gerade. Sei nachsichtig mit dir.“ Wenn Sie mögen, dazu eine Geste: Hand aufs Herz, eine kurze Umarmung.
4. **Mit meinem Wert verbinden:** Was ist mir an dieser Sache wichtig? (z.B. das Wort auf S. 1)
5. **In Bewegung kommen:** Finger, Zehen, Handgelenke, Arme, Beine, Kopf und Nacken. Es darf seltsam aussehen. Sie spüren dabei: ich habe Kontrolle über mein Handeln.
6. **Den ersten kleinen Schritt machen:** Nicht die ganze Aufgabe. Fünf Minuten oder ein Teil davon genügen. Bei mehreren Aufgaben: eine auswählen und irgendwo anfangen.

7 Wenn es „nicht funktioniert“

„Mir geht es nicht besser, die Gedanken sind noch da.“

Das ist zu erwarten. Der Anker macht den Sturm nicht weg, er verhindert nur dass Sie von Ihrem Weg abkommen. Der Sturm kommt und geht.

„Ich merke gar nichts.“

Wahrscheinlich geht es Ihnen im Moment gut. Die Wirkung zeigt sich, wenn schwierige Gedanken und Gefühle da sind. Deshalb: kurz die Situation von Seite 1 vergegenwärtigen und dann üben.

„Es hat geholfen, aber eigentlich hat es mich nur abgelenkt.“

Ablenkung dreht sich von den Gedanken und Gefühlen weg, um sie loszuwerden. Verankern macht das Gegenteil: Sie erkennen an, dass sie da sind, lassen sie da sein und richten die Aufmerksamkeit trotzdem bewusst auf etwas Wichtiges. Deshalb gehört der erste Schritt (A – anerkennen) immer dazu. Wenn Sie nur bewegen und sich umschauen, ohne innerlich anzuerkennen, was los ist, haben Sie eine Ablenkungstechnik gebaut. Die hilft manchmal, ist aber nicht das hier.

„Das ist mir zu viel auf einmal.“

Dann machen Sie es kleiner. Eine einzige Sache innen bemerken, eine einzige Bewegung, eine einzige Sache in der Umgebung. Mehr ist nicht nötig. Und Sie dürfen jederzeit mehr nach außen gehen.

„Ich möchte meinen Körper nicht spüren. Das ist unangenehm oder tut weh.“

Sie müssen nicht in den ganzen Körper gehen. Nehmen Sie Teile, die sich sicher anfühlen: Hände, Finger, Füße, Zehen, Knie, Ellenbogen, Schultern. Oder gehen Sie über die Sinne; die Augen zum Schauen, die Ohren zum Hören. Was wehtut, lassen Sie aus. Das Wort „Körper“ muss gar nicht vorkommen.

„Beim Üben wird das Gefühl stärker, nicht schwächer.“

Das kann passieren. Vor allem dann, wenn ein Gefühl lange ausgewichen wurde. Es ist kein Zeichen, dass Sie etwas falsch machen. Gehen Sie langsam und in kleinen Runden durch A, B und U, mehr nach außen und mehr Bewegung. Und wenn es allein zu viel wird, ist das vielleicht ein guter Moment, sich Unterstützung zu holen.

FORTSETZUNG KAPITEL 7

„Ich kann nicht stillsitzen.“

Das müssen Sie auch nicht. Gehen, spülen, duschen, Treppen steigen, sich dehnen… Die Meditationsübungen mit Stillsitzen und Augen zu sind die schwersten Aufmerksamkeitsübungen überhaupt. Fast alle fangen genau damit an und schließen daraus, dass Achtsamkeit nichts für sie ist.

Quellen und zum Weiterlesen

- Russ Harris: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei (2023).
- Russ Harris / WHO: Doing What Matters in Times of Stress (kostenloses, comicbasiertes Selbsthilfebuch ohne Fachsprache und in vielen Sprachen erhältlich): https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927
- Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch (2019).

Dieses Material ersetzt keine Therapie. Wenn beim Üben etwas aufkommt, das Sie allein nicht gut halten können, ist das kein Zeichen von Versagen, es ist ein Hinweis darauf, dass es sich lohnt, damit nicht allein zu bleiben.