



LOVING PRESENCE

Eine hilfreiche Qualität in der Begegnung

WORT Markus Felder GESTALTUNG Matthias Brunthaler

Kennst du das auch? Es fällt dir gerade sehr schwer mit einem Menschen in Kontakt zu treten. Dein Gegenüber zeigt ein Verhalten, das dir missfällt. Du wirst entweder wütend, fühlst dich unwohl, ziehst dich zurück oder du reagierst auf eine andere Art und Weise. Der Mensch ist ein Resonanz-Wesen. Das Gegenüber löst unweigerlich etwas in uns aus.

Ron Kurtz, der Begründer der achtsamkeitsorientierten erfahrungsbasierten Körperpsychotherapie Hakomi, beschreibt hierzu eine sehr hilfreiche Qualität in der Begegnung mit anderen Menschen. Er nannte sie „Loving Presence“ oder auf Deutsch „Liebevoller Präsenz“. Das Zentrale hierbei ist es, in eine Offenheit der anderen Person gegenüber und gleichzeitig mit uns

selbst zu kommen. Der Fokus liegt somit auf dir selbst, auf der anderen Person und auf der Verbindung zwischen euch beiden. Donna Martin, eine amerikanische Psychotherapeutin, schreibt hierzu, dass nichts wertvoller sei als eine liebevolle verständnisvolle Beziehung – und gleichzeitig ist nichts schwieriger, dringender, bedeutsamer als von jemandem (geliebt) akzeptiert zu werden.

Achtsamkeit ist „...die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.“

Kabat-Zinn 2013

DIE KERNKOMPONENTEN VON „LOVING PRESENCE“ SIND ACHTSAMKEIT UND MITGEFÜHL

Mitgefühl beinhaltet laut dem Professor für Klinische Psychologie, Paul Gilbert, zum einen eine Empfindsamkeit in Bezug auf das Leid ins uns und zum anderen die Ausrichtung dieses Leids zu mildern. (Stocker et al. 2015) Wichtig erscheint hierbei, dass wir anfangs Achtsamkeit und Mitgefühl aktiv einsetzen müssen. Im Laufe der Zeit verändert sich dies mehr in Richtung einer Haltung. **61**

Was kann uns dabei unterstützen in eine liebevolle Präsenz zu gelangen:

- In einer wachen Gegenwärtigkeit verbleiben.
- Die Grundhaltung der Akzeptanz einnehmen.
- In die Langsamkeit kommen.
- Eine forschende Haltung einnehmen.
- Sich und die anderen immer wieder aus der Distanz wahrnehmen.

ÜBUNG

Die Schuhe des anderen anprobieren:

Nehmen wir mal an, eine Person drängt sich regelrecht durch ihr Verhalten immer wieder in den Mittelpunkt und bekommt alle Aufmerksamkeit der anderen. Bei dir stellt sich Ärger ein.

1 Stelle dir vor, dich selber in den Mittelpunkt zu stellen. Also den Habitus des anderen auszuprobieren, wie wenn du in dessen Schuhe schlüpfen würdest. Unterstützend kannst du dir hierzu den Satz denken: „Ich darf mich in den Mittelpunkt stellen und diesen Platz einnehmen!“ Probiere mal, ob es dir gelingt, in der Fantasie dies anzunehmen und nicht gleich abzuwehren. Nimm die Reaktionen bei dir und die hypothetischen Handlungsweisen der anderen wahr.

2 Mache dir nun in einem weiteren Schritt klar, was das Gegenteil dieser Verhaltensweise wäre. In unserem Beispiel sich unauffällig zu gebärden. Erlaube dir dann in deiner Vorstellung dieses Benehmen in der Gruppe zu zeigen. Unterstützend könnte hier der Satz sein: „Ich darf unauffällig sein und muss nicht von den anderen gesehen werden!“ Auch hier geht es darum, zu versuchen diese Seite anzunehmen.

Stelle dir schließlich die Frage, was du für dich herausgefunden hast!



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.