

10.2 Neunundzwanzig Psychotherapeuten

Folgender Abschnitt beinhaltet eine Analyse der Aussagen von neunundzwanzig Psychotherapeuten zu ihrer Anwendung der Techniken des *Graduellen Kognitiven Trainings*. In die Auswertungen flossen sowohl diejenigen Probanden, die einen Monat wie auch diejenigen, die drei oder sechs Monate lang täglich die Übungen durchgeführt hatten, ein, wobei die Kategorisierung ihrer Aussagen nach jeweils diesem Zeitraum über den gesamten Fragebogen¹³⁰⁰ vorgenommen wurde. Obwohl die Kategorisierung in der Datendarstellung die im vorhergehenden Kapitel durchgeführte Mikroanalyse von Trainingstechniken, Erfahrungen, essentiellen Aspekten, Effektstrukturen und Integrationsleistungen implizit voraussetzt, steht in diesem Kapitel die inhaltliche Strukturierung von Themenkomplexen und die Analysen der Trainingsverläufe im Vordergrund. Nach einem ersten Abschnitt zum Erlernen der Trainingstechniken werden dabei zu späterem Zeitpunkt Erfahrungen und Effektstrukturen differenziert.

10.2.1 Aussagen zum Erlernen der Trainingstechniken

In der folgenden Analyse von Aussagen zum Erlernen der Trainingstechniken werden alle in den Antworten der Psychotherapeuten angegebenen trainingstechnischen Aussagen zusammengefasst. Die Anleitung zur eigenständigen Durchführung der Interventionen umfasste zunächst eine Einfachfokussierung auf ein inneres oder äußeres Fokusobjekt und spätere Mehrfachfokussierung sowie Integration der Trainingseffekte im Alltag.

10.2.1.1 Erlernen des Lenkens der Fokussierung

Die Atemfokussierung bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit auf das Fühlen des eigenen Atems zu legen, was per se eine *bottomup* wirksame Technik darstellt. Dabei kann die Fokussierung durch das Zählen der eigenen Atemzüge weiter verstärkt werden. Durch die höhere Bindungsstärke des eigenen Aufmerksamkeitsfokus beim zusätzlichen Zählen der Atemzüge kann somit auch Gedankenwandern oder Komplexen mit hoher emotionaler Ladung besser entgegengewirkt werden. Das in der Schwebe Halten der Handlungsimpulse und die Nichtbewertende Grundhaltung bedeuten für den üblichen Aktivitätsmodus häufig bereits eine Herausforderung und sind gewöhnungsbedürftig. Als *topdown* wirksame Techniken können dann die *Fokussierungslenkung* im Sinne von Introspektion und auf Einfach- oder Mehrfachfokus, die *Aufmerksamkeitsführung*, die *Distanzierung* und der *Perspekti-*

¹³⁰⁰ Siehe Fragebogen zur Veränderung durch *Graduelles Kognitives Training*.

venwechsel, die *lose Beobachtung der eigenen Gedanken und Emotionen* oder die *Einnahme einer Beobachterperspektive* und zu späterem Trainingszeitpunkt, nach Eintritt von *Vergegenwärtigung und Verdichtung*, auch subtile *Modulationsmöglichkeiten* genutzt werden. Dabei scheint das *Verweilen in der Gegenwart* zunächst zwar sowohl *topdown-* wie auch *bottomup-*Aspekte aufzuweisen, entwickelt sich jedoch im Verlauf des Trainings zu hoher Subtilität.

10.2.1.2 Halten der eigenen Aufmerksamkeit auf einem Fokusobjekt

Das Halten des Aufmerksamkeitsfokus wurde als Befindlichkeit bei der Atemfokussierung¹³⁰¹ nach einmonatigem Training beschrieben als "[ich] *merke daran* [beim Nachdenken über die Frage], *dass mein Aufmerksamkeitsfokus eher auf dem Zählen denn auf der Atmung lag*"¹³⁰². Diese Antwort zeigt nicht nur die bevorstehende Entwicklung vom Atemzügen zum Atemzügenfühlen, sondern verdeutlicht auch, dass diese *bottomup* Komponente bei der Intervention noch fehlt. Dies verdeutlicht auch wie beim Erlernen der Trainingstechniken zunächst der Fokus einfach nur auf dem Zählen der Atemzüge ruht und es erst im Laufe der Zeit möglich wird gleichzeitig auch das eigene Befinden und innere Vorgänge zu beobachten, was bereits den graduellen Lernprozess widerzuspiegeln vermag. Dies bedeutet auch, dass keine Mehrfachfokussierung möglich ist solange die volle Aufmerksamkeit einfach nur auf dem Erlernen der Atembeobachtung selbst und der entsprechenden *bottomup* Aspekte liegt.

10.2.1.3 Führen der eigenen Aufmerksamkeit bei Ablenkung

Das Führen der eigenen Aufmerksamkeit beginnt mit der Entscheidung zur Introspektion für kurze Trainingssequenzen und setzt sich mit der *Aufmerksamkeitsführung* bei inneren oder äußeren Ablenkungen fort. Dabei kann genau das Fühlen der eigenen Atemzüge und ihres Rhythmus eine stabile Verankerung darstellen. Dabei ist genau diese Verankerung nicht nur für Trainingsanfänger von zentraler Bedeutung, da sie auch bei komplexen Techniken als die Grundlage für Stabilität und Rhythmisierung darstellt. Somit ermöglicht sie die Erfahrung in sich selbst Stabilität finden und zu dieser zurückkehren zu können. Für Trainingsanfänger ist es diese Verankerung der Aufmerksamkeit auf der Atmung, die den auftretenden Ablenkungen entgegengesetzt werden kann wie beispielsweise beschrieben

¹³⁰¹ Siehe Frage zwei im Fragebogen zur Veränderung durch *Graduelles Kognitives Training: Wie geht es mir bei und nach den Samatha-Übungen, bei denen der Fokus der Aufmerksamkeit auf der Atmung gehalten wird?*

¹³⁰² A4 nach vier Wochen Training.

wurde als "[ich] kann die Aufmerksamkeit gut bei der Atmung halten, auch wenn ablenkende Gedanken kommen"¹³⁰³. Häufig wird diese Fokussierung bereits als ein Gegenpol zu den ablenkenden Gedanken erlebt wie nach vierwöchigem Training als "gut, obwohl ich häufig durch Gedanken abgelenkt war. Trotzdem habe ich weiterzählen können"¹³⁰⁴ beschrieben wurde. Bereits in dieser ersten Trainingsphase finden sich hierzu unterschiedliche Arten der Resonanz und Vorliegen je nach Persönlichkeit und Prägungen. So kann entweder die Struktur des Zählens in den Vordergrund treten und daneben die eigenen Gedanken lediglich registriert werden während gleichzeitig weitergezählt wird, oder aber es tritt vielleicht einfach nur diese Rhythmisierung und Körpererfahrung der Bewegungen des Atems im Körper in den Vordergrund.

10.2.1.4 Entwicklung des Verweilens in der Gegenwart

Das *Verweilen in der Gegenwart* bedeutet einen für den gezielten Einsatz von Trainingstechniken wie auch für Modulation zentralen Aspekt, der sich auf der Grundlage der Aufmerksamkeitsfokussierung entwickelt. Obwohl die Übungsanleitung lediglich die Information enthält sobald Ablenkung bemerkt wird den eigenen Aufmerksamkeitsfokus wieder auf das gewählte Fokusobjekt, beispielsweise die eigene Atmung oder das Zählen der Atemzüge, zurückzulenken, zeigt sich in den Beschreibungen genau dieses Prozesses des Zurücklenkens bereits auch die Entwicklung der Fähigkeit in der Gegenwart zu verweilen. Diese vier Trainingsaspekte werden in folgender Abbildung zusammengefasst.

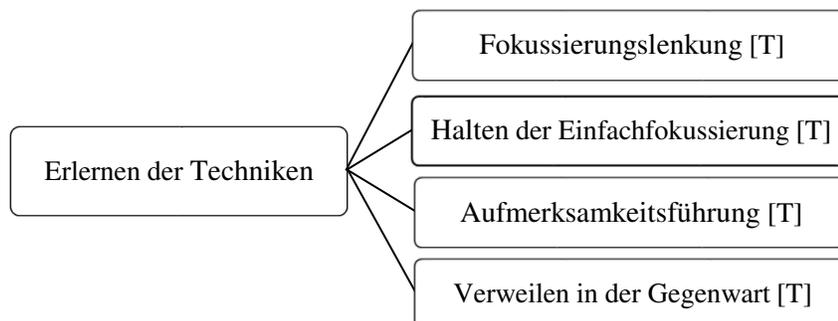


Abbildung 27
Erlernen der Trainingstechniken

¹³⁰³ A13 nach vier Wochen Training.

¹³⁰⁴ A18 nach vier Wochen Training.

10.2.2 Vertiefung der Erfahrung von Stabilität und Ruhe

Aspekte der *Ruhe* werden von Beginn des Trainings an von den meisten Personen beschrieben. Durch die regelmäßige Wiederholung der Übungen selbst kann diese sich vertiefen und verfeinern und relative rasch auch im Alltag im Sinne einer Integrationstechnik genutzt werden.

10.2.2.1 Zwei Aspekte der *Inneren Ruhe*

Dabei beinhaltet die Erfahrung *Innerer Ruhe* zwei unterschiedliche Aspekte, wobei einer die konzentrierte Fokussierung darstellt, die den Ablauf der Gedankenketten und emotionalen Bewegungen für kurze Zeitspannen überlagert, und der andere die Entwicklung eines vagotonen Zustands bedeutet. Manchmal wird in diesem Zusammenhang die Rhythmisierung oder spontane Verlangsamung der Atemfrequenz beschrieben, wobei letztere mit einer Verringerung der Pulsfrequenz einhergeht¹³⁰⁵. Eine wiederholte regelmäßige und gezielte Herstellung eines vagotonen Zustands wiederum bewirkt eine Modulationsfähigkeit im vegetativen Nervensystem¹³⁰⁶ und ermöglicht strukturelle Veränderung auf dieser Ebene.

Obwohl die Beschreibungen zum Begriff dieser aktiven, hellwachen Ruhe recht wenig terminologische Differenzierung zeigen, kann der Unterschied zwischen diesen beiden Aspekten durch Übung eindeutig ausgemacht werden.

Die Vertiefungen der Ruhe oder unterschiedlichen Versenkungen, die sich im Verlauf längerer Übungsphasen einstellen können, vermögen zwar die Aspekte der *Zentriertheit*, der *Inneren Ruhe* wie auch der *Gelassenheit* zu festigen, doch wird in den oralen Überlieferungen wiederholt vor der Gefahr letztere bereits als ein Übungsziel zu missdeuten gewarnt. Insbesondere scheint eine hohe Stabilität in den Versenkungen in solcherlei Zuständen unterschiedlicher Subtilität dazu zu verlocken. Da jedoch eine solche Täuschung bezüglich des Trainingsprozesses und der Bedeutung seiner Einzelaspekte den möglichen Entwicklungsprozess zu blockieren vermag, hat es sich als sinnvoll erwiesen, das Training selbst mithilfe alternierender Techniken durchzuführen sowie auch die Effektintegration in den Alltag überzuführen, sodass der Alltag und die Trainingssitzungen beginnen zueinan-

¹³⁰⁵ Vgl. Klinke, Pape, Kurtz, Silbernagl, 2010.

¹³⁰⁶ Siehe Attersee Anders, 2016.

der in Wechselwirkung zu treten. Genauso wenig kann eine Blockierung oder das Ausschalten der Gedanken eine Zielsetzung des Trainings sein¹³⁰⁷, auch wenn sich manche Versenkungszustände, die in langen Trainingsphasen zunehmende Subtilität gewinnen, sehr angenehm anfühlen mögen.¹³⁰⁸

Während folgende Person, die nach vier Wochen Training offensichtlich starke konzentrierte Fokussierung entwickelt hat, beschrieb *"bei der Übung lassen sich Gedanken völlig ausschalten. [Es kommt zu] gesteigerte[r] Konzentration; nach der Übung: entspannt"*¹³⁰⁹, kann insbesondere die körperliche Erfahrung des Atemrhythmus eine Vertiefung der Erfahrung bewirken wie *"ich zähle nicht bei der Atemübung. Ich konzentriere mich auf das Kommen und Gehen des Atems. Ich komme in die Ruhe, in die Zentriertheit und Wahrnehmung sowie Wachheit"*¹³¹⁰. Dies führt zur Frage der Bedeutung von Rhythmus während des Erlernens der Einfach- und Mehrfachfokussierung.

10.2.2.2 Entwicklung von Rhythmus und Struktur

Rhythmus ist von Beginn des Trainings an ein zentrales Element wie er auch das gesamte Leben des Menschen selbst umfasst. Er findet sich als Trainingssitzungen versus die zwischen diesen Sitzungen liegenden Phasen ebenso wie als der natürliche Atemrhythmus während der Übungssitzungen. Bereits die gezielte Nutzung dieser Rhythmisierung kann deutlich fühlbare Veränderungen in der Körperwahrnehmung bewirken. Insofern hiermit völlig andere Aspekte als Willkürmotorik oder bewusst steuerbaren Aspekte der Kognition angesprochen werden kann die gezielte Nutzung dieser Wahrnehmung für die Trainingseff-

¹³⁰⁷ In der Oralen Überlieferung wiederholen sich die Erklärungen, dass genau das Verharren in konzentrierten Zuständen über lange Zeiträume als Endergebnis missinterpretiert werden können und somit tatsächlich einen individuellen Prozess der Arbeit mit sich selbst blockieren können oder verhindern.

¹³⁰⁸ Aus emischer Perspektive werden solche Versenkungen als Samādhis bezeichnet; vgl. Coleman, Jinpa, 2008, S. 650. "**Meditative Stabilität** *ting-nge-'dzin*, Skrt. *samādhi* Der Sanskrit-Begriff *samādhi* bedeutet wörtlich »Vereinigung« oder »Kombination«, und sein tibetisches Äquivalent bedeutet »dem anhängen, was tiefgründig und definitiv ist«. Der Begriff hat jedoch in verschiedenen Kontexten unterschiedliche Bedeutungen. In *Abhidharma*-Texten bezeichnet er manchmal einen Geistfaktor, der Teil einer Gruppe von Geistfaktoren ist, die bei jedem wahrheitsgetreuen Erkennen vorhanden sind, während er im Kontext der Meditation ein Synonym für **Meditative Sammlung** sein kann. In vielen Fällen bezieht sich *Samādhi* auf spezifische meditative Zustände wie etwa die diamantgleiche Meditation, die Meditation der majestätischen Haltung des Löwen oder andere Zustände, die in den *Sūtras* und *Tantras* des **Großen Fahrzeugs** angeführt werden. In den *Mahāyoga Tantras* bezieht sich der Begriff »meditative Stabilität« spezifischer auf die drei Stadien der **Erzeugungsphase** und der **Vollendungsphase** der Meditation."

¹³⁰⁹ A19 nach vier Wochen Training.

¹³¹⁰ A31 nach vier Wochen Training.

fekte selbst eine enorme Bedeutung entwickeln. Während folgende Aussage nach einmonatigem Training vordergründig eine Beschreibung der Suche nach Rhythmus im Alltag darstellt, wie sie sehr häufig zu finden ist, mag sie doch auch bereits auf eine fehlende Rhythmisierung zwischen Aktivität und Introspektion aufmerksam machen: "*die Übungen als solche fallen mir leicht - ich fühle mich wohl dabei. Ich habe jedoch nach wie vor Probleme, einen Rhythmus [und] Regelmäßigkeit [in der Durchführung der Übungen] zu finden*"¹³¹¹. Folgende Aussage könnte als fehlende Rhythmisierung eines solchen Wechsels interpretiert werden: "[mir] *gelingt relativ gut, immer wieder zur Atmung zurückzukehren, selbst wenn es schwer ist sich einzulassen*"¹³¹². Dabei könnte bereits bei der Rhythmisierung selbst der Körper, das Fühlen des Atemrhythmus, von zentraler Bedeutung sein, wie folgende Aussage aufzeigt:

"mein Eindruck war: sagt man während man das Einatmen bewusst erlebt »ein«, dann während man ausatmet »aus« und erst gegen Ende des Ausatmens die Zahl kommt man rein. Wenn man die Zahl relativ zu Beginn des Ausatmens sagt, bringt man sich irgendwie um das tiefe langsame Spüren des Ausatmens"¹³¹³.

Der Begriff des "*Reinkommens*"¹³¹⁴ könnte hierbei entweder als eine *Vertiefung der Erfahrung der Ruhe*, als die *Entwicklung eines vagotonen Zustands* oder als die *Veränderung des Körperempfindens* interpretiert werden¹³¹⁵. Obwohl die Trainingsanleitung für Anfänger lautet, den Atem zu beobachten ohne ihn zu manipulieren, entwickelt sich häufig spontan eine Vertiefung oder Verlangsamung der Atmung. Diese Erfahrung der Vertiefung der Atmung kann gezielt und zunehmend rasch hergestellt und somit auch bei der Integration der Übungen im Alltag genutzt werden, wobei die Wiederherstellung der aus den Trainingssitzungen bekannte Erfahrungsqualität von zentraler Bedeutung ist. Wenn der Atem sich auf der Grundlage von Entspannung langsam vertieft vielmehr denn gedrückt oder manipuliert

¹³¹¹ A11 nach vier Wochen Training.

¹³¹² A12 nach vier Wochen Training.

¹³¹³ A38 nach vier Wochen Training.

¹³¹⁴ Siehe A38 nach vier Wochen Training.

¹³¹⁵ An dieser Stelle zeigt sich der Nachteil der Durchführung der Forschung mit qualitativen Methoden mithilfe von Fragebögen mit offenen Fragen. Bei einem Tiefeninterview könnte nachgefragt werden, um zu einer differenzierten Interpretation der Bedeutung des Begriffs für diese Person zu kommen.

zu werden kann diese Qualität sich entwickeln. Dabei ändert sich meist parallel zur Erfahrung der *Atemvertiefung* auch das Verhältnis der Atemzüge zueinander. Diese Veränderung der Rhythmisierung wurde von folgender Person skizziert: "*Betonung auf der Ausatmung, sehr strukturierte Zeit, zunehmende Verlangsamung der Atmung, weniger Ablenkungsneigung als unten [bei der Lichtfokussierung]; schaffe es eigentlich immer beim fortwährenden Zählen zu bleibe*"¹³¹⁶.

Durch die Verringerung der Herzfrequenz¹³¹⁷ hat die sich häufig spontan herstellende Verlängerung der Ausatmung physiologische Wechselwirkungen, die sich bei wiederholter Durchführung direkt auf die Modulationsfähigkeit im vegetativen Nervensystem auswirken dürften.

Eine andere Person interpretierte eine zunächst ähnliche Fragestellung der Integration in Bezug auf ihre Entscheidung über die individuelle Bedeutung der Übungen: "*ungeklärt ist noch der Stellenwert der Übungen in meinem normalen Alltag: so müsste ich die Disziplin aufbringen, früher aufzustehen, um die Übungen zu machen, bevor meine Familie wach wird*"¹³¹⁸.

Die Verbesserung nicht nur in der Entspannung, sondern auch im chronischen Stress nach bereits einem Monat Training bei Gesunden¹³¹⁹ kann durch die sich entwickelnde Modulationsfähigkeit auf der Basis dieser strukturellen Änderungen erklärt werden. Bei der Entwicklung eines Rhythmus während der Durchführung der Trainingssitzungen und, etwas zeitversetzt, auch bei der Integration der Trainingseffekte im Alltag scheint die Dauer der Trainingssitzungen selbst eine zentrale Rolle zu spielen. Während in den ersten Trainingsminuten meist die Entscheidung zur Introspektion und das Erlernen der Entwicklung der Fokussierung im Vordergrund steht, kommt es bei Anfängern häufig während etwa der

¹³¹⁶ A14 nach vier Wochen Training.

¹³¹⁷ Vgl. Edenfield, Saeed, 2012, S. 134: "With a basic understanding of the relationship between stress and the nervous system, it is easier to understand the relaxation response or the physiological state in which the PNS is activated, which results in a drop in heart, metabolic, and breathing rates"; vgl. Klinke, Pape, Kurtz, Silbernagl, 2010, S. 811: "Einen besonders stark aktivierenden Einfluss auf parasympathische Neurone im Nucleus ambiguus haben die Afferenzen von Pressorezeptoren und arteriellen Chemorezeptoren, die damit beide eine sehr ausgeprägte **Bradykardie** auslösen können. Der **Grundtonus** des Parasympathikus ist ebenso wie der des Sympathikus teils atemsynchron moduliert. In den kardialen Vagusfasern findet sich eine Aktivitätszunahme in der Expiration, die zur **respiratorischen Arrhythmie** führt, einer Verlangsamung der Herzfrequenz in der Ausatemungsphase."

¹³¹⁸ A11 nach vier Wochen Training.

¹³¹⁹ Siehe Attersee Anders, 2016.

zweiten fünf Minuten eines zehnminütigen Trainings zu einer *Gewöhnung an die Rhythmisierung*. Dies wurde beispielsweise folgendermaßen dargestellt: "*die Übung gelingt mir meist sehr gut, ist sehr leicht durchführbar, [ich] spüre dabei meist gegen die Mitte bis Ende der Übung große Ruhe*"¹³²⁰. Diese Gewöhnung schien für diejenigen Personen, die zwei Mal täglich zehn Minuten lang übten, deutlich leichter zu entwickeln als für diejenigen, die lediglich für fünf bis zehn Minuten täglich übten. Für Menschen, die sich in einem sehr hohen Aktivitätslevel befinden, kommt es häufig zu Erfahrungen wie dieser: "*viele Gedanken, schwierig mir Zeit zu nehmen. Meist, wenn ich zur Ruhe komme, beginnen bereits wieder Fragen was es noch zu tun gibt, was alles noch ansteht*"¹³²¹. Falls es einer solchen Person nach der Erledigung der größten Dringlichkeiten möglich ist, dennoch wiederholt kurz die Übungen durchzuführen, wird häufig beschrieben, wie aus der vagotonen Zustandslage heraus eine andere Priorisierung vorgenommen oder die Dringlichkeit selbst anders bewertet werden kann. Durch die Entwicklung der Fähigkeit des innersubjektiven Perspektivenwechsels, wie es beispielsweise durch die Einnahme der Beobachterperspektive gezielt eingesetzt werden kann, wird häufig die hierzu nötige Klarheit entwickelt. Als Erfahrung von Strukturierung, welche sich durch die Rhythmisierung des Atems herstellt, wurde nach dreimonatigem Training der Zugang zum Selbst folgendermaßen betont: "*Strukturierung, Spüren des materiellen Selbst*"¹³²².

10.2.2.3 Die Aufhebung der Handlungsimpulse

Die während der Trainingssitzungen auftretenden Handlungsimpulse werden in der Schwebelage gehalten und nur beobachtet. Dieses Halten der Impulse vor ihrer Umsetzung in körperliche Bewegung macht sich manches Mal als eine Art von Unruhe oder Aufgewühltheit bemerkbar wie folgende Person treffend beschrieb: "[ich fühle mich] *oft unruhig, Bilder des Tages tauchen auf, [ich] denke an Dinge, die ich glaube noch erledigen zu müssen, aber es tut gut, mich wieder aufs Zählen bzw. Licht zu konzentrieren und den Impulsen zu widerstehen*"¹³²³. Auf der Grundlage einer sich entwickelnden Ruhe und eines vagotonen

¹³²⁰ A22 nach vier Wochen Training.

¹³²¹ A27 nach vier Wochen Training.

¹³²² A14 nach vier Wochen Training.

¹³²³ A36 nach vier Wochen Training.

Zustands jedoch könnten diese einzelnen Elemente, hier als "*Bilder des Tages*"¹³²⁴ bezeichnet, gleichsam wiederholt betrachtet, reflektiert und in anderer Weise als bislang verarbeitet werden.

¹³²⁴ A36 nach vier Wochen Training.

10.2.2.4 Śamatha mit Fokussierung auf die Atmung

10.2.2.4.1 Śamatha mit Fokussierung auf den Atemrhythmus nach einmonatigem Training

Das Erlernen des Śamatha mit Fokussierung auf den Atem wird manchmal als mühelos beschrieben wie beispielsweise bei "*anfangs hatte ich Probleme den Atem zu zählen, aber nach zwei, drei Mal hatte ich es raus. Ich habe mit hundert Atemzügen zehn Minuten meditiert*"¹³²⁵. Von Trainingsanfängern wird diese Atemfokussierung häufig als einfacher wie die Fokussierung auf ein äußeres oder noch subtileres Objekt, wie beispielsweise das visualisierte Licht, empfunden:

*"Grundsätzlich fällt mir diese Übung leichter, [wie die Lichtfokussierung, denn ich] kann die Konzentration auf die Atmung besser beibehalten. Die Augen geöffnet zu halten [während der Übungen] fällt mir schwer. Nach der Übung fühle ich mich sehr entspannt"*¹³²⁶.

Die Erfahrung, dass für Trainingsanfänger das Śamatha mit Fokussierung auf die Atmung leichter wie das Śamatha mit Fokussierung auf visualisiertes Licht entwickelt werden kann, wird sehr häufig beschrieben wie "*mit dieser Übung komme ich besser zurecht [als mit der Lichtfokussierung], finde leichter zur Ruhe.*"¹³²⁷ oder von einer anderen Person nach vierwöchigem Training:

*"teilweise fühle ich mich ruhig und konzentriert und gut fokussiert, besonders bei Śamatha mit Fokus auf Zählen der Atemzüge. Zeitweise bin ich sehr abgelenkt, vergesse was ich als letzte Zahl gezählt habe. Zehn Minuten ist für mich immer noch lang, gegen Ende warte ich immer sehnsüchtig bis der Eierwecker klingelt und die zehn Minuten um und gemacht sind"*¹³²⁸.

Immer wieder wird hierbei die Bedeutung des Rhythmus als ein zentraler Faktor betont wie von dieser Person nach vierwöchigem Training: "*Leichter [wie die Lichtfokussierung] und ich mache sie lieber. Die Atmung kommt dann in ein ruhiges irgendwie vertieftes Gleichmaß. Das ist mir angenehm zu spüren.*"¹³²⁹ Sobald sich ein vagotoner Zustand und Ruhe

¹³²⁵ A6 nach vier Wochen Training.

¹³²⁶ A8 nach vier Wochen Training.

¹³²⁷ A36 nach vier Wochen Training.

¹³²⁸ A37 nach vier Wochen Training.

¹³²⁹ A37 nach vier Wochen Training.

hergestellt haben, werden auch die Einzelemente des Trainings leichter anwendbar, was aus Aussagen wie folgender nach vierwöchigem Training deutlich wird:

*"Das Zählen der Atmung gelingt immer. Manchmal sonst nichts [außer Atemzüge zählen] oder es gibt anfangs Gedanken (vor allem über die Arbeit), die dann ruhiger werden. Nach der Übung [fühle ich mich] ruhiger [und] echte Achtsamkeit für Verspannungen wird höher"*¹³³⁰.

Die Befindlichkeit bei der Atemfokussierung ¹³³¹ wurde sehr häufig positiv konnotiert und beispielsweise als *"sehr gut"*¹³³² oder mehr die Empfindung beinhaltend als *"angenehm"*¹³³³ oder *"sehr gut! Angenehmes Gefühl bewirkt, dass ich mich kraftvoll, zuversichtlich, ruhig fühle. Es ist [mir] wichtig zu beachten, dass das Zählen nicht zwischendurch »mechanisch« wird"*¹³³⁴ bewertet. Durch die Herstellung eines vagotonen Zustands und die ungewohnte Monotonie während der Trainingssitzung können im Laufe des sich zunehmend vertiefenden Trainings ablaufende Gedankenketten bewusster wahrgenommen werden. Anfangs ist dabei der Aspekt des *In den inneren Raum treten Lassens ohne zu bewerten* von zentraler Bedeutung: *"monoton, kommt mir sehr lang vor (zehn Minuten beziehungsweise bis hundert zählen bewirkt Ungeduld); oft kommen Gedanken dazwischen, aber diese nur beobachten funktioniert meist"*¹³³⁵ oder *"wenn die Gedanken abschweifen [ist es] manchmal mühsam, [doch] wenn ich zur Ruhe komme [dabei ist die Übung] sehr erfrischend und beruhigend"*¹³³⁶. Häufig kann dabei bereits durch einfache Intervention wie das Zählen der Atemzüge eine Änderung oder Regulation des Gedankenflusses beobachtet werden: *"gut, Einkehr von Ruhe und Abgeschlossenheit, Abschalten des Gedankenflusses"*¹³³⁷.

¹³³⁰ A32 nach vier Wochen Training.

¹³³¹ Siehe Frage drei im Fragebogen zur Veränderung durch *Graduelles Kognitives Training: Wie geht es mir bei und nach den Śamatha-Übungen, bei denen der Fokus der Aufmerksamkeit auf der Atmung gehalten wird?*

¹³³² A16 nach vier Wochen Training.

¹³³³ A25 nach vier Wochen Training.

¹³³⁴ A30 nach vier Wochen Training.

¹³³⁵ A28 nach vier Wochen Training.

¹³³⁶ A40 nach vier Wochen Training.

¹³³⁷ A35 nach vier Wochen Training.

10.2.2.4.2 Śamatha mit Fokussierung auf den Atemrhythmus nach dreimonatigem Training

Auch nach dreimonatigem Training kommt es weiterhin vor, dass der Aufmerksamkeitsfokus auf dem Zählen der Atemzüge verloren geht, wie folgendes Beispiel zeigt: "[Ich] komme sehr gut mit dieser Übung zurecht, allerdings kommt es in letzter Zeit gehäuft vor, dass ich beim Zählen oft nicht mehr weiß welches die letzte Zahl war (fange dann von vorne an); nach der Übung fühle ich mich sehr frisch und voller Elan"¹³³⁸. Unklar bleibt an dieser Stelle weshalb die Fokussierung verloren geht, was entweder Gedankenketten, Emotionen oder Emotionskomplexe oder auch eine Versenkung in einen konzentrativen Zustand sein könnten. Von mehreren Personen wurde zu jenem Trainingszeitpunkt die Qualität der Entspannung betont, welche mit der bewussten wiederholten Fokussierung auf den Atemrhythmus erst entwickelt werden konnte: "*dabei bleiben ist gut möglich, [es entsteht] angenehme Ruhe bei [Halten des] Fokus ausschließlich auf Atmung*"¹³³⁹ oder "*gut, auf Atmung fokussiert*"¹³⁴⁰. Eine sich entwickelnde Mehrfachfokussierung wird in folgendem Beispiel dargestellt:

*"Diese Übung ist für mich einfacher durchzuführen, auch wenn ich unruhig bin. Aber am Anfang war ich mehr mit dem Aufmerksamkeitsfokus bei der Atmung, inzwischen kann ich auch nebenbei denken ohne wirklich aus dem Zählen zu kommen. Die Übung führt zu Entspannung, aber nicht in dem Maße wie die Licht-Übung (falls sie gelingt)"*¹³⁴¹.

Von einer Person wurden nach dreimonatigem Training drei miteinander korrelierende Aspekte beschrieben: "*Deutlich weniger Irritation, tiefe Atmung (Entspannung)*".¹³⁴² Dabei könnte interpretiert werden, dass die Abnahme der Irritation auf der vertieften Atmung und diese auf der Entspannung gründet.

Bei einer bestimmten Entspannungsqualität kann im Körper subtiles Pulsieren wahrgenommen werden, wie folgende Person nach dreimonatigem Training beschrieb: "*Ich werde*

¹³³⁸ A8 nach drei Monaten Training.

¹³³⁹ A34 nach drei Monaten Training.

¹³⁴⁰ A35 nach drei Monaten Training.

¹³⁴¹ A12 nach drei Monaten Training.

¹³⁴² A15 nach drei Monaten Training.

ruhiger, klarer, ich spüre Energie und ich freue mich einfach so"¹³⁴³. Dieses Pulsieren ist häufig mit Klarheit und fast immer auch mit Freude verknüpft.

Genau das Loslassen von Gedanken anstatt Metakognitionen zu entwickeln ist für das *Zur-Ruhe-Kommen* von zentraler Bedeutung wie eine Person nach dreimonatigem Training beschrieb: *"Ich komme schnell zur Ruhe und bei Abschweifung gelingt es mir schneller wieder zum Atem zu finden. Die Aufmerksamkeit bewirkt, dass ich Gedanken schneller loslassen kann"*¹³⁴⁴.

10.2.2.4.3 Śamatha mit Fokussierung auf den Atemrhythmus nach sechsmonatigem Training

Nach sechsmonatigem Training beinhalteten die Antworten auf die Frage nach der Atemfokussierung¹³⁴⁵ durchgängig Hinweise auf die Bedeutung von *Selbstbezug*, wobei die Bedeutung der Rhythmisierung mit der Zielsetzung des *Zu-sich-selbst-Zurückkommens* und des *Sich Zentrierens* beschrieben wird:

*"Ich zählte nicht bei den Atemübungen, sondern achte einfach nur darauf wie der Atem kommt und geht. Diese Übung hilft mir, um schneller zu mir zu kommen, mich wieder deutlicher wahrzunehmen, die Umwelt eher stehen lassen zu können, ich werde ruhiger und zentrierter"*¹³⁴⁶.

Der von einer anderen Person benutzte Begriff der Stärke dürfte auf die Empfindung einer *Inneren-Stärke*, welche sich durch *Selbstbezug*, die *Zentrierung* und die Entspannung in einen vagotonen Zustand entwickeln kann, hinweisen: *"[Ich] fühle mich während wie auch nach dieser Übung sehr wohl, sehr zufrieden und entspannt aber auch stark"*¹³⁴⁷. Eine andere Person beantwortete die Frage mit drei Begriffen: *"Strukturierung, Ruhe, Erdung"*¹³⁴⁸, wobei diese Begriffskombination bereits auf eine Qualität der Festigkeit hinweist, die bei der Anwendung komplexerer Trainingstechniken als Grundlage dient.

10.2.2.5 Śamatha mit Fokussierung auf Licht

10.2.2.5.1 Śamatha mit Fokussierung auf Licht nach einmonatigem Training

¹³⁴³ A30 nach drei Monaten Training.

¹³⁴⁴ A31 nach drei Monaten Training.

¹³⁴⁵ Siehe Frage drei im Fragebogen zur Veränderung durch *Graduelles Kognitives Training: Wie geht es mir bei und nach den Śamatha-Übungen, bei denen der Fokus der Aufmerksamkeit auf der Atmung gehalten wird?*

¹³⁴⁶ A31 nach sechs Monaten Training.

¹³⁴⁷ A8 nach sechs Monaten Training.

¹³⁴⁸ A14 nach sechs Monaten Training.

Einige Personen beschrieben die Technik der Lichtfokussierung nach vierwöchigem Training als angenehmer wie diejenige der Atemfokussierung als "gut, [diese Übung ist] *noch angenehmer als Atem [zu] zählen*"¹³⁴⁹, "*hier fühle ich mich wohler*"¹³⁵⁰ oder als "*sehr angenehm, gelöst*"¹³⁵¹. Aufgrund der noch nicht herstellbaren Subtilität des Aufmerksamkeitsfokus wird diese Übung von Trainingsanfängern jedoch häufig als mühsam beschrieben wie "[bei dieser Übung ist mir] *eher schwer gefallen mich zu konzentrieren, [daher habe ich] häufig auf Śamatha mit Fokus auf Atmung umgewechselt*"¹³⁵², "[ich] *habe große Schwierigkeiten damit, da die Gedanken oft abschweifen. Zeitlich fällt es mir auch wesentlich schwerer als bei der Atmung mitzuzählen [und ich] bin danach nicht so entspannt*"¹³⁵³ oder "[diese Übung] *ist mir extrem schwer gefallen, Ablenkung war [hierbei] noch leichter möglich; hatte bei der Vorstellung stärker das Gefühl mir innerlich einen Gedanken vorzusagen, um die »Farbe« einatmen zu können*"¹³⁵⁴. Auch in folgenden Aussagen wird deutlich, dass das Halten der Fokussierung auf dem subtilen Fokus für die Trainingsanfänger noch schwierig ist: "[diese Übung] *gelang mir nicht immer, denn bei dieser Visualisation von Licht bin ich leicht ablenkbar; aber die Übung ist sehr angenehm, möchte [sie] gerne weiterüben*"¹³⁵⁵ oder "*für mich [ist es] schwierig die Konzentration zu halten, eine Farbe (grün) zu visualisieren und aufzunehmen; [dies ist] für mich [eine] deutlich schwierigere Übung als die Atmung*"¹³⁵⁶ oder:

*"finde ich viel schwieriger. Mir eine Farbe vorzustellen geht eher nur so schemenhaft. Hilfreich war die Anleitung: »farbiges Licht«, also nicht der Anspruch so eine kräftige klare Farbe wie mit dem Pinsel gemalt [zu visualisieren]. [Diese Übung] machte ich nie so gerne und konnte keine irgendwie anders gelagerten positiveren Effekte feststellen"*¹³⁵⁷.

In folgender differenzierten Darstellung wird deutlich wie die Lichtvisualisation und -fokussierung eine Fähigkeit des Haltens der Fokussierung voraussetzt als "[dies] *erlebe ich*

1349 A7 nach vier Wochen Training.
 1350 A11 nach vier Wochen Training.
 1351 A25 nach vier Wochen Training.
 1352 A40 nach vier Wochen Training.
 1353 A8 nach vier Wochen Training.
 1354 A27 nach vier Wochen Training.
 1355 A30 nach vier Wochen Training.
 1356 A35 nach vier Wochen Training.
 1357 A37 nach vier Wochen Training.

*als schwieriger. Wenn ich rein komme erlebe ich die Übung als sehr angenehm, kräftigend reinigend. Wenn mir vieles im Kopf herumgeht, ist es sehr schwer, die Vorstellung [von Licht] zu erzeugen und aufrecht zu erhalten"*¹³⁵⁸.

Der Lernprozess der Visualisation und Fokussierung auf Licht während der ersten vier Wochen des Trainings wurde dabei beschrieben als *"etwas schwieriger [als die Atemfokussierung], aber zunehmend [im Laufe des wiederholten Trainings] leichter; Betonung der Einatmung, größere Öffnungserfahrung, mehr Verbindung zum Raum um mich herum"*¹³⁵⁹. Dabei wurde als ein anderes Erfahrungsspektrum die Raumerfahrung betont, welche oftmals mit Weite (als Raumerfahrung), mit Klarheit (im Denken) oder (körperlicher) Leichtigkeit konnotiert wird: *"[ich empfinde dabei] mehr Leichtigkeit, [jedoch] weniger Entspannung"*¹³⁶⁰ oder:

*"jeden Tag andere Farbe (Farbe ist immer sofort klar); oft [habe ich das] Gefühl Farbe wird nach unten gezogen im Laufe der Übung oder es geht wie »Band« als Luftzug durch und durch; danach [empfinde ich] oft Lichtgefühl"*¹³⁶¹.

Auch eine Wirksamkeit in Bezug auf den Körper wurde nach vierwöchigem Training beschrieben als *"[ich] habe das Gefühl, wenn ich mir z.B. vorstelle weißes Licht einzuatmen, dass es meinem Körper wohl tut. Ich mag diese Übung lieber als »Fokussieren auf Atemzüge«, weil ich mir die Farben selbst aussuchen kann, z.B. bei rosa empfinde ich mehr*

¹³⁵⁸ A12 nach vier Wochen Training.

¹³⁵⁹ A14 nach vier Wochen Training.

¹³⁶⁰ A19 nach vier Wochen Training.

¹³⁶¹ A32 nach vier Wochen Training.

Energie"¹³⁶². Eine andere Person beschrieb eine Veränderung der Rhythmisierung des Atmens¹³⁶³ bei ihrer Durchführung der Lichtvisualisation als "*hierbei neige ich dazu, nach Luft zu schnappen. Die Einatmung ist betont*"¹³⁶⁴.

10.2.2.5.2 Śamatha mit Fokussierung auf Licht nach dreimonatigem Training

Aufgrund der Subtilität des Fokusobjekts kann bei der Lichtvisualisation den auftretenden gedanklichen oder emotionalen Ablenkungen teilweise nicht die nötige Festigkeit entgegengesetzt werden. Daher bei der Anleitung zur Trainingsdurchführung eine Alternierung zwischen groben und immer subtileren Fokusobjekten als sinnvoll erklärt, deren Erfahrung in folgender Beschreibung nach dreimonatigem Training erörtert wurde als

*"weiterhin schwierig für mich [ist,] Licht zu visualisieren. Die Gedanken schweifen dabei häufig ab, »gehen spazieren«. Wenn es extrem schwierig ist, mache ich die Śamathaübung mit Fokus auf Atmung. Gelingt mir die Übung, bin ich hinterher sehr, sehr entspannt."*¹³⁶⁵

¹³⁶² A24 nach vier Wochen Training.

¹³⁶³ In fortgeschrittenen Techniken wie denjenigen aus dem Vajrayāna werden solche Veränderungen absichtlich hergestellt und können auf der Grundlage eines stabilen Śamatha ganz gezielt im Trainingsprozess genutzt werden; vgl. Coleman, Jinpa, 2008, S. 639, 640. "**Lebensenergie** *rlung*, Skrt. *vāyu* In den **Tantras** und den damit verbundenen medizinischen Traditionen heißt es, dass es zehn Arten von Lebensenergie oder subtilen Winden gibt, welche durch die 72 000 **Energiekanäle** (Skrt. *nāḍī*) des Körpers fließen, Sie erhalten das Leben aufrecht und umfassen auch die Energien, die bestimmte konzeptuelle Zustände im Geist eines Individuums tragen. Auf der subtilsten Ebene werden der subtile Geist und die Lebensenergie als eine einzige Sache angesehen. Die zehn Arten von Lebensenergie sind [...]. Im Kontext der **Vollendungsphase** der Meditation wird die Bewegung der Lebensenergie durch die **Energiekanäle** des **subtilen Körpers** verfeinert. Im Falle von Individuen, die solche Praktiken nicht kultiviert haben, sind sowohl die Lebensenergie als auch der subtile Geist über die rechten und linken **Energiekanäle** verbreitet und durchdringen deshalb das gesamte Netzwerk der kleineren Kanäle des Körpers. Diese zerstreute Lebensenergie wird die Lebensenergie **Vergangener Taten** (*las-kyi-rlung*) genannt, weil sie von **Unstimmigen Geisteszuständen** aktiviert ist und der Einfluss **Vergangener Taten** vorherrscht, sodass der **Innere Glanz** des subtilen Geistes verdunkelt wird. Werden jedoch die Praktiken der **Vollendungsphase** der Meditation angewandt, dann werden die Knoten, die ihre gemeinsame Bewegung durch die auf dem zentralen **Energiekanal** liegenden **Energiezentren** (Skrt. *cakra*) blockieren, aufgelöst, und sowohl die Lebensenergie als auch der subtile Geist treten in den zentralen **Energiekanal** des Körpers (Skrt. *avadhūti*) ein, verweilen dort und lösen sich dort auf. Dann entsteht der nichtbegriffliche **Innere Glanz**, der deshalb auch die Lebensenergie des **Reinen Erkennens** (*ye-shes-kyi-rlung*) genannt wird. Auf der körperlichen Ebene ist es nach der Tradition der tibetischen Medizin zur Erhaltung guter Gesundheit wichtig, dass die Lebensenergie im Gleichgewicht mit Galle und Schleim bleibt, welche zusammengenommen die drei Säfte (*humores*) genannt werden."

¹³⁶⁴ A36 nach vier Wochen Training.

¹³⁶⁵ A8 nach drei Monaten Training.

Somit wird deutlich wie zwar die Schwierigkeit des Gedankenwanderns mithilfe einer Stabilisierung durch ein gröberes Fokusobjekt überwunden werden kann, jedoch ohne den Wechsel zwischen diesen beiden Techniken unterschiedlicher Subtilität des Fokusobjekts, welcher Flexibilität aufrechterhält und dem Einfrieren oder einer Versenkung in einer Technik entgegenzuwirken vermag, die Erfahrungsqualität des jeweils anderen verlorengelht. Beim Erlernen dieser Techniken treten Lernprozesse auf wie sie in folgender Aussage dargestellt wurden als *"wenn ich mich auf die Übung einlassen kann und »rein«komme, ist es ein angenehmes, entspannendes und sehr schönes, lösendes Gefühl. Wenn es mir nicht gelingt, ist es für mich frustrierend und unbefriedigend"*¹³⁶⁶. Nach dreimonatigem Training wurde die Lichtfokussierung auch als *"mit vielen »guten Gefühlen«* und [diese Übung empfinde ich als] *sehr angenehm*¹³⁶⁷ beschrieben. Hierbei wird manchmal eine Erfahrung von Weite oder Helligkeit beschrieben wie in *"Erhellung, Erwärmung, Gefühl genährt zu sein, Spüren der Verbindung mit der Welt"*¹³⁶⁸, wobei solche Verbundenheit in angemessener Relation mit der Entwicklung von Selbstbezug und Selbstreferenz stehen sollte und genau auch aus diesem Grund Alterierungen zwischen den einzelnen Techniken sinnvoll sind. Dieser Rhythmisierung zwischen Selbstbezug und Ausweitung, hier als Verbindung mit der Welt bezeichnet, wurde durch die Trainingsanleitung einmal täglich die Atemfokussierung und ein zweites Mal die Lichtfokussierung durchzuführen eine trainingstechnische Struktur gegeben. Diese Rhythmisierung sowie auch die Herstellung von Körperbezug ist ein wichtiges Instrument, um dem Auftreten einer Flut von inneren Bildern entgegenzuwirken wie folgende Person beschrieb mit *"Entspannung, aber Kämpfe gegen andere Bilder"*¹³⁶⁹. Bis die inneren Bilder strukturiert werden können, sollten die strukturierte Übung dieser einzelnen Instrumente und ein Training mit geöffneten Augen im Vordergrund stehen und jeweils nur kurz von der Lichtvisualisation unterbrochen werden. Hierbei wird bereits deutlich wie der Einsatz von Trainingstechniken individuell, je nach beobachteter Reaktionsweise, ausgewählt wird. Wird bei der Lichtvisualisation eine Zunahme der Anspannung beobachtet *"für mich [ist es] deutlich schwieriger die Konzentration auf [der] Visualisierung zu halten, [es ist] mühsam, [ich fühle mich] angespannter"*¹³⁷⁰ ist häufig der

¹³⁶⁶ A12 nach drei Monaten Training.

¹³⁶⁷ A34 nach drei Monaten Training.

¹³⁶⁸ A14 nach drei Monaten Training.

¹³⁶⁹ A15 nach drei Monaten Training.

¹³⁷⁰ A35 nach drei Monaten Training.

Körperbezug und die Fokussierung auf den Atemrhythmus hilfreich, da diese Entspannung induzieren.

10.2.2.5.3 Śamatha mit Fokussierung auf Licht nach sechsmonatigem Training

Auch nach sechsmonatigem Training wurde bei der Lichtvisualisation auftretendes Gedankenwandern beschrieben als *"kann mich nur ganz schwer auf die Visualisation von Licht konzentrieren, da hier meine Gedanken ganz schnell auf Wanderschaft gehen"*¹³⁷¹ oder *"Wärmungsgefühl, aber auch schwierig den Fokus zu halten"*¹³⁷².

In den folgenden Kapiteln werden nach einer Beschreibung von Erfahrungen und Effekten die Fragestellungen der Selbstreferenz und Selbstempathie und ihre Bedeutung für den Selbstbezug und Bezug zu anderen weiterentwickelt.

10.2.3 Die Kombination von *topdown* mit *bottomup* wirksamen Einzeltechniken

Bereits die Entwicklung der Entspannungsreaktion durch die Anwendung der Einzeltechniken des *Graduellen Kognitiven Trainings* beruht auf einer schrittweisen und gezielten Kombination von *topdown* mit den *bottomup* wirksamen Techniken. Dabei ist das Halten des Aufmerksamkeitsfokus auf der Atmung und dem Fühlen des Atemflusses ein zentrales Trainingselement, welches diese beiden Aspekte in sich vereint und worüber die Körperwahrnehmung zugelassen und entwickelt werden kann.

Die Entscheidung die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und auf dem Fühlen der Atemzüge zu halten ermöglicht beim Lösen der auftretenden Kontroll- und Manipulationsversuche bei gleichzeitiger Strukturierung über den Rhythmus selbst eine zunehmende Vertiefung der Erfahrung, welche beschrieben wurde als *"Verspannungen lassen mit jedem Ausatmen mehr und mehr nach. Ich kann mich aktiv entspannen. Ohrendruck und Rückenschmerzen wurden erst intensiver bevor sie langfristig eher zurückgegangen sind"*¹³⁷³ oder als *"es entspannt und erfrischt, es wirkt ausgleichend"*¹³⁷⁴.

¹³⁷¹ A8 nach sechs Monaten Training.

¹³⁷² A14 nach sechs Monaten Training.

¹³⁷³ A1 nach vier Wochen Training.

¹³⁷⁴ A6 nach vier Wochen Training.

10.2.3.1 *Bottomup* Wirkungen über die entwickelte Erfahrung der Körperhaltung

10.2.3.1.1 Wirkungen nach einmonatigem Training

Nach einmonatigem Training wurden "[die] *tieferer Atmung*"¹³⁷⁵ und "*die Entspannung des Rückens und der aufrechte Sitz*"¹³⁷⁶ als *bottomup* wirksame Trainingselemente beschrieben, welche sich bereits auf eine Vertiefung oder Veränderung der Körperwahrnehmung auswirken können. Dabei hängt die Art der Aufrichtung der Wirbelsäule im Training eng mit der Entwicklung von Klarheit zusammen und kann bereits von Beginn an auch bei der Integration von Trainingseffekten und bei der Entwicklung einer introspektiven Haltung im Alltag genutzt werden. Diese Haltung selbst wurde nach vierwöchigem Training beschrieben als "*die aufrechte Haltung; das mich mehr aus der Verantwortung zu nehmen [und] nicht gleich auf alles anzuspriegen*"¹³⁷⁷. Gerade für Trainingsanfänger kann für die Effektivintegration¹³⁷⁸ der *bottomup* wirksame Aspekt von zentraler Bedeutung sein, was als "[die zur] *Atmung [gehörigen]*"¹³⁷⁹ oder "*das ruhige entspannte Ausatmen*"¹³⁸⁰ dargestellt wurde. Dabei werden häufig eine Modulation von Stressreaktionen oder von Nervosität mithilfe von Atemtechnik berichtet wie in "*das tiefe Atmen bringt mich zu mir zurück, daher versuche ich es, sobald ich merke, dass ich gestresst oder verärgert bin. Die Zentriertheit und Achtsamkeit (das Hier und Jetzt) versuche ich in die kleinen Handlungen während der Arbeit zu integrieren*"¹³⁸¹, "*ein kurzes Fokussieren der Aufmerksamkeit auf Atem bewirkt Entspannung*"¹³⁸² oder auch "*einige Male die bewusste aufrechte Haltung. Einmal - [ich] weiß nicht mehr in welcher Alltagssituation - habe ich spontan die Übung mit Fokus auf den Atem (und Zählen) gemacht*"¹³⁸³.

10.2.3.1.2 Wirkungen nach dreimonatigem Training

Die Bedeutung der Fokussierung auf die Atmung und Atemtechnik wurde nach dreimonatigem Training beschrieben als "[ich] *versuche die Übungen vor allem mit Aufmerksamkeit*

¹³⁷⁵ A15 nach vier Wochen Training.

¹³⁷⁶ A1 nach vier Wochen Training.

¹³⁷⁷ A13 nach vier Wochen Training.

¹³⁷⁸ Siehe Frage fünf im Fragebogen zur Veränderung durch *Graduelles Kognitives Training: Welche der Übungseffekte konnten von Ihnen bei alltäglichen Handlungen integriert werden?*

¹³⁷⁹ A16 nach vier Wochen Training.

¹³⁸⁰ A22 nach vier Wochen Training.

¹³⁸¹ A31 nach vier Wochen Training.

¹³⁸² A32 nach vier Wochen Training.

¹³⁸³ A38 nach vier Wochen Training.

auf Atmung bei Beschwerden körperlicher Art einzusetzen"¹³⁸⁴. Dabei scheinen die manchmal berichteten Veränderungen der Körperspannung oder des Körperbilds erst im Laufe längerfristigen Trainings in den Vordergrund zu treten wie bei "*mehr Aufmerksamkeit auf Körperspannung*"¹³⁸⁵.

10.2.3.1.3 Wirkungen nach sechsmonatigem Training

Die Integration der Trainingselemente mithilfe der Lenkung der Konzentration auf das Ein- und Ausatmen während der Behandlung von Patienten wurde von einem der Psychotherapeuten nach sechsmonatigem Training beschrieben als "*die Konzentration auf das Ein- und Ausatmen; immer mal wieder in der Arbeit (leider noch nicht in anderen Zusammenhängen, wo zu viel Emotionen sind oder ich zu viel im Außen rotiere)*"¹³⁸⁶.

10.2.3.2 Veränderung der Körperwahrnehmung über die Atemtechnik

Eine Beschreibung der Veränderung des Hintergrundempfindens lautete: "*an Tagen, an denen es gut lief, konnte ich beobachten, dass mein Atem viel langsamer wurde, die Pause nach dem Ausatmen länger und ein angenehmes Körpergefühl eintrat*"¹³⁸⁷. Die Vertiefung der Trainingserfahrung wurde dabei nach dreimonatigem Training mit der Selbstwahrnehmung in Verbindung gebracht als "*Vertiefung, Wahrnehmung meiner selbst, Beziehung*"¹³⁸⁸ und nach sechsmonatigem Training die Entwicklung eines angenehmen Atemrhythmus als zentrales Element mit "*es fällt mir nicht mehr so schwer das um ich herum auszublenden, [ich] finde schnell einen guten Atemrhythmus, fühle mich entspannt und leicht*"¹³⁸⁹ benannt.

10.2.3.3 Topdown Wirkungen

10.2.3.3.1 Gezieltes Lenken der eigenen Fokussierung

Die Erinnerung an die Trainingstechniken oder Trainingseffekte und das Wachrufen der Erfahrungen oder Effekte können bereits von Trainingsanfängern gezielt auf kognitiver Ebene hergestellt werden, was ein Innehalten voraussetzt, wie es von folgender Person beschrieben wurde mit "*kurzes Innehalten, entspannen. [Ich] denke aber eher selten an die*

¹³⁸⁴ A8 nach drei Monaten Training.

¹³⁸⁵ A13 nach drei Monaten Training.

¹³⁸⁶ A31 nach sechs Monaten Training.

¹³⁸⁷ A27 nach vier Wochen Training.

¹³⁸⁸ A13 nach drei Monaten Training.

¹³⁸⁹ A8 nach sechs Monaten Training.

Integrationsübungen"¹³⁹⁰. Das Lenken als Umlenken der Aufmerksamkeit wurde nach einmonatigem Training skizziert als "Atemzüge zählen zur »Ablenkung« [und die] Aufmerksamkeit von etwas anderem »weg«-fokussieren"¹³⁹¹.

10.2.3.3.2 Entwicklung des Gewährseins

Die *Gewährseinsentwicklung* wurde nach einmonatigem Training beschrieben als "wenn ich ganz ruhig atmend eine Weile sitze und gut auf das Wahrnehmen des Atems und das Zählen konzentriert bin, empfinde ich diese Gerichtetheit als körperlich angenehmen Zustand, der irgendwie bedeutsam ist für mich"¹³⁹². Diese Erfahrungen der Klarheit und des Gewährseins, welche sich durch wiederholte Übung herstellen, können unmittelbar auch im Alltag genutzt und wieder aufgerufen werden können wie beschrieben wurde als "Achtsamkeit im Alltag. Wenn ich mich körperlich nicht so wohl fühle, die entspannenden Farben einzuatmen; bei Stress fünf Minuten Meditation mit Atem [durchzuführen]"¹³⁹³, wobei diese Person versuchte in Stresssituationen die Techniken der Atemfokussierung zu nutzen und ihre Körperempfindung durch kurze Sequenzen von Lichtfokussierung zu modulieren.

10.2.4 Erfahrungen und Effekte

Da die Automatisierung von Übungstechniken und Effekten im Vergleich zu den transienten Erfahrungen eine Grundlage für die Vertiefung des Trainings und die Anwendung komplexerer Trainingstechniken bilden, ist die Unterscheidung zwischen Erfahrungen und Effekten von zentraler Bedeutung für den Übungsprozess. Ferner ermöglicht sie der üben- den Person den Stand ihres Trainings zu verstehen. Für eine differenzierte wissenschaftliche Vorgangsweise ist eine Unterscheidung zwischen den Trainingstechniken, Erfahrungen und Effektstrukturen die Grundlage für weitere Analysen. Um diese zu entwickeln und zu evaluieren wurden Fragestellungen in den Fragebögen anhand von Erfahrungen und Effekten differenziert. Diese Differenzierung kann im Trainingsverlauf die korrekte Einschätzung des eigenen Übungsprozesses ermöglichen, was wiederum dabei hilft gezielt dem Trainingsstand angemessene Techniken auszuwählen.

¹³⁹⁰ A12 nach vier Wochen Training.

¹³⁹¹ A4 nach vier Wochen Training.

¹³⁹² A37 nach vier Wochen Training.

¹³⁹³ A24 nach vier Wochen Training.

10.2.4.1 Erfahrungsaspekte

Die Erfahrungen¹³⁹⁴ beim *Graduellen Kognitiven Training* beinhalten nach einmonatigem Training folgende drei unterschiedliche Aspekte: *Zur-Ruhe-Kommen*, Müdigkeit und Agitation. Da die beiden Elemente der Müdigkeit beziehungsweise Schläfrigkeit und des Bewegtseins mit dem Ausmaß innerer oder äußerer Stressoren zu tun haben, werden sie nicht mit den anderen Aspekten verknüpft, sondern als eine eigene Erfahrungsgruppe¹³⁹⁵ bezeichnet.

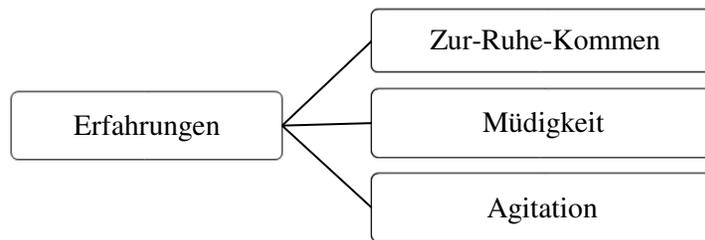


Abbildung 28
Erfahrungsaspekte

10.2.4.1.1 Zur-Ruhe-Kommen

Der Aspekt des *Zur-Ruhe-Kommens* wurde nach vierwöchigem Training beschrieben als "*ich schätze die Übungen sehr, föhl mich wohl damit, spüre, dass sie mir gut tun*"¹³⁹⁶, "*froh, dass ich mir eine Zeit dafür nehme; manchmal reagiere ich mit Ungeduld (kaum habe ich die zehn Minuten geschafft)*"¹³⁹⁷, "*ausgesprochen gut*"¹³⁹⁸, "*[ich] musste mich eher dazu überwinden Zeit dafür zu finden; [es war] eher mühsam beziehungsweise monoton*"¹³⁹⁹ oder "*meist gut; teilweise etwas mühsam, manchmal [bin ich] erst wenig motiviert, dann [beim Üben tritt] bald positiver Effekt [ein]*"¹⁴⁰⁰ oder "*sehr angenehm, entspannend, beruhigend*"¹⁴⁰¹. Diese Erfahrung der Ruhe ist häufig direkt mit dem Föhlen der Rhythmisierung

¹³⁹⁴ Siehe Frage eins im Fragebogen zur Veränderung durch *Graduelles Kognitives Training*: *Wie geht es Ihnen bei den Meditations-Übungen?*

¹³⁹⁵ Vgl. Attersee Anders, 2016.

¹³⁹⁶ A22 nach vier Wochen Training.

¹³⁹⁷ A24 nach vier Wochen Training.

¹³⁹⁸ A25 nach vier Wochen Training.

¹³⁹⁹ A28 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁰⁰ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁰¹ A32 nach vier Wochen Training.

des Atems und einer Entwicklung des Bezugs zu sich selbst verknüpft wie folgende Beiträge zeigten: "[Ich] komme zur Ruhe, spüre mich und meinen Atem"¹⁴⁰², "beruhigend, fokussiert"¹⁴⁰³ oder "[ich] fühle mich ruhiger"¹⁴⁰⁴. Häufig wird diese Qualität der Ruhe mit Klarheit oder Zuversicht verknüpft wie bei "ich werde ruhiger, klarer, zuversichtlich."¹⁴⁰⁵ Auch kann sich durch die Durchführung der Trainingstechniken die Erfahrung des Zeitempfindens etwas verändern wie in "gut, sie wurden kürzer als gedacht erlebt"¹⁴⁰⁶ beschrieben. Eine Vertiefung der Erfahrung von Ruhe wird manchmal mit Fallenlassen, sich der Rhythmisierung der Atmung überlassen, konnotiert als "Fallen-Lassen"¹⁴⁰⁷.

Nach vierwöchigem Training wurde auch eine Vertiefung der Fokussierung im Sinne von Versenkung beschrieben als "zunächst [treten] viele ablenkende Gedanken [auf]. Nach und nach [kommt es beim Üben zu] immer mehr Ruhe und einer Art Trancezustand"¹⁴⁰⁸. Obwohl eine Erfahrung solcher Art häufig erst nach längerem Training und im Rahmen langer Übungssequenzen auftritt, wurde diese hier nach vierwöchigem Training beschrieben.

Häufig bewirkt die Introspektion im Laufe der ersten Trainingswochen, dass Aspekte, die durch die Alltagsaktivität nicht verarbeitet werden in den Vordergrund treten wie bei "mehr Ruhe, manchmal traurig, komme mehr in mein Inneres, bin mehr zentriert und weniger im Außen"¹⁴⁰⁹. Diese ungewohnte Beschäftigung mit inneren Themen kann auch mit Widerwillen einhergehen wie bei "sehr unterschiedlich: vorwiegend entsteht ein angenehmes Gefühl [und] ein paar Mal, als ich sehr angespannt war, war es unangenehm mich auf mich selbst zu besinnen"¹⁴¹⁰. Sehr häufig jedoch werden die Übungen als eine Rückzugs- oder Rückbesinnungsmöglichkeit erlebt wie hier nach vierwöchigem Training als "gut, da Rückzug aus den alltäglichen Abläufen, vor allem dem "beruflichen Stress" [möglich ist]"¹⁴¹¹ beschrieben wurde. Die Erfahrung der Ruhe als eine Unterbrechung wurde nach

¹⁴⁰² A5 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁰³ A9 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁰⁴ A10 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁰⁵ A16 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁰⁶ A18 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁰⁷ A15 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁰⁸ A13 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁰⁹ A31 nach vier Wochen Training.
¹⁴¹⁰ A34 nach vier Wochen Training.
¹⁴¹¹ A35 nach vier Wochen Training.

dreimonatigem Training betont als *"sehr gut, Ruhe, Auszeit"*¹⁴¹², *"gut, immer mehr entspannt und schneller entspannt mit gleichzeitig einhergehender steigender Wachheit; Friede steigt auf und mehr Zufriedenheit"*¹⁴¹³, *"weiterhin gut, überwiegend entspannend"*¹⁴¹⁴ oder *"gut, entspannend, ohne Stress"*¹⁴¹⁵. Auch die mit dem persönlichen Zustand zusammenhängenden Schwankungen wurden nach dreimonatigem Training dargestellt mit *"insgesamt sehr gut, wobei es Schwankungen abhängig von der Tagesform gibt"*¹⁴¹⁶ und *"wechselnd angespannt und entspannt"*¹⁴¹⁷. Von einer Person wurde nach dreimonatigem Training die Erkenntnis der Wichtigkeit der Wiederholung und Vertiefung der Übungen betont als *"wenn ich immer wieder dranbleibe (das ist noch nicht so integriert im Alltag) bewirkt dies, dass es dann aber sehr gut ist"*¹⁴¹⁸. Bei der Beschreibung der Erfahrung nach sechsmonatigem Training wurden die beiden Aspekte der Ruhe und Rhythmisierung betont mit *"kann mich zeitweise vertiefen, Entspannung"*¹⁴¹⁹, *"es benötigt immer etwas Anlaufzeit, dann jedoch meist gut, außer ich bin so aufgebracht, dass ich mich nicht auf die Meditation einlassen kann"*¹⁴²⁰ und *"gut, sie dienen der Ruhe und Ausgeglichenheit"*¹⁴²¹.

10.2.4.1.2 Erfahrung von Müdigkeit oder Schläfrigkeit

In allen Phasen des Trainings treten die Erfahrungen von Müdigkeit, Schläfrigkeit oder Bewegtheit¹⁴²² auf, welche häufig durch äußere oder innere Stressoren oder ablaufenden Stressreaktionen bedingt sind. Der Faktor des Empfindens von Ruhe wird dann direkt von den beiden Aspekten Müdigkeit beziehungsweise Schläfrigkeit und Bewegtheit beziehungsweise Gedankenkreisen beeinflusst.

¹⁴¹² A13 nach drei Monaten Training.

¹⁴¹³ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁴¹⁴ A34 nach drei Monaten Training.

¹⁴¹⁵ A35 nach drei Monaten Training.

¹⁴¹⁶ A8 nach drei Monaten Training.

¹⁴¹⁷ A15 nach drei Monaten Training.

¹⁴¹⁸ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁴¹⁹ A15 nach sechs Monaten Training.

¹⁴²⁰ A31 nach sechs Monaten Training.

¹⁴²¹ A30 nach sechs Monaten Training.

¹⁴²² Vgl. Attersee Anders, 2016, S. 308, Frage 22, 23, 24, 25.

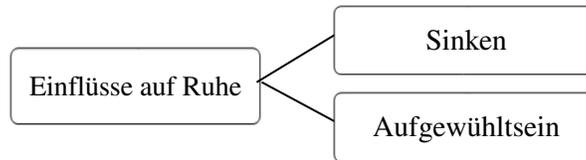


Abbildung 29
Einflüsse auf Ruhe

Die in folgender Beschreibung erwähnte intensive Müdigkeit kann auf diesem Hintergrund verstanden werden *"sehr entspannt, manchmal erlebe ich intensive Müdigkeit, manchmal aber auch Leichtigkeit und Frieden"*¹⁴²³. Der Aspekt der Schläfrigkeit kann häufig bereits von den Übenden selbst als eine Wahrnehmung des körperlichen Erholungsbedürfnisses verstanden werden.

10.2.4.1.3 Erfahrung von Bewegtsein oder Gedankenkreisen

Folgende Aussagen nach vierwöchigem Training beschrieben typische Erfahrungen des Bewegtseins mit *"meist gut, selten [empfinde ich] etwas Unruhe"*¹⁴²⁴, *"anfangs gut, mittlerweile schweifen die Gedanken ab [und ich] tu mich schwer mich wieder zurück auf die Atmung zu konzentrieren"*¹⁴²⁵, *"[mir] gelingt manchmal besser, manchmal schlechter sich einzulassen; bisweilen [fühle ich mich] unruhig, [mit] Gedankenabschweifen, Ungeduld, [jedoch] meist [sind die Übungen] entspannend, beruhigend"*¹⁴²⁶ und *"wenn die Gedanken abschweifen [ist es] manchmal mühsam, [doch] wenn ich zur Ruhe komme [dabei ist die Übung] sehr erfrischend und beruhigend"*¹⁴²⁷. Dieses Bewegtsein kann auch nach dreimonatigem Training weiterhin auftreten beispielsweise bei *"fiel mir in letzter Zeit sehr schwer, mich wirklich darauf einzulassen (Ungeduld): die Gedanken schweifen oft ab, vor allem bei der Licht-Visualisierung"*¹⁴²⁸ oder *"unterschiedlich: manchmal [fühle ich mich] sehr gelassen und ruhig, manchmal aufgewühlt"*¹⁴²⁹.

¹⁴²³ A19 nach vier Wochen Training.
¹⁴²⁴ A6 nach vier Wochen Training.
¹⁴²⁵ A8 nach vier Wochen Training.
¹⁴²⁶ A12 nach vier Wochen Training.
¹⁴²⁷ A40 nach vier Wochen Training.
¹⁴²⁸ A12 nach drei Monaten Training.
¹⁴²⁹ A14 nach drei Monaten Training.

10.2.4.2 Effektstrukturen

Folgender Abschnitt enthält Antworten zur Fragestellung nach den Trainingseffekten¹⁴³⁰. Dazu wurden folgende Kategorien erstellt.

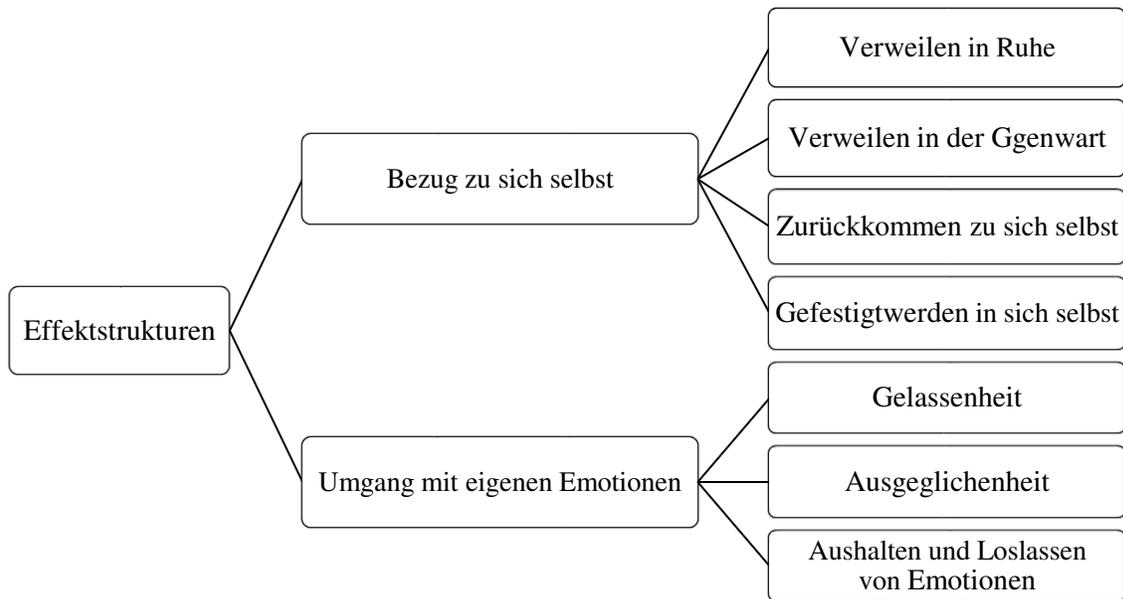


Abbildung 30
Zwei Effektstrukturen -
Selbstbezug und Emotionsregulation

Bei einer weiteren Analyse wurden zwei Effektbereiche unterschieden. Hierbei wird der Aspekt der Entwicklung eines Bezugs zu sich selbst von demjenigen Arbeit mit und der Veränderung im Umgang mit den eigenen Emotionen ergänzt. Dem Aspekt des Bezugs zu sich selbst wurden das *Verweilen in Ruhe*, das *Verweilen in der Gegenwart*, das *Zurückkommen zu sich selbst* und das *Gefestigtwerden in sich selbst* als Untergruppen zugeordnet. Dem zweiten Aspekt des Umgangs mit den eigenen Emotionen wurden die Entwicklung von *Gelassenheit*, die Entwicklung von *Ausgeglichenheit*, das *Aushalten von Emotionen* und das *Loslassen von Emotionen* als Untergruppen zugeordnet.

¹⁴³⁰ Siehe Frage zwei im Fragebogen zur Veränderung durch Graduelles Kognitives Training: Wie würden Sie die Effekte der Übungen beschreiben?

10.2.4.2.1 Selbstbezugsentwicklung

10.2.4.2.1.1 Verweilen in Ruhe

Das *Verweilen in Ruhe* als ein für die Selbstbezugsentwicklung grundlegender Aspekt wurde nach vierwöchigem Training beschrieben als "*während der Übungen gute Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und abzuschalten, vor allem die täglichen Stressoren auszublenden und Gedanken besser zu steuern*"¹⁴³¹. Häufig wird diese Erfahrung der Ruhe mit Entspannung konnotiert wie in "*zur Ruhe kommen, Entspannung*"¹⁴³², "*beruhigend, entspannend, klärend (was beschäftigt mich gerade)*"¹⁴³³, "*beruhigend, anregend, entspannend*"¹⁴³⁴, "*mehr Ruhe, Entspannung*"¹⁴³⁵, "*während der Übungen körperlich äußerst ruhig, vertiefte Atmung, gelassener*"¹⁴³⁶, "*mehr Ruhe, friedliche Geisteshaltung*"¹⁴³⁷ und "*[ich] komme gut zur Ruhe*"¹⁴³⁸. Bei der Integration zeigt sich bereits auch die hohe Individualität in der Bedeutung der einzelnen Aspekte und in deren Umsetzung. Hierzu wurde eine nach dreimonatigem Training entwickelte Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stressoren beschrieben als "*beruhigend und ausgleichend, einschalten [der Übung] vor Stressoren*"¹⁴³⁹. Die nach sechsmonatigem Training beschriebene "*Vertiefung, Verlangsamung, Verlangsamung der Erfahrungen*"¹⁴⁴⁰ vermögen eine Grundlage für eine Vertiefung der Beobachtung und Reflexion darzustellen.

Die Bedeutung der Vorerfahrung mit Yoga wurde beschrieben mit: "*Ich bin überrascht, wie unmittelbar ich mich an Körperempfindungen beim Yoga erinnert fühle, obwohl meine intensive Yoga-Praxis sieben Jahre her ist: ich fühle mich ähnlich »gestärkt«*"¹⁴⁴¹.

10.2.4.2.1.2 Verweilen in der Gegenwart

Die Integration des *Verweilens in der Gegenwart*, welches einen weiteren Aspekt innerhalb des Bezugs zu sich selbst darstellt, wurde nach vierwöchigem Trainings beschrieben als

¹⁴³¹ A35 nach vier Wochen Training.

¹⁴³² A7 nach vier Wochen Training.

¹⁴³³ A12 nach vier Wochen Training.

¹⁴³⁴ A25 nach vier Wochen Training.

¹⁴³⁵ A28 nach vier Wochen Training.

¹⁴³⁶ A15 nach vier Wochen Training.

¹⁴³⁷ A19 nach vier Wochen Training.

¹⁴³⁸ A23 nach vier Wochen Training.

¹⁴³⁹ A35 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁴⁰ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁴⁴¹ A11 nach vier Wochen Training.

*"die Zentriertheit und Achtsamkeit (das Hier und Jetzt) versuche ich in die kleinen Handlungen während der Arbeit zu integrieren"*¹⁴⁴².

10.2.4.2.1.3 Zurückkommen zu sich selbst

Das Zurückkommen zu sich selbst stellt einen weiteren Aspekt innerhalb der Selbstbezugsentwicklung dar und wird nach vierwöchigem, dreimonatigem und sechsmonatigem Training dargestellt.

10.2.4.2.1.3.1 Zurückkommen zu sich selbst nach einmonatigem Training

Das *Zurückkommen zu sich selbst* wurde nach vierwöchigem Training als *"Ruhe und Zeit für sich nehmen"*¹⁴⁴³, *"ich glaube, dass sie mich auf Dauer beruhigen und auf das Wesentliche fokussieren könnten"*¹⁴⁴⁴ oder *"[der bewusste] Atem hilft wieder zu sich zurückzukommen; [ich] habe mich kurzzeitig aber sehr unruhig gefühlt und von Gedanken ablenken lassen"*¹⁴⁴⁵ beschrieben.

Häufig wird eine Diskrepanz zwischen der Alltagsaktivität und der Stille beim Training mit unterschiedlicher Konnotation und Bewertung erwähnt, wobei es genau durch die wiederholte Herstellung solcher Stille zu einer Modulationsfähigkeit sowie auch zu einem veränderten fühlenden Bezug zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu kommen scheint:

*"es bringt mich runter. Ich werde spürbar achtsamer für den ganzen Tag (achte, was ich denke und was ich fühle ohne zu bewerten). [Ich] achte mehr auf mein eigenes Wohlergehen [und] achte darauf, dass ich weniger mich hetzen lasse, mich weniger ärgere. [Ich] versuche mehr als Beobachter zu sein denn als ein Opfer. Das bedeutet es ist viel mehr Bewusstheit im Tag und das ist schön!"*¹⁴⁴⁶

Eine andere Person beschrieb nach vierwöchigem Training die Entwicklung von Bezug zu ihrem ungeborenen Kind *"nach der Übung [kommt es zum] Erleben einer angenehmen Entspannung; [ich entwickle] mehr Bewusstsein für die Schwangerschaft [...] und mehr Bezug zum Kind während der Meditation"*¹⁴⁴⁷.

10.2.4.2.1.3.2 Zurückkommen zu sich selbst nach dreimonatigem Training

¹⁴⁴² A31 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁴³ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁴⁴ A18 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁴⁵ A27 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁴⁶ A31 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁴⁷ A32 nach vier Wochen Training.

Die zunehmende Fähigkeit der Introspektion und Beobachtung innerhalb des *Zurückkommens zu sich selbst* wurde nach dreimonatigem Training erläutert als "*starkes Bewusstsein darüber, was gerade bei mir los ist und mich beschäftigt; [ich empfinde] höhere Sensibilität gegenüber [meinem] körperlichen Zustand (Verspannungen, Missempfindungen etc.)*"¹⁴⁴⁸, "*häufig [kommt es zu] Konzentration beziehungsweise bessere[r] Wahrnehmung meines Zustands*"¹⁴⁴⁹, "*tieferer Atmung, Fokussieren auf das Selbst*"¹⁴⁵⁰ oder "*das Leben mehr genießen, nämlich mehr wahrnehmen mit meinen Bedürfnissen und genießen*"¹⁴⁵¹.

10.2.4.2.1.3.3 Zurückkommen zu sich selbst nach sechsmonatigem Training

Nach sechsmonatigem Training wurde das Ergebnis des *Zu-sich-selbst-Zurückkommens* als ein Ankommen bezeichnet "*gut, [ich habe ein] Gefühl »anzukommen«*"¹⁴⁵². Die Integration des *Zurückkommens zu sich selbst* wurde nach sechsmonatigem Training beschrieben als "*besser zu sich selber finden, eigene Agitation und Hektik der letzten Jahre abschalten können*"¹⁴⁵³.

1.1.1.1.1.1 Gefestigtwerden in sich selbst

Der Aspekt des *Gefestigtwerdens in sich selbst* wurde beschrieben als "[die Übung] *macht mich ruhiger, gefestigt; [ich] kann mehr positive Gefühle im Alltag wahrnehmen; [ich empfinde] mehr Leichtigkeit*"¹⁴⁵⁴. Folgende Abbildung veranschaulicht die vier Aspekte, die der Kategorie des Selbstbezugs zugeordnet wurden.

¹⁴⁴⁸ A12 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁴⁹ A14 nach drei Monaten, auf die Frage nach der Effektintegration.

¹⁴⁵⁰ A15 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁵¹ A31 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁵² A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁴⁵³ A30 nach sechs Monaten Training.

¹⁴⁵⁴ A32 nach vier Wochen Training.

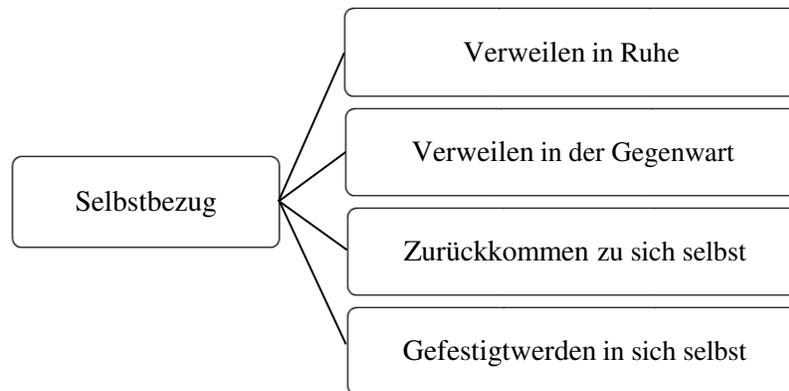


Abbildung 31
Vier Aspekte der Selbstbezugsentwicklung

10.2.4.2.2 Umgang mit den eigenen Emotionen

10.2.4.2.2.1 Entwicklung von Gelassenheit

10.2.4.2.2.1.1 Gelassenheit nach einmonatigem Training

Gelassenheit wurde in diesem Kontext als ein Aspekt im Umgang mit den eigenen Emotionen kategorisiert und beschrieben als "*mehr innere Ruhe und Gelassenheit, mehr den Körper, Gefühle, Gedanken spüren*"¹⁴⁵⁵, "[ich] *fühle mich insgesamt gelassener, nicht mehr so angespannt*"¹⁴⁵⁶. Nach vierwöchigem Training wurde die zunehmende Gelassenheit mit der Atemfokussierung in Zusammenhang gebracht als "*immer wieder zum Atem zurückkommen bewirkt mehr Gelassenheit*"¹⁴⁵⁷. Auch die Integration im Sinne ihrer Wirkung auf Ausgeglichenheit wurde angesprochen als "*ich fühle mich in schwierigen Situationen etwas ausgeglichener*"¹⁴⁵⁸, "[ich] *gehe beruflich mit vielen Themen gelassener um*"¹⁴⁵⁹, "[ich] *bin gelassener, achtsamer wenn mich was stört*"¹⁴⁶⁰ und "*mehr Ruhe, das Gedankenkarussell kehrt zur Ruhe, mehr Akzeptanz und Gelassenheit gegenüber Problemen*"¹⁴⁶¹. Die Beschreibung von *Gelassenheit* nach dreimonatigem Training ähnelt derjenigen nach einmonatigem Training als "*wohltuend, Freude spendend, Ruhe findend, mehr Gelassenheit*"¹⁴⁶². Nach

¹⁴⁵⁵ A5 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁵⁶ A8 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁵⁷ A5 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁵⁸ A6 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁵⁹ A8 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁶⁰ A10 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁶¹ A40 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁶² A31 nach drei Monaten Training.

sechsmonatigem Training wurde die Wirkung von *Gelassenheit* in Kontakte beschrieben als *"bin wesentlich gelassener im Umgang mit meinen Mitmenschen"*¹⁴⁶³.

10.2.4.2.2.2 Entwicklung von Ausgeglichenheit

Ausgeglichenheit als weiterer Aspekt im Umgang mit eigenen Emotionen scheint sich erst nach längerem Training einzustellen und wurde nach dreimonatigem Training beschrieben mit *"Ausgeglichenheit"*¹⁴⁶⁴.

10.2.4.2.2.3 Aushalten und Loslassen von Emotionen

Auch das Aushalten und das Loslassen von Emotionen wurden der Kategorie des Umgangs mit den eigenen Emotionen zugeordnet. Beide Aspekte wurden nach vierwöchigem Training beschrieben als *"Gefühle aushalten können. Im Atmen erlebe ich Beruhigung und Loslassen der Emotionen, sodass ich mich nicht gleich ablenken muss"*¹⁴⁶⁵. Von einer anderen Person wurde deren Integration mithilfe von Distanzierung nach vierwöchigem Training erörtert als *"ja, mir ist längerfristig sehr wichtig, schneller Distanz zu emotional aufgeladenen Situationen zu bekommen. Ich habe das Gefühl, dies könnte ein Weg dazu sein"*¹⁴⁶⁶. Die Artikulierbarkeit emotionaler Aspekte wurde nach dreimonatigem Training beschrieben als *"[ich] spreche Themen, die mich beschäftigen, schneller und direkter an"*¹⁴⁶⁷. Nach sechsmonatigem Training wurde die Integration der *Bewusstheit über die eigene emotionale Befindlichkeit* folgendermaßen beschrieben:

*"Immer häufiger kommt es vor, dass ich versuche auch im Arbeitsleben durch bewusstes Atmen wieder zu mir zu kommen oder Tätigkeiten auch als Meditationsweg zu nutzen. [Ich erlebe] mehr Bewusstheit in den Handlungen und weniger Abschweifen; ganz zögerliche Schritte in Bezug auf das Vertreten von eigenen Standpunkten mit adäquaten Worten (bin nicht diplomatisch, sehr aufbrausend)."*¹⁴⁶⁸

Folgende Abbildung veranschaulicht die vier Aspekte, die der Kategorie des Umgangs mit den eigenen Emotionen zugeordnet wurden.

¹⁴⁶³ A8 nach sechs Monaten Training.
¹⁴⁶⁴ A13 nach drei Monaten Training.
¹⁴⁶⁵ A5 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁶⁶ A11 nach vier Wochen Training.
¹⁴⁶⁷ A8 nach drei Monaten Training.
¹⁴⁶⁸ A31 nach sechs Monaten Training.

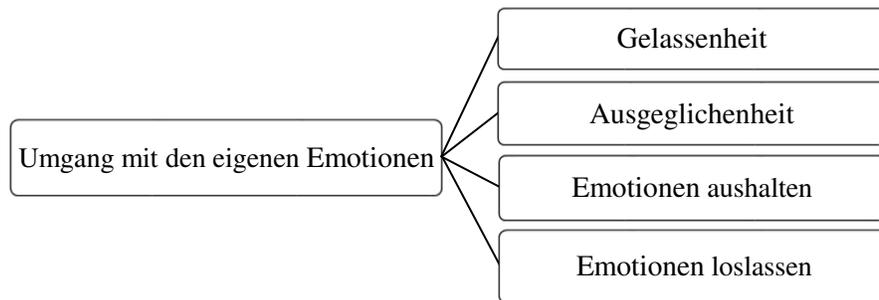


Abbildung 32
Umgang mit den eigenen Emotionen

10.2.5 Aspekte der Selbstreferenz

Die Kategorie der Selbstreferenz beinhaltet die vier Aspekte des *Zu-sich-selbst-Findens*, des Erlebens *bei sich selbst zu sein*, der *Entwicklung von Präsenz* und der Entwicklung von *Selbstaufmerksamkeit*, welche Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit beinhaltet.

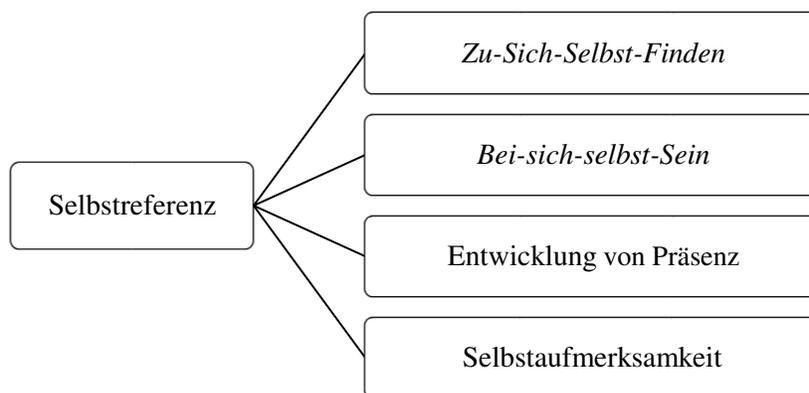


Abbildung 33
Aspekte der Selbstreferenz aus der
Analyse qualitativer Forschungsdaten

10.2.5.1 Zu-sich-selbst-Finden

Zu-sich-selbst-Finden durch die entwickelte Ruhe wurde nach dreimonatigem Training beschrieben als "*zur Ruhe kommen, zu sich finden; Wohlbefinden, weniger Stress am Tag*"¹⁴⁶⁹.

¹⁴⁶⁹ A34 nach drei Monaten Training.

10.2.5.2 Bei-sich-selbst-Sein

Das *Bei-sich-selbst-Sein* wurde nach vierwöchigem Training erläutert als "[ich] *schweife weniger häufig mit meinen Gedanken ab; [ich] habe ein Gefühl von Stärke wenn ich mich längere Zeit auf meine Atmung konzentrieren konnte, [ein] Gefühl ganz bei mir zu sein*"¹⁴⁷⁰ und "[ich fühle mich] *aufmerksamer, achtsamer, mehr bei beziehungsweise in mir*"¹⁴⁷¹.

10.2.5.3 Präsenz

Die Entwicklung von *Präsenz* wurde nach vierwöchigem Training beschrieben als "*meistens sehr gut, [die] anfängliche Aufregung weicht schnell, [dann empfinde ich] große Ruhe und Präsenz*"¹⁴⁷².

10.2.5.4 Selbstaufmerksamkeit

Die *Selbstaufmerksamkeit*, welche Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit beinhaltet, wurde nach vierwöchigem Training beschrieben als "[ich] *bin genauer im Wahrnehmen von Gefühlen und Befinden*"¹⁴⁷³, "*es ist sehr angenehm und beruhigend. Der Körper rückt näher*"¹⁴⁷⁴ und "[ich] *erlebe es als sehr angenehm, mir bewusst Zeit für mich zu nehmen*"¹⁴⁷⁵. Die *Selbstaufmerksamkeitszunahme* wurde nach dreimonatigem Training beschrieben als "*vor allem die erhöhte Selbstaufmerksamkeit zum Beispiel bezüglich verspannter Sitzhaltungen etc.*"¹⁴⁷⁶ und nach sechsmonatigem Training wurde die Intensität des Erlebens von Atmung und Körper betont mit "*Ruhe, Entspannung, intensiveres Erleben (Atmung und Körper)*"¹⁴⁷⁷.

¹⁴⁷⁰ A24 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁷¹ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁷² A14 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁷³ A8 nach vier Wochen Training; vgl. Iacobini, 2011, S. 21: "Kollision zwischen Wahrnehmung, Handlung und Kognition".

¹⁴⁷⁴ A1 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁷⁵ A12 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁷⁶ A12 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁷⁷ A15 nach sechs Monaten Training; vgl. Zaboura, 2009, S. 18: "subbewusste Körperprozesse".

10.2.6 Von Trainingsbeginn an integrierbare Faktoren

Bei der Integration der einzelnen Trainingstechniken, essentiellen Aspekte und Effekte wird nicht nur die Fähigkeit der Introspektion selbst vertieft, sondern genau durch die Wechselwirkungen der Integrationsaspekte mit den Trainingsaspekten auch die Effektstrukturen selbst vertieft. Die Antworten der Psychotherapeuten auf die Frage nach deren Integration im Trainingsverlauf wurden in folgenden neun Aspekten kategorisiert.

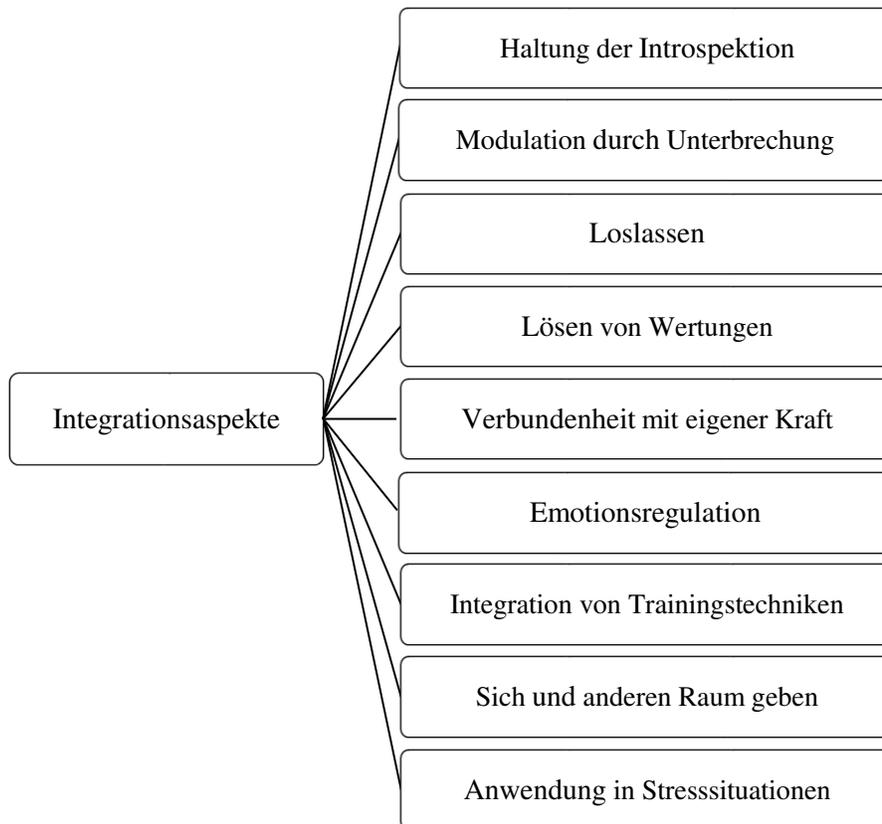


Abbildung 34
Neun Integrationsaspekte

10.2.6.1 Introspektion

Die Entwicklung einer *Haltung der Introspektion* wurde als ein Integrationsaspekt nach vierwöchigem Training beschrieben mit

*"habe mir nach Therapiesitzungen [als Therapeutin] hin und wieder ein paar Minuten bewusst Zeit zu atmen genommen, meist weniger als zehn Minuten. Auch bei Spaziergängen mit meinem Hund habe ich öfter meine Aufmerksamkeit einmal nach innen gerichtet"*¹⁴⁷⁸.

Diese Entwicklung von *Introspektion* wurde auch nach dreimonatigem Training mit unterschiedlicher Konnotation dargestellt als *"[ich] fühle mich insgesamt entspannter, nehme alles leichter; bin nicht mehr so aufbrausend; achte mehr auf mich und höre und spüre in mich hinein."*¹⁴⁷⁹ Nach sechsmonatigem Training trat dabei die Handlungsebene im Sinne einer Veränderung des Umgangs mit sich selbst und anderen auf introspektiver Grundlage in den Vordergrund und wurde beschrieben als *"ja, im Umgang mit mir selbst ([ich] bemerke, dass ich nicht sehr gut mit mir selbst umgehe), im Umgang mit dem Partner (Beziehungsgeflecht), im Umgang mit anderen (auch wie ich es empfinde was von außen auf mich einprallt)"*¹⁴⁸⁰.

10.2.6.2 Modulation durch Unterbrechung der Aktivität

Die *Modulation* als Integrationsaspekt wurde mithilfe der Unterbrechung des Aktivitätsniveaus bei gleichzeitiger Nutzung der entwickelten Ruhe und des Trainingsrhythmus beschrieben *"als Ruhe in den Alltag zu übersetzen und die Regelmäßigkeit bei den Übungen (Zeitfenster)"*¹⁴⁸¹. Das Gewinnen von Abstand wie in *"wenn ich im Alltag kurz den Atem zähle, fällt es mir leichter Abstand zu gewinnen. Ich komme dann besser mit meiner Ungeduld zurecht"*¹⁴⁸², die Aufmerksamkeitsfokussierung und die Rhythmisierung wie bei *"das Zählen des Atems bei Ungeduld"*¹⁴⁸³ scheinen dabei wesentliche Faktoren zu sein. Das *Innehalten im Alltag*, welches Distanz, Klarheit und Gelassenheit beinhaltet, wurde nach dreimonatigem Training als Integrationsaspekt erörtert mit *"ein Innehalten mit der Frage*

¹⁴⁷⁸ A27 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁷⁹ A8 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁸⁰ A31 nach sechs Monaten Training.

¹⁴⁸¹ A35 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁸² A36 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁸³ A36 nach vier Wochen Training.

wie geht's mir, ein Innehalten, das Klarheit und Gelassenheit und Distanz bewirkt"¹⁴⁸⁴. Dabei wurden nach dreimonatigem Training auch Inhalte der Ruhepausen beschrieben als *"vor allem »wie gestalte ich mein Leben« was zur Frage führte »wie schaffe ich Ruhepausen«*"¹⁴⁸⁵.

10.2.6.3 Loslassen

Das Loslassen kann auf vielfältige Weise und höchst individuell als Integrationsaspekt genutzt werden. Beispielsweise wurde es als Einschlafhilfe nach vierwöchigem Training beschrieben mit *"zählen, zum Teil abends beim Einschlafen, hilft ganz gut"*¹⁴⁸⁶. Auch im Sinne gezielter Aufmerksamkeitslenkung wie in *"abschalten von Gedanken [und] Themen, die mich gerade beschäftigen"*¹⁴⁸⁷ oder im Kontext der *Bewusstmachung von Flüchtigkeit und Vergänglichkeit* wie bei *"[mir] öfter klarmachen, dass bestimmte Dinge auch wieder vergehen; achtsam mit Gefühlen umgehen"*¹⁴⁸⁸ wurde es nach vierwöchigem Training eingesetzt. Die Entwicklung von *Loslassen* kann jedoch zunächst auch ständige Aktivität fordernde innere Regeln ins Bewusstsein bringen wie bei *"mir ist aufgefallen, wie getrieben ich oftmals bin. Ich denke oft daran, was ich noch alles erledigen müsste bevor ich zur Ruhe kommen darf; oft schlechtes Gewissen"*¹⁴⁸⁹ nach vierwöchigem Training. Der Aspekt des Loslassens in Kommunikation und Kontakten als Integration wurde nach dreimonatigem Training dargestellt als *"mich nicht mehr so schnell aufregen, die Dinge stehen lassen könne und ein paar Dinge sogar mit Humor nehmen"*¹⁴⁹⁰. Die beiden Aspekte der Ruhe und Distanzierung bilden die Grundlage hiervon und wurden als *"mehr Distanz und Ruhe bei täglichen Aktivitäten oder beruflichen Belastungen"*¹⁴⁹¹ nach dreimonatigem Training beschrieben.

10.2.6.4 Lösen von Wertungen und Metakognition

Das *Lösen von Wertungen*, welches nicht nur in einem selbst wohltuenden Entwicklungsraum zu schaffen, sondern sich häufig auch unmittelbar in den Beziehungen auszuwirken

¹⁴⁸⁴ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁸⁵ A34 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁸⁶ A28 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁸⁷ A28 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁸⁸ A32 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁸⁹ A36 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁹⁰ A31 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁹¹ A35 nach drei Monaten Training.

vermag, wurde als Integrationsaspekt nach vierwöchigem Training beschrieben als "*Konzentration auf Atmung, ruhiger werden, mehr wahrnehmen und weniger werten*"¹⁴⁹².

10.2.6.5 Verbundenheit mit eigener Kraft

Die Verbundenheit mit der eigenen Kraft, die auf Selbstbezug gründet, wurde nach dreimonatigem Training als Integrationsaspekt erwähnt mit "*viel Gelassenheit, viel Verbundenheit mit eigener Kraft*"¹⁴⁹³.

10.2.6.6 Emotionsregulation

Die Emotionsregulation, die auf dem Entspannungseffekt wie auch Selbstbezug, insbesondere der Beobachtung und Reflexion eigener Gedanken und Gefühle gründet, wurde nach vierwöchigem Training als Integrationsaspekt beschrieben mit "[die Haltung] *erst einmal ruhig werden, »einen Schritt zurücktreten« bewirkt die Situation achtsamer anzuschauen und meine Emotionen zu betrachten*"¹⁴⁹⁴. Von einer Person wurden dabei nach vierwöchigem Training konkrete Aspekte, die sie reguliert, beschrieben mit "*in gewisser Weise ja. Beruhigung beziehungsweise rasches Herunterregulieren bei Aufregung, Nervosität oder Ärger*"¹⁴⁹⁵.

Folgende Regulationen wurden nach vierwöchigem Training als Integrationsleistungen beschrieben: "[auf die Empfindungen des] *sich ärgern, verletzt sein [und] Wut haben; [ich bin] mehr im Hier und Jetzt; [ich empfinde] mehr Lebensfreude*"¹⁴⁹⁶.

10.2.6.7 Integration von Trainingstechniken

Bei der Integration der Trainingstechniken wurden von den Psychotherapeuten zwei Aspekte im Sinne einer Veränderung der Perspektive und einer Vertiefung der Wahrnehmung benannt.

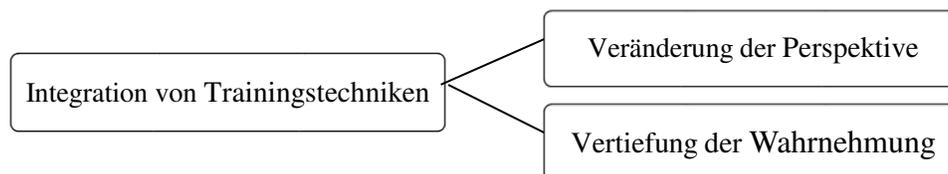


Abbildung 35
Integration von Trainingstechniken

¹⁴⁹² A40 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁹³ A34 nach drei Monaten Training.

¹⁴⁹⁴ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁹⁵ A18 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁹⁶ A31 nach vier Wochen Training.

10.2.6.8 Veränderung der Perspektive - Zentrierung auf das Wesentliche

Die Perspektivenänderung, deren Grundlage die Aufmerksamkeitslenkung und Distanzierung darstellen, wurde nach vierwöchigem Training im Sinne einer Vergegenwärtigung als *"die Aufmerksamkeit auf der Atmung und den aktuellen Handlungen"*¹⁴⁹⁷ und im Sinne einer Zentrierung auf das Wesentliche als *"eine gewisse Zentrierung auf wichtige Aspekte, rasche Beruhigung"*¹⁴⁹⁸ dargestellt. Auch die Auswirkung von Perspektivenwechseln wurde beschrieben als *"mir ging länger die Frage durch den Kopf »was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig, worauf möchte ich meine Zeit verwenden«"*¹⁴⁹⁹. Eine Vertiefung der Wahrnehmung wurde hierzu als *"Verlangsamung, Vertiefung der Wahrnehmung"*¹⁵⁰⁰ nach vierwöchigem Training beschrieben.

10.2.6.9 Sich und anderen Raum für Prozesse geben

Der Integrationsaspekt sich und anderen Raum für Prozesse zu geben wurde von einer Psychotherapeutin nach vierwöchigem Training in Bezug auf ihre therapeutische Arbeit dargestellt als *"in meinen Therapien [bei der Behandlung von Patienten und Patientinnen] weniger aktiv zu sein"*¹⁵⁰¹.

Bei der Frage nach der Trainingswirkung auf die Arbeit wurde nach vierwöchigem Training Auswirkungen auf die therapeutische Arbeit angedeutet:

*"Erfahrung immer wieder ganz tief in der Gegenwart zu sein. [Ich fühle mich] zeitweise deutlich entspannter und positiver, [es ist ein] Bewusstsein etwas Gutes für mich getan zu haben, was auch langfristig positive Effekte haben wird. [Ich erlebe] deutlich mehr Achtsamkeit in vielen Alltagssituationen [und bemerke die] Reaktion anderer Menschen, v.a. Patienten, zur Meditation. [Ich habe] häufiger das Gefühl, Zusammenhänge des Alltags bzw. Lebens besser zu verstehen."*¹⁵⁰²

¹⁴⁹⁷ A19 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁹⁸ A18 nach vier Wochen Training.

¹⁴⁹⁹ A27 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁰⁰ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁵⁰¹ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁰² A24 nach vier Wochen Training.

Auch von anderen wurde nach dreimonatigem Training eine Auswirkung auf ihre Patientenkontakte bemerkt, jedoch nicht in ihrer Qualität dargestellt mit: "*Patientenkontakte [...] und täglicher Alltag*"¹⁵⁰³ oder "*Umgang mit meinen Patienten [...]*"¹⁵⁰⁴.

10.2.6.10 Anwendung in Stresssituationen

Der Aspekt der Integration in Stresssituationen wurde durch Signale wie Anspannung wie in "*bei Anspannung lenke ich die Aufmerksamkeit zum erlebten Gefühl bei der Übung - nur kurz - [dies] ist aber sehr hilfreich*"¹⁵⁰⁵ oder durch die Herstellung von Ruhe "[Ich] *bin ruhiger, weniger gestresst*"¹⁵⁰⁶ oder "*etwas ruhiger im Alltag, was bewirkt bei Stress und Konflikten nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen zu sein*"¹⁵⁰⁷ nach vierwöchigem Training verdeutlicht. Die zunehmende Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse führte nach dreimonatigem Training zur Veränderung im Aktivitätslevel "*insgesamt habe ich mein Aktivitätspensum heruntergeschraubt, weil ich viel deutlicher spüre wann ich müde oder überfordert bin*"¹⁵⁰⁸ oder auch von Überforderung "*meine Ärger-Neigung ist zurückgegangen und meine Neigung mich zu überfordern und von zu wenig Entspannung ist ebenfalls zurückgegangen*"¹⁵⁰⁹.

Nach dieser Darstellung von essentiellen Aspekten und Effektstrukturen und ihrer Integration anhand des Themenspektrums der Entwicklung von Selbstbezug und Selbstregulation folgen nun einige Fallbeispiele nach ein- bis sechsmonatigen Trainingsverläufen.

10.2.7 Einzelne Trainingsverläufe von Psychotherapeuten

In folgendem Abschnitt werden Wirkmechanismen und Auswirkungen des *Graduellen Kognitiven Trainings* anhand von Fallbeispielen beschrieben.

10.2.7.1 Psychotherapeut (A2) nach einmonatigem Training

Diese Person führte vier Wochen lang die Atemfokussierung ein- bis zweimal täglich fünf bis zehn Minuten lang durch.¹⁵¹⁰ Nach vierwöchigem Training beschrieb sie ihre Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung als "*gut*"¹⁵¹¹ und ihre Trainingseffektbeschreibung

¹⁵⁰³ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁵⁰⁴ A35 nach drei Monaten Training.

¹⁵⁰⁵ A11 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁰⁶ A23 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁰⁷ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁰⁸ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁵⁰⁹ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁵¹⁰ Psychotherapeut A1, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵¹¹ A2 nach vier Wochen Training.

lautete *"lernend, geht immer besser"*¹⁵¹². Die Befindlichkeit bei der Atemfokussierung bewertete sie mit *"gut"*¹⁵¹³ während sie die Lichtvisualisation als schwierig empfand *"fand ich schwierig, mit dem Fokus aufs Zählen bin ich besser zurecht gekommen"*¹⁵¹⁴. Die Effektivintegration konnte sie nicht beschreiben und verneinte eine Trainingswirkung auf ihr wichtige Themen beobachtet zu haben.

10.2.7.2 Psychotherapeut (A4) nach einmonatigem Training

Diese Person führte vier Wochen lang die Atemfokussierung wie auch der Lichtvisualisation bis zu zweimal zehn Minuten lang täglich, jedoch die Integrationsübungen selten durch.¹⁵¹⁵ Während sie ihre Befindlichkeit bei den Trainingssitzungen nach vierwöchigem Training als *"unterschiedlich"*¹⁵¹⁶ bezeichnete, beschrieb sie auf die Frage nach den Trainingseffekten ihr schlechtes Gewissen, weil sie die Übungen nicht in der vorgenommenen Regelmäßigkeit durchgeführt habe und antwortete mit *"eher wenig »Effekt«"*¹⁵¹⁷. Bei der Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Atemfokussierung stellte sie fest wie ihr *"Aufmerksamkeitsfokus eher auf dem Zählen denn auf der Atmung lag"*¹⁵¹⁸ und erläuterte die Lichtfokussierung sei ihr *"deutlich schwerer gefallen"*¹⁵¹⁹. Die Effektivintegration beschrieb sie mit einem Lernfortschritt bei der Technik der Fokussierungslenkung als *"Atemzüge zählen zur »Ablenkung« [und die] Aufmerksamkeit von etwas anderem »weg«-fokussieren"*¹⁵²⁰. Ferner gab sie an, die durchgeführten Übungen hätten keine Auswirkung auf ihr wichtige Themen gehabt.

10.2.7.3 Psychotherapeut (A5) nach einmonatigem Training

Diese Person führte vier Wochen lang die Atemfokussierung einmal täglich zehn Minuten lang und manchmal die Integrationsübungen durch.¹⁵²¹ Ihre Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung und bei der Atemfokussierung beantwortete sie mit *"gut, komme zur Ruhe,*

¹⁵¹² A2 nach vier Wochen Training.

¹⁵¹³ A2 nach vier Wochen Training.

¹⁵¹⁴ A2 nach vier Wochen Training.

¹⁵¹⁵ Psychotherapeut A4, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵¹⁶ A4 nach vier Wochen Training.

¹⁵¹⁷ A4 nach vier Wochen Training.

¹⁵¹⁸ A4 nach vier Wochen Training.

¹⁵¹⁹ A4 nach vier Wochen Training.

¹⁵²⁰ A4 nach vier Wochen Training.

¹⁵²¹ Psychotherapeut A5, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

spüre mich und meinen Atem"¹⁵²² und ihre Befindlichkeit bei der Lichtfokussierung beschrieb sie als *"das Licht ist eher unangenehm, weil zu verändernd, eingreifend in das was da ist. Dann ist die Wahrnehmung und Achtsamkeit [so] sehr auf das Licht konzentriert und ich spüre mich, den Atem und Körper, nicht mehr so gut. Das macht unruhig"*¹⁵²³. Die Trainingseffekte erörterte sie mit: *"mehr innere Ruhe und Gelassenheit, mehr den Körper, Gefühle, Gedanken spüren"*¹⁵²⁴ und die Effektintegration konnte sie umsetzen als *"immer wieder zum Atem zurückkommen bewirkt mehr Gelassenheit"*¹⁵²⁵. Zu jenem Trainingszeitpunkt beschrieb sie das *Aushalten-Können von Gefühlen* als eine Trainingswirkung auf ein ihr wichtiges Thema mit *"ja, Gefühle aushalten können. Im Atmen erlebe ich Beruhigung und Loslassen der Emotionen, sodass ich mich nicht gleich ablenken muss"*¹⁵²⁶.

10.2.7.4 Psychotherapeut (A6) nach einmonatigem Training

Diese Person führte vier Wochen lang die Atemfokussierung weniger als einmal täglich zehn Minuten lang und selten die Effektintegration durch.¹⁵²⁷ Ihre Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung beschrieb sie mit *"meist gut, selten [empfinde ich] etwas Unruhe"*¹⁵²⁸, diejenige bei der Atemfokussierung als *"anfangs hatte ich Probleme zum Atem zu zählen, aber nach zwei, drei Mal hatte ich es raus. Ich habe mit hundert Atemzügen zehn Minuten meditiert"*¹⁵²⁹. Hingegen fiel ihr die Lichtvisualisation schwerer: *"[dies] fiel mir eher schwer, [es] klappte selten. Einmal habe ich in einer Gruppenentspannung die Meditationstechnik angewandt und einen türkisen Strahlenkranz um eine Kollegin gesehen, das war sehr faszinierend"*¹⁵³⁰. Die Trainingseffekte erläuterte sie als *"es entspannt und erfrischt, es wirkt ausgleichend"*¹⁵³¹ und die Effektintegration beantwortete sie mit einer Beschreibung

¹⁵²² A5 nach vier Wochen Training.

¹⁵²³ A5 nach vier Wochen Training.

¹⁵²⁴ A5 nach vier Wochen Training.

¹⁵²⁵ A5 nach vier Wochen Training.

¹⁵²⁶ A5 nach vier Wochen Training.

¹⁵²⁷ Psychotherapeut A6, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵²⁸ A6 nach vier Wochen Training.

¹⁵²⁹ A6 nach vier Wochen Training.

¹⁵³⁰ A6 nach vier Wochen Training.

¹⁵³¹ A6 nach vier Wochen Training.

der Übungstechnik als *"die Atemzüge mit der Zählmethode"*¹⁵³². Für sie war die *Ausgeglichenheit* ein wichtiges Thema, auf welches sich das Training ausgewirkt hat, was sie mit *"ich fühle mich in schwierigen Situationen etwas ausgeglichener"*¹⁵³³ beschrieb.

10.2.7.5 Psychotherapeut (A9) nach einmonatigem Training

Diese Person (A9) führte vier Wochen lang lediglich die Übung der Atemfokussierung weniger als einmal täglich zehn Minuten lang und Integrationsübungen mehrmals täglich durch.¹⁵³⁴ Ihre Befindlichkeit bei der Trainingsdurchführung erläuterte sie als *"beruhigend, fokussiert"*¹⁵³⁵ und ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung als *"[ich] fühle mich ruhiger"*¹⁵³⁶. Die Lichtvisualisation hat sie nicht durchgeführt. Die Trainingseffekte beschrieb sie als *"[ich] bin genauer im Wahrnehmen von Gefühlen und Befinden"*¹⁵³⁷ und die Effekintegration als *"[Ich] bin gelassener, achtsamer wenn mich was stört"*¹⁵³⁸. Die Frage nach einer Wirkung der Übungen auf ihr wichtige Themen beantwortete sie mit *"nein"*¹⁵³⁹.

10.2.7.6 Psychotherapeut (A11) nach einmonatigem Training

Diese Person führte vier Wochen lang sowohl die Atemfokussierung wie auch die Lichtvisualisation einmal täglich zehn Minuten lang und die Integrationsübungen mehrmals täglich durch.¹⁵⁴⁰ Ihre Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung beschrieb sie als *"die Übungen als solche fallen mir leicht - ich fühle mich wohl dabei. Ich habe jedoch nach wie vor Probleme, einen Rhythmus [und] Regelmäßigkeit [in der Durchführung der Übungen] zu finden"*¹⁵⁴¹. Während sie ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung mit *"ich mag diese Übung weniger gerne als die Licht-Visualisation, weiß aber nicht warum"*¹⁵⁴² erörterte, beschrieb sie ihre Befindlichkeit bei der Lichtvisualisation mit *"hier fühle ich mich wohler."*¹⁵⁴³ Die Trainingseffekte beschrieb sie mit *"ich bin überrascht, wie unmittelbar ich*

¹⁵³² A6 nach vier Wochen Training.

¹⁵³³ A6 nach vier Wochen Training.

¹⁵³⁴ Psychotherapeut A9, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵³⁵ A9 nach vier Wochen Training.

¹⁵³⁶ A9 nach vier Wochen Training.

¹⁵³⁷ A9 nach vier Wochen Training.

¹⁵³⁸ A9 nach vier Wochen Training.

¹⁵³⁹ A9 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁴⁰ Psychotherapeut A11, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁴¹ A11 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁴² A11 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁴³ A11 nach vier Wochen Training.

mich an Körperempfindungen beim Yoga erinnert fühle, obwohl meine intensive Yoga-Praxis sieben Jahre her ist: ich fühle mich ähnlich »gestärkt«"¹⁵⁴⁴. Die Effektivintegration beantwortet auch sie mit der Trainingstechnik der Aufmerksamkeitslenkung, welche sie nach vierwöchigem Training bei Anspannung nutzen konnte: *"Bei Anspannung lenke ich die Aufmerksamkeit zum erlebten Gefühl bei der Übung - nur kurz - [dies] ist aber sehr hilfreich."*¹⁵⁴⁵ Ihre Antwort auf die Frage nach der Trainingswirkung auf ihr wichtige Themen lautete zu jenem Trainingszeitpunkt: *"Mir ist längerfristig sehr wichtig, schneller Distanz zu emotional aufgeladenen Situationen zu bekommen. Ich habe das Gefühl, dies könnte ein Weg dazu sein."*¹⁵⁴⁶

10.2.7.7 Psychotherapeut (A18) nach einmonatigem Training

Diese Person führte nur die Atemfokussierung vier Wochen lang weniger als einmal täglich zehn Minuten lang, jedoch keine Integrationsübungen durch.¹⁵⁴⁷ Ihre Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung beschrieb sie nach vierwöchigem Training als *"gut, sie wurden kürzer als gedacht erlebt. Leider habe ich sowohl aus organisatorischen als auch aus gesundheitlichen (Magen-Darm-Infekt) Gründen die Übungen unregelmäßig durchgeführt"*¹⁵⁴⁸. Ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung erörterte sie als *"gut, obwohl ich häufig durch Gedanken abgelenkt war. Trotzdem habe ich weiterzählen können"*¹⁵⁴⁹ und zur Lichtvisualisation antwortete sie *"leider nicht ausgeführt. Die Vorstellung war mir unangenehm"*¹⁵⁵⁰. Die Trainingseffekte beschrieb sie als *"ich glaube, dass sie mich auf Dauer beruhigen und auf das Wesentliche fokussieren könnten"*¹⁵⁵¹. Die Effektivintegration war für sie zu jenem Trainingszeitpunkt *Zentrierung und Beruhigung "eine gewisse Zentrierung auf wichtige Aspekte, rasche Beruhigung"*¹⁵⁵². Auch bei den wichtigen Themen erläuterte sie *Beruhigung und Selbstregulation* mit *"in gewisser Weise ja. Beruhigung beziehungsweise rasches Herunterregulieren bei Aufregung, Nervosität oder Ärger"*¹⁵⁵³.

¹⁵⁴⁴ A11 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁴⁵ A11 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁴⁶ A11 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁴⁷ Psychotherapeut A18, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁴⁸ A18 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁴⁹ A18 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵⁰ A18 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵¹ A18 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵² A18 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵³ A18 nach vier Wochen Training.

10.2.7.8 Psychotherapeut (A22) nach einmonatigem Training

Diese Person führte vier Wochen lang lediglich eine einmal tägliche Atemfokussierung und manchmal Integrationsübungen durch.¹⁵⁵⁴ Ihre Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung beantwortete sie mit: *"ich schätze die Übungen sehr, fühle mich wohl damit, spüre, dass sie mir gut tun"*¹⁵⁵⁵, ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung als *"die Übung gelingt mir meist sehr gut, ist sehr leicht durchführbar, [ich] spüre dabei meist gegen die Mitte bis Ende der Übung große Ruhe"*¹⁵⁵⁶. Die Lichtvisualisation sei ihr schwergefallen. Die Übungseffekte beschrieb sie als *Ruhe* und *Gelassenheit* mit *"ich fühle mich ruhiger, gelassener, nutze die Übungen auch im Alltag für zum Beispiel fünf bis zehn ruhige Atemzüge zwischendurch"*¹⁵⁵⁷ und konnte *"das ruhige entspannte Ausatmen"*¹⁵⁵⁸ integrieren, habe jedoch keine Wirkungen der Übung auf ihr wichtige Themen festgestellt.

10.2.7.9 Psychotherapeut (A24) nach einmonatigem Training

Diese Person führte vier Wochen lang sowohl die Fokussierung auf die Atmung wie auch auf die Lichtvisualisation weniger als einmal zehn Minuten täglich sowie manchmal Integrationsübungen durch.¹⁵⁵⁹ Ihre Befindlichkeit bei den Übungen beschrieb sie als *"froh, dass ich mir eine Zeit dafür nehme; manchmal reagiere ich mit Ungeduld (kaum habe ich die zehn Minuten geschafft)"*¹⁵⁶⁰. Ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung erläuterte sie mit: *"[ich] schweife weniger häufig mit meinen Gedanken ab; [ich] habe ein Gefühl von Stärke wenn ich mich längere Zeit auf meine Atmung konzentrieren konnte, [ein] Gefühl ganz bei mir zu sein"*¹⁵⁶¹ und diejenige bei der Lichtvisualisation mit: *"[ich] habe das Gefühl, wenn ich mir z.B. vorstelle weißes Licht einzuatmen, dass es meinem Körper wohltut. Ich mag diese Übung lieber als »Fokussieren auf Atemzüge«, weil ich mir die Farben selbst aussuchen kann, z.B. bei rosa empfinde ich mehr Energie"*¹⁵⁶². Die Trainingseffekte beschrieb sie ausführlich als

¹⁵⁵⁴ Psychotherapeut A22, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁵⁵ A22 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵⁶ A22 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵⁷ A22 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵⁸ A22 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁵⁹ Psychotherapeut A24, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁶⁰ A24 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁶¹ A24 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁶² A24 nach vier Wochen Training.

"[die] *Erfahrung immer wieder ganz tief in der Gegenwart zu sein. [Ich fühle mich] zeitweise deutlich entspannter und positiver, [es ist ein] Bewusstsein etwas Gutes für mich getan zu haben, was auch langfristig positive Effekte haben wird. [Ich erlebe] deutlich mehr Achtsamkeit in vielen Alltagssituationen [und bemerke die] Reaktion anderer Menschen, v.a. Patienten, zur Meditation. [Ich habe] häufiger das Gefühl, Zusammenhänge des Alltags bzw. Lebens besser zu verstehen*"¹⁵⁶³.

Die Effektivität beschrieb sie mit "*Achtsamkeit im Alltag. Wenn ich mich körperlich nicht so wohl fühle, die entspannenden Farben einzuatmen; bei Stress fünf Minuten Meditation mit Atem [durchzuführen]*"¹⁵⁶⁴. Wichtige Themen, auf die sich das Training ausgewirkt habe, waren "*Gesundheit, Bewusstsein, achtsamer Umgang miteinander*"¹⁵⁶⁵.

10.2.7.10 Psychotherapeut (A27) nach einmonatigem Training

Diese Person gab zwar nach vierwöchigem Training an, nur die Übungen mit Fokussierung auf visualisiertem Licht weniger als einmal täglich zehn Minuten lang und selten auch Integrationsübungen durchgeführt zu haben ¹⁵⁶⁶, hat jedoch die Fragestellungen zu beiden Übungstechniken beantwortet. Ihre Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung beschrieb sie mit: "*viele Gedanken, schwierig mir Zeit zu nehmen. Meist wenn ich zur Ruhe komme, beginnen bereits wieder Fragen was es noch zu tun gibt, was alles noch ansteht*"¹⁵⁶⁷. Ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung beschrieb sie mit: "*[der bewusste] Atem hilft wieder zu sich zurückzukommen; [ich] habe mich kurzzeitig aber sehr unruhig gefühlt und von Gedanken ablenken lassen*"¹⁵⁶⁸. Hingegen fiel ihr die Lichtvisualisation schwer: "*[diese Übung] ist mir extrem schwer gefallen, Ablenkung war [hierbei] noch leichter möglich; hatte bei der Vorstellung stärker das Gefühl mir innerlich einen Gedanken vorzusagen, um die »Farbe« einatmen zu können*"¹⁵⁶⁹. Die Trainingseffekte erörterte sie mit: "*an Tagen, an denen es gut lief, konnte ich beobachten, dass mein Atem viel langsamer wurde, die Pause nach dem Ausatmen länger und ein angenehmes Körpergefühl eintrat*"¹⁵⁷⁰.

¹⁵⁶³ A24 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁶⁴ A24 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁶⁵ A24 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁶⁶ Psychotherapeut A27, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁶⁷ A27 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁶⁸ A27 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁶⁹ A27 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁷⁰ A27 nach vier Wochen Training.

Die Effektivintegration beschrieb sie als

*"habe mir nach Therapiesitzungen [als Psychotherapeutin] hin und wieder ein paar Minuten bewusst Zeit zu atmen genommen, meist weniger als zehn Minuten. Auch bei Spaziergängen mit meinem Hund habe ich öfter meine Aufmerksamkeit einmal nach innen gerichtet"*¹⁵⁷¹.

Auf die Frage nach Übungswirkungen auf ihr wichtige Themen beschrieb sie: *"Mir ging länger die Frage durch den Kopf: was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig, worauf möchte ich meine Zeit verwenden"*¹⁵⁷².

10.2.7.11 Psychotherapeut (A37) nach einmonatigem Training

Diese Person führte beide Übungselemente während der ersten zweieinhalb Wochen zweimal täglich zehn Minuten und während der darauffolgenden eineinhalb Wochen (wegen einer Erkrankung) nur einmal täglich für zehn Minuten und die Integrationsübungen selten durch¹⁵⁷³. Die Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung beantwortete sie mit *"teilweise fühle ich mich ruhig und konzentriert und gut fokussiert, besonders bei Śamatha mit Fokus auf Zählen der Atemzüge. Zeitweise bin ich sehr abgelenkt, vergesse was ich als letzte Zahl gezählt habe. Zehn Minuten ist für mich immer noch lang, gegen Ende warte ich immer sehnsüchtig bis der Eierwecker klingelt und die zehn Minuten um und gemacht sind"*¹⁵⁷⁴. Sie beschrieb, dass ihr die Fokussierung auf den Atem leichter falle wie diejenige auf visualisiertes Licht.

Ihre Beschreibung der Übungseffekte lautete: *"wenn ich ganz ruhig atmend eine Weile sitze und gut auf das Wahrnehmen des Atems und das Zählen konzentriert bin, empfinde ich diese Gerichtetheit als körperlich angenehmen Zustand, der irgendwie bedeutsam ist für mich"*¹⁵⁷⁵. Die Effektivintegration beschrieb sie als *"einige Male die bewusste aufrechte Haltung. Einmal - [ich] weiß nicht mehr in welcher Alltagssituation - habe ich spontan die Übung mit Fokus auf den Atem (und Zählen) gemacht"*¹⁵⁷⁶.

¹⁵⁷¹ A27 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁷² A27 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁷³ Psychotherapeut A37, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁷⁴ A37 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁷⁵ A37 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁷⁶ A37 nach vier Wochen Training.

Im folgenden Abschnitt werden Prozessverläufe über drei und sechs Monate Training beschrieben.

10.2.7.12 Psychotherapeut (A8) nach ein- und dreimonatigem Training

Diese Person führte im ersten Trainingsmonat sowohl die Atemfokussierung wie auch die Lichtvisualisation zweimal täglich zehn Minuten lang und die Integrationsübungen selten durch.¹⁵⁷⁷ Nach drei Monaten gab sie an, weiterhin beide Techniken, jedoch weniger als einmal täglich zehn Minuten lang, und die Integrationsübungen selten durchzuführen. Nach einmonatigem Training beantwortete sie die Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung als *"anfangs gut, mittlerweile schweifen die Gedanken ab [und ich] tu mich schwer mich wieder zurück auf die Atmung zu konzentrieren"*¹⁵⁷⁸, nach dreimonatigem mit *"insgesamt sehr gut, wobei es Schwankungen abhängig von der Tagesform gibt"*¹⁵⁷⁹. Nach einmonatigem Training beschrieb sie ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung mit *"grundsätzlich fällt mir diese Übung leichter, [denn ich] kann die Konzentration auf die Atmung besser beibehalten. [Während der Übung] die Augen geöffnet zu halten fällt mir schwer. Nach der Übung fühle ich mich sehr entspannt"*¹⁵⁸⁰, nach dreimonatigem Training mit *"[ich] komme sehr gut mit dieser Übung zurecht, allerdings kommt es in letzter Zeit gehäuft vor, dass ich beim Zählen oft nicht mehr weiß welches die letzte Zahl war (fange dann von vorne an); nach der Übung fühle ich mich sehr frisch und voller Elan"*¹⁵⁸¹. Ihre Befindlichkeit bei der Lichtvisualisation beschrieb sie nach einmonatigem Training mit *"[ich] habe große Schwierigkeiten damit, da die Gedanken oft abschweifen. Zeitlich fällt es mir auch wesentlich schwerer als bei der Atmung mitzuzählen [und ich] bin danach nicht so entspannt"*¹⁵⁸², nach dreimonatigem Training als *"weiterhin schwierig für mich [ist,] Licht zu visualisieren. Die Gedanken schweifen dabei häufig ab, "gehen spazieren". Wenn es extrem schwierig ist, mache ich die Śamatha Übung mit Fokus auf Atmung. Gelingt mir die Übung, bin ich hinterher sehr, sehr entspannt"*¹⁵⁸³.

¹⁵⁷⁷ Psychotherapeut A8, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁷⁸ A8 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁷⁹ A8 nach drei Monaten Training..

¹⁵⁸⁰ A8 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁸¹ A8 nach drei Monaten Training..

¹⁵⁸² A8 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁸³ A8 nach drei Monaten Training.

Während die Trainingseffekte nach einmonatigem Training als "[ich] *fühle mich insgesamt gelassener, nicht mehr so angespannt*"¹⁵⁸⁴ beschrieb, erläuterte sie hierzu nach dreimonatigem Training "[ich] *fühle mich insgesamt entspannter, nehme alles leichter; bin nicht mehr so aufbrausend; achte mehr auf mich und höre und spüre in mich hinein*"¹⁵⁸⁵. Die Effektivintegration beschrieb sie nach einmonatigem Training als "[ich] *habe einige Male versucht die Übung mit dem Zählen der Atemzüge in der U-Bahn durchzuführen, [doch] das ist mir nur teilweise gelungen*"¹⁵⁸⁶ und nach dreimonatigem Training mit "[ich] *versuche die Übungen vor allem mit Aufmerksamkeit auf Atmung bei Beschwerden körperlicher Art einzusetzen*"¹⁵⁸⁷. Nach einmonatigem Training erläuterte sie als Übungswirkung auf ihr wichtige Themen als "[ich] *gehe beruflich mit vielen Themen gelassener um*"¹⁵⁸⁸ und nach dreimonatigem Training beschrieb sie hierzu "[ich] *spreche Themen, die mich beschäftigen, schneller und direkter an*"¹⁵⁸⁹.

10.2.7.13 Psychotherapeut (A12) nach ein- und dreimonatigem Training

Diese Person führte im ersten Trainingsmonat sowohl die Atem- wie auch die Lichtfokussierung zweimal täglich zehn Minuten lang und selten auch die Integrationsübungen durch. Nach dreimonatigem Training gab sie an, dieselben Übungen noch ein- bis zweimal täglich zehn Minuten lang und weiterhin selten Integration zu üben.¹⁵⁹⁰ Auf die Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung antwortete sie nach vierwöchigem Training mit "*unterschiedlich, [mir] gelingt manchmal besser, manchmal schlechter sich einzulassen; bisweilen [fühle ich mich] unruhig, [mit] Gedankenabschweifen, Ungeduld, [jedoch] meist [sind die Übungen] entspannend, beruhigend*"¹⁵⁹¹ und nach dreimonatigem Training mit "*fiel mir in letzter Zeit sehr schwer, mich wirklich darauf einzulassen (Ungeduld): die Gedanken schweifen oft ab, vor allem bei der Licht-Visualisierung*"¹⁵⁹². Bei der Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Atemfokussierung verwies sie nach einmonatigem Training auf

¹⁵⁸⁴ A8 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁸⁵ A8 nach drei Monaten Training.

¹⁵⁸⁶ A8 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁸⁷ A8 nach drei Monaten Training.

¹⁵⁸⁸ A8 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁸⁹ A8 nach drei Monaten Training.

¹⁵⁹⁰ Psychotherapeut A12, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁵⁹¹ A12 nach vier Wochen Training.

¹⁵⁹² A12 nach drei Monaten Training.

die erste Frage und beschrieb "[mir] gelingt relativ gut, immer wieder zur Atmung zurück-zukehren, selbst wenn es schwer ist sich einzulassen"¹⁵⁹³. Nach dreimonatigem Training erörterte sie hierzu: "Diese Übung ist für mich einfacher durchzuführen, auch wenn ich unruhig bin. Aber am Anfang war ich mehr mit dem Aufmerksamkeits-fokus bei der Atmung, inzwischen kann ich auch nebenbei denken ohne wirklich aus dem Zählen zu kommen. Die Übung führt zu Entspannung, aber nicht in dem Maße wie die Licht-Übung (falls sie gelingt)."¹⁵⁹⁴ Ihre Befindlichkeit bei der Lichtvisualisation beschrieb sie nach einmonatigem Training als "[dies] erlebe ich als schwieriger. Wenn ich rein komme erlebe ich die Übung als sehr angenehm, kräftigend reinigend. Wenn mir vieles im Kopf herumgeht, ist es sehr schwer, die Vorstellung [von Licht] zu erzeugen und aufrecht zu erhalten."¹⁵⁹⁵ Nach dreimonatigem Training antwortete sie hierauf: "Wenn ich mich auf die Übung einlassen kann und »rein«komme, ist es ein angenehmes, entspannendes und sehr schönes, lösendes Gefühl. Wenn es mir nicht gelingt, ist es für mich frustrierend und unbefriedigend."¹⁵⁹⁶ Die Trainingseffekte beschrieb sie nach einmonatigem Training als "beruhigend, entspannend, klärend (was beschäftigt mich gerade)"¹⁵⁹⁷ und nach dreimonatigem Training als "starkes Bewusstsein darüber, was gerade bei mir los ist und mich beschäftigt; [ich empfinde] höhere Sensibilität gegenüber [meinem] körperlichen Zustand (Verspannungen, Missempfindungen etc.)"¹⁵⁹⁸. Die Effektivität erörterte sie nach einmonatigem Training mit "kurzes Innehalten, entspannen. [Ich] denke aber eher selten an die Integrationsübungen"¹⁵⁹⁹ und nach dreimonatigem Training erhöhte Selbstaufmerksamkeit als "vor allem die erhöhte Selbstaufmerksamkeit zum Beispiel bezüglich verspannter Sitzhaltungen etc."¹⁶⁰⁰. Die Frage nach der Übungswirkung auf ihr wichtige Themen beantwortete sie nach einmonatigem Training mit "[ich] erlebe es als sehr angenehm, mir bewusst Zeit für mich zu nehmen"¹⁶⁰¹ und nach dreimonatigem Training mit "nein"¹⁶⁰².

1593 A12 nach vier Wochen Training.
 1594 A12 nach einem Monat Training.
 1595 A12 nach vier Wochen Training.
 1596 A12 nach drei Monaten Training.
 1597 A12 nach vier Wochen Training.
 1598 A12 nach drei Monaten Training.
 1599 A12 nach vier Wochen Training.
 1600 A12 nach einem Monat Training.
 1601 A12 nach vier Wochen Training.
 1602 A12 nach einem Monat Training.

10.2.7.14 Psychotherapeut (A13) nach ein- und dreimonatigem Training

Diese Person führte im ersten Trainingsmonat sowohl die Atem- wie auch die Lichtfokussierung einmal täglich zehn Minuten lang und manchmal die Integrationsübungen durch. Nach dreimonatigem Training gab sie an, nur mehr eine weniger als zehnminütig tägliche Atemfokussierung und manchmal die Integration durchzuführen.¹⁶⁰³ Auf die Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung antwortete sie nach einmonatigem Training mit: "*zunächst [treten] viele ablenkende Gedanken [auf]. Nach und nach [kommt es beim Üben zu] immer mehr Ruhe und einer Art Trancezustand*"¹⁶⁰⁴ und nach dreimonatigem Training beschrieb sie hierzu "*sehr gut, Ruhe, Auszeit*"¹⁶⁰⁵. Ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung erörterte sie nach einmonatigem Training mit "[*ich*] *kann die Aufmerksamkeit gut bei der Atmung halten, auch wenn ablenkende Gedanken kommen*"¹⁶⁰⁶ und nach dreimonatigem Training mit "*Ruhe, Art Trance, Kopf wird leer*"¹⁶⁰⁷. Ihre Befindlichkeit bei der Lichtfokussierung beschrieb sie nach einmonatigem Training mit "*die Farbe wechselt oft*"¹⁶⁰⁸ und gab nach dreimonatigem Training an, diese nicht durchzuführen. Die Übungseffekte beschrieb sie nach einmonatigem Training mit "*Ruhe und Zeit für sich nehmen*"¹⁶⁰⁹ und nach dreimonatigem Training mit "*Ausgeglichenheit*"¹⁶¹⁰ und die Effektintegration nach einmonatigem Training mit "*die aufrechte Haltung; das mich mehr aus der Verantwortung zu nehmen [und] nicht gleich auf alles anzuspringen*"¹⁶¹¹ und nach dreimonatigem Training als "*mehr Aufmerksamkeit auf Körperspannung*"¹⁶¹². Die Frage nach der Übungswirkung auf ihr wichtige Themen beantwortete sie nach einmonatigem Training als "*in meinen Therapien [bei der Behandlung von Patienten und Patientinnen] weniger aktiv zu sein*"¹⁶¹³ und nach dreimonatigem Training mit "*Ärger, Überarbeitung*"¹⁶¹⁴.

¹⁶⁰³ Psychotherapeut A13, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁶⁰⁴ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁰⁵ A13 nach einem Monat Training.

¹⁶⁰⁶ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁰⁷ A13 nach einem Monat Training.

¹⁶⁰⁸ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁰⁹ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁶¹⁰ A13 nach einem Monat Training.

¹⁶¹¹ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁶¹² A13 nach drei Monaten Training.

¹⁶¹³ A13 nach vier Wochen Training.

¹⁶¹⁴ A13 nach drei Monaten Training.

10.2.7.15 Psychotherapeut (A14) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training
 Diese Person gab an, im ersten Trainingsmonat eine ein- bis zweimal täglich zehnminütige Atem- oder Lichtfokussierung sowie auch manchmal Integrationsübungen durchgeführt zu haben. Dieselben Übungen gab sie nach drei- und sechsmonatigem Training an einmal täglich zehn Minuten lang durchgeführt zu haben. Während sie in den ersten drei Monaten die Integrationsübungen manchmal durchführte, stieg die Integrationshäufigkeit nach sechsmonatigem Training auf mehrmals täglich.¹⁶¹⁵ Nach einmonatigem Training antwortete sie auf die Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung mit *"meistens sehr gut, [die] anfängliche Aufregung weicht schnell, [dann empfinde ich] große Ruhe und Präsenz"*¹⁶¹⁶, nach dreimonatigen Training mit *"unterschiedlich: manchmal [fühle ich mich] sehr gelassen und ruhig, manchmal aufgewühlt"*¹⁶¹⁷ und nach sechsmonatigem Training mit *"gut, [ich habe ein] Gefühl "anzukommen""*¹⁶¹⁸. Ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung beschrieb sie nach einmonatigem Training mit *"Betonung auf der Ausatmung, sehr strukturierte Zeit, zunehmende Verlangsamung der Atmung, weniger Ablenkungsneigung als unten [bei der Lichtvisualisation]; schaffe es eigentlich immer beim fortwährenden Zählen zu bleiben"*¹⁶¹⁹, nach dreimonatigem Training Fragestellung mit *"Strukturierung, Spüren des materiellen Selbst"*¹⁶²⁰ und nach sechsmonatigem Training mit *"Strukturierung, Ruhe, Erdung"*¹⁶²¹. Ihre Befindlichkeit bei der Lichtfokussierung erörterte sie nach einmonatigem Training mit *"etwas schwieriger [als die Atemfokussierung], aber zunehmend [im Laufe der Übungen] leichter; Betonung der Einatmung, größere Öffnungserfahrung, mehr Verbindung zum Raum um mich herum"*¹⁶²², nach dreimonatigem Training mit *"Erhellung, Erwärmung, Gefühl genährt zu sein, Spüren der Verbindung mit der Welt"*¹⁶²³ und nach

¹⁶¹⁵ Psychotherapeut A14, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁶¹⁶ A14 nach vier Wochen Training.

¹⁶¹⁷ A14 nach drei Monaten Training.

¹⁶¹⁸ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁶¹⁹ A14 nach vier Wochen Training.

¹⁶²⁰ A14 nach drei Monaten Training.

¹⁶²¹ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁶²² A14 nach vier Wochen Training.

¹⁶²³ A14 nach drei Monaten Training.

sechsmonatigem Training mit *"Wärmungsgefühl, aber auch schwierig den Fokus zu halten"*¹⁶²⁴. Die Trainingseffekte beschrieb sie nach einmonatigem Training als *"vertiefte Atmung, Ruhe und Präsenz"*¹⁶²⁵, nach dreimonatigem Training als *"Vertiefung, Wahrnehmung meiner selbst, Beziehung"*¹⁶²⁶ und nach sechsmonatigem Training als *"Vertiefung, Verlangsamung, Verlangsamung der Erfahrungen"*¹⁶²⁷. Die Effektintegration beschrieb sie nach einmonatigem Training mit *"da ich schon länger meditiere bzw. Yoga u.a. mache, sind die derzeitigen Effekte nicht so groß, insgesamt aber Ruhe und Gelassenheit"*¹⁶²⁸, nach dreimonatigem Training mit *"häufig [kommt es zu] Konzentration beziehungsweise bessere[r] Wahrnehmung meines Zustands"*¹⁶²⁹ und nach sechsmonatigem Training mit *"Verlangsamung, Vertiefung der Wahrnehmung"*¹⁶³⁰. Die Frage nach der Trainingswirkung auf ihr wichtige Themen beantwortete sie nach einmonatigem Training mit *"siehe oben, spezielle Themen kann ich im Moment nicht differenzieren"*¹⁶³¹, nach dreimonatigem Training mit *"höchstens sehr sensibel"*¹⁶³² und nach sechsmonatigem Training mit *"berufliche Entscheidungen; besser für mich (und andere) zu sorgen"*¹⁶³³.

10.2.7.16 Psychotherapeut (A15) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training

Diese Person hat im ersten Trainingsmonat zweimal täglich zehn Minuten lang Atem- oder Lichtfokussierung durchgeführt, jedoch war ihr in dieser Phase die Bedeutung der Integrationsübungen unklar. Nach dreimonatigem Training gab sie dieselbe Übungsart und -frequenz, jedoch auch eine seltene Durchführung der Effektintegration, an. Nach sechs Monaten gab sie an, bei selber Übungsart und -frequenz manchmal auch deren Effektintegration durchzuführen.¹⁶³⁴ Auf die Frage nach ihrer Befindlichkeit beim Training berichtete sie nach einmonatigem Training *"schwankend: einerseits Vertiefung möglich,*

¹⁶²⁴ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁶²⁵ A14 nach vier Wochen Training.

¹⁶²⁶ A14 nach drei Monaten Training.

¹⁶²⁷ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁶²⁸ A14 nach vier Wochen Training.

¹⁶²⁹ A14 nach drei Monaten Training.

¹⁶³⁰ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁶³¹ A14 nach vier Wochen Training.

¹⁶³² A14 nach drei Monaten Training.

¹⁶³³ A14 nach sechs Monaten Training.

¹⁶³⁴ Psychotherapeut A15, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

andererseits abgelenkt"¹⁶³⁵, nach dreimonatigem Training "*wechselnd angespannt und entspannt*"¹⁶³⁶ und nach sechsmonatigem Training "*kann mich zeitweise vertiefen, Entspannung*"¹⁶³⁷. Die Befindlichkeit bei der Atemfokussierung erörterte sie nach einmonatigem Training mit "*siehe Antwort zur ersten Frage, aber überwiegend Vertiefung, nämlich ein Einlassen auf die Übung und Fallen-Lassen*"¹⁶³⁸, nach dreimonatigem Training mit "*deutlich weniger Irritation, tiefe Atmung (Entspannung)*"¹⁶³⁹ und nach sechsmonatigem Training mit "*entspannter*"¹⁶⁴⁰. Nach einmonatigem Training beschrieb sie ihre Befindlichkeit bei der Lichtvisualisation als "*einerseits Vertiefung möglich, andererseits abgelenkt*"¹⁶⁴¹ und nach dreimonatigem Training mit "*Entspannung, aber Kämpfe gegen andere Bilder*"¹⁶⁴². Während sie die Übungseffekte nach einmonatigem Training als "*während der Übungen körperlich äußerst ruhig, vertiefte Atmung, gelassener*"¹⁶⁴³ erläuterte, beschrieb sie hierzu nach dreimonatigem Training "*tieferer Atmung, Fokussieren auf das Selbst*"¹⁶⁴⁴ und nach sechsmonatigem Training "*Ruhe, Entspannung, intensiveres Erleben (Atmung und Körper)*"¹⁶⁴⁵. Die Effektintegration betonte sie nach einmonatigem Training als "[die] *tieferer Atmung*"¹⁶⁴⁶, nach dreimonatigem Training als "*das Zählen der Atemzüge*"¹⁶⁴⁷ und nach sechsmonatigem Training als das "*zur Ruhe kommen*"¹⁶⁴⁸. Auf die Frage nach der Trainingswirkung auf ihr wichtige Themen antwortete sie nach einmonatigem Training mit "*noch nicht greifbar*"¹⁶⁴⁹, nach dreimonatigem Training gar nicht und nach sechsmonatigem Training mit "*Einschlafen, innere Ruhe*"¹⁶⁵⁰.

-
- 1635 A15 nach vier Wochen Training.
1636 A15 nach drei Monaten Training.
1637 A15 nach sechs Monaten Training.
1638 A15 nach vier Wochen Training.
1639 A15 nach drei Monaten Training.
1640 A15 nach sechs Monaten Training.
1641 A15 nach vier Wochen Training.
1642 A15 nach drei Monaten Training.
1643 A15 nach vier Wochen Training.
1644 A15 nach drei Monaten Training.
1645 A15 nach sechs Monaten Training.
1646 A15 nach vier Wochen Training.
1647 A15 nach drei Monaten Training.
1648 A15 nach sechs Monaten Training.
1649 A15 nach vier Wochen Training.
1650 A15 nach drei Monaten Training.

10.2.7.17 Psychotherapeut (A30) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training
 Diese Person führte an, im ersten Trainingsmonat eine zehn- bis zwanzigminütige Atem- oder Lichtfokussierung sowie auch mehrmals täglich Integrationsübungen durchgeführt zu haben. Nach dreimonatigem Training gab sie eine weniger als zehnminütige tägliche Atemfokussierung, jedoch weiterhin mehrmals tägliche Effektintegration, und nach sechsmonatigem Training eine Durchführung beider Übungselemente ein- bis zweimal täglich sowie auch manchmal Effektintegration an.¹⁶⁵¹ Auf die Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung antwortete sie nach einmonatigem Training mit "*meist gut; teilweise etwas mühsam, manchmal [bin ich] erst wenig motiviert, dann [beim Üben tritt] bald positiver Effekt [ein]*"¹⁶⁵², nach dreimonatigem Training mit "*wenn ich immer wieder dranbleibe (das ist noch nicht so integriert im Alltag) bewirkt dies, dass es dann aber sehr gut ist*"¹⁶⁵³ und nach sechsmonatigem mit "*gut, sie dienen der Ruhe und Ausgeglichenheit*"¹⁶⁵⁴. Ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung beschrieb sie nach einmonatigem Training mit: "*sehr gut! Angenehmes Gefühl bewirkt, dass ich mich kraftvoll, zuversichtlich, ruhig fühle. Es ist [mir] wichtig zu beachten, dass das Zählen nicht zwischendurch "mechanisch" wird*"¹⁶⁵⁵, nach dreimonatigem Training "*ich werde ruhiger, klarer, ich spüre Energie und ich freue mich einfach so*"¹⁶⁵⁶ und nach sechsmonatigem Training "*komme hiermit gut zurecht*"¹⁶⁵⁷. Ihre Befindlichkeit bei der Lichtvisualisation erläuterte sie nach einmonatigem Training mit "*[diese Übung] gelang mir nicht immer, denn bei dieser Visualisation von Licht bin ich leicht ablenkbar; aber die Übung ist sehr angenehm, möchte [sie] gerne weiterüben*"¹⁶⁵⁸, beschrieb sie nach dreimonatigem Training nicht und nach sechsmonatigem Training "*wohingegen Visualisierung für mich schwierig ist*"¹⁶⁵⁹. Die Übungseffekte beschrieb sie nach einmonatigem Training als "*etwas ruhiger im Alltag, was bewirkt bei Stress*

¹⁶⁵¹ Psychotherapeut A30, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

¹⁶⁵² A30 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁵³ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁶⁵⁴ A30 nach sechs Monaten Training.

¹⁶⁵⁵ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁵⁶ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁶⁵⁷ A30 nach sechs Monaten Training.

¹⁶⁵⁸ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁵⁹ A30 nach sechs Monaten Training.

und Konflikten nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen zu sein; [ich fühle mich] aufmerksamer, achtsamer, mehr bei beziehungsweise in mir"¹⁶⁶⁰, nach dreimonatigem Training mit "insgesamt habe ich mein Aktivitätspensum heruntergeschraubt, weil ich viel deutlicher spüre wann ich müde oder überfordert bin"¹⁶⁶¹ und nach sechsmonatigem Training mit "besser zu sich selber finden, eigene Agitation und Hektik der letzten Jahre abschalten können"¹⁶⁶².

Die Effektivität erörterte sie nach einmonatigem Training als ein emotionales Abstand-Gewinnen "[die Haltung] erst einmal ruhig werden, »einen Schritt zurücktreten« bewirkt die Situation achtsamer anzuschauen und meine Emotionen zu betrachten"¹⁶⁶³, nach dreimonatigem Training als "ein Innehalten mit der Frage wie geht's mir, ein Innehalten, das Klarheit und Gelassenheit und Distanz bewirkt"¹⁶⁶⁴ und nach sechsmonatigem Training mit "bewusstes Atmen, Konzentration"¹⁶⁶⁵. Die Trainingswirkung auf ihr wichtige Themen beantwortete sie nach einmonatigem Training mit dem Thema "Ärger-Neigung"¹⁶⁶⁶, nach dreimonatigem Training beschrieb sie "ja! Meine Ärger-Neigung ist zurückgegangen und meine Neigung mich zu überfordern und von zu wenig Entspannung ist ebenfalls zurückgegangen"¹⁶⁶⁷ und nach sechsmonatigem Training beschrieb sie hierzu "Patientenkontakte [...] und täglicher Alltag"¹⁶⁶⁸.

10.2.7.18 Psychotherapeut (A31) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training

Diese Person führte im ersten Trainingsmonat die Atemfokussierung ein- bis zweimal täglich zehn Minuten lang und manchmal die Integrationsübungen durch. Nach dreimonatigem Training gab sie an, die Atemfokussierung noch zehn Minuten täglich, aber keine Integration mehr durchzuführen. Auch nach sechsmonatigem Training blieb die Übungsart und -frequenz dieselbe, jedoch wurde manchmal auch Integration durchgeführt.¹⁶⁶⁹ Auf die

¹⁶⁶⁰ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁶¹ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁶⁶² A30 nach sechs Monaten Training.

¹⁶⁶³ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁶⁴ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁶⁶⁵ A30 nach sechs Monaten Training.

¹⁶⁶⁶ A30 nach vier Wochen Training.

¹⁶⁶⁷ A30 nach drei Monaten Training.

¹⁶⁶⁸ A30 nach sechs Monaten Training.

¹⁶⁶⁹ Psychotherapeut A31, die Antworten zur tatsächlichen Durchführung der Übungen und Integrationsübungen wurde gesondert abgefragt - Fragebogen siehe Attersee Anders, 2016, S. 291-293.

Frage nach ihrer Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung antwortete sie nach einmonatigem Training "*mehr Ruhe, manchmal traurig, komme mehr in mein Inneres, bin mehr zentriert und weniger im Außen*"¹⁶⁷⁰, nach dreimonatigem Training mit "*gut, immer mehr entspannt und schneller entspannt mit gleichzeitig einhergehender steigender Wachheit; Friede steigt auf und mehr Zufriedenheit*"¹⁶⁷¹ und nach sechsmonatigem Training mit "*es benötigt immer etwas Anlaufzeit, dann jedoch meist gut, außer ich bin so aufgebracht, dass ich mich nicht auf die Meditation einlassen kann*"¹⁶⁷². Nach einmonatigem Training beschrieb sie ihre Befindlichkeit bei der Atemfokussierung mit dem "*Hinweis: ich zähle nicht bei der Atemübung. Ich konzentriere mich auf das Kommen und Gehen des Atems. [Das Zählen wurde bei der Lehre der Intervention als eine Verstärkung der Fokussierung und Verankerung erklärt.]*"¹⁶⁷³ *Ich komme in die Ruhe, in die Zentriertheit und Wahrnehmung sowie Wachheit*"¹⁶⁷⁴. Nach dreimonatigem Training erörterte sie hierzu: "*ich komme schnell zur Ruhe und bei Abschweifung gelingt es mir schneller wieder zum Atem zu finden. Die Aufmerksamkeit bewirkt, dass ich Gedanken schneller loslassen kann*"¹⁶⁷⁵. Nach sechsmonatigem Training beschrieb sie hierzu:

*"Ich zählte nicht bei den Atemübungen, sondern achte einfach nur darauf wie der Atem kommt und geht. Diese Übung hilft mir, um schneller zu mir zu kommen, mich wieder deutlicher wahrzunehmen, die Umwelt eher stehen lassen zu können, ich werde ruhiger und zentrierter"*¹⁶⁷⁶.

Die Lichtfokussierung führte sie nicht durch. Die Übungseffekte beschrieb sie nach einmonatigem Training mit:

*"es bringt mich runter. Ich werde spürbar achtsamer für den ganzen Tag (achte, was ich denke und was ich fühle ohne zu bewerten). [Ich] achte mehr auf mein eigenes Wohlergehen [und] achte darauf, dass ich weniger mich hetzten lasse, mich weniger ärgere. [Ich] versuche mehr als Beobachter zu sein denn als ein Opfer. Das bedeutet es ist viel mehr Bewusstheit im Tag und das ist schön!"*¹⁶⁷⁷

¹⁶⁷⁰ A31 vier Wochen Training.
¹⁶⁷¹ A31 nach drei Monaten Training.
¹⁶⁷² A31 nach sechs Monaten Training.
¹⁶⁷³ Anmerkung Anders.
¹⁶⁷⁴ A31 nach vier Wochen Training.
¹⁶⁷⁵ A31 nach drei Monaten Training.
¹⁶⁷⁶ A31 nach sechs Monaten Training.
¹⁶⁷⁷ A31 nach vier Wochen Training.

Nach dreimonatigem Training erläuterte sie hierzu *"wohltuend, Freude spendend, Ruhe findend, mehr Gelassenheit"*¹⁶⁷⁸ und nach sechsmonatigem Training:

*"immer häufiger kommt es vor, dass ich versuche auch im Arbeitsleben durch bewusstes Atmen wieder zu mir zu kommen oder Tätigkeiten auch als Meditationsweg zu nutzen. [Ich erlebe] mehr Bewusstheit in den Handlungen und weniger Abschweifen; ganz zögerliche Schritte in Bezug auf das Vertreten von eigenen Standpunkten mit adäquaten Worten (bin nicht diplomatisch, sehr aufbrausend)"*¹⁶⁷⁹.

Die Effektivität beschrieb sie nach einmonatigem Training als *"das tiefe Atmen bringt mich zu mir zurück, daher versuche ich es, sobald ich merke, dass ich gestresst oder verärgert bin. Die Zentriertheit und Achtsamkeit (das Hier und Jetzt) versuche ich in die kleinen Handlungen während der Arbeit zu integrieren"*¹⁶⁸⁰. Während sie nach dreimonatigem Training hierzu *"mich nicht mehr so schnell aufregen, die Dinge stehen lassen könne und ein paar Dinge sogar mit Humor nehmen"*¹⁶⁸¹ erläuterte, beinhaltet die Beschreibung nach sechsmonatigem Training eine Kombination von *Selbstbezug* mit der *Aufmerksamkeitslenkung* als *"die Konzentration auf das Ein- und Ausatmen; immer mal wieder in der Arbeit (leider noch nicht in anderen Zusammenhängen, wo zu viel Emotionen sind oder ich zu viel im Außen rotiere)"*¹⁶⁸². Die Trainingswirkung auf ihr wichtige Themen beschrieb diese Person nach einmonatigem Training mit: *"[auf die Empfindungen des] sich ärgern, verletzt sein [und] Wut haben; [ich bin] mehr im Hier und Jetzt; [ich empfinde] mehr Lebensfreude"*¹⁶⁸³. Nach dreimonatigem Training erläuterte sie hierzu *"das Leben mehr genießen, nämlich mehr wahrnehmen mit meinen Bedürfnissen und genießen"*¹⁶⁸⁴ und nach sechsmonatigem Training *"ja, im Umgang mit mir selbst ([ich]bemerke, dass ich nicht sehr gut mit mir selbst umgehe), im Umgang mit dem Partner (Beziehungsgeflecht), im Umgang mit anderen (auch wie ich es empfinde was von außen auf mich einprallt)"*¹⁶⁸⁵.

1678 A31 nach drei Monaten Training.
1679 A31 nach sechs Monaten Training.
1680 A31 nach vier Wochen Training.
1681 A31 nach einem Monat Training.
1682 A31 nach drei Monaten Training.
1683 A31 nach vier Wochen Training.
1684 A31 nach drei Monaten Training.
1685 A31 nach sechs Monaten Training.

Nach dieser Darstellung der Beschreibungen der Psychotherapeuten zur Intervention des *Graduellen Kognitiven Trainings* liegt der Fokus im folgenden Kapitel auf den Trainingserfahrungen und -effekten von Psychotherapiepatienten. Die Diagnosen wie auch Dauer der aktuellen oder kurz zuvor durchgeführten Psychotherapie wurden mithilfe des Fragebogens "ET-ANAM"¹⁶⁸⁶ evaluiert. Während jedoch bei den Studierenden eine Kategorisierung ihrer Antworten zu den einzelnen Fragen des Fragebogens vorgenommen und die Aussagen der Psychotherapeuten thematisch strukturiert wurden und exemplarische Prozessverläufe dargestellt wurden, werden die Antworten der Psychotherapiepatienten im folgenden Kapitel als Prozessverläufe jeder einzelnen Person angeführt.

¹⁶⁸⁶ Siehe Krampen, 2002.