Kirchliche pädagogische Hochschule Wien/Krems
Zentrum für Weiterbildung
Hochschullehrgang mit Masterabschluss
Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

MASTERARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems

Achtsamkeit in Paarbeziehungen

eingereicht von

Julia Maurer, BEd.

Matrikelnummer.: 00875082

Großwilfersdorf, 6. Dezember 2023

Begutachter: Mag. Dennis Johnson

ZENTRUM FÜR WEITERBILDUNG KPH KIRCHLICHE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE WIEN/KREMS

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Julia MAURER, geboren am 09.01.1986 in Güssing, erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende wissenschaftliche Arbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe.
Ich erkläre weiters, dass ich keine andere als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangabe gekennzeichnet.
Die während des Arbeitsvorganges gewährte Unterstützung einschließlich signifikanter Betreuungshinweise ist vollständig gegeben.
Die wissenschaftliche Arbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden.
Diese Arbeit stimmt in gedruckter und elektronischer Version vollständig überein. Lediglich die gedruckte Version trägt meine Unterschrift.
Zusatz Kooperationen:
Ich erkläre ausdrücklich, dass dem genannten Kooperationspartner die vorliegende Arbeit zur Kenntnis gebracht wurde und dieser mit der Veröffentlichung einverstanden ist.
Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben könnte.

Großwilfersdorf, 6.12.2023	Julia Maurer
Ort, Datum	Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis I

Abbildungsverzeichnis IV

Tabellenverzeichnis V

Abkürzungsverzeichnis VI

Abstract VII

1 Einleitung 1

1.1 Ausgangssituation 1

1.2 Zielsetzung und Fragestellung 2

1.3 Methodische Vorgehensweise 3

1.4 Aufbau der Arbeit 4

2 Achtsamkeit 6

2.1 Ursprung und Entwicklung 6

2.2 Begriffsbestimmung im westlichen Kontext 7

2.3 Differenzierung in intrapersonelle und interpersonelle Achtsamkeit 11

2.3.1 Intrapersonelle Achtsamkeit 12

2.3.2 Interpersonelle Achtsamkeit 13

2.4 (Selbst-)Mitgefühl als Herzqualität von Achtsamkeit 16

3 Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl als Antwort auf Herausforderungen in Paarbeziehungen 18

3.1 Merkmale einer Paarbeziehung 18

3.2 Einflussfaktoren aktueller gesellschaftlicher Herausforderungen 19

3.3 Die Komplexität von Paarbeziehungen und ihre Einflussfaktoren 21

4 Das Phänomen der Zeit: Stress 24

4.1 Definition eines komplexen Begriffs 24

4.2 Der Einfluss von Stress auf die Paarbeziehung 30

4.3 Der achtsame Umgang mit Stress: Responding vs. Reacting 32

5 Aspekte der Achtsamkeitspraxis in Paarbeziehungen....35
5.1 Die Grundhaltungen der Achtsamkeit als Orientierung in der Paarbeziehung....35
5.2 Die Kraft der Emotionen....39
5.2.1 Emotionen, Gefühle, Gedanken – Begriffsklärung....40
5.2.2 Emotionsregulation (ER) in der Partnerschaft....43
5.2.3 Emotionsregulation in unterschiedlichen Kontexten....46
5.2.4 Der achtsame Umgang mit Gefühlen....50
5.3 Achtsame Kommunikation....52
5.4 Achtsame Berührung....57
6 Das Mindfulness-Based Relationship Enhancement Programm (MBRE)....64
6.1 Überblick und Ablauf....64
6.2 Methoden und Techniken....65
6.3 Aspekte der Wirkungsforschung....67
6.3.1 Achtsamkeit (Aufmerksamkeitsregulation)....69
6.3.2 Akzeptanz....69
6.3.3 Entspannung....72
6.3.4 Erweiterung des Selbsterlebens....75
6.4 Forschungsergebnisse....77
6.5 Diskussion und Schwierigkeiten....80
7 Weitere Forschungsergebnisse von Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit....83
7.1 Vier grundlegende, achtsamkeitsbasierte Prozesse....83
7.2 Achtsamkeit und sichere Bindung....89
7.3 Perspektivenübernahme und Ehezufriedenheit....89
7.4 Die Relevanz neurowissenschaftlicher Erkenntnisse für die Paarbeziehung....90
7.5 Offenes Gewahrsein, fokussierte Aufmerksamkeit und Beziehungszufriedenheit....91
7.6 Emotionsregulation und Beziehungszufriedenheit....92
7.7 Empathie und Beziehungszufriedenheit....93
7.8 Konfliktlösungsstrategien und Beziehungszufriedenheit....94

8 Praxisorientierter Ausblick für ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Förderung von Paarbeziehungen im deutschsprachigen Raum....96

8.1 Ein Praxisbezug im Umgang mit Gefühlen....96

8.2 Der Einsichtsdialog nach Kramer....98

8.3 Achtsamkeitsübungen für Paare....105

8.3.1 Umarmungsmeditation nach Thích Nhất Hạnh....105

8.3.2 Dyadische Augenübung (Teil vom MBRE-Programm)....106

8.3.3 Sechs Mantras für eine achtsame Kommunikation....106

8.3.4 Übung zur Einstimmung auf den Atem des Partners/der Partnerin....108

8.3.5 Geben und Empfangen von bewussten sinnlichen Berührungen....108

8.3.6 Liebende Güte Meditation....109

9 Fazit....112

Literatur- und Quellenverzeichnis....120

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:die drei Faktoren der Achtsamkeit.....8

Abbildung 2: wachsende Ringe der Achtsamkeit.....10

Abbildung 3: transaktionales Stressmodell nach Lazarus.....25

Abbildung 4: Inclusion of Other in the Self Skala (IOS).....77

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Hauptthemen der einzelnen Sitzungen des MBRE-Programms.....67

Abkürzungsverzeichnis

d.h.	das heißt
Etc	etcetera
et al.	et alii (und andere)
ER	Emotionsregulation
f	folgende
FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire
FHStG	Fachhochschul-Studiengesetz
ICD	International Statistical Classification of Diseases
IOS	Inclusion of Other in the Self
KPH	Kirchliche Pädagogische Hochschule
MAAS	Mindfulness Attention Awareness Scale
MBRE	Mindfulness-Based Relationship Enhancement
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MSC	Mindful Selfcompassion
o.S.	ohne Seitenangabe
u.a.	unter anderem
USA	United States of America
v.a.	vor allem
vs.	versus
S.	Seite
z.B.	zum Beispiel

Abstract

Achtsamkeit kann nicht nur eine Antwort auf die zunehmende Dynamik, Komplexität und Unvorhersehbarkeit in vielen gesellschaftlichen Aspekten des modernen Lebens sein, sondern stellt auch im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen, im Besonderen der Paarbeziehungen, eine große Bereicherung dar. Viele der Belastungen in Paarbeziehungen lassen sich unter dem Sammelbegriff ‚Stress' zusammenfassen. In Anbetracht der Tatsache, dass Paarbeziehungen zu den wichtigsten Beziehungen im Leben eines Menschen gehören und erheblichen Einfluss auf den/die Einzelne/n haben, zielt diese Arbeit darauf ab, durch hermeneutische Herangehensweise den aktuellen Forschungsstand zu Achtsamkeit in Paarbeziehungen zu untersuchen und den Zusammenhang von Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit zu beleuchten. Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht das ‚Mindfulness-Based Relationship Enhancement' (MBRE), ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Stärkung von Paarbeziehungen. Variablen wie Stressbewältigung, Emotionsregulation, Kommunikation, sowie Berührung bekommen dabei Bedeutung. Das Ergebnis der Arbeit zeigt, dass Achtsamkeit nicht nur positive, intrapersonelle Auswirkungen hat, sondern dass ein Paar sehr wohl von einer gemeinsamen interpersonellen Achtsamkeitspraxis, wie dem MBRE-Programm, profitieren kann. Die Forschungsergebnisse korrelieren positiv mit Entspannung, Aufmerksamkeitsregulation, Akzeptanz und einer Erweiterung des Selbsterlebens, wodurch insgesamt auf eine erhöhte Beziehungszufriedenheit geschlossen werden kann.

Mindfulness can not only be an answer to the increasing dynamics, complexity and unpredictability in many social aspects of modern life, but also represents a great enrichment in the area of interpersonal relationships, particularly in couples. Many challenges in couple relationships can be summarized under the umbrella term 'stress'. Considering that couple relationships are among the most important relationships in an individual's life and have a substantial impact on the individual, this work aims to examine the current state of research on mindfulness in couple relationships through a hermeneutic approach and shed light on the connection between mindfulness and relationship satisfaction. At the center of this work is 'Mindfulness-Based Relationship Enhancement' (MBRE), a mindfulness-based program designed to strengthen couple relationships. Variables such as stress management, emotion regulation, communication, and touch gain significance in this context. The results of the study show that mindfulness not only has positive intrapersonal effects but that a couple can indeed benefit from a shared interpersonal mindfulness practice, such as the MBRE program.

Research findings positively correlate with relaxation, attention regulation, acceptance, and an expansion of self-experience, overall indicating increased relationship satisfaction.

1 Einleitung

Unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude hängt sehr oft von Beziehungen ab. In unseren Beziehungen werden die höchsten Freuden und Leiden erfahrbar. Sie heben Menschen auf Flügeln der Liebe empor und in nicht allzu ferner Zukunft können anstelle von Glückseligkeit und Verbundenheit, Gefühle von Wut, Kummer, Frustration, Einsamkeit, Verzweiflung treten. Beziehungsstress kann die Einsatzfähigkeit und sogar die Gesundheit negativ beeinträchtigen. Nähe und Intimität öffnen den Raum für Verletzbarkeit und gleichzeitig für inneres Wachstum. Die Aufrechterhaltung einer zufriedenstellenden und langlebigen Partnerschaft ist von Natur aus eine große Herausforderung. Dennoch ist eine glückliche, erfüllte Paarbeziehung eine der tiefsten Sehnsüchte von Menschen (Harris, 2018, S. 9 - 10).

1.1 Ausgangssituation

In Beziehung sein – mit sich selbst, dem Umfeld, mit dem Leben und schließlich dem großen Ganzen, sind zentrale Aspekte im Feld der Achtsamkeitslehre und wichtige Ressourcen in den Bereichen Bildung, Beratung und Gesundheitswesen.

Diese Arbeit soll im Allgemeinen anhand des aktuellen Forschungsstands einen positiven Beitrag für Paarbeziehungen im Kontext von Achtsamkeit leisten. Der Anwendungsbereich und die Praktiken von Achtsamkeit werden in dieser Arbeit auf den zwischenmenschlichen Bereich von Paarbeziehungen erweitert. Da Achtsamkeit viele Aspekte für eine gelungene Beziehung fördert, wie z.B. eine größere Flexibilität und Akzeptanz, Mitgefühl, Geduld, Freundlichkeit und zwischenmenschliche Sensibilität, stellt sie ein großes Potenzial für Paare dar (Barnes et al., 2007, S. 482 - 483). Damit einhergehend soll dargestellt werden, warum gerade Paare nicht nur von einer individuellen, sondern vor allem auch gemeinsamen Achtsamkeitspraxis profitieren können.

Das große Feld intimer Beziehungen wird weitgehend dadurch erforscht, bereits gefährdete oder schwierige Paarbeziehungen zu analysieren, gut gemeinte Ratschläge zu geben und mitunter Fertigkeiten zu vermitteln, um unnötige Kämpfe zu beenden, Differenzen zu klären und die Beziehung wieder herzustellen (Harris, 2018, S. 7). Es gibt nur wenige Studien, die speziell auf die Stärkung und Beziehungszufriedenheit von gut funktionierenden Paaren ausgerichtet sind und nicht die Entwicklung wirksamer Therapieformen in den Mittelpunkt stellen.

Carson et al. (2004) haben in einer randomisierten, kontrollierten Studie ein solches Programm getestet, das ‚Mindfulness-Based Relationship Enhancement' (MBRE), welches die

kontinuierliche Entwicklung von Achtsamkeit als zentralen Stellenwert für die Beziehungszufriedenheit von Paaren betrachtet.

Dieses Programm wurde auf der Grundlage des erfolgreichen ‚Mindfulness-Based Stressreduction' Programms (MBSR) von Jon Kabat-Zinn und des nachgewiesenen Zusammenhangs zwischen Stressbewältigung und Beziehungsgesundheit entwickelt (Carson et al., 2004). In diesem Programm wird versucht, Achtsamkeit speziell zur Stärkung von relativ glücklichen, funktionierenden Paarbeziehungen anzuwenden. Einerseits wird auf die Möglichkeiten der Selbstregulation und - stärkung durch individuelles Achtsamkeitstraining eingegangen und gleichzeitig wird der Wert einer achtsamen Begegnung in den Vordergrund gerückt, um Achtsamkeit in jeden Moment von Beziehung zu bringen – in die Beziehung mit sich selbst und mit dem/der Partner/in (Bohy & Carson, 2019, S. 106).

1.2 Zielsetzung und Fragestellung

Ziel dieser Arbeit ist es, aufzuzeigen, welche Auswirkungen das Mindfulness-Based Relationship Training (MBRE) auf die Beziehungsqualität von Paaren hat. Es wird untersucht, ob die achtsame Auseinandersetzung mit sich selbst und mit dem/der Partner/in dazu beitragen kann, die Paarbeziehung und das Wohlbefinden zu stärken. Ausgehend von den Hauptergebnissen des MBRE-Programms möchte diese Arbeit herausfinden, von welchen Aspekten der Achtsamkeit Paare am meisten profitieren können. Konkrete Beispiele und Methoden werden dargestellt und mit den entsprechenden Forschungsbefunden verknüpft.

MBRE kann eine sinnvolle, präventive Maßnahme sein, um die Paarbeziehung zu bereichern, stellt jedoch keine Alternative für eine Paar-Therapie dar. Die Zielgruppe dieses Trainings sind relativ glückliche, funktionierende Paare, die gelassener und stressresistenter mit den alltäglichen Herausforderungen umgehen wollen und ihre Beziehung stärken wollen.

Außerdem soll in dieser Arbeit beleuchtet werden, wie das MBRE-Training weiterentwickelt und/oder verändert werden könnte, um im deutschsprachigen Raum ein Angebot zu setzen.

Die Forschungsfrage lautet:

Wie wirkt sich das Mindfulness-Based Relationship Enhancement Training (MBRE) auf die Beziehungszufriedenheit von Paaren aus?

Laut aktuellem Forschungsstand tragen achtsamkeitsbasierte Techniken maßgeblich zum individuellen Wohlbefinden und infolge auch zur Beziehungszufriedenheit von Paaren bei. Über den Nachweis der Auswirkungen von insbesondere interpersonellen Achtsamkeitsinterventionen soll diese Arbeit für Paarbeziehungen einen einzigartigen Beitrag leisten und auch zu einem erweiterten Korpus für die Achtsamkeits- und Paarforschung beitragen.

1.3 Methodische Vorgehensweise

Im Fokus dieser Masterarbeit liegt die Recherche, Analyse und Zusammenfassung aktueller wissenschaftlicher Literatur. Im Laufe der sorgfältigen Recherche wird festgestellt, dass es kaum schriftliche Ausführungen und Studien in deutscher Sprache gibt, um ausreichend Informationen über die neuesten Erkenntnisse in Bezug auf Achtsamkeit in Paarbeziehungen zu liefern. Ausgehend von den Studien zum Mindfulness-Based Relationship Enhancement Training (MBRE) von Carson et al. (2004) werden wesentliche Komponenten der Achtsamkeit für eine gelingende, glückliche Paarbeziehung herauskristallisiert. Das amerikanische Autorenpaar Carson wird persönlich kontaktiert, um genaue Informationen zum MBRE-Programm zu bekommen, das als Kursformat zurzeit (bis Ende 2023) weder in Präsenz noch online angeboten wird. Wichtige Forschungsergebnisse werden überprüft und zusammengelegt. Wesentliche Kernelemente werden hervorgehoben, um in Folge eine Antwort auf die aufgeworfene Fragestellung ableiten zu können.
Ein kritischer Blick des derzeitigen Kenntnisstands und neue Ausblicke, vor allem für den deutschsprachigen Raum, könnten interessant für weitere Forschungsarbeiten und vor allem auch für ein eigenes Programm für Paare sein.

Auszug der verwendeten Suchwörter bzw. Kombinationen (Deutsch und Englisch):

Kernbegriffe:	**Englisch:**
Achtsamkeit und Paarbeziehung	Mindfulness and couple relationships
Achtsamkeit für Paare	Mindfulness for couples
achtsamkeitsbasiertes Programm für Paare	Mindfulness-based Relationship Enhancement
zwischenmenschliche Achtsamkeit	Interpersonal mindfulness, relational mindfulness
achtsamkeitsbasierte Interventionen für Paare	Mindful interventions for couples
Beziehungszufriedenheit	Couple satisfaction
Achtsamkeit und Liebesbeziehungen	Mindfulness and romantic relationships

1.4 Aufbau der Arbeit

Nach der Einleitung in das Thema ‚Achtsamkeit in Paarbeziehungen', welche die Ausgangssituation, Zielsetzung und Forschungsfrage der vorliegenden Arbeit beinhaltet, hat das zweite Kapitel zum Ziel, zunächst Antworten auf die Frage ‚Was ist Achtsamkeit?' zu geben. Hier zeigt vor allem die Differenzierung in intrapersonelle und interpersonelle Aspekte der Achtsamkeit (2.3) das große Anwendungsfeld und die umfassende Dynamik eines mittlerweile inflationär gebrauchten Begriffs. (Selbst-)Mitgefühl als Herzqualität von Achtsamkeit (2.4) wird komprimiert dargestellt, da es eine wesentliche Grundlage bildet, um sich selbst freundlich und fürsorglich zu begegnen und andere lieben zu können. Kapitel 3 hebt die Komplexität von Paarbeziehungen hervor, welche immer eingebettet in ein bestimmtes System, Umfeld und einer bestimmten Zeit mit all ihren gesellschaftlichen Herausforderungen zu sehen sind. Im Anschluss wird daher im Kapitel 4 das Phänomen der Zeit, nämlich Stress, in den Vordergrund gerückt und der achtsame Umgang mit Stress in der Paarbeziehung wird als Schlüsselkompetenz für mehr Beziehungszufriedenheit beschrieben. Daran anschließend werden im Kapitel 5 wichtige Aspekte der Achtsamkeitspraxis in Paarbeziehungen dargestellt. Hier geben zunächst die Grundhaltungen der Achtsamkeit (5.1) nicht nur Orientierung für eine formelle Praxis, sondern auch eine innere Ausrichtung für den Alltag und die zwischenmenschliche Begegnung. Drei wichtige Elemente für die Zufriedenheit in einer Paarbeziehung, in denen Achtsamkeit einen großen Beitrag leisten kann, werden in diesem Kapitel (5) behandelt: die Kraft der Emotionen (5.2) und Emotionregulation (5.2.2) , achtsame Kommunikation (5.3) und achtsame Berührung (5.4). Schließlich wird das Herzstück dieser Arbeit im Kapitel 6 vorgestellt: das Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE). Dieses einzigartige, achtsamkeitsbasierte Programm verdeutlicht die Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit für Paare. Nach einem Überblick in das Programm (6.1) gewähren die Methoden und Techniken (6.2) u.a. Einblick in den interpersonellen Bereich von Achtsamkeitsinterventionen. Im Fokus der Wirkungsforschung von MBRE stehen vier zentrale Aspekte (6.3): Achtsamkeit (Aufmerksamkeitsregulation) (6.3.1), Akzeptanz (6.3.2), Entspannung (6.3.3) und Erweiterung des Selbsterlebens (6.3.4). Im Anschluss werden Forschungsergebnisse (6.4) analysiert und mögliche Schwierigkeiten (6.5) diskutiert. Im Kapitel 7 wird der Kontext von Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit über das MBRE-Programm hinaus weiter ausgedehnt, indem zusätzliche Forschungsergebnisse in diesem Zusammenhang erläutert werden. Den Abschluss im Kapitel 8 bildet ein praxisorientierter Ausblick für ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Förderung von Paarbeziehungen im deutschsprachigen Raum, welcher mögliche Lücken des MBRE-Programms aufzeigt. Im Fazit (Kap. 9) werden Erkenntnisse und Ergebnisse der vorliegenden Arbeit zusammengefasst, kritisch beleuchtet und Schlussfolgerungen gezogen, um mögliche zukünftige Forschungsbereiche zu geben.

2 Achtsamkeit

Das Interesse an Achtsamkeit hat in den letzten Jahren in der Alltagspraxis, in der klinischen Anwendung und in der Forschung rapide zugenommen. Trotz oder gerade wegen der wachsenden Popularität kann das Konzept der Achtsamkeit nicht mehr pauschal gültig für alle Kontexte definiert werden und es hat an Kontur verloren. Um die Frage ‚Was ist Achtsamkeit?' beantworten zu können, ist es sinnvoll das jeweilige Verständnis von Achtsamkeit vor dem Hintergrund des spezifischen Zugangs zu beleuchten, in dem es thematisiert und praktiziert wird (Schmidt, 2015, S. 21 f). Im Hinblick auf den Kontext ‚Achtsamkeit in der Paarbeziehung' steht für den Wissenschaftsbezug zwar mehr das theoretische Verständnis von Definitionen im Vordergrund, jedoch soll auch in dieser Arbeit - im Sinne der zentralen Eigenschaft von Achtsamkeit - der Erfahrungsbezug einen großen Stellenwert bekommen. Für das individuelle Verständnis von Achtsamkeit haben lebensweltliche und erfahrungsbezogene Darstellungen eine zentrale Bedeutung. Die zwischenmenschliche Dynamik als Paar hebt interpersonelle Aspekte von Achtsamkeit hervor. In diesem Zusammenhang soll auch der Begriff (Selbst-)Mitgefühl als bedeutsame Ergänzung im Kontext von Achtsamkeit in Paarbeziehungen erläutert werden.

2.1 Ursprung und Entwicklung

Wenn man die gesamte Entwicklung von Achtsamkeit betrachtet, erkennt man, dass die Praxis und das Prinzip von Achtsamkeit von ihrem Ursprung bis heute eine bemerkenswerte Transformation durchlaufen haben. Achtsamkeit wurzelt im religiösen und spirituellen Kontext des Buddhismus, entsprungen vor ca. 2500 Jahren, und hat sich heutzutage in einer meist säkularen, nicht religiösen Anwendung der modernen westlichen Kultur etabliert. Im asiatischen Raum hat Achtsamkeit nur wenig Veränderung erfahren und ist eingebettet in einen umfassenden Kontext meditativer Übungen und ethischer Verhaltensweisen. Die Praxis von ‚rechter Achtsamkeit' (‚samma sati') ist eines der Glieder des Edlen Achtfachen Pfads. Das Hauptmotiv diesen Weg zu gehen, ist der Prozess persönlicher Transformation und einfach ausgedrückt, alles Leiden zu beenden (Schmidt., 2015, S. 28). Das Ziel liegt darin, sich von der eigenen Bedingtheit zu befreien und Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen zu entwickeln. Die ältesten schriftlichen Hinweise auf Achtsamkeit gehen zurück auf den Palikanon des Theravada-Buddhismus. In der damaligen Schriftsprache Pali findet man den Begriff ‚sati', den man wörtlich mit ‚sich erinnern' übersetzen kann (Schmidt, 2015, S. 22). Der

Mönch Analayo (2009) bezieht die Bedeutung des Wortes auf *„das Gewahrsein im Augenblick“* mit einem *„hellwachen Geisteszustand“* (Analayo, 2009, S. 61).
‚Sati‘ kann sozusagen *„als ein Zustand des Gewahrseins des gegenwärtigen Augenblicks beschrieben werden, in dem der Geist mit […] Weite beobachtet, ohne einzugreifen.“* (Schmidt, 2015, S. 24) Dieses reine Beobachten kann zur Entwicklung von Weisheit und Einsicht führen. In dieser Betrachtungsweise bezieht sich der Achtsamkeitsbegriff auf zwei wesentliche Merkmale: Einerseits versteht man ‚sati‘ als Geistesfaktor reinen Beobachtens und andererseits ist Achtsamkeit kein festes Konzept, sondern findet Anwendung als informelle Praxis im Alltag. In dieser Funktion fließen weitere Geisteshaltungen mit ein, wie *„wachsames (Selbst-)Beobachten“* und *„kümmernde Fürsorge“*, deren Aufgabe es ist, immer wieder liebevoll zur Übung zurückzukehren. Damit wird die Wichtigkeit des Erfahrungsbezugs, des sinnlichen Erlebens, noch einmal hervorgehoben (Schmidt, 2015, S. 25 f).

2.2 Begriffsbestimmung im westlichen Kontext

Um die Wirkfaktoren von Achtsamkeit auf die Paarbeziehung bestimmen zu können, ist es zuerst nötig, einen klaren Begriff von Achtsamkeit im heutigen westlichen Kontext zu bekommen. Daher werden im Folgenden gängige Definitionen von Achtsamkeit erörtert und deren zentrale Bestimmungsstücke herausgearbeitet.

Es gibt wohl viele Gründe, warum der buddhistische Achtsamkeitsansatz in der modernen westlichen Gesellschaft populär geworden ist. Die Beliebtheit kommt sicherlich auch aus der Sehnsucht nach einer guten, gesunden, glücklichen Lebensführung in einer Welt, die von zunehmender Beschleunigung, technologischen und wirtschaftlichen Fortschritt, Konsum und Leistungsdruck geprägt ist (Schmidt, 2015, S. 7). Hier birgt Achtsamkeit die Gefahr, instrumentalisiert und als Mittel zum Zweck eingesetzt zu werden. Da die konkrete Motivation für die Praxis der Achtsamkeit ein entscheidender Faktor ist, wird im Kapitel 3 auf die aktuellen gesellschaftlichen und für die Paarbeziehung relevanten Umstände näher eingegangen (Schmidt, 2015, S. 36 f).

Der vorwissenschaftliche Begriff ‚sati‘ wurde 1889 mit ‚mindfulness‘ ins Englische übersetzt und das im deutschen Sprachgebrauch verwendete Wort ‚Achtsamkeit‘ wird 1924 in einer Neuübersetzung des Palikanons zum ersten Mal vom deutschen Mönch Nyanatiloka erwähnt (Valtl, 2018, S. 2). Ein entscheidender Moment für die Verbreitung von Achtsamkeit im Westen war mit Sicherheit die Entwicklung der ‚Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung‘ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) im Jahr 1979 durch Jon Kabat-Zinn. Dieses strukturierte, säkularisierte, achtwöchige Programm ist für Menschen entwickelt worden, die nach

Bewältigungsstrategien für Stress, chronische Krankheiten oder Schmerzen suchen (Schmidt, 2015, S. 32).

Der heutige Achtsamkeitsboom hat nur mehr bedingt mit der frühen Buddhismusrezeption zu tun. Achtsamkeit ist zu einem Sammelbegriff mit vielfältigen Bedeutungen geworden. Schmidt (2015) bezieht sich dabei auf folgende Kernelemente:

- auf die formale Meditationspraxis
- auf einen bestimmten Geistesfaktor der buddhistischen Lehre
- auf die informelle Achtsamkeit, also eine innere Grundhaltung gegenüber den Erfahrungen im Alltag
- auf ein psychologisches Konzept von Ellen Langer
- auf ein psychologisches Konzept, das in der buddhistischen Lehre wurzelt
- auf die Bedeutung des Wortes im alltäglichen Sprachgebrauch und das Adjektiv ‚achtsam' (Schmidt, 2015, S. 33)

Unter all den wissenschaftlichen Definitionen von Achtsamkeit ist die Umschreibung von dem amerikanischen Professor Jon Kabat-Zinn (1994), der das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelte, die weltweit meist zitierte. Sie soll im Original auf Englisch wiedergegeben werden:
„Mindfulness is the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgementally to the unfolding of experience moment by moment." (Kabat-Zinn, 1994, S. 4)

Nach dieser Definition fasst Kabat-Zinn sein Verständnis von Achtsamkeit mit drei Attributen zusammen: ‚on purpose','present moment' und ‚nonjudmental'. Er orientierte sich dabei an den buddhistischen Lehrtexten und beschreibt Achtsamkeit als eine gewollte Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, wobei nur wahrgenommen wird und die Haltung nicht-wertend ist (Kabat-Zinn, 2015, S. 22). Kabat-Zinn (2015) bezieht Achtsamkeit somit auf eine erfahrungsbezogene Grundhaltung, als *„die Kunst, bewusst zu leben"* (Kabat-Zinn, 2015, S. 22). Das Ziel besteht darin, *„die Dinge klar zu sehen und zielgerichtet die Beziehung zu ihnen zu verändern"* (Kabat-Zinn, 2015, S. 40).

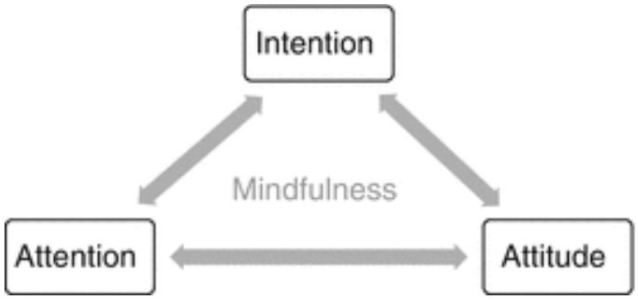
Kabat-Zinn spricht von sieben spezifischen Qualitäten, die mit dieser besonderen Art der Aufmerksamkeit einher gehen und die Grundsäulen der Achtsamkeitspraxis darstellen: Anfängergeist, Nicht-Werten, Akzeptanz, Loslassen, Vertrauen, Geduld, Nicht-Erzwingen (Schmidt, 2015, S. 34). Shapiro und Schwartz (2000) ergänzen diese Grundhaltungen um

weitere fünf Herz-Qualitäten: Sanftmut, Empathie, Dankbarkeit, Großzügigkeit und liebende Güte (Shapiro und Schwartz, 2000, S. 254). Da diese Qualitäten für den Alltagsbezug in Paarbeziehungen bedeutsame Orientierungsgeber sein können, werden sie im Kapitel 4 genau betrachtet.

Die Definition von Kabat-Zinn wird von Shapiro et al. (2006) im **Drei-Faktoren-Modell** näher bestimmt. Sie machen drei Kernkomponenten der Achtsamkeit deutlich, die sich wechselseitig beeinflussen und gleichzeitig auftreten:

1. Intention (intention): die bewusste Absicht der Ausübung
2. Aufmerksamkeit (attention): die Lenkung der Aufmerksamkeit auf ein selbstgewähltes Objekt im gegenwärtigen Augenblick
3. Haltung (attitude): eine freundliche, nichtbewertende, mitfühlende Haltung beim Üben (Shapiro et al., 2006, S. 375)

Abbildung 1: Die drei Faktoren der Achtsamkeit



Quelle: Shapiro et al., 2006, S. 375

Nach Shapiro et al. ist es durch den Prozess der Achtsamkeit möglich, sich von den Inhalten des Bewusstseins, das heißt z.B. von den eigenen Gedanken, zu distanzieren. Dies ermöglicht eine klarere und objektivere Betrachtung der gegenwärtigen Erfahrung. Gedanken, Empfindungen und Emotionen werden als vorübergehende Erscheinungen wahrgenommen. Hierbei erfolgt ein grundlegender Perspektivenwechsel: Anstatt in das Drama der persönlichen Erzählung oder Lebensgeschichte zu verfallen, kann eine Beobachterperspektive eingenommen werden und Geschehnisse können aus einer größeren Betrachtungsweise erlebt werden (Shapiro et al., 2006, S. 375).

Grossmann (2004) definiert Achtsamkeit sehr detailliert:

„Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nichtwertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen. " (Grossmann, 2004, S. 73)

Damit wird noch einmal deutlich, dass Achtsamkeit aus mehreren Komponenten besteht. Valtl (2018) fasst diese kompakt zusammen:

- ‚states': Achtsamkeit wird als Überbegriff von verschiedenen psychischen Zuständen (states) und als Form von Aufmerksamkeit betrachtet. Im Hinblick auf innere und äußere Erfahrungen befinden sich fokussierte Aufmerksamkeit (attention) und offenes Gewahrsein (awareness) in Balance.
- ‚traits': Achtsamkeit wird mit einer Reihe von Persönlichkeitseigenschaften und Haltungen (traits) in Verbindung gebracht, welche sich in den oben erwähnten (und in Kapitel 4 beschriebenen) ethischen Qualitäten ausdrücken (Valtl, 2018, S. 3 - 4).

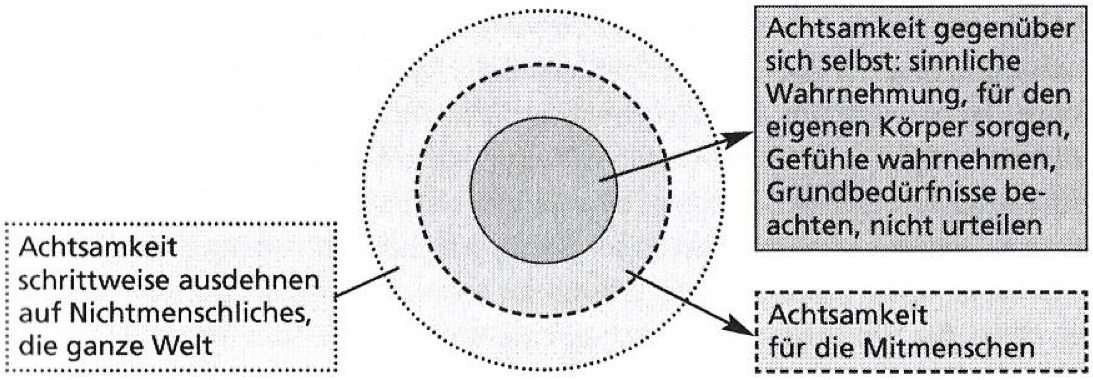
Krämer (2019) schätzt in dieser Definition, dass es keine Trennung von Ich und Du gibt, was für die Beziehungsdimension ein interessanter Blickwinkel ist. Achtsamkeit bezieht sich auf ein unmittelbares Gewahrsein der eigenen Zustände und auch der des Gegenübers. In diesem Zusammenhang spielen die Spiegelneuronen eine große Rolle, welche Signale an das Nervensystem schicken, um das zu empfinden, was das Gegenüber fühlt (affektive Resonanz). Um andere Menschen besser verstehen zu können, ist es zunächst wichtig, seine eigenen Körperzustände und Emotionen wahrzunehmen und zu beachten (Krämer, 2019, S. 25).

Die amerikanische Meditationslehrerin Sharon Salzberg (2008) beschreibt: *„Achtsamkeit ist eine Qualität in der Beziehung zu einem wahrgenommenen Objekt."* Bei Achtsamkeit geht es demnach nicht darum, einfach etwas wahrzunehmen (z.B. ein Geräusch), sondern um eine angemessene Reaktion auf Sinnesreize, *„ohne dabei mit Verlangen, Ablehnung oder Selbsttäuschung zu reagieren."* (Schmidt, 2015, S. 24)

Gugerli-Dolder et al. (2011) beschreiben, dass Achtsamkeit zuerst immer beim Menschen selbst beginnt. Es ist wesentlich mit sich selbst in Kontakt zu kommen, seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu kennen und fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Von diesem Ausgangspunkt werden im zweiten Schritt andere miteinbezogen und es kann Vertrauen und Verbundenheit zu den Mitmenschen hergestellt werden. In einem weiteren Schritt kann Achtsamkeit auf die ganze Welt und das Nichtmenschliche ausgedehnt werden. Hier erkennt man sich als Teil eines großen Ganzen, erkennt Weltanschauungen und Rollenbilder und

wird zum Handeln für eine zukunftsfähige Gesellschaft motiviert (Gugerli-Dolder et al., 2011, S. 45).

Abbildung 2: Wachsende Ringe der Achtsamkeit



Quelle: Gugerli-Dolder et al., 2011, S. 45

2.3 Differenzierung in intrapersonelle und interpersonelle Achtsamkeit

Im Kontext von zwischenmenschlichen Beziehungen, hier im Besonderen von Paarbeziehungen, ist es sinnvoll eine Differenzierung in intrapersonelle und interpersonelle Aspekte von Achtsamkeit vorzunehmen. Die intrapersonellen Aspekte betreffen den Umgang mit sich selbst und die Anwendung in nicht-interaktiven Situationen. Im Gegensatz dazu bezieht sich interpersonelle Achtsamkeit auf die dialogisch-interaktiven Geschehnisse und Kompetenzen (Valtl, 2018, S. 5). Valtl spricht zwar von einer Differenzierung im pädagogischen Setting, welches jedoch deutlich macht, dass Achtsamkeit eine wichtige Komponente von ‚in Beziehung sein' ist und sich vom ‚Ich' zum ‚Du' und schließlich zum ‚Wir' erweitern lässt und in unterschiedlichen Anwendungsfeldern vorzufinden ist.

2.3.1 Intrapersonelle Achtsamkeit

Intrapersonelle Achtsamkeit meint jenen Aspekt von Achtsamkeit, der innerhalb der Person gemacht wird. Sie bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, achtsam mit sich selbst umzugehen und die eigenen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen oder sich selbst zu verurteilen. Sie kann dazu beitragen,

das emotionale Wohlbefinden zu steigern, die Selbstkenntnis zu vertiefen und die Fähigkeit zu verbessern, mit stressigen Situationen oder schwierigen Emotionen umzugehen.
Individuelle, stille Praxis lädt ein zur Innenschau, unterstützt dabei ruhiger zu werden, Emotionen mit weniger Verstrickungen beobachten zu können, und impulsiven Reaktionen mit mehr Bedacht zu begegnen. Auf natürliche Weise trägt sie dazu bei, persönlichen Schmerz zu lindern, was auf jeden Fall auch positive Auswirkungen auf die Beziehungen zu anderen hat. Persönliche Achtsamkeitspraxis ist eine gute und wichtige Grundlage, für andere Menschen offener und präsenter zu sein (Kramer, 2020, S. 114).
Auch Jennings (2017) beschreibt den intrapersonellen Aspekt von Achtsamkeit als die *„nichtwertende Bewusstheit im gegenwärtigen Moment auf innere Prozesse“* und nennt dabei Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen (Jennings, 2017, S. 40).
Individuelle Achtsamkeitspraxis beinhaltet sowohl gezieltes Üben als auch einen Lebensstil, der von Achtsamkeit geprägt ist. Eine vertiefte Praxis offenbart innere Prozesse, macht den gegenwärtigen Augenblick bewusst, hilft den Herausforderungen des Lebens ehrlich und ohne Widerstand zu begegnen und Ruhe zu finden. In dieser stillen Besinnung wird auch wahrgenommen, wie schnell sich der Geist in automatische Gedanken und Emotionen verliert. Körperliches Unwohlsein, persönliches Gieren, Sehnsüchte, Ängste – Mechanismen, um Schmerz zu vermeiden und Lustgewinn zu erreichen, werden deutlich sichtbar. Vor dem Hintergrund einfacher Bewusstheit kann Achtsamkeit transformieren, indem erkannt wird, wie viele der Probleme aus reiner Gewohnheit und Konditionierung selbst fabriziert werden (Kramer, 2020, S. 14). Aufgrund der positiven Auswirkungen auf die individuelle psychische und physische Gesundheit, ist die Erweiterung der Forschung von Achtsamkeit auf die Beziehungszufriedenheit ein sinnvoller und bedeutsamer Schritt.

Die Achtsamkeitsforschung hat sich in der Vergangenheit hauptsächlich auf den individuellen Nutzen konzentriert und erst die jüngere Forschung befasst sich mit dem dyadischen Einfluss von Achtsamkeit auf die Beziehungsqualität von Paaren (Karremans et al., 2017). Die Forschung hat gezeigt, dass intrapersonelle Achtsamkeitspraxis für das dyadische Wohlbefinden bei kurzen und langfristigen Beziehungen nützlich sein kann. Trotzdem ist zu erwähnen, dass Studien diesbezüglich oft sehr uneinheitlich sind, weil sie sich meist auf globale Dimensionen von Achtsamkeit beziehen (McGill, 2020, S. 294).

Laut Kramer (2020) mag individuelle Achtsamkeitsmeditation tief sein, ist aber oft zu fragil, um in der zwischenmenschlichen Begegnung aufrechterhalten werden zu können. Als Einzelperson fühlt man sich vielleicht über einen gewissen Zeitraum zufriedener, aber Beziehungen stören oft diese Gelöstheit und im Herzen fehlt nach wie vor etwas (Kramer, 2020,

S. 169). Um die Verhärtungen hinter Herausforderungen und Verwirrungen in Beziehungen direkt zu berühren, wird individuelle Achtsamkeitspraxis in den zwischenmenschlichen Bereich gebracht, wie im nächsten Abschnitt erklärt wird (Kramer, 2020, S. 14).

2.3.2 Interpersonelle Achtsamkeit

„Wenn wir überhaupt etwas aus unserer Meditationspraxis lernen, dann zeigt es sich in unseren Beziehungen zu anderen Menschen." - Buddhasana

Menschen sind soziale Wesen, die in eine komplexe und wechselhafte soziale und zwischenmenschliche Umwelt hineingeboren werden. Der spirituelle Weg wird von Kramer (2020) als etwas dargestellt, das unsere angeborene, unumgängliche soziale Natur mit einbezieht (Kramer, 2020, S. 31).
Interpersonelle Achtsamkeit erweitert das Feld von Achtsamkeit in den zwischenmenschlichen Bereich. Es ist jene Praxis, die mit anderen Menschen geschieht (interpersonell) und sich auf die dialogisch-interaktiven Geschehnisse und Fähigkeiten bezieht (Valtl, 2018, S. 5). Im Vordergrund steht dabei, wie Menschen sich auf andere beziehen und mit ihnen verbunden sind. Patricia Jennings ist Pionierin in den Feldern soziales und emotionales Lernen und entwickelte eine auch für die Paarbeziehung wertvolle Definition, die folgende Verhaltensweisen umfasst (Jennings, 2017, S. 40):

- den Mitmenschen mit voller Aufmerksamkeit zuhören
- wahrnehmen von Emotionen bei sich und anderen während einer Interaktionen
- offen, empfänglich und annehmend für Gedanken und Gefühle anderer sein
- die Selbstregulation erhöhen und die emotionale Reaktivität verringern
- Mitgefühl für andere und für sich selbst kultivieren

Diese Verhaltensweisen setzen das Verständnis für die Verbundenheit im gemeinsamen Menschsein voraus und dass jeder Mensch Mitgefühl, Wertschätzung und Respekt verdient hat (Jennings, 2017, S. 41 f).

Traditionelle Meditationsmethoden konzentrieren sich hauptsächlich auf das individuelle und persönliche Wachstum. Die Praxis an sich ist dabei eine rein innerliche und persönliche Sache, auch wenn sie im unterstützenden Umfeld einer Gruppe gelehrt wird. Ausgehend von dem Verständnis, dass ein Großteil des Lebens mit anderen Menschen stattfindet, können rein individualistische Meditationspraktiken, die Vereinzelung und Innerlichkeit favorisieren, sogar hinterfragt werden.
Der persönliche und der zwischenmenschliche Weg hängen untrennbar zusammen. Da ein großer Teil des Leidens und auch der Freuden in den Beziehungen zu anderen liegt, braucht

es eine für die Arbeit in zwischenmenschlichen Beziehungen weiterentwickelte Meditationspraxis. Individualistische Übungen in der Abgeschiedenheit können sehr transformierend sein, lösen aber die Verwirrung und den Schmerz, der zwischen zwei Menschen oder in der Gesellschaft entsteht nur indirekt. Die heilende Kraft der Achtsamkeit kann in die Spannungsfelder und interpersonelle Verstricktheit von Beziehungen getragen werden und zur Klärung verhelfen. Sie unterstützt Menschen dabei, sich von zwischenmenschlichem Schmerz zu befreien. Zwischenmenschliche Achtsamkeitsmeditation enthüllt Themen, die in Beziehungen stecken, viel direkter: Wünsche und Ängste in Bezug auf das Gesehen-Werden, versteckte Prozesse, die das Selbstbild kreieren und Dynamiken von Einsamkeitsgefühlen, etc. Wie in der traditionellen individuellen Meditation, wird auch in der zwischenmenschlichen Meditation stille Besinnung kultiviert, um die sich in jedem Moment verändernde Natur des Erlebens zu erkennen. Jedoch steht in in der zwischenmenschlichen Meditation die Interaktion mit anderen im Mittelpunkt. Das Erlebnis der Interaktion in der Meditation, das sich auch in jedem Augenblick ändert, kann eine sehr befreiende Dynamik für den zwischenmenschlichen Bereich im Leben haben: größere Bewusstheit, Ruhe und weniger krampfhaftes Festhalten (Kramer, 2020, S. 114 f).

Interessant zu erwähnen ist, dass zwischenmenschliche Praxis auch einseitig verstanden werden kann, nämlich als intrapersonelle informelle Achtsamkeitspraxis. In diesem Sinne wird Achtsamkeit in der Interaktion mit anderen Menschen im Alltag geübt, ohne das diese darüber Bescheid wissen oder mitwirken.
Beziehungen können vom Standpunkt der Individuen betrachtet werden: *„Ich sehe eine Form; es ist ein anderer Mensch; ich erkenne diesen Menschen; Gedanken wuchern. Ich höre, was dieser Mensch sagt; es gibt begriffliche und emotionale Reaktionen; das Denken wuchert von da aus weiter.“* (Kramer, 2020, S. 116)
In dieser einseitigen Praxis bringt nur eine Person eine meditative Haltung in seine oder ihre Interaktionen mit anderen; hier können sowohl Achtsamkeit auf das eigene Innenerleben, wie auch Sorgfalt in der Kommunikation, Werteorientierung und achtsames Handeln miteinbezogen werden. In solch einseitiger zwischenmenschlicher Praxis werden individuelle Beobachtungen der Beteiligten nicht ausgetauscht. Da jede/r für sich ist, gibt es auch keine gegenseitige Unterstützung bei der Praxis an sich (Kramer, 2020, S. 118).
Die eigene Identität hat sich in der Beziehung zu anderen Menschen gebildet. Im Laufe des Lebens wird diese Identität in Beziehungen und sozialen Systemen permanent verstärkt und überarbeitet. Da der zwischenmenschliche Austausch sehr komplex ist, kann die intrapersonelle Praxis konditionierte zwischenmenschliche Reaktionen zwar aufweichen, jedoch meist langsam und indirekt (Kramer, 2020, S. 116).

Interpersonelle Achtsamkeitspraxis bekommt ihren vollen Wert, wenn die Interaktion der Menschen miteinander und die gegenseitige Unterstützung im Vordergrund steht und jede/r die Absicht hat, zwischenmenschlich und meditativ zu üben. Die unabhängigen persönlichen Erfahrungen werden gesehen und geschätzt, aber die Herausforderungen und Vorteile beiderseitiger Praxis stehen im Mittelpunkt. Die Praktizierenden erinnern sich in ihrem Handeln und in ihrem Sprachgebrauch gegenseitig daran, für die Erfahrung des gegenwärtigen Moments wach zu werden. Zwischenmenschliche achtsamkeitsbasierte Praktiken umfassen interaktive Gruppenmeditationen, kollektive kontemplative Übungen und moralisch integres Verhalten in Beziehung zu anderen (Kramer, 2020, S. 118 f).

Gregory Kramer (2020) hat für die zwischenmenschliche Achtsamkeitspraxis die Methode des Einsichts-Dialogs entwickelt. Basierend auf einem weiten interpersonellen Verständnis der frühen lehren Buddhas, lehrt der Einsichts-Dialog, zur Ruhe zu kommen, alte destruktive Beziehungsmuster loszulassen und die Kommunikation und das Verständnis füreinander zu vertiefen (Kramer, 2020, S.14 f). Der Einsichts-Dialog könnte eine Erweiterung des (in dieser Arbeit vorgestellten) MBRE-Programms sein, um einen größeren Wert auf die zwischenmenschliche Achtsamkeitspraxis zu legen und die Paare in ihrer Beziehung zu stärken. Der Einsichts-Dialog wird im Kapitel 8 genau beschrieben.

Interpersonelle Achtsamkeitspraktiken können einerseits das Individuum dabei unterstützen, zufriedener und fürsorglicher mit sich selbst umzugehen, andererseits können zwischenmenschliche Praktiken den Weg zu außergewöhnlicher zwischenmenschlicher Entwicklung frei machen, die von echter Fürsorge, Großzügigkeit und Güte für andere geprägt ist (Kramer, 2020, S. 31).
Wenn menschliche Systeme größer gedacht werden, wird das Feld zwischenmenschlicher Achtsamkeit auf soziale Achtsamkeit erweitert, dann wird aus dem interpersonellen Leiden soziales Leiden. Jegliche Form von Leid, egal ob persönlich, zwischenmenschlich oder sozial, existiert nebeneinander und durchdringt die Gesellschaft. Beispielsweise fehlt bei persönlicher Einsamkeit ein vertrautes Gegenüber; in sozialer Einsamkeit fehlt die Integration in eine Gemeinschaft. Das Loch der Einsamkeit wird mit Essen, Autos, Unterhaltung, Drogen, etc. gefüllt. Getrieben von Einsamkeit und Hunger nach Genuss setzen Menschen in reichen Ländern eine Reihe von anderen Formen des Leidens in anderen Erdteilen in Gang. Soziale Achtsamkeit rückt die Verbundenheit aller Wesen in den Mittelpunkt und macht die Verantwortung als Individuum offensichtlich (Kramer, 2020, S.45 f).

2.4 (Selbst-)Mitgefühl als Herzqualität von Achtsamkeit

„Es ist eine eigene, wunderbar heilsame Form der Meditation, sich selbst mit ebenso viel Wärme und Nachsicht zu behandeln wie einen anderen Menschen, den wir leiden sehen. Sie ist der Nährboden für eine Haltung der »liebenden Güte«, die keine Grenzen kennt von Ich und Du.“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 371)

Wenn Liebe auf Leiden trifft, wird sie zum Mitgefühl. Es ist die Fähigkeit, den Schmerz eines Menschen tief nachempfinden zu können, ohne sich vom Leid des anderen überwältigen zu lassen. Es bezeichnet ein positives Gefühl der Wärme und Verbundenheit. Die Freundlichkeit und Güte, die sich jede/r selbst entgegenbringt, beschreibt das Selbstmitgefühl (Germer, 2019, S. 10).

Mitgefühl und Herzensgüte sind Qualitäten die jeder Mensch braucht und verdient hat und diese beziehen das Mitgefühl und die Liebe sich selbst gegenüber mit ein. Es sind Fähigkeiten, die jede/r mit Hilfe von Achtsamkeit entwickeln kann und „*die Grundlage für weises, kraftvolles, manchmal sanftes und manchmal leidenschaftliches Handeln, das wirklich etwas verändern kann: in unserem eigenen Leben und im Leben anderer Menschen.“* (Germer, 2019, S. 8)

„Wie können wir in jedem Augenblick liebevoll und wach wahrnehmen, was in uns vorgeht? Die meisten von uns sind so tief in den alltäglichen Dingen verstrickt, dass sie es noch nicht einmal merken, wenn sie leiden. Aber wir müssen das Problem lokalisieren - den Stachel im Herzen - ‚bevor eine Lösung überhaupt möglich wird.“ (Germer, 2019, S. 50)

Thích Nhất Hạnh (2019) beschreibt das Innehalten und die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Atmung als wesentlich, um sich selbst zu hören und mit dem eigenen Leiden in Berührung zu kommen, das gerne ignoriert oder verdrängt wird. Nur durch die liebevolle Zuwendung werden Liebe und Mitgefühl geboren. Es braucht das Leiden, damit das Glück wachsen und gedeihen kann. Wenn das eigene Leid durch Selbstmitgefühl gelindert wird, ist es möglich das Leiden eines anderen Menschen und der Welt besser zu verstehen (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 30 -35).

„Die Qualität unserer Beziehungen hängt von unserer Fähigkeit ab, unsere eigenen Probleme und Bestrebungen und die anderer zu verstehen.“ (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 35)

Germer (2019) formuliert eine sehr ähnliche Aussage auf diese Weise:

„Das Mitgefühl und die Liebe, die Sie sich selbst entgegenbringen, sind das Fundament der Liebe und des Mitgefühls für andere.“ (Germer, 2019, S. 13)

Im Leben sind schwierige Gefühle wie Scham, Traurigkeit, Kummer, Wut, Einsamkeit, Verzweiflung, etc. unvermeidbar, egal wie sehr versucht wird, emotionale Schmerzen loszuwerden und sie zu bekämpfen. Die Fähigkeit zu entwickeln, mit Leid und Kummer auf eine andere, gesündere Weise umzugehen, als mit erschöpfenden Widerstand, ist die besondere Qualität des Mitgefühls oder eben Selbstmitgefühls. Es bedeutet, den Schmerz anzuschauen, zu beobachten und mit einer freundlichen, fürsorglichen Haltung darauf zu reagieren. Als Selbstmitgefühl wird Freundlichkeit gegenüber sich selbst gemeint, ein Gefühl der Verbundenheit im gemeinsamen Menschsein und gelassenes Gewahrsein.
Sich dem eigenen emotionalen Schmerz mit Mitgefühl zu öffnen, unterstützt die liebevolle Zuwendung auf andere auszudehnen, was zu einer Verbesserung von Beziehungen und der Lebenszufriedenheit im Allgemeinen beiträgt. (Germer, 2019, S. 13 - 14).

3 Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl als Antwort auf Herausforderungen in Paarbeziehungen

Paarbeziehungen sind ein hochkomplexes Geschehen. Es sprengt den Rahmen dieser Arbeit auf das Konstrukt ‚Paarbeziehung', ihrem Wandel über die Zeit, über das mehrdeutige Verständnis von heute und die zahlreichen Einflussfaktoren im Detail einzugehen. Dies würde mehr im Mittelpunkt einer sozialwissenschaftlichen Betrachtung stehen. Auch die psychologische Herangehensweise über die verschiedenen Bindungsstile ist bedeutsam, um Verhaltensweisen in der Beziehung besser nachvollziehen zu können.
In dieser Arbeit wird im Hinblick auf die Wirkung von Achtsamkeitstraining sehr wohl beachtet, was eine Paarbeziehung auszeichnet und vor welchen individuellen, beziehungsbezogenen und gesellschaftlichen Einflussfaktoren und Herausforderungen Paare im Allgemeinen stehen können.

3.1 Merkmale einer Paarbeziehung

„Eine Paarbeziehung ist eine enge, persönliche Beziehung zwischen zwei Individuen, die sich als verbindliche, soziale Einheit bezeichnet und darin eine eigene Beziehungsdynamik mit seelischer und körperlicher Intimität (zu denen auch Sexualität gehört) und exklusiven Liebesgefühlen entwickelt. Eine Paarbeziehung braucht die Erwiderung beider Partner und ist auf die Zukunft gerichtet bzw. auf Dauer angelegt." (Schneewind et al., 2000, S. 97)

Nach dieser Definition wird die Paarbeziehung mit folgenden Merkmalen beschrieben: eine starke interpersonelle Verbundenheit, Gefühle und Intimität, eine soziale Einheit, Sexualität, Dauer und Hingabe beider Partner.

Leopold von Wiese (1966) bezeichnete die Zweiergruppe als kleinste Form der Gruppe. Er hat festgehalten, dass das Verhalten zweier Menschen durch ihre Beziehung zueinander transformiert wird, dass mit einer Beziehung eine soziale Form entsteht (Wiese, 1966, S. 462).
George McCall (1988) betrachtet die Beziehung zwischen zwei Menschen als eine Art soziale Organisation. Er stützt diese Auffassung auf vier Merkmale, die persönliche Beziehungen mit sozialen Organisationen gemeinsam haben.

- Das Bewusstsein des Paares, Teil einer objektivierten und institutionalisierten sozialen Form zu sein. Dies zeigt sich darin, dass die Beteiligten sich als ‚Paar', ‚Familie'

oder ‚Gemeinschaft' wahrnehmen, und sie wissen, dass sie auch von anderen so wahrgenommen werden.

- Es umfasst ein Gefühl von Kollektivität, Zugehörigkeit und Gemeinschaft.
- Die Schaffung einer gemeinsamen Kultur ist ein wichtiges Merkmal, das sich sowohl in einer Paarbeziehung als auch in Organisationen zeigt. Dies äußert sich durch gemeinsam entwickeltes und geteiltes Wissen, die Verwendung von Symbolen und die Durchführung von Ritualen.
- Das gemeinsame Merkmal von Paarbeziehungen und Organisationen ist die Etablierung einer Rollendifferenzierung. Dies zeigt sich in der Arbeitsteilung zwischen den Beziehungspartnern sowie zwischen den Mitgliedern einer Organisation.

Gleichzeitig gibt es laut McCall fünf Besonderheiten, die Paarbeziehungen von Organisationen unterscheiden. Die Beziehung wird von den Beteiligten als einzigartig wahrgenommen. Sie vereinen Intimität und Hingabe und basieren auf dem Prinzip der gegenseitigen Reziprozität im Austausch. Zudem ist die Gewissheit über die Endlichkeit einer zwischenmenschlichen Beziehung von Bedeutung (McCall, 1988, S. 474).

Zusammenfassend sind Paarbeziehungen (und andere menschliche Beziehungen) dynamische Abläufe, die auf Kommunikation, symbolischer Interaktion und mentalen Prozessen basieren. Diese Beziehungen sind in den Kontext des alltäglichen Lebens eingebettet und können nicht unabhängig von den gesellschaftlichen und kulturellen Veränderungen betrachtet werden (Linke, 2010, S. 37).

3.2 Einflussfaktoren aktueller gesellschaftlicher Herausforderungen

Das aktuelle Interesse und die breite gesellschaftliche Beachtung, die Achtsamkeit derzeit erfährt, können auf mehrere Gründe zurückgeführt werden. In der Literatur wird Achtsamkeit als Antwort auf verschiedene, inhaltlich nicht zusammenhängende Herausforderungen der heutigen Zeit betrachtet. Diese aktuellen gesellschaftlichen Schwierigkeiten beeinflussen natürlich familiäre und soziale Beziehungen, insbesondere Paarbeziehungen. Valtl (2018) fasst folgende zusammen (Valtl, 2018, S. 7 f):

- Die **steigenden Anforderungen, Leistungsdruck und das hektische Tempo** in beruflichen und privaten Lebensbereichen haben in den letzten Jahrzehnten zu einem erhöhten Bedarf an Maßnahmen zur Stressbewältigung, zur Verringerung der Auswirkungen von Stress und dem Wunsch nach Entschleunigung des Lebens geführt. Da

Stress ein weitreichender, entscheidender Einflussfaktor für Paarbeziehungen darstellt, wird Stress in dieser Arbeit genau betrachtet. Das MBRE-Programm ist ein erweitertes, achtsamkeitsbasiertes Stressprogramm für Paare.

- Die ständige Ablenkung durch Medien und der ständige Druck, immer erreichbar zu sein aufgrund **digitaler Kommunikation**, führt dazu, dass die **Aufmerksamkeit zerstreut und geteilt** ist. Gleichzeitig fehlt es an notwendigen Ruhezeiten und Privatsphäre. Dies hat die Notwendigkeit von psychologischen Fähigkeiten und sozialen Praktiken verstärkt, die es den Menschen ermöglichen, Ablenkungen zu minimieren, sich zu zentrieren und ihre Grenzen zu setzen. Diese Fähigkeiten sind zentrale Aspekte der Achtsamkeit.
- Die weit verbreiteten **digitalen, sozialen Medien** und geschaffene virtuelle Realitäten führen zu einer **Entfremdung im Alltagsleben**. Aus diesem Grund wird das Bedürfnis nach authentischen Erfahrungen und tiefen, unmittelbaren zwischenmenschlichen Beziehungen in der physischen Welt verstärkt. In diesem Kontext fungiert Achtsamkeit als entscheidender Schlüssel für ein bewusstes und intensives Erleben dieser Begegnungen.
- Der Anstieg von Depressionen und anderen **psychischen Erkrankungen** ist in den letzten Jahren drastisch und alarmierend. Diese Gesundheitsprobleme betreffen Menschen immer häufiger bereits in jungen Jahren und haben sich zu weitverbreiteten Volkskrankheiten entwickelt. Angesichts dieser Entwicklung besteht ein dringender Bedarf an wirksamen Maßnahmen zur Vorbeugung und Intervention. Achtsamkeitsbasierte Ansätze sind eine solche Option, die breit eingesetzt werden kann, um diesen gesundheitlichen Herausforderungen zu begegnen.
- In einer Gesellschaft vorwiegend geprägt von Produktivität, Konsum und Wettbewerbsfähigkeit, werden die **Grenzen des materiellen Wachstums** immer offensichtlicher. In aktuellen Zeiten, wo **ökologische Auswirkungen** alarmierend sind, wird man sich auf eine Zukunft vorbereiten müssen, in der Ressourcen knapper werden. Dies erfordert die Suche nach nicht-materiellen Quellen, die nachhaltigen Reichtum und Lebensqualität bieten, ohne die Umwelt zu belasten und von den materiellen Grenzen betroffen zu sein. In diesem Kontext spielt Achtsamkeit eine entscheidende Rolle als Schlüsselkompetenz.
- Die (zumindest subjektive) Wahrnehmung eines **abnehmenden moralischen Verhaltens in Politik, Gesellschaft und Wirtschaft** erzeugt einen Bedarf nach einer zeitgemäßen Ethik, die den vielfältigen und globalen Herausforderungen des heutigen Lebens gerecht wird. Diese Ethik betont Altruismus und Mitgefühl als Schlüsselelemente und trägt dazu bei, den Kapitalismus zu transformieren. Die Einbindung die-

ser ethischen und politischen Perspektiven ist von zentraler Bedeutung im aktuellen Diskurs über Achtsamkeit.

- In einer zunehmend **säkularen Gesellschaft**, haben Religion, Gemeinschaften im Alltag und Werte einen immer geringeren Stellenwert. Gleichzeitig werden psychospirituelle Bedürfnisse nicht mehr gestillt. In der heutigen Zeit empfinden viele Menschen die **vorherrschende Zweckrationalität** als oberflächlich und nicht befriedigend. Dies führt dazu, dass sie nach einem tieferen Sinn im Leben suchen und eine Verbindung zur transzendentalen Dimension des Seins anstreben. Achtsamkeit kann dazu beitragen, diese Verbindung sowohl in Theorie als auch in der praktischen Anwendung zu stärken. Sie verknüpft verschiedene Formen des Wissens und der Erfahrung miteinander. Achtsamkeit kann als Schlüsselkompetenz dienen, um eine Gesellschaft zu fördern, die menschlicher und mitfühlender ist. Sie eröffnet auch die Möglichkeit einer umfassenderen Art der Wissenschaft, die die gesamte Realität in den Blick nimmt und nicht nur Teile davon (Valtl, 2018, S. 7 f).
- Ein weiterer wesentlicher Einflussfaktor für Paarbeziehungen ist der **Wandel der Rollenbilder** in der westlichen Welt. Faltermaier et al. (2014) erkennen diese Veränderung in der Rollen- und **Arbeitsteilung** des Paares. Aufgrund der zunehmenden Gleichstellung in der Beziehung sind Rollenmuster nicht mehr automatisch vorgegeben und müssen durch die Partner immer wieder erneut ausgehandelt werden (Faltermaier et al., 2014, S. 113). Zudem prägen gestiegene Lebenserwartungen, stärkere Berufstätigkeit von Frauen, höhere Mobilitätsanforderungen des Arbeitsmarktes die Paarbeziehung (Hahlweg und Bodenmann, 2013, S. 196).

In allen diesen Kontexten zeigt sich, dass Achtsamkeit zu einer positiven Bearbeitung der dargestellten Probleme beitragen kann. Dies macht Achtsamkeit auch im komplexen Anwendungsfeld von Paarbeziehungen zu einem zentralen Thema.

3.3 Die Komplexität von Paarbeziehungen und ihre Einflussfaktoren

Ganz offensichtlich kann die Paarbeziehung nicht vom Umfeld losgelöst betrachtet werden. Sie umfasst u.a. biologische, soziale, kognitive und emotionale Facetten. Bereits vor dem Zusammentreffen als Paar sammeln Menschen vielfältige Erfahrungen in Beziehungen, sei es in ihrer Herkunftsfamilie oder anderen Kontexten. Diese Erfahrungen bilden Beziehungsschemata, die eine Art ‚mentale Landkarte' darstellen und die Art und Weise beeinflussen, wie eine Person Beziehungen wahrnimmt und gestaltet (Schär, 2016, S. 41). Beziehungserfahrungen zusammen mit weiteren Persönlichkeitsmerkmalen und sozialen Kompetenzen

(Empathie, Selbstwert, Kommunikation) haben einen großen Einfluss auf das Beziehungsgeschehen, die Beziehungszufriedenheit, sowie die Weiterentwicklung durch die Paarbeziehung. Viele dieser Merkmale und Kompetenzen einer Person sind keine fixen Größen und ändern sich im Laufe des Lebens (Schneewind et al., 2000, S. 97). Schlussfolgernd daraus, kann Achtsamkeit einen wichtigen Beitrag leisten, indem sich jeder Einzelne aktiv um die positive Entwicklung dieser Kompetenzen bemüht und man als Paar gemeinsam wachsen kann.

Schneewind (2010) sieht eine der wichtigsten partnerschaftlichen Wechselwirkungen in der Kommunikationsfähigkeit. Er geht davon aus, dass neunzig Prozent der gescheiterten Ehen auf die vier Kommunikationsfehler, die sogenannten *„vier apokalyptischen Reiter“* nach Gottmann zurückzuführen sind. Zu diesen zählen: Kritik, Verachtung, Abwehr und Abblocken (Schneewind, 2010, S. 160). Diese Kommunikationsfehler entstehen am leichtesten in Konfliktsituationen, die eine Lösung des Problems schwierig, wenn nicht sogar unmöglich machen. Zudem haben sie große negative Auswirkungen auf die Beziehungszufriedenheit und Stabilität (Hantel-Quitmann, 2016, S. 57). Man kann daraus schließen, dass Kommunikation und Problemlösefähigkeiten eng miteinander zusammenhängen. Der wichtige Aspekt ‚Kommunikation‘ wird im Kapitel 5 (5.3) in den Vordergrund gestellt.

An dieser Stelle wird im Zusammenhang mit Kommunikation und Konfliktbewältigung auf die besondere Herausforderung ‚Stress‘ hingewiesen. Der Alltag von Paarbeziehungen bietet viele Stressoren in Kindererziehung, häuslicher Arbeitsteilung, Gestaltung der Freizeit, Terminplanung oder Umgang mit Finanzen, um nur einige zu nennen (Hantel-Quitmann, 2016, S. 56).

Berücksichtigt man den Aspekt, dass das MBRE-Programm für an sich funktionierende Paarbeziehungen gedacht ist, mag es wohl in (vor allem länger andauernden) Beziehungen häufig darum gehen, immer wieder eine Frische und Lebendigkeit zu spüren und die Liebe zu pflegen, sich als Paar nicht selbstverständlich zu nehmen, sich bewusst gemeinsame Qualitätszeit zu schenken, Neues auszuprobieren und aus gewohnten Alltagsroutinen auszusteigen. In dieser Hinsicht hat Achtsamkeit das Potenzial, die Beziehungsqualität enorm zu erhöhen.

Kramer (2020) bestätigt dies, indem er als große Herausforderung in länger andauernden Paarbeziehungen vor allem festgefahrene Standpunkte, konstruierte Selbst- und Fremdbilder und nicht förderliche Routinen sieht, die Achtsamkeit eher dämpfen als fördern. Intime Nähe und Impulsivität gehen meist einher. Er weißt darauf hin, dass aber aufgrund dessen Paarbeziehungen oft die spannungsvollsten, bewegendsten, umwälzendsten und provozierendsten Begegnungen mit sich bringen. Sich von Image zu Image anstatt von Mensch zu Mensch auf

den/die Partner/in zu beziehen, wirkt jedoch distanzierend und hemmt Ehrlichkeit, Warmherzigkeit und Lebendigkeit in der Beziehung.
Achtsamkeit verdeutlicht, wann ein konstruiertes Bild vom/von der Partner/in für die Wahrheit gehalten wird und eher durch eine Maske als durch authentische Erfahrungen mit dem anderen interagiert wird (Kramer, 2020, S. 352 - 354).
„Ein Art zu leben ist, dass wir uns gegenseitig Photos von uns zeigen. Eine andere ist, dass wir den lebendigen Glanz in unseren Augen sehen und im vergänglichen Moment unseren Händedruck spüren." (Kramer, 2020, S. 354)

Auf der Website ‚familienhandbuch.de' werden weitere wichtige Einflussfaktoren zusammengefasst:

- die Gesundheit/Krankheit der Partner, Schwangerschaft, Kindererziehung, Arbeitsverhältnisse, interkultureller Kontext, Herkunftsfamilie, Ähnlichkeit hinsichtlich Persönlichkeit, Wertesystem, Bildungsstand, Bindungsstil, Fernbeziehung, Wochenendbeziehung, Patchworkfamilie, Zweitehe, Gewohnheit, Routine, Machtverteilung, Geld, Lebensübergänge wie Pensionierung (https://www.familienhandbuch.de/familie-leben/partnerschaft/herausforderung-konflikte/index.php, abgerufen am 6.11.2023).

Viele dieser Faktoren ändern sich im Laufe der Beziehung und können sich sowohl positiv auf die Beziehungszufriedenheit auswirken, als auch große Herausforderungen darstellen und eine Beziehung instabil werden lassen. Achtsamkeit kann helfen, dass Menschen eine bessere Fähigkeit entwickeln, stressige Einflüsse und Erfahrungen weniger als Bedrohung zu sehen (Barnes et al., 2007, S. 482).

Besonders zwischenmenschliche Achtsamkeitspraxis kann ein guter Zugang sein, um die Partner daran zu erinnern, welche Liebe im Herzen ihrer Bindung brennt und zu einer authentischen, fürsorglichen Begegnung beitragen. Sie eröffnet eine Art heiligen Raum in der Beziehung, wo Güte, Großzügigkeit und Respekt zu einem zugänglichen Beziehungsmodus werden (Kramer, 2020, S. 354).

4 Das Phänomen der Zeit: Stress

Kramer (2020) beschreibt die menschliche Grundsituation als stressig – von kleinen Unannehmlichkeiten wie der Lärm eines Nachbarn, der Stau auf der Straße bis zum Leid bedingt durch Krankheiten, Jobverlust, Naturkatastrophen, Scheidung. Große Industriezweige haben sich entwickelt, um sich von Frustrationen und Beschwerden abzulenken: Filme, Alkohol, Essen, Parties und all die ausschweifenden Formen von Konsum. Stress kann aber auch mit Freude vermischt sein, wie zum Beispiel bei Feierlichkeiten, überbordenden Aktivitäten, etc. Aufgrund komplexer Konditionierungen will der Mensch nach der Quelle des Glücks greifen und dieses festhalten, obwohl oft gar keine Gefahr der Trennung oder des Verlustes besteht. Viele Arten von Alltagsstress sind nicht ganz so offensichtlich – z.B. eine latente Unzufriedenheit oder Entfremdung über den ganzen Tag, die Gelassenheit und Wohlbefinden überschatten (Kramer, 2020, S. 36 f).

Stress ist ein sehr komplexer Begriff, der in der Alltagssprache oft verwendet wird, aber nicht klar abzugrenzen ist. Der Name ‚Stress' bringt zahlreiche belastende Erfahrungen und Reaktionen auf einen Nenner, mit dem sich die Mehrheit der Menschen identifizieren kann. Stress ist auf der physischen, psychologischen und sozialen Ebene spürbar und diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig (Kabat-Zinn, 2013, S. 271). Die Vielschichtigkeit an Dynamiken in Paarbeziehungen und ihre Herausforderungen lassen sich zu einem großen Teil mit dem Stressbegriff zusammenfassen. Hervorzuheben ist, dass im MBRE-Programm, das im Zentrum dieser Arbeit steht, der achtsame Umgang mit Stress im Mittelpunkt steht und dabei nicht zu vergessen ist, dass dieses Programm auf dem achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungsprogramm (MBSR) nach Jon-Kabat Zinn aufbaut. Nach einer Begriffsdefinition wird beleuchtet, welche Dimensionen und Auswirkungen dyadischer Stress auf die Paarbeziehung haben kann und welche Möglichkeiten, jede/r Einzelne hat, um mit verschiedenen Stresssituationen konstruktiv umzugehen.

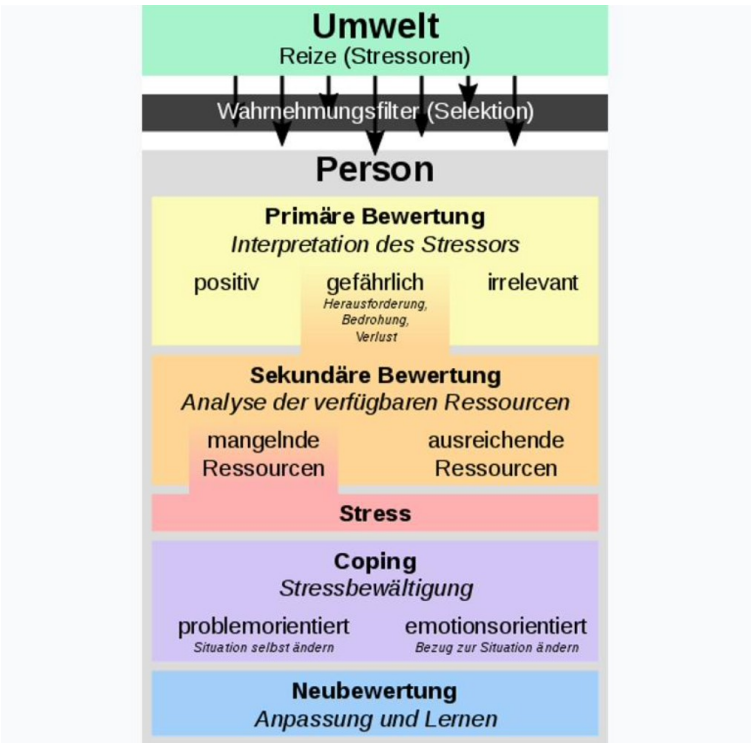
4.1 Definition eines komplexen Begriffs

Von der WHO wird Stress als eine der größten Gesundheitsgefährdungen des 21. Jahrhunderts eingeschätzt. Stress stellt kein einheitliches Krankheitsbild dar, sondern jeder Mensch hat seine persönliche Variante, die in ihrem Grundmuster dieselbe bleibt. Er wird im ICD-10, dem ‚International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems' unter den individuell auftretenden Störungen in Form von stressassoziierten Symptomen behandelt (Heinrichs, Domes & Stächele, 2015, S. 1).

Der Begriff ‚Stress' hat seinen Ursprung in der physikalischen Werkstoffkunde und beschreibt die Veränderungen eines Materials unter äußerer Krafteinwirkung, ohne zu brechen. Hans Selye, Mediziner, Hormonforscher und Biochemiker, gilt als Vater der Stressforschung und führte 1936 den Terminus in der Medizin ein, um allgemeine Belastungsauswirkungen auf lebende Körper zu beschreiben. In zahlreichen Tierversuchen bestätigte er die physiologischen Veränderungen, die bei Tieren unter lebensbedrohlichen Bedingungen und andauernder Belastung auftraten (Kaluza, 2018, S. 11). Selye definierte Stress als Reaktion des Organismus (von Körper und Geist) auf jede Form von Belastung. Dabei können innere und äußere Reize Stressauslöser sein (Kabat-Zinn, 2013, S. 272).
„So kann beispielsweise ein Gedanke oder ein Gefühl Stress verursachen und somit ein Stressor sein. Unter anderen Umständen wiederum kann derselbe Gedanke oder dasselbe Gefühl aber auch die Reaktion auf einen äußeren Reiz und damit Stressinhalt sein." (Kabat-Zinn, 2013, S. 272 f)
Die Stressreaktion, von Selye auch als ‚Allgemeines Adaptionssyndrom' bezeichnet, stellt den Versuch dar, sich an jeweilige Anforderungen anzupassen und angesichts existenzieller Bedrohungen, Traumata und ständigem Wandel in der Umwelt, das Überleben zu sichern. Selye erkannte bereits, dass eine fehlgesteuerte, unangemessene Stressreaktion zu Adaptionskrankheiten führen kann. Daraus folgt, dass es von großer Wichtigkeit ist, sich um die bestmögliche Effizienz im Umgang mit Stressoren zu bemühen, um krankhafte Reaktionsweisen fernzuhalten (Kabat-Zinn, 2013, S. 274 f).

Der 2002 verstorbene Stressforscher, Richard Lazarus erweitert die Stresstheorie von Selye. Sein Ansatz unterstreicht das Verständnis von Stress als psychologisches Phänomen, das als Transaktion zwischen Mensch und Umwelt aufgefasst wird. Er versteht darunter, dass zwischen dem Stressauslöser und der Reaktion eine individuelle Bewertung der Situation erfolgt und diese Bewertung über die Intensität der Reaktion entscheidet. Die Stressauslöser sind ein Erbe aus der Urzeit, um lebensbedrohliche Situationen zu bewältigen. Das biologisch alte Stress-Reaktionsmuster, auch Bedrohungs- und Alarmsystem bezeichnet, funktioniert noch immer auf die gleiche Weise, mit dem Unterschied, dass sich die Stressauslöser geändert haben und weniger das körperliche Überleben in Gefahr ist, sondern mehr das seelische Gleichgewicht bedroht ist (Lazarus, 1974, S. 1).
Als Faustregel, insbesondere für die Auslöser von psychologischem Stress gilt, dass nicht unbedingt der potenzielle Stressauslöser entscheidend dafür ist, ob man Stress empfindet oder nicht, sondern wie der/die Einzelne ihn interpretiert und damit umgeht (Kabat-Zinn, 2013, S. 274 f).

Abbildung 3: Transaktionales Stressmodell von Lazarus



Quelle: Drasczyk, 2018, o. S.

Bodenmann und Randall (2009) fassen die Definition von Stress auf drei verschiedene Arten zusammen:

- Stress als Stimulus (stressor) bei kritischen Lebensereignissen, der psychische oder körperliche Stressreaktionen auslöst (z. B. Angst oder Herz-Kreislauf-Probleme)
  Diese Art von Stress wird von den meisten Menschen als stressig empfunden, wie z.B. Trennung, schwere Krankheit, Arbeitslosigkeit,etc.
- Stress als spezifische psychische und körperliche Reaktion (distress) auf akute oder andauernde Anforderungen
  Diese Art von Stress bezieht sich auf negative individuelle Reaktionen auf Geschehnisse.
- Stress als ein Prozess (process) zwischen einer Person und ihrer Umwelt (transaktionaler Stress nach Lazarus)
  Diese Art von Stress bezieht sich auf den Prozess, durch den Stressoren individuelles Stresserleben auslösen.
  (Bodenmann und Randall, 2009, S. 106)

An sich ist Stress natürlicher Teil des Lebens, unvermeidlich und weder gut noch schlecht. In Selyes Terminologie gibt es zwei Arten von Stress, nämlich den Eustress, also ‚guten

Stress‘, der motiviert, entwicklungsfördernd ist und die Leistungsfähigkeit steigert und den Distress, also ‚schädlichen Stress‘, der selbst zur Ursache von Überlastung und Krankheit wird. Ob positiver Stress zu Distress wird, hängt in hohem Maße davon ab, wie gut die Anpassung gelingt (vgl. McGonigal, 2018, o.S.).

„Manchmal genügt eine Kleinigkeit, um in uns eine emotionale Reaktion auszulösen, die in keinem Verhältnis zu ihrem Anlass steht. Das geschieht vor allem dann, wenn wir unter Druck stehen oder mit Sorgen belastet und deshalb besonders leicht aus der Bahn zu werfen sind. Zu anderen Zeiten können wir kleinere Widrigkeiten mit Leichtigkeit handhaben und vielleicht sogar ausgewachsene Krisensituationen nahezu mühelos bewältigen, ohne auch nur zu bemerken, dass wir unter Stress stehen.“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 275)

Der transaktionstheoretische Ansatz von Lazarus betont die Bedeutung der Bezogenheit und die wichtige Rolle, die der Situationsbewertung und der bewussten Wahl zukommt. Er erinnert daran, dass der Mensch in der Lage ist, die eigene Stressresistenz zu erhöhen und auch vorbeugend an inneren Ressourcen arbeiten kann. Regelmäßige Bewegung, Meditation, genügend Schlaf und die Pflege von menschlichen Bindungen zählen dabei zu den wichtigsten Quellen für das leibseelische Wohl (Kabat-Zinn, 2013, S. 275 f). Unter Ressourcen versteht Kabat-Zinn *„die Summe aus inneren Kräften und äußerer Unterstützung, die uns für die Bewältigung der Wechselfälle des Lebens zur Verfügung steht.“* (Kabat-Zinn, 2013, S. 279) Zu den inneren Ressourcen zählen beispielsweise ein positives Selbstbild, das Selbstvertrauen, Probleme bewältigen zu können, Religion und Weltanschauung, die allgemeine Einstellung gegenüber Veränderungen, Krisenfestigkeit und der Sinn für einen größeren Zusammenhalt. Die Übung der Achtsamkeit kann diese Potenziale stärken und überhaupt zunächst bewusst machen, inwieweit die eigene Lebensweise in vielerlei Hinsicht die Gesundheit gefährdet. Laut Lazarus muss zwar erst eine Sachlage als bedrohlich bewertet werden, damit sie Stress erzeugt, jedoch ist sich der heutige Mensch oft gar nicht im Klaren, wie sehr die Beziehung zu sich selbst und seiner Umwelt an den eigenen Kräften zehrt. Die Übung der Achtsamkeit kann negative Einstellungen und Glaubenssätze, in Bezug auf andere Menschen als auch auf sich selbst, zuerst überhaupt einmal bewusst machen. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining fördert Einsichten in eigene Abläufe und hilft Handlungskompetenzen zu entwickeln, welche das Stresserleben verändern (Kabat-Zinn, 2013, S. 279 f).

Laut Heinrichs et al. (2015), den Autoren des Buches ‚Stress und Stressbewältigung‘ beinhaltet die Definition von Stress sowohl den Stressauslöser (Stressor) und die subjektive Bewertung auf Intensität, Dauer und Häufigkeit, als auch die individuellen Bewältigungsressourcen und Stresssensitivität, sowie den sozialen Kontext und die darauf folgende Stressreaktion, welche sich in Form von psychischer, physischer oder psychosomatischer Belastungen

oder Störungen zeigt. Diese Symptome können von muskulären Verspannungen, Konzentrationsschwächen, Nervosität, Gereiztheit, sozialem Rückzug, Erschöpfungszuständen, über Depressionen und Angstzuständen bis zu Burnout reichen (Heinrichs, Domes, & Stächele, 2015, S. 4).

„Stress resultiert aus einer Bedrohung der physiologischen und/oder psychologischen Unversehrtheit einer Person." (Heinrichs, Domes & Stächele, 2015, S. 5) Die Aktivierung der physischen Stressreaktion im Gehirn sichert seit Menschengedenken das Überleben. Dabei sind Hirnstamm, blauer Kern, limbisches System und Amygdala, sowie die Großhirnrinde aktiv beteiligt. Wird eine Situation als bedrohlich eingestuft, wird der sympathische Teil des Nervensystems aktiviert und die Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Messbare Körperreaktionen sind dabei zum Beispiel ein erhöhter Puls, eine schnelle, flache Atmung und der Körper ist bereit für Kampf, Flucht oder Erstarrung. Das evolutionsbedingte, gut angelegte Bedrohungs- und Alarmsystem ist jedoch nicht für den Dauerstress der heutigen Zeit ausgerichtet (Esch, 2018, S. 47 f).

Der Mensch ist heutzutage sowohl in der Arbeit als auch in der Freizeit einem gewissen Maß an Stress ausgesetzt und der Körper reagiert auf psychologische Gefahrensituationen gleich wie auf physische. Fehlen die Ressourcen um mit Herausforderungen angemessen umzugehen und fehlt zudem die Zeit sich von Stress zu erholen, so entsteht Dauerstress. Dieses Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und der Energie zum Bewältigen kann längerfristig schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Es erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Kontrollverlust, Gedächtnislücken, Depressionen, Schwindel, verringerte Belastbarkeit, Rückzug, etc. (vgl. Germer, 2009, S. 13). Unter chronischem Stress verkürzen sich die Telomere (Chromosomenenden), die für die Lebenserwartung eine große Rolle spielen und der Reperaturprozess des Organismus wird gebremst. Das körpereigene Schutz- und Reinigungssystem kann nur ein gewisses Maß an Missbrauch tolerieren, bevor es zusammenbricht (Kabat-Zinn, 2013, S. 281 - 289).

das Zuneigungs- und Fürsorgesystem

Neff und Germer erweitern das Alarmsystem durch Kampf, Flucht und Erstarrung mit dem Fürsorgesystem, das sich durch beschützendes, freundliches Verhalten zeigt. Diese ‚Tend-and-Befriend-Reaktion' (sich Kümmern und Anschließen) hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung. Es ist in Menschen fest verdrahtet und Teil der biologischen Ausstattung von Säugetieren. In Stresssituationen versucht man sich zu schützen, indem man Halt in einer Gruppe oder bei einem Menschen sucht bzw. sich mit den Umständen anfreundet. Wenn

dieses System aktiv ist, werden im Körper das Bindungshormon Oxytocin und Endorphine ausgeschüttet, die ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und das Stressempfinden reduzieren. Möglichkeiten, um das Fürsorgesystem zu aktivieren, sind beruhigende Berührungen, ein sanfter Ton in der Stimme, liebevolle Worte und die Praxis des Selbstmitgefühls (Neff & Germer, 2018, S. 31 f). In empirischen Studien wurde festgestellt, dass bereits das bloße Handhalten mit dem Partner/der Partnerin in Stresssituationen eine beruhigende Wirkung hat und die neuronale Aktivität reduziert (Milek & Bodenmann, 2020, S. 151).

Einerseits ist es gut zu wissen, dass man sich in Zeiten von Stress selbst ein guter Freund/ eine gute Freundin sein kann und andererseits kann die interpersonelle Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis für die Paarbeziehung genau diese Unterstützung bieten - nämlich sich geliebt zu fühlen, wie man ist.

Wie bereits erwähnt, ist ein stressfreies Leben nicht möglich, da sowohl Mensch als auch unbelebte Materie einem ständigen Wandel unterworfen sind. Gelingt diese Anpassung an den ständigen Wandel des Daseins, die stark von individueller Bewertungen und Einstellungen geprägt ist und kann der ständige Wandel als Chance gesehen werden, ist es die optimale Ausgangslage dem Stress konstruktiv zu begegnen. Das Potenzial der Achtsamkeit liegt darin, die normalerweise unbewussten, impulsiven Reaktionen auf bestimmte Auslöser bewusst zu machen (Kabat-Zinn, 2013, S. 281 - 289).

Gleichzeitig ist es wichtig zu erwähnen, dass die Ursachen für Stress nicht ignoriert werden sollen und dass es oft mutige Schritte braucht, wenn es darum geht, nicht nur das Anpassungsvermögen und die Selbstoptimierung zu steigern, sondern die Segel neu zu setzen und die stressigen Verhältnisse zu verändern, wie Hartmut Rosa, Professor für Soziologie, immer wieder kritisch beleuchtet. In Bezug auf unangenehme Erfahrungen wach und präsent zu sein, kann Menschen helfen, überhaupt wahrzunehmen, dass diese schwierigen Empfindungen da sind und nicht aus Automatismen heraus zu reagieren (Michalak et al., 2022, S. 384 - 385).

Auf jeden Fall kann im weiten Feld der Paarbeziehung Achtsamkeit ein wertvoller Schatz sein, um innezuhalten und klar zu beobachten, was in einem selbst und in der Verbindung mit dem/r Partner/in und der Umwelt geschieht. Anstatt von unheilsamen, unbewussten Stressreaktionen überwältigt zu werden, die möglicherweise zu Streitigkeiten und Beziehungsproblemen führen, kann der intelligente Umgang mit Stress einen großen Beitrag zu einer glücklichen Beziehung leisten.

4.2 Der Einfluss von Stress auf die Paarbeziehung

„Wie könnte die Welt aussehen, wenn wir einander ohne die Verdrehungen von Stress, krampfhafter Fixierung und Habenwollen begegnen könnten? Was wäre, wenn wir – gemeinsam – die Liebe kosten könnten, die in einer empfänglichen Stille liegt?“ (Kramer, 2020, S. 29).

Viel von dem empfundenen Stress im Leben entsteht im Zusammenhang mit anderen Menschen. Besonders in Paarbeziehungen wird oft eine enorme Palette an Emotionen getriggert, die zu Auseinandersetzungen und Streit führt. Schnell ist die Gefahr da, sich in immer gleichen Gewohnheits-Kreisläufen wiederzufinden. Es scheint daher sehr wichtig, der zwischenmenschlichen Dimension von Achtsamkeit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Interpersonelle Achtsamkeitspraxis lässt das Potential zu mehr Unbefangenheit, Mitgefühl und Freude erwachen (Kramer, 2020, S. 29).

Die meisten Stresstheorien befassen sich hauptsächlich mit individuellem Stresserleben. In dieser Arbeit wird der Fokus jedoch auch auf den interaktiven Charakter von Stress in Paarbeziehungen gelegt. Es wird angenommen, dass Stressoren durch biologische, soziale, kulturelle und persönliche Faktoren beeinflusst werden und dass sowohl Einzelpersonen als auch Paare diesen Faktoren ausgesetzt sind (Bodenmann und Randall, 2009, S. 106).

Bodenmann und Randall (2009) definieren dyadischen Stress als eine belastende Erfahrung, die immer beide Partner betrifft, entweder direkt oder indirekt:

- <u>direkt</u> - wenn beide Partner mit dem gleichen belastenden Thema konfrontiert sind oder wenn der Stress innerhalb des Paares entsteht
- <u>indirekt</u> - wenn der Stress eines Partners auf die Beziehung überschwappt und somit beide betrifft (‚spill over effect‘)

Dyadischer Stress führt immer zu gemeinsamen Bewertungen. Diese Stressbewertungen kommen zusätzlich zu den individuellen Bewertungen (primäre und sekundäre Bewertungen nach dem Modell von Lazarus) hinzu. Es erfordert also die kooperative Nutzung gemeinsamer Ressourcen und die gemeinsame Bemühung als Paar, Stress zu bewältigen (Bodenmann und Randall, 2009, S. 106).

Demnach lässt sich dyadischer Stress in drei Dimensionen klassifizieren:

- die Art und Weise, wie jede/r Partner/in von dem belastenden Ereignis betroffen ist (direkt/indirekt)
- der Ursprung von Stress (innerhalb oder außerhalb der Beziehung)
- der Zeitpunkt, wann jede/r Einzelne im Bewältigungsprozess involviert ist

In anderen Worten hängen die Auswirkungen von Beziehungsstress von drei Faktoren ab: von dem Ursprung des Stresses (extern oder intern), der Intensität (hoher vs. geringer Stress) und der Dauer (akuter oder chronischer Stress).

Dieses Kapitel knüpft an die Herausforderungen in Paarbeziehungen (Kap. 3) an. Hier soll genauer zwischen externen und internen Stressfaktoren unterschieden werden (Bodenmann und Randall, 2009, S. 107 f). Diese unterscheiden sich in ihrer Intensität und Dauer. Sie reichen von Alltagswidrigkeiten, über belastende Lebensereignisse zu chronischen Stressoren. Verständlicherweise haben kurzzeitige Belastungen weniger Einfluss auf die Paarbeziehung als andauernder Stress (Bodenmann und Randall, 2009, S. 107 f).

Externe Stressfaktoren:
Dazu gehören vor allem Wechselwirkungen zwischen den Partnern und ihrem sozialen Umfeld, die sich indirekt auf die Beziehung auswirken, indem individueller Stress auf die Beziehung übergreift und dyadischen Stress (Streit, Konflikte) auslöst. Zu den Arten dieser Stressoren gehören: Stress am Arbeitsplatz, finanzieller Stress, sozialer Stress in der Nachbarschaft oder Stress in Bezug auf die Herkunftsfamilie, einschließlich Geschwistern, Schwiegereltern und anderen Verwandten. Stress im Zusammenhang mit Kindern wird ebenfalls als externer Stressor definiert, da davon ausgegangen wird, dass der verursachte Stress nicht dem Paar selbst zuzuschreiben ist.

Interne Stressfaktoren:
Im Vergleich dazu werden interne Stressoren durch Stress definiert, der innerhalb des Paares (dyadisch) entsteht. Dazu zählen Spannungen zwischen den Partnern, die sich aus unterschiedlichen Meinungen und Absichten ergeben. Es gehören auch Einstellungen, Bedürfnisse und Wünsche dazu. Es können auch Gewohnheiten sein, die für den anderen störend sind oder ein Mangel an Kompatibilität. Innerer Stress umfasst auch Sorgen und Kummer über das Wohlbefinden des anderen.

Bodenmann und Randall (2009) interessieren sich vor allem für die Auswirkungen von externem Stress auf internen Stress bezüglich Paarbeziehungen (z. B. weniger gemeinsame Zeit, schlechte Kommunikation, Auswirkungen auf die Gesundheit, usw.). Denn diese Auswirkungen gehen mit einer Verschlechterung der Beziehungsqualität einher (Bodenmann und Randall, 2009, S. 107 f).
Die Reaktion des Partners auf den individuellen Stress des anderen ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg oder Misserfolg der Stressbewältigung. Bodenmann erkennt im

dyadischen Coping die gelungene Form der partnerschaftlichen Zusammenarbeit, die der Stressbewältigung dient (Bodenmann und Randall, 2009, S. 109). Genauer wird im Kapitel 5 (5.2.3) über Emotionsregulation darauf eingegangen.
Aufgrund der Tatsache, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit und Stressbewältigungsfähigkeiten gibt, kann die Entwicklung von Achtsamkeit eine große Rolle spielen. Die meisten Achtsamkeitsprogramme zielen jedoch darauf ab, das individuelle Erleben zu erforschen und zu stärken und die Stressbewältigungsfähigkeit der einzelnen Partner zu verbessern. Dies ist sehr wohl eine große Voraussetzung für eine gelungene Paarbeziehung. Das Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE) ist in dieser Hinsicht einzigartig, weil es ein beziehungsförderndes Achtsamkeitsformat darstellt, das sowohl die individuellen als auch dyadischen Stressbewältigungsfähigkeiten mit einbezieht (Carson et al., 2006, S. 3).

Zusammenfassend ist zu sagen, dass es einen bedeutenden Unterschied macht, ob Stress innerhalb oder außerhalb der Beziehung entsteht, ob er sehr intensiv oder trivialer Natur ist (Alltagsstress), und ob das Paar nur kurzzeitig (akuter Stress) oder über einen längeren Zeitraum (chronischer Stress) betroffen ist. Bodenmann und Randall (2009) heben hervor, dass sich insbesondere der chronische Alltagsstress in Paarbeziehungen negativ auf die Beziehungszufriedenheit auswirkt. Zu wenig gemeinsam verbrachte Zeit, zu wenig oder schlechte Kommunikation, fehlender Austausch über die eigene Gefühlswelt, etc. führen zu einer Entfremdung und können die Beziehung instabil machen (Bodenmann & Randall, 2009, S. 114).

Immer mehr Forscher sind sich einig, dass Stress bei Paaren ein dyadisches Phänomen ist und kein rein individuelles Phänomen, das von der subjektiven Einschätzung einer Person geprägt ist. Der systemische Ansatz ermöglicht es, über individuell orientierte Interventionen und Methoden (z.B. MBSR) hinauszugehen und die Rolle des Partners/der Partnerin einzubeziehen, wie es das MBRE-Programm bereits tut. Es wird deutlich, dass sich das Paar in stressigen Situationen gegenseitig unterstützen kann und dass dyadische Bewältigungsressourcen zusätzlich zu den individuellen Bewältigungsfähigkeiten gestärkt werden können (Bodenmann und Randall, 2009, S. 106 f).

4.3 Der achtsame Umgang mit Stress: Responding vs. Reacting

Den Spannungen des Lebens direkt ins Auge zu blicken und diese gut verwalten zu können, ohne sie zu leugnen, ohne ihnen auszuweichen, gehört zu den wesentlichen Aufgaben, um tatsächlich Erleichterung und Gelassenheit zu erleben. Ignorieren macht das Leiden unsicht-

bar und sichert sein Fortbestehen. Es kann die Grundstimmung des täglichen Lebens negativ beeinflussen. Die grundlegende Tatsache, dass sich die Welt in rasantem Tempo verändert und der Mensch in seiner Körperlichkeit ständigem Wandel unterworfen ist, sich angenehme und unangenehme Erfahrungen ununterbrochen abwechseln, lädt dazu ein, klar hinzuschauen, wie die Dinge eigentlich sind, um dem Geflecht unnötiger Angst entrinnen zu können und Orientierung zu finden (Kramer, 2020, S. 38). Um die Natur der Dinge wirklich sehen zu können, ist das Kultivieren von Achtsamkeit ein wesentlicher Richtungspfeil. Durch Übung wird die Fähigkeit entwickelt, präsent zu sein und in jedem Moment die eigenen Reaktionen beobachten zu können, die Menschen in all den Stress-Kreisläufen herumjagen lässt (Kramer, 2020, S. 47).

„Der Teil in Ihnen, der achtsam ist, nimmt lediglich wahr, was Augenblick um Augenblick zu ihm durchdringt. Weder lehnt er es ab, noch verdammt er irgendetwas oder irgendjemanden, noch wünscht er sich Dinge anders. Er ist nicht einmal erregt. Das wahrnehmende Bewusstsein ist ein Ort des anteilnehmenden Verstehens im eigenen Innren, ein Ort der Stille in Zeiten des Aufruhrs […].“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 371)

Der achtsame Umgang mit Stress ist die gesunde Antwort zur meist unbewussten, jedoch auch lebenswichtigen Stressreaktion. Menschen können jederzeit inneren und äußeren Stressfaktoren ausgeliefert sein, die eine Welle an Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen in Bewegung setzt. Jedoch müssen dabei weder zwingend die Kampf-oder-Flucht-Reaktion noch Gefühle der Hilflosigkeit oder Überforderung einsetzen. Der Weg zur Befreiung aus der Stressreaktion ist das Üben von Achtsamkeit, indem man sich der Dinge im Augenblick des Geschehens bewusst wird. Jeder Mensch bekommt dadurch Spielraum, den Verlauf von Geschehnissen zu beeinflussen, in denen normalerweise im Zustand der Erregung unzweckmäßige Versuche unternommen werden, nicht die Kontrolle zu verlieren. Sobald man bewusst wahrnimmt, was in einer stressigen Situation wirklich passiert, ist bereits der wichtigste Schritt, nämlich das Innehalten, getan. Es bedarf nur den Bruchteil einer Sekunde, der entscheidend ist, ob man in eine Stressreakion verfällt, oder es gelingt den Weg eines achtsamen Umgangs mit Stress einzuschlagen (Kabat-Zinn, 2013, S. 318 - 320).

„Und da man selbst Teil der Wirklichkeit der ganzen Situation ist, verändert man ihr Gefühle durch das bloße Gewahrsein dessen, was geschieht, sogar noch bevor man in irgendeiner Form aktiv wird.“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 320)

Konkret bedeutet dies eine neue Freiheit, in der die normalerweise typischen Muster emotionalen Ausdrucks nicht impulsiv ausgedrückt werden müssen. Es kann dadurch aus einer umfassenderen Wahrnehmung des Geschehens die Situation neu bewertet und gestaltet werden. Gleichzeitig geht es darum, Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die eine Erregung

erzeugen, nicht zu unterdrücken. Bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein, bedeutet auch, sich einzugestehen, dass man verletzt, verängstigt, zornig, erschrocken ist und die Spannung im Körper spürt. Mit der formellen Achtsamkeitspraxis kann kontinuierlich diese Geistesgegenwart und Gelassenheit trainiert werden. Der achtsame Umgang mit Stress kann in vielen Situationen den Grad an emotionaler Erregung und physischer Anspannung verringern, wo er übertrieben oder schädlich wirkt. Werden die Impulse und Gefühle bewusst, sobald sie auftreten, fühlt es sich so an, als hätte man zusätzlich Zeit gewonnen oder eine Art Polster zwischen der Person und der Gefühlsaufwallung. In diesem ‚Raum' öffnen sich neue Wahlmöglichkeiten. Deshalb ist der erste Schritt auf dem Weg der Achtsamkeit sehr wichtig: das Innehalten oder Pausieren (Kabat-Zinn, 2013, S. 321 - 324).

Auch im Alltag wird der achtsame Umgang mit Stress auf die gleiche Weise gepflegt. Moment für Moment, immer wieder von Neuem, kann die Aufmerksamkeit auf die Atmung gerichtet werden, um sich im Körper und im Gewahrsein zu zentrieren. Vor allem die Bauchatmung wirkt wie ein Ruhepol, ein Anker, der in jeder Situation ein höchst zuverlässiger Partner sein kann, um die innere Balance zu halten. In besonders herausfordernden Situationen, in einem sehr aufgewühlten Zustand, wenn die Kampf-oder-Flucht-Reaktion einsetzt, ist es hilfreich, über die Atmung zur Körperwahrnehmung zurück zu kommen. Die Aufmerksamkeit kann auf diejenigen Körperbereiche gelenkt werden, welche die Auswirkung von Stress spüren: z.B. verspannte Schultern, Herzklopfen, ein flaues Gefühl im Bauch, gerunzelte Stirn, zusammengebissene Zähne. Achtsamkeit schafft die Voraussetzung, alle Stresssituationen als eine Möglichkeit zum Üben zu betrachten und angemessen zu reagieren. Und nicht zuletzt entsteht durch den achtsamen Umgang mit Stress kein zusätzlicher Stress, sodass der Aufbau von innerer Spannung von Körper und Geist auf ein Minimum verkleinert werden kann (Kabat-Zinn, 2013, S. 324 - 328).

„Wer seine Wahrnehmung Augenblick um Augenblick auf Stille und Achtsamkeit gründet, schafft sich damit einen Raum der Kreativität, der Offenheit für neue Möglichkeiten und Lösungswege. Man nimmt seine Emotionen genauer wahr und wird weniger leicht von ihnen fortgerissen. So wird es in schwierigen Situationen einfacher, das innere Gleichgewicht und den Sinn für den größeren Zusammenhang zu bewahren und damit zu einer mentalen Verfassung zu finden, die wir gemeinhin Ausgeglichenheit nennen." (Kabat-Zinn, 2013, S. 327)

5 Aspekte der Achtsamkeitspraxis in Paarbeziehungen

Abgesehen von der großen Bedeutung von Achtsamkeit für die Stressbewältigung auch im erweiterten Feld von Paarbeziehungen, sollen in diesem Kapitel drei wesentliche Aspekte der Achtsamkeit für die Steigerung der Beziehungszufriedenheit hervorgehoben werden, welche auch im MBRE-Programm eine zentrale Rolle einnehmen: Emotionen, Kommunikation und Berührung. Der achtsame Umgang mit Stress steht in direktem Zusammenhang mit der Fähigkeit, Emotionen besser regulieren zu können und angemessen zu kommunizieren. Achtsame Berührung ist das Herzstück einer Beziehung, die Intimität, Geborgenheit und Liebe schenkt.
Diese Dimensionen der Achtsamkeit stützen sich auf die Grundhaltungen von Achtsamkeit, die bereits im Kapitel 2 bei der Definition von Achtsamkeit erwähnt werden. Sie bekommen hier am Anfang dieses Kapitels ihren Platz, weil sie wichtige Säulen in der Achtsamkeitspraxis darstellen und in der Komplexität von Paarbeziehungen Orientierung schenken.

5.1 Die Grundhaltungen der Achtsamkeit als Orientierung in der Paarbeziehung

Bei der Entwicklung von Achtsamkeit ist die innere Einstellung und die Präsenz im Hier und Jetzt von grundlegender Bedeutung. Die mentale Ausrichtung, mit der Achtsamkeit praktiziert wird, bestimmt weitgehend, welchen Wert sie längerfristig für den Einzelnen haben wird. Laut Kabat-Zinn (2013) spielen dabei sieben Grundhaltungen eine wesentliche Rolle: Nicht-Urteilen, Anfängergeist, Geduld, Loslassen, Vertrauen, Akzeptanz, Nicht-Erzwingen.
Diese sieben Attribute stehen unmittelbar in Verbindung und je besser eine Haltung kultiviert wird, desto stärker werden auch die anderen geprägt (Kabat-Zinn, 2013, S. 69 - 77).

Achtsamkeit – ‚state‘ oder ‚trait‘?

Es ist von Interesse in dieser Hinsicht über die Auffassung von Achtsamkeit als ‚state‘ oder/ und ‚trait‘ nachzudenken. Achtsamkeit als solche wird als Bewusstseinszustand, als veränderlicher Prozess beschrieben (z.B. Kabat-Zinn, 2015, S. 22). Gleichzeitig kann Achtsamkeit nicht nur als ‚state‘, sondern auch als ‚trait‘, also als stabile Eigenschaft über verschiedene Erfahrungen hinweg achtsam zu sein, betrachtet werden. Zum Beispiel kann sich die Grundhaltung ‚Nicht-Urteilen‘ durch die Achtsamkeitspraxis erst entwickeln oder vertiefen. Dann wird der anfängliche temporäre Zustand zu einer Persönlichkeitseigenschaft (trait).
Auch Bishop et al. (2006) sehen Achtsamkeit prozesshaft und als Fähigkeit, die durch Übung entwickelt werden kann. Ihr Entstehen und ihre Aufrechterhaltung hängen von der Regulie-

rung der Aufmerksamkeit ab, während man eine offene Ausrichtung auf die Erfahrung kultiviert. Solange die Aufmerksamkeit in der beschriebenen Weise bewusst auf die Erfahrung gelenkt wird, bleibt die Achtsamkeit erhalten, und wenn die Aufmerksamkeit nicht mehr auf diese Weise reguliert wird, hört sie auf.
Daraus könnte man schließen, dass die Grundhaltungen der Achtsamkeit, die in diesem Absatz beschrieben werden, wohl eher auch das Ergebnis des Erlernens von Achtsamkeit oder einer kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis über einen längeren Zeitraum sind. Es impliziert nicht, dass diese Qualitäten zwingend in das Konstrukt der Achtsamkeit eingebettet sind (Bishop et al., 2006, S. 233 f).

Wie bereits erwähnt erweitern Shapiro und Schwartz (2000) diese Haltungen um fünf Herz-Qualitäten: Sanftmut, Großzügigkeit, Empathie, Dankbarkeit und liebende Güte (Shapiro und Schwartz, 2000, S. 254).
Abgesehen von diesen sieben Grundhaltungen erkennt auch Kabat-Zinn (2013) weitere Eigenschaften, die Verbindungen zu den anderen sieben aufweisen: Rücksichtnahme, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Duldsamkeit, Versöhnlichkeit, Wohlwollen, Gelassenheit,Freundlichkeit, Mitleid und Mitfreude (Kabat-Zinn, 2013, S. 77).
Becker (2023) bezieht sich in ihrem Buch ‚Compassion for Couples' auf drei Haltungen: Nicht-Urteilen, Neugier und Akzeptanz. Sie macht deutlich, dass es vor allem darauf ankommt, wie jemand einem anderen Menschen Aufmerksamkeit schenkt. Deshalb stellt Kabat-Zinn in seiner Definition von Achtsamkeit fest, dass es die Qualität des Nicht-Urteilens erfordert. Ganz gleich, ob die eigenen Erfahrungen, die des/der Partners/Partnerin oder die eigenen Beziehungsmuster erforscht werden, die Wertfreiheit ist dabei von wesentlicher Bedeutung (Becker, 2023, S. 113 f).

Auf jeden Fall können diese Haltungen im Hinblick auf die Paarbeziehung auch in schwierigen Momenten, eine hilfreiche Orientierung sein.

Nicht-Urteilen

Der erste Schritt des ‚Nicht-Urteilens' liegt darin, zu erkennen, dass es die Gewohnheit des Geistes ist, ständig alles zu bewerten, in Kategorien einzuordnen und automatisch zu reagieren. Angenehme Erfahrungen werden als ‚gut' eingestuft, andere, die Unbehagen hervorrufen, als ‚schlecht' und der Rest fällt in die Kategorie ‚neutral'. Diese ‚neutralen' Dinge, Menschen und Ereignisse werden vom Bewusstsein ausgeblendet, da sie nicht interessant sind. Es geht im Wesentlichen darum, zu lernen, die eigenen Aktivitäten des Geistes, all die Urteile und Reaktionen mit Abstand zu betrachten, um eine weitere Perspektive einnehmen zu

können. Es ist Teil der Übung, das urteilende Denken immer wieder loszulassen (Kabat-Zinn, 2013, S. 69 f).
Wenn man sich dem gegenwärtigen Moment öffnet und erkennt, was ist, kann es hilfreich sein, dies mit einer freundlichen und nicht beurteilenden Einstellung zu tun. Im Hinblick auf die Paarbeziehung kann man sich daran erinnern, dass es sich beim/bei der Partner/in um jemanden handelt, der von Herzen wichtig ist, auch wenn er/sie sich ungeschickt verhalten hat. Dann fällt es leichter, präsent zu bleiben und nicht zu urteilen. Es ist hilfreich, sich immer wieder daran zu erinnern, dass es menschlich ist, Fehler zu machen. Meistens wurzelt die ungeschickte Handlung, die einen Partner verletzt, im Schmerz und Missverständnis des anderen. Und der eigene Schmerz und das eigene Missverständnis über die Handlungen des Partners/der Partnerin führen gewöhnlich zum eigenen ungeschickten Verhalten und somit zu einer Abwärtsspirale in der Beziehung (Becker, 2023, S. 113 f).

Anfängergeist

Vorgefasste Meinungen und Denkmuster, Glaubenssätze, Prägungen und Erwartungen filtern die Wahrnehmung und verhindern mit dem Geist des Anfängers ans Leben heranzugehen. Dadurch stehen sich Menschen selbst im Weg und verlieren den Sinn für das Außergewöhnliche im Alltäglichen. Nur in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks kann die ganze Fülle des Lebens gespürt werden. Mit dem Anfängergeist kann der/die Partner/in immer wieder auf neue Art und Weise kennengelernt werden und diese Offenheit bringt immer wieder neue Erfahrungen, welche eine Beziehung lebendig hält (Kabat-Zinn, 2013, S. 71 f).
Becker (2023) verbindet mit dem Anfängergeist die Haltung von Neugier. Der Wunsch, etwas zu wissen und zu verstehen, hilft dabei, den Geist und das Herz zu öffnen. Es ermöglicht, ein Gefühl der Neugier für das eigene Verhalten und das des/der Partners/Partnerin zu entwickeln. Werden die Bedürfnisse des Gegenüber besser verstanden, kann man aus automatischen Reaktionsmustern leichter aussteigen. Mit der Zeit kann gelernt werden, Muster zu erkennen und ein Gespür für angemessene Reaktionen zu entwickeln. Die Haltung der Neugier bringt eine gewisse Weichheit mit sich, sodass sich beide Partner von einem empfänglicheren und zugänglicheren Platz aus nähern können. Dadurch entsteht ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit in der Beziehung (Becker, 2018, S. 114).

Akzeptanz

„Akzeptanz bedeutet, die Gegenwart so zu nehmen, wie sie ist.“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 74)
Den Tatsachen ins Auge zu blicken, kann sehr schwierig sein und bevor man sich mit den Realitäten abfinden kann, gehen meist emotional geprägte Phasen des Widerstands und der Leugnung voraus. Kabat-Zinn (2013) sieht darin den Heilungsprozess, bis es möglich wird,

mit dem, was ist, zurechtzukommen. Das Jetzt ist die einzige Zeit, in der es gelingen kann, sich selbst und andere anzunehmen. Durch diese Haltung wird eine Wendung zum Besseren meist sogar leichter (Kabat-Zinn, 2013, S. 74).

Akzeptanz ist wirklich der Kern dessen, was sich Paare voneinander wünschen. Es beinhaltet ein klares ‚Ja' zueinander. Wenn es jede/r für sich schafft, verletzlich genug zu sein, um wirklich gesehen zu werden, und der/die Partner/in so akzeptiert wird, wie er/sie ist, fühlt sich jede/r in der Beziehung geliebt. Es kann eine Herausforderung sein, Unvollkommenheiten in Beziehungen zu akzeptieren, aber wenn verstanden wird, dass Unvollkommenheit ein Teil des menschlichen Daseins ist, ist es möglich, sich selbst, den/die Partner/in und die Beziehung als vollkommen unvollkommen zu erkennen. Akzeptanz bedeutet nicht, sich mit den Dingen abzufinden, die sich ändern müssen. Es braucht immer wieder liebevolle Grenzen. Vielmehr bedeutet Akzeptanz, sich für die Wahrheit zu öffnen, dass die Dinge im Moment so sind, wie sie sind. Das Zulassen - das Annehmen der Wahrheit dessen, was ist - macht es möglich, dass eine tiefere Weisheit entstehen kann (Becker, 2023, S. 114 f).

Akzeptanz nicht nur als Grundhaltung, sondern als wesentlicher Wirkmechanismus der Achtsamkeitspraxis im MBRE-Programm, wird in dieser Arbeit im Kapitel 4 (4.2.2) beschrieben.

Loslassen

Zu den Grundvoraussetzungen der Achtsamkeitspraxis gehört die Haltung des Loslassen oder Nicht-Anhaftens. Werden innere Geschehnisse beobachtet, zeigen sich schnell Vorlieben für immer wiederkehrende Gedankengänge und Gefühle. Immer wieder werden die Impulse an Erfreulichem anzuhaften und Unangenehmen zu widerstreben, beobachtet. Beim Loslassen geht es um zulassen. Sind Gedanken oder Emotionen so stark, dass es fast unmöglich erscheint, sie loszulassen, ist es sinnvoll die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was das Festklammern in einem bewirkt. So kann die Auseinandersetzung mit dem Festhalten und den eigenen Fixierungen eine große Lehre über das Loslassen werden (Kabat-Zinn, 2013, S. 75 f).

Vertrauen

In dieser Qualität geht es um die Fähigkeit, sich selbst und seinen eigenen Gefühlen zu vertrauen, auch wenn auf dem Weg immer wieder ‚Fehler' passieren. Dabei geht es auch darum, Unbehagen zu respektieren. Vertrauen wirkt stabilisierend und – ohne naiv zu sein, kann dies in einer Situation oder in einem Menschen Sicherheit und Leichtigkeit schaffen. Vertrauen ist auch wesentlich für die Achtsamkeitspraxis, um die Entschlossenheit für regelmäßiges Üben aufrecht halten zu können. Je mehr Vertrauen und Verantwortung für das eigene

Selbst entwickelt wird, umso leichter ist es auch dem Partner/der Partnerin mit Vertrauen zu begegnen und in ihm/ihr das wesenhaft Gute zu sehen (Kabat-Zinn, 2013, S. 72).

Geduld

Laut Kabat-Zinn (2013) geht es darum, eine Haltung zu kultivieren, die stets empfänglich ist und akzeptiert, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Es ist ein Ausdruck von Weisheit, zu erkennen, dass jeder einzelne Moment genau in dem Augenblick unser Leben ist, in dem er geschieht. Es macht also keinen Sinn, den einen Moment des Lebens schnell hinter sich zu bringen, um zu einem anderen Moment zu gelangen.

„Geduld zu haben bedeutet, für jeden Augenblick empfänglich zu sein und ihn in seiner Fülle anzunehmen, zu wissen, dass sich alles entfaltet, wenn der richtige Moment gekommen ist." (Kabat-Zinn, 2013, S. 71)

Nicht-Erzwingen

Im alltäglichen Leben ist beinahe das gesamte Tun und lassen zweckbestimmt und zielgerichtet. In der Achtsamkeitspraxis geht es um aktives Nicht-Tun, um mehr Sein und weniger um Wollen. Es ist wohl ein Paradoxon, dass Ziele am besten erreicht werden, wenn man vom Streben ablässt und sich ausschließlich auf die Gegenwart konzentriert.

Gerade in Paarbeziehungen können gemeinsame Zeiten des Seins, ohne etwas erzwingen zu wollen oder absichtsvoll zu tun, sehr entspannend und beruhigend wirken und es ermöglicht, in der Beziehung einfach nur man selbst zu sein (Kabat-Zinn, 2013, S. 73)

5.2 Die Kraft der Emotionen

Emotionen haben einen großen Einfluss im Leben und sind ein grundlegender Bestandteil des Menschen. Gerade in Paarbeziehungen – von der ersten Verliebtheitsphase, zu all den gemeinsam erlebten Freuden und Leiden bis hin zur Trennung - zeigt sich der Einfluss von Emotionen sehr deutlich. Der achtsame Umgang mit Emotionen kann ein weiterer Schlüssel für eine Steigerung der Beziehungszufriedenheit von Paaren sein (Wachs & Cordova, 2007).

Dieses Kapitel versucht im Vorfeld Antworten auf eine Begriffsdefinition von ‚Emotionen', ‚Gefühlen' und ‚Stimmungen' zu bekommen. Im Weiteren wird der Einfluss von Emotionen und ihre Regulierung in der Paarbeziehung beleuchtet und in exemplarisch ausgewählten Kontexten erklärt. Vor diesem Hintergrund wird der achtsame Umgang mit Gefühlen in der Paarbeziehung dargestellt.

Es sprengt das Ausmaß dieser Arbeit in die Weite des Begriffs ‚Liebe' einzutauchen. Allerdings wäre es sehr interessant, all die Dimensionen der ‚Liebe', welche wohl jegliche Emoti-

on und Form von Paarbeziehung übersteigen und womöglich in die transzendentale Richtung der ‚Einswerdung' reichen, in einer wissenschaftlichen Herangehensweise zu erforschen.

5.2.1 Emotionen, Gefühle, Gedanken – Begriffsklärung

Emotionen stellen komplexe Phänomene dar, die für das Überleben und die Anpassung des Organismus an unterschiedliche Umgebungen sehr wichtig sind. Obwohl jeder Mensch eine Vorstellung davon hat, was unter Emotionen gemeint ist, und sich jeder Mensch u. a. freudig, traurig, wütend oder verletzt fühlt, ist es nicht leicht Emotionen genau zu definieren (Barnow, 2020, S. 6).

„Emotionen werden in zielrelevanten Situationen ausgelöst und signalisieren, dass etwas unserer Aufmerksamkeit bedarf." (Barnow, 2020, S. 4)

Unter Emotionen versteht man elektro-chemische Signale, die im limbischen System entstehen, wenn das Gehirn Sinneseindrücke verarbeitet. Im Laufe der Evolution hat sich dieses System auf die Wahrnehmung, Entstehung und die Verarbeitung von Emotionen spezialisiert, um das Überleben der Menschheit zu sichern. Darüber hinaus spielt das limbische System eine Rolle bei der Bildung und Speicherung von Erinnerungen, insbesondere emotional aufgeladenen Erinnerungen. Es unterstützt die Bewertung von Reizen und Situationen, um schnelle Reaktionen auf potenziell bedrohliche oder belohnende Umgebungen zu ermöglichen (McKay, Brantley, & Wood, 2010, S. 147).

Typische Merkmale von **Emotionen** sind Instabilität (Veränderbarkeit), Intensität, eine kurze Dauer und Gerichtetheit (Valenz). Sie stehen in Verbindung mit physiologischen Reaktionen, wie die Veränderung der Körperhaltung und Mimik und der Ausschüttung von bestimmten Hormonen. Emotionen beeinflussen auch wichtige psychologische Vorgänge, wie z.B. Denken, Aufmerksamkeit, Entscheiden, Verhalten, soziale Interaktion, psychische Gesundheit und Störung. Emotionen lassen sich meist nur im jeweiligen Zusammenhang verstehen. Sie können unkonditionierte Reaktionen auf innere Reize sein (z.B. Schmerz), aber auch gelernte konditionierte Reaktionen sein, die automatisch auftreten. Auf jeden Fall gibt es sehr viele verschiedene theoretische Modelle über Emotionen, die sich teilweise auch sehr unterscheiden (Barnow, 2020, S. 5).

In anderen Worten haben Emotionen eine begrenzte Dauer und einen bestimmten Rhythmus. Sie treten wellenförmig auf, wallen mehrmals auf, verändern sich und kommen wieder zur Ruhe. Je nachdem wie intensiv die Emotion wahrgenommen wird, ob sie stark oder schwach, positiv oder negativ, kurz oder lang erlebt wird, hängt stark mit der der jeweiligen Situation und ihrer Bewertung zusammen.

Es stellt sich heraus, dass das bloße Wahrnehmen, Benennen und Beschreiben der Emotion dabei unterstützt, ein Mindestmaß an Kontrolle über die Gemütsbewegung zu haben. Auf diese Weise kann die Eigendynamik der Emotion reduziert werden und eine gesunde Distanz zur empfundenen Emotion aufgebaut werden. Sich zu erlauben, die Emotion wirklich wahrzunehmen und sie zu beschreiben schenkt mehr Klarheit und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Dann ist nämlich die handelnde Person der Hauptakteur und nicht die Emotion an sich (McKay, Brantley & Wood, 2010, S. 147).

Es gibt die Annahme, dass es sogenannte Basis-Emotionen gibt,die für die Evolution bedeutsam sind. Diese unterscheiden sich sowohl neurobiologisch als auch hinsichtlich der Gestik, Mimik und dem Verhalten voneinander: Freude, Ärger, Furcht, Trauer, Ekel, Überraschung. Weiters wird davon ausgegangen, dass sich einzelne Emotionen voneinander unterscheiden, jedoch großteils auf Bewertungen beruhen und den Verlauf und die Intensität der Emotion bestimmen (Barnow, 2020, S. 5).

Barnow et al. (2016) differenzieren Emotionen von Gefühlen und Stimmungen. Im Vergleich zu Emotionen sind **Gefühle** umfangreicher, nicht immer nachvollziehbar und die Auslösesituation kann bereits vergangen sein. Sie werden durch kognitive Verarbeitungsprozesse wie Problemlösestrategien, Argumente, Erinnerungen charakterisiert.

Des Weiteren lassen sich Emotionen von **Stimmungen** abgrenzen. Letztere sind eher ungerichtet, diffus, dauern länger an und weisen meist eine geringere Intensität auf. Getrübte Stimmungen können belastend sein, wenn sie länger andauern und Denken und Handeln beeinflussen (Barnow, Reinelt & Sauer, 2016, S. 6).

Im Buch ‚The Emotional Life of Your Brain' beschreiben Richard J. Davidson und Sharon Begley (2012), dass emotionales Wohlbefinden und mentale Gesundheit eng miteinander verknüpft sind und Menschen aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns die Fähigkeit haben, die Gehirnaktivität zu beeinflussen, um emotionale Resilienz und Zufriedenheit zu fördern.

Davidson beschreibt sechs ‚Emotionale Stile', die individuell und einzigartig sind wie die Fingerabdrücke von Menschen und eine spezifische Signatur im Gehirn haben. Diese ‚emotionalen Fingerabdrücke' tragen dazu bei, das Verhalten eines Menschen zu formen, Stimmungen und das emotionale Empfinden zu beeinflussen. Sie können im Laufe des Lebens entwickelt und verändert werden und haben Auswirkungen auf die Art und Weise, wie Menschen auf verschiedene Lebenssituationen reagieren.

Diese sechs ‚Emotionalen Stile' sind:

1. Resilience (Resilienz): Dieser Stil bezieht sich auf die Fähigkeit, sich von emotionalen Tiefs und Stresssituationen schnell zu erholen.
2. Outlook (Weltanschauung): Hierbei handelt es sich um die allgemeine Neigung, das Leben aus einer optimistischen Perspektive zu betrachten. Es geht auch darum, möglichst lange positive Emotionen aufrechtzuerhalten.
3. Social Intuition (Soziale Intuition): Darunter versteht man, wie geschickt jemand ist, soziale Signale aus dem Umfeld aufzunehmen und auf Emotionen angemessen zu reagieren.
4. Self-Awareness (Selbstwahrnehmung): Dieser Punkt bezieht sich darauf, wie gut jemand körperliche Empfindungen wahrnehmen kann, die durch Emotionen entstanden sind.
5. Sensitivity to Context (Sensibilität für den Kontext): Hier geht es um die Fähigkeit, die eigenen emotionalen Reaktionen regulieren zu können und den sozialen Kontext zu berücksichtigen.
6. Attention (Aufmerksamkeit): Es geht dabei um die Klarheit und den Fokus mit dem Situationen erkannt und erlebt werden (Davidson & Begley, 2012, S. 5 f).

Emotionen können große Antreiber sein, motivieren, sowie Handlungsimpulse und soziale Interaktionen, v.a. auch in der Paarbeziehung, beeinflussen. Sie erfüllen auch wichtige Funktionen, um das Leben zu schützen, zu warnen, Tatkraft zu fördern, Ziele zu verfolgen und Kreativität auszudrücken (Barnow, Reinelt & Sauer, 2016, S. 7).

Schwierige Emotionen, wie z.B. Ärger, Angst, Traurigkeit gehören für jeden von uns mehr oder weniger zum Alltag, sind aber von Natur aus nicht destruktiv. Sie können allerdings noch mehr mentales und physisches Leiden verursachen, wenn sie ignoriert werden oder an ihnen festgehalten wird. Es ist daher besonders wichtig, auf die bestmögliche Weise mit ihnen umzugehen. Viele Emotionen verschwinden nach kurzer Zeit und ändern sich; andere Gefühle hören vielleicht nie auf. In diesen Fällen kann es helfen, das Verhältnis zu ihnen zu ändern und Gefühle in einem neuen Licht zu betrachten (Germer, 2019, S. 83 f).

„Es mag Ihnen ein Gefühl der Sicherheit oder Selbstsicherheit geben, wenn Sie an Ihrer Wut festhalten, aber es kann auch zu Streitigkeiten mit geliebten Menschen oder zu Magenbeschwerden führen. Versuchen Sie andererseits, <u>nicht</u> wütend zu sein, während Sie innerlich ‚kochen‘, kann das denselben Effekt haben. Die gesunde Alternative wäre, Ihre Gefühle auf eine andere Weise ‚sein zu lassen‘ – offener, bewusster, mit mehr Selbstmitgefühl.“ (Germer, 2019, S. 84)

Unbehagen schaukelt sich oft in unterschiedlichen Phasen hoch: von einer einfachen Empfindung zur Ablehnung, zu einem starken Gefühl, zur Verstrickung im Gefühl, bis schließlich oft eine bedauerliche Reaktion folgt. Ein achtsamer, selbstfürsorglicher Umgang mit Emotionen ist daher ein wesentlicher Aspekt, um die außer Kontrolle geratene Negativspirale an Emotionen zu unterbrechen und auftretendes Leid zu verringern. Je eher die Emotion an ihrer Wurzel erkannt wird, nämlich dort, wo die unangenehme Empfindung und Ablehnung entspringt, umso besser gelingt es, ruhig und zentriert zu bleiben (Germer, 2019, S. 86).

5.2.2 Emotionsregulation (ER) in der Partnerschaft

Um Emotionen im Kontext von Paarbeziehungen zu verstehen, ist es zunächst entscheidend, die allgemeine Entwicklung einer Partnerschaft zu betrachten. In dieser Hinsicht soll besonders der Beginn einer Beziehung betont werden, die sich in der modernen, westlichen Welt meist auf intensive Glücksgefühle aufbaut. Die Anfänge einer Beziehung werden oft im Sinne einer ‚romantischen Liebe' mit Hochgefühlen beschrieben: mit Schmetterlingen im Bauch und einem Herzen, das bis zum Hals schlägt; mit häufigem Denken an den anderen und starken Emotionen, wie Nervosität bei den ersten Interaktionen, Erregung, vielleicht Angst vor Verlust und intensiver Begeisterung, etc. Mit zunehmender Dauer treten jedoch offensichtlich Veränderungen ein.

Durch die Zunahme an Interaktionshäufigkeit, das allmähliche ‚Wissen' über den/die Partner/in, wachsende Vorhersehbarkeit, erste Konflikte und Alltagsroutine, sinkt schließlich die Intensität der ‚romantischen', leidenschaftlichen Liebe. Beziehungen in fortgeschrittenem Stadium werden weniger durch romantische und leidenschaftliche Emotionen als vielmehr durch Zuneigung, Vertrauen und Umsorgen gekennzeichnet. In der Studie von Hill (1992), wird diese Liebesbeziehung als ‚commitment' (Verbindlichkeit) umschrieben. Obwohl diese Entwicklung durchaus positive Konsequenzen mit sich bringt, wie Vertrauen, ein Gefühl der Sicherheit, Entlastung und Effizienzsteigerung, ist es wichtig, die Beziehung nicht als selbstverständlich hinzunehmen, sondern, die ‚Liebe' regelmäßig zu pflegen (Hill, 1992, S. 127 - 140).
Schlussfolgernd daraus, kann Achtsamkeit, vor allem auch interpersonelle Achtsamkeitspraxis und das in dieser Arbeit vorgestellte MBRE-Programm einen hohen Stellenwert bekommen.

Da Emotionen so gut wie nie isoliert auftreten, sondern meist im Zusammenhang sozialer Interaktionen, ist die Regulation von Emotionen ein zentrales Thema in Paarbeziehungen. Eine effektive Emotionsregulation wirkt sich sowohl auf das individuelle Wohlbefinden als auch auf die Qualität der Partnerschaft sehr positiv aus. Zum Einen ist der/die Partner/in oft der Auslö-

ser von intensiven Emotionen - sei es negativer oder positiver Natur -, zum Anderen ist er oder sie die erste Anlaufstelle, um emotional stark geprägte Erlebnisse zu teilen und ist somit eine wesentliche Ressource für die Emotionsregulation (ER).

In dieser Arbeit soll der Fokus auf den interpersonellen, dynamischen Aspekt der ER in romantischen Partnerschaften gelegt werden. Zunächst wird verdeutlicht, wie Emotionen mehr oder weniger erfolgreich in Beziehungen reguliert werden können. Danach werden drei unterschiedliche Kontexte, in denen die ER in der Beziehung eine große Rolle spielt, betrachtet: Konflikte in der Partnerschaft, gemeinsame Stressbewältigung und Kapitalisierung (Milek & Bodenmann, 2020, S. 150).

Die Emotionsverarbeitung wird in der frühesten Kindheit angelegt, in einer Zeit wo der Mensch auf Bezugspersonen angewiesen ist. In der weiteren Entwicklung stützen sich Jugendliche auf ihr soziales Netzwerk und im Erwachsenenalter übernimmt schließlich der/die Partner/in in dieser Hinsicht eine wichtige Rolle. Interessanterweise hat die Forschung bis in das 21. Jahrhundert die ER von Individuen häufig isoliert und nicht als interpersonellen Prozess betrachtet.

Gerade in sozialen Kontexten wie intimen Beziehungen ist es von großer Bedeutung Emotionen auch als dynamischen affektiven Prozess in den Blick zu nehmen (Milek & Bodenmann, 2020, S. 150).

Generell wird ER als Prozess definiert, durch den Individuen versuchen, die Intensität, die Dauer und den Ausdruck von erlebten Gefühlen zu beeinflussen (Eisenberg et al., 2000, S. 138).

„*Unter interpersoneller ER versteht man zwischenmenschliche Transaktionshandlungen, mit denen eine Person darauf abzielt, den eigenen emotionalen Zustand (intrinsische interpersonelle ER) und/oder den des Interaktionspartners (extrinsische interpersonelle ER) zu verändern […] sowie gemeinsame Stressgefühle des einen Partners oder beider zu bewältigen […].“* (Milek & Bodenmann, 2020, S. 150 f)

Manchmal genügt es bereits, seinen Ärger auszudrücken, um ihn abzubauen, unabhängig davon, wie der/die Partner/in reagiert (responseunabhängig). In anderen stressigen Situationen hingegen ist es für die Emotionsbewältigung entscheidend, dass der/die Partner/in angemessen auf die ausgesendeten Stresssignale reagiert und Unterstützung zeigt (responseabhängig). Des Weiteren kann zwischenmenschliche ER auf einem Spektrum von impliziten, automatischen Reaktionen bis hin zu explizit eingesetzten, kontrollierten Verhaltensweisen wechseln. Automatische Reaktionen sind beispielsweise Augen verdrehen, Tonlage anpassen, Wegsehen, etc.; kontrollierte Strategien sind z.B. bewusste Umarmungen, beruhigende Worte, bewusst Schuldgefühle beim Gegenüber erzeugen, etc. (Milek & Bodenmann, 2020,

S. 151). Eine gelungene interpersonelle ER spiegelt sich in der Wiederherstellung der mentalen und körperlichen Ausgeglichenheit beider Partner sowie in der Verbesserung ihrer Beziehungsqualität wider (Bodenmann, 2000, S. 418).

„Der springende Punkt ist zu lernen, wie man mit seinen emotionalen und körperlichen Reaktionen arbeitet, damit sie weniger Macht über uns haben und uns so mehr Spielraum für klare und effektive Handlungsentscheidungen lassen." (Kabat-Zinn, 2013, S. 329)

Wie bereits erwähnt, beschreiben die meisten Ansätze ER als individuellen Prozess, in dem Emotionen von Einzelpersonen durch zwischenmenschliche Interaktionen mit dem/der Partnerin beeinflusst werden. Beispielsweise kann das Paar emotionale Stimuli gleich erleben, externe Stimuli unterschiedlich interpretieren oder die Emotion der einen Person kann der emotionale Stimulus für die andere Person sein. Im dritten Fall kann z.B. das Glücksgefühl nach einem beruflichen Erfolg bei dem/der Partner/in Neid oder sogar Enttäuschung hervorrufen.
Da sich Paare in stabilen Beziehungen zunehmend als ‚Wir' statt als zwei ‚Ichs' wahrnehmen und die Grenzen zwischen einer Person und der Beziehung immer mehr verschwimmen, sollen Emotionen und ihre Regulation auch auf der Beziehungsebene betrachtet werden.(Milek & Bodenmann, 2020, S. 152).

Zusammenfassend ist zu erwähnen, dass die ER innerhalb einer intimen Beziehung ein komplexer, dynamischer Prozess ist, der in vielerlei Hinsicht Besonderheiten aufweist. Beide Partner erleben Emotionen und beeinflussen sich dabei gegenseitig, indem sie ihre eigenen und/oder die Emotionen des/der Partner/in versuchen aktiv zu regulieren, was Auswirkungen auf die Gesamtsituation hat. Wie der einzelne Mensch emotional mit einer Situation umgeht, hängt natürlich nicht nur vom Partner/von der Partnerin ab, sondern auch von der aktuellen Situation, persönlichen Eigenschaften, bisherigen Lernerfahrungen und den intrapersonellen Regulationsstrategien. Beispielsweise möchte sich die Partnerin zurückziehen und sich alleine beruhigen und der Partner sucht das Gespräch, um sich zu regulieren. Interpersonelle ER-Strategien können andererseits individuelle Schwierigkeiten (z.B. übermäßige Rumination) abmildern und Erfahrungen können gemeinsam in einer neuen Perspektive betrachtet werden (Milek & Bodenmann, 2020, S. 152).
Daher scheint es naheliegend, die ER nicht auf die intrapersonelle Perspektive zu beschränken. Den partnerschaftlichen Kontext bei der ER miteinzubeziehen, macht das große Netzwerk, die komplexe Dynamik und Verbundenheit von Menschsein und letztendlich allem Lebendigen deutlich. Resümierend ist zu erwähnen, dass sich intrapersonelle Emotionskompe-

tenzen wie Empathie und die Fähigkeit, Gefühle anderer richtig einzuschätzen, sehr positiv auf die interpersonelle ER auswirkt. Es braucht sowohl die dyadische Emotionsregulation, die direkt beim Paar ansetzt, als auch die Stärkung von individuellen ER-Kompetenzen.
Gerade deshalb hat Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen sowohl für das Individuum als auch im Weiteren für den zwischenmenschlichen Aspekt und das Gelingen der Paarbeziehung einen hohen Stellenwert.

5.2.3 Emotionsregulation in unterschiedlichen Kontexten

Die Autoren Milek und Bodenmann (2020) beleuchten die Regulation zwischenmenschlicher Emotionen in Paarbeziehungen in exemplarisch ausgewählten Kontexten. Im Folgenden wird zunächst das größte und ältestes Forschungsfeld untersucht, nämlich der Umgang mit paarinternem Stress. Danach wird ER im Kontext stressauslösenden Ereignissen beleuchtet, die ihren Ursprung außerhalb der Beziehung haben. Zuletzt wird der Prozess der Kapitalisierung betrachtet, der auf der Erkenntnis beruht, dass auch positive Emotionen in Paarbeziehungen reguliert werden und auch ein wichtiger Hinweis für die Beziehungszufriedenheit sind.

Emotionsregulation bei Paarkonflikten

In der Paarforschung sind Paarkonflikte das größte Forschungsfeld. Wenn sich in der Partnerschaft im Laufe der Zeit unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen und Ziele herauskristallisieren, bleiben unangenehme (negative) Emotionen nicht aus. Paare verwenden viele verschiedene Wege, um z.B. mit Ärger über das Verhalten des Partners/der Partnerin, Sorgen über die Zukunft, Meinungsverschiedenheiten oder Enttäuschungen umzugehen. Diese Strategien erfordern zunächst eine intrapersonelle Regulierung der Emotionen von einem oder beiden Partnern. Oft werden dabei jedoch schwierige Themen vermieden oder herunterreguliert, negative Emotionen unterdrückt oder hochreguliert, um das Gegenüber zum Eingreifen zu zwingen (Milek & Bodenmann, 2020, S. 154).
„Wir müssen unsere Gefühle ernst nehmen und sie mit ihrer ganzen Intensität spüren. Nur wenn wir uns ihnen stellen, finden wir den Weg durch sie hindurch. Wenn wir sie übergehen, zurückhalten, unterdrücken oder verharmlosen, schwelen sie in uns weiter und lassen uns nicht mehr zur Ruhe kommen.“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 365)
Der achtsame Umgang miteinander in Konfliktsituationen ist ein verlässlicher Hinweis für das Funktionieren der Paarbeziehung, die Beziehungszufriedenheit und Stabilität. Verständlicherweise leidet die Beziehungsqualität unter vermehrt unangenehmen (negativen) Erfahrungen und vor allem dann, wenn sich dysfunktionale Kommunikationsmuster etabliert haben (Milek & Bodenmann, 2020, S. 154). Konfliktgespräche und das Teilen von unangenehmen Emotionen haben jedoch auch das Potenzial auf ernsthafte Probleme aufmerksam zu ma-

chen und notwendige Veränderungsprozesse in Gang zu bringen, um die Beziehung zu verbessern (Overall & McNulty, 2017, S. 621).

Emotionsregulation bei paarexternem Stress (dyadisches Coping)

Dyadisches Coping bezeichnet den zwischenmenschlichen Umgang mit Emotionen bei paarexternem Stress. Diese interpersonelle Stress- und Emotionsregulation beinhaltet verbale (z.B. ‚Dieser Tag war anstrengend.') und nonverbale Stresssignale eines Partners/einer Partnerin (z.B. angespannte Schultern, seufzen). Diese Äußerungen stehen im Wechselspiel mit dem/der anderen Partner/in, der/die diese wahrnimmt, dekodiert und im besten Fall unterstützende Verhaltensweisen zeigt. In einer Paarbeziehung sind stets beide direkt oder indirekt von der Stressemotion des Einzelnen betroffen und deshalb können beide von dyadischen Coping-Strategien profitieren, wie auch im Kapitel 4 über Stress (4.2) beschrieben wird. Diese erfüllen nach Milek und Bodenmann zwei Hauptfunktionen: die Stressreduzierung beider Partner durch die Wiederherstellung der Ausgeglichenheit des Paares und zweitens die Stärkung der Verbundenheit und des Zusammenhalts des Paares, indem Intimität, Nähe und ein Wir-Gefühl gefördert werden (Milek & Bodenmann, 2020, S. 155).

<u>Positive dyadische Coping-Strategien können folgende sein:</u>

unterstützende Verhaltensweisen wie den/die Partner/in beruhigen, Verständnis für die Situation zeigen, das Übernehmen von Aufgaben zur Entlastung, gemeinsames Problemlösen und Teilen von Gefühlen, gemeinsames Entspannen, gegenseitige Solidarisierung, etc.

<u>Negative dyadische Coping-Strategien können folgende sein:</u>

oberflächliche, feindselige Verhaltensweisen und verbale Ausdrucksformen wie ‚Entspanne dich doch mal.' oder ‚Rege dich nicht so auf.', weitere negative Emotionen und Stresssignale aussenden wie Traurigkeit, Enttäuschung, Hilflosigkeit, Rückzug, usw.

Milek und Bodenmann (2020) heben hervor, dass unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildungsniveau und Beziehungsdauer, dyadische Coping-Strategien ein essentieller Hinweis für die Beziehungszufriedenheit und Beziehungsstabilität sind. Paare, denen es gelingt mit negativen Emotionen achtsamer umzugehen, können Stressfaktoren besser abfedern. Außerdem ist positives dyadisches Coping mit einem gesteigerten individuellen Wohlbefinden verknüpft und wirkt sich positiv auf die Kommunikation, Zärtlichkeit und Sexualität des Paares aus (Milek & Bodenmann, 2020, S. 155).

Emotionsregulation in Zusammenhang mit Kapitalisierung

„Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteilter Schmerz ist halber Schmerz." - Marcus Tullius Cicero

Unter Kapitalisierung versteht man den zwischenmenschlichen Vorgang, durch den positive emotionale Erfahrungen verstärkt werden, indem man sie mit einer anderen Person teilt. Bei der Kapitalisierung handelt es sich natürlich auch um einen Prozess, der von beiden Partnern abhängt. Reagiert die andere Person in einer positiven Art und Weise, fühlt man sich zum Gegenüber verbundener. Positive Kapitalisierung hebt die Stimmung, führt zu mehr Beziehungszufriedenheit und einer größeren Intimität. Die Reaktion des Partners/der Partnerin auf das Mitteilen angenehmer Erfahrungen ist ein wesentlicher Wirkfaktor für befriedigende, stabile Beziehungen (Milek & Bodenmann, 2020, S. 156)

Bei dieser Gelegenheit wird auf Nervenzellen im Gehirn eingegangen, die immer dann aktiv werden, wenn man sich in andere Menschen hineinversetzt, mitleidet oder wenn man sie liebt: die Spiegelneuronen (Bauer, 2006).

Exkurs: Spiegelneuronen

Die Neurobiologie hat herausgefunden, dass Umwelterfahrungen, vor allem Erfahrungen mit anderen Menschen, im Körper biologische Auswirkungen haben. Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirn verschalten sich Nervenzellen permanent neu, abhängig von dem, was erlebt oder getan wird.

„*Die Spiegel-Nervenzellen […] sind ein neurobiologische Korrelat, welches uns vieles von dem besser verstehen lässt, was wir als ‚zwischenmenschliche Beziehung' bezeichnen."* (Bauer, 2006, S. 3)

Die Handlungen von Menschen sind stets verbunden mit einem Gefühl für den eigenen Körper. In der somotosensiblen Hirnrinde werden Rückmeldungen über das Befinden der Körperoberfläche registriert. Innere Körperwahrnehmungen werden in der Insula verarbeitet. Das Gefühl von Gefahr wird in Nervenzell-Netzwerken verarbeitet, die in den Mandelkernen sitzen. Wird eine Situation als bedrohlich erlebt, schütten Nervenzellen der Mandelkerne den erregenden Botenstoff Glutamat aus. Dieser aktiviert tiefer liegende Alarmzentren des Gehirns: den Hypothalamus und den Hirnstamm. Dort werden (unter dem Einfluss vom Glutamat der Mandelkerne), Alarmbotenstoffe freigesetzt, die körperliche Stressreaktionen auslösen.

Eine weitere entscheidende Hirnregion, um die Spiegelzellen besser verstehen zu können, ist auch die Vordere Gürtelwindung (Anteriorer Gyrus Cinguli). Diese Hinregion steht in Zusammenhang mit der individuellen Grundstimmung des Menschen, dem Selbstgefühl.

Jedoch ist die individuelle Wahrnehmung der eigenen Gefühle und des Körpers allein für eine zwischenmenschliche Beziehung nicht ausreichend. Dafür gibt es Spiegel-Nervenzellen.

„Zu einer Beziehung gehört, dass wir uns in den anderen Menschen einfühlen, und dass wir auf das, was wir von seinen inneren Gefühlen wahrnehmen, ein Stück weit eingehen können, dass wir also eine Resonanz zeigen." (Bauer, S.4)

Im Konkreten heißt das z.B., sich mit dem/der Partner/in mitfreuen zu können, wenn ihm/ihr etwas Gutes gelungen ist. Haben Menschen selbst ein hinreichendes Maß an Liebe erlebt, dann wächst dieses Einfühlungsvermögen von alleine. Diese spontane Fähigkeit zur emotionalen Resonanz und des Einfühlungsvermögens ist notwendig in guten zwischenmenschlichen Beziehungen.

Damit das, was ein Mensch fühlt, von einem anderen Menschen spontan und intuitiv erfasst werden kann, braucht es die sogenannten Spiegelnervenzellen, die in allen Zentren des Gehirns aufzufinden sind, wo sowohl Erleben und Handeln gesteuert wird (motorische Hirnrinde) als auch Schmerz, Mit-Leiden und Empathiefähigkeit (Insula und Vordere Gürtelwindung).

„Was ein anderer tut, dem ich beim Handeln zuschaue, führt also in mir, dem Beobachter, zu einer stillen inneren Mitreaktion, so als würde ich die Handlung im Stillen selbst ausführen." (Bauer, S.5) Außerdem vermitteln die Spiegelneuronen zusätzlich einen vorausschauenden Eindruck, wie das Ergebnis einer beobachtenden Handlung ausgehen könnte.

Auch körperliche Empfindungen eines Menschen, den wir beobachten, können spiegelbildliche Empfindungen wecken. Insula und Vordere Gürtelwindung feuern Nervenzellen nicht nur dann, wenn z.B. Schmerz am eigenen Körper erlebt wird, sondern auch wenn anderen Menschen Schmerz zugefügt wird.

„Etwas bei einem anderen Menschen mitzuerleben, kann unseren eigenen inneren Zustand, ja unser körperliches Befinden verändern." (Bauer, S. 6)

Ein wichtiger Aspekt im Bezug auf Achtsamkeit ist, dass Nervenzell-Netzwerke benutzt werden müssen, um sich zu entwicklen und um intakt zu bleiben. Die Fähigkeit fühlen zu können, was den Partner/die Partnerin beschäftigt, bedrückt oder was er/sie sich insgeheim wünscht, ist ein wichtiges Thema in der Paarbeziehung. Hier stellt sich die Frage nach einer ausgeglichenen emotionalen Resonanzfähigkeit, damit es bei einem ‚Zu wenig' nicht zu einer Entfremdung kommt, oder bei einem ‚Zu viel' Menschen an Einfühlung leiden (Bauer, 2006, S. 1 - 8).

5.2.4 Der achtsame Umgang mit Gefühlen

Der Umgang mit Gefühlen ist ein grundlegendes Element in der aktuellen Achtsamkeitsbewegung und zentrales Thema bei der Entwicklung von (Selbst-)Mitgefühl. Im achtwöchigen MSC-Kursprogramm (Mindful Selfcompassion) steht der Umgang mit schwierigen Gefühlen im sechsten Kursteil im Mittelpunkt.
„Selbstmitgefühl schließt alle heilsamen Elemente der Achtsamkeitspraxis ein – das akzeptierende Gewahrsein der gegenwärtigen Erfahrung -, aber sein einzigartiges Potenzial zeigt sich besonders beim Umgang mit heftigen und schwierigen Gefühlen.“ (Germer, 2019, S. 105)
Im MBSR-Programm wird im fünften Kursteil genauer über Stress und den Umgang mit schwierigen Gefühlen eingegangen. Wirft man ein Auge auf den Überblick des hier zentralen MBRE-Programms für Paare, ist festzustellen, dass es auch in dieser Strukturierung Ähnlichkeiten zum MBSR-Programm aufweist. Der achtsame Umgang mit Gefühlen wird in Zusammenhang mit Stress und Kommunikation erkundet. Im MBRE-Programm spricht man im zweiten Kursteil über angenehme (gemeinsame) Erfahrungen und als Hausaufgabe über die Woche soll ein angenehmer Veranstaltungskalender mit gemeinsamen Aktivitäten geführt werden. In Woche drei soll als Hausübung ein Kalender mit unangenehmen Ereignissen (einschließlich gemeinsam erlebten) geführt werden. Daraufhin wird im fünften Kursteil bei der Besprechung dieser unangenehmen Erfahrungen zu Kommunikationsstilen übergeleitet (Carson & Carson, o.J., o.S., unveröffentlichtes Behandlungs-Handbuch).

Im weiteren Abschnitt werden Gefühle und Emotionen nicht getrennt voneinander beschrieben, sondern es wird allgemein von Gefühlen gesprochen. Huppertz (2017) gibt einen klaren Überblick, welche Ziele der achtsame Umgang mit Gefühlen verfolgt.

Die Haltung der Achtsamkeit einzunehmen, ist die Grundvoraussetzung um mit Emotionen achtsam umgehen zu können. Betrachtet man die Haltung der Achtsamkeit und die verschiedenen Aspekte von Emotionen, Stimmungen und Gefühlen, zeigt sich nach Huppertz (2017) der achtsame Umgang mit ihnen durch folgende Charakteristika:

- Emotionen werden in differenzierter Weise wahrgenommen, unabhängig davon, ob sie willkommen und angenehm oder unwillkommen und unangenehm sind. Diese Wahrnehmung beinhaltet Ereignisse, Atmosphären, Situationen sowie Körperempfindungen, Interpretationen, Handlungsimpulse, Fantasien, Erinnerungen. Ein achtsamer Umgang mit Gefühlen bedeutet, diese nicht zu bekämpfen (eine Form von Festhalten), sondern unangenehme Erfahrungen zu akzeptieren und zu konfrontieren.

- Gefühle haben ihre eigene Entwicklung, Bedeutung und Dauer. Die Übung der Achtsamkeit bedeutet nicht, die Zeit in winzige Momente zu zerlegen, sondern sich und der Welt die nötige Zeit zu geben. Emotionen können ihre Wirkkraft nur entfalten, wenn sie weder beschleunigt noch unterdrückt werden.
- Übermäßige Kontrolle, Rumination, etc. suggeriert mögliche Ursachen und neue Handlungspläne für Situationen zu finden. Diese Illusion der Pseudokontrolle kann jedoch auch zu dysfunktionalen Verhaltensweisen wie Zwängen, Essstörungen, Substanzmissbrauch, etc. führen und erschweren positive Regulationsstrategien. Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt langfristige, effektive Strategien, um mit Emotionen gesünder umzugehen: Prinzipien von Offenheit, Gegenwärtigkeit und Akzeptanz.
- Achtsamkeit kultiviert die Fähigkeit, immer wieder die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Gefühle beziehen sich oft auf die Zukunft (z.B. Angst, Sehnsucht, Hoffnung) oder die Vergangenheit (z.B. Trauer, Kränkung, Ärger). Ein achtsamer Umgang bedeutet die Gefühle wahrzunehmen, während man im Hier und Jetzt verankert ist.
- Emotionen verleiten oft zu Handlungsimpulsen, die später vielleicht bedauert werden. Die Haltung der Achtsamkeit schlägt vor, Impulse Impulse sein zu lassen und sie nicht gleich umzusetzen. Auch sie haben ihr An- und Abschwellen und ihren eigenen zeitlichen Verlauf.
- Durch bewusste Aufmerksamkeitslenkung hat der Mensch die Möglichkeit sich mehr oder weniger stark auf Emotionen einzulassen. Emotionen intensiv zu erleben bedeutet, diese körperlich wahrzunehmen, Gedanken und Erinnerungen nachzufolgen sowie das Umfeld und das situative Element zu beachten. Im Kontext von Achtsamkeit ist es jedoch wichtig, dass immer eine gewisse Distanz vorhanden ist, um die Aufmerksamkeit in Bezug auf ihre Intensität und Richtung überhaupt lenken zu können. Gleichzeitig ist es jedoch auch kein Ziel von Achtsamkeit gefühllos zu werden, indem Gefühle kaum noch erlebt und beachtet werden.
- Die beiden Aspekte der Aufmerksamkeitsfokussierung und -erweiterung spielen im Umgang mit Emotionen eine große Rolle. Die Weite und Offenheit der Achtsamkeit hilft, die Lebenssituation aus einem größeren Blickwinkel zu sehen, die Gegenwart sehr viel umfassender zu verstehen und aus der Gefühlstrance auszusteigen. Um einen unerwünschten Fokus (z.B. Schmerz, Grübeln) in ein erweitertes Gegenwartsbewusstsein zu bringen, genügt die Frage: ‚Und was ist noch da?‘
- Bewertungen sind für Gefühle zwingend notwendig, jedoch führen sie oft zu festen Ideen und Missverständnissen. Im Sinne der Achtsamkeit werden Bewertungen wahrgenommen, aber nicht verstärkt oder festgehalten.

- Huppertz hebt auch hervor, dass mit dem Benennen von Gefühlen zwar eine gesunde Distanz zu den Gefühlen hergestellt werden kann, jedoch damit vorsichtig umzugehen ist. Gefühle sind oft gemischt und diffus und sollten sich verändern dürfen. Eine gute, aussagekräftige Alternative zu psychologischen Fachbegriffen können Farben oder Metaphern wie Wetterberichte sein.
- Emotionen helfen die äußere Wirklichkeit (Natur, andere Menschen, Situationen,etc.) zu erschließen und die eigene innere Verfassung wahrzunehmen und mitzuteilen (Bedürfnisse, Konflikte, Möglichkeiten, etc.). Die Selbsterschließung aus Sicht der Achtsamkeit ist prozessorientiert, situativ und fließend und erfolgt nicht zur Konstruktion eines starren Selbst.
- Emotionen geben Hinweise über das ‚Dazwischen', die Beziehungen zu anderen Menschen, Dingen, die Natur usw. und geben Informationen über die Beteiligung an Situationen und die eigene Resonanz (Huppertz, 2017, S. 18 – 20).

Huppertz (2107) unterstreicht, dass durch Achtsamkeitspraxis das eigene Lebensgefühl verändert wird. Das ist ein weiterer Hinweis, dass intrapersonelle Achtsamkeit ein wesentlicher Faktor und eine Basis für das Wohlbefinden in der Paarbeziehung ist:
„Die Haltung der Achtsamkeit schwebt nicht in der Luft, sondern ist eine gefühlvolle Art und Weise in der Welt zu sein – mit Vertrauen, Dankbarkeit, Leichtigkeit, Verbundenheit, Gelassenheit, Daseinsfreude und einem Gefühl der Freiheit. Dieses Achtsamkeitsgefühl tritt nicht an die Stelle anderer Gefühle wie Angst, Verzweiflung oder Begeisterung, sondern färbt sie ein." (Huppertz, 2017, S. 20)

Vor diesem Hintergrund wird auf einen praktischen Zugang von Germer (2019) hingewiesen, in dem es um die Entwicklung von Selbstmitgefühl im Umgang mit schwierigen Gefühlen geht. Dieser praxisorientierte Ansatz wird im Kapitel 8 erklärt und kann gerade für Herausforderungen in der Paarbeziehung ein sinnvoller Anker sein und die Beziehungszufriedenheit steigern.

5.3 Achtsame Kommunikation

„Wenn Sie sich mehr mit sich selbst verbinden, verbinden Sie sich auch tiefer mit anderen Menschen. Ohne diesen ersten Schritt ist der zweite nicht möglich. Nehmen Sie sich also jeden Tag etwas Zeit, um mit sich selbst in Kontakt zu sein." (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 39)
Kommunikation kann als eine Art Nahrung und Konsum betrachtet werden, die sowohl gesund als auch ungesund sein kann. Es lässt sich nicht vermeiden, aus der Umgebung, dem Arbeitsalltag oder den Medien Schädliches aufzunehmen, jedoch ist es möglich, ein Be-

wusstsein dafür zu entwickeln, was gesagt, gelesen, geschrieben oder konsumiert wird und welche Wirkung diese ‚Nahrung' hat. Thích Nhất Hạnh (2019) sieht die Energie der Achtsamkeit als grundlegende Voraussetzung für eine gesunde Kommunikation, um Frieden und Mitgefühl in sich selbst zu stärken und anderen Freude zu bringen.
Beziehungen überleben nicht ohne eine nährende, heilsame Kommunikation und es soll sorgfältig ausgewählt werden, was der Beziehung guttut und welche Samen der Beziehung gegossen werden. Eine romantische Beziehung beginnt meistens sehr schön, doch kann sie bald von Missverständnissen, Abwertung, Wut, etc. geprägt sein. Jeder Gedanke und jede Emotion füttert die Beziehung. Umso wichtiger ist es, mit Achtsamkeit Gedanken, Worte und Handlungen zu schaffen, durch die Beziehungen wachsen und gedeihen können (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 9 - 13).
Wie im Kapitel über Emotionsregulation beschrieben, stellen Milek und Bodenmann (2020) fest, dass sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch die Beziehungszufriedenheit stark davon abhängt, wie gut es einem Paar gelingt, bewusste oder unbewusste Emotionen in Gesprächen zu regulieren (Milek & Bodenmann, 2020, S. 156). Das Bewusstmachen über Kommunikationsstile und die Stärkung von achtsamen Kommunikationsfähigkeiten ist daher auch ein sehr wichtiger Teil im MBRE-Programm für Paare.

Im Alltagsleben passiert es leicht, die innere Verbindung zu sich selbst zu verlieren. Es wird viel Zeit damit verbracht, andere zu treffen, E-Mails zu beantworten, Neuigkeiten zu posten, aber es gibt wenig Zeit mit sich selbst zu kommunizieren. Zu wissen, was in einem selbst vorgeht, sieht Thích Nhất Hạnh (2019) als Grundvoraussetzung für eine liebevolle, mitfühlende Kommunikation mit anderen.
„Innezuhalten und mit uns selbst in Kommunikation zu treten ist ein revolutionärer Akt. Sie setzen sich hin und beenden diesen Zustand des Verlorenseins, des Nicht-Sie-selbst-Seins. Sie beginnen damit, indem Sie einfach mit dem aufhören, was Sie gerade tun, und sich mit sich selbst verbinden. Das wird achtsames Gewahrsein genannt." (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 18)
Eine wichtige Komponente, um mit sich selbst in Kontakt zu treten, ist die Atmung. Achtsames Atmen fördert die Kommunikation zwischen Körper und Geist und öffnet den Raum, sich selbst wahrhaft zuzuhören und mit sich selbst liebevoll zu kommunizieren. Im Alltagsmodus ist der Geist an einem Ort und der Körper an einem anderen. Der Geist verfängt sich in den Einzelheiten, die noch erledigt werden müssen oder grübelt über Vergangenes und macht sich Sorgen über Zukünftiges (Thích Nhất Hạnh, 2019,S. 20 - 21).
Wie bereits im Kapitel 2 (2.4) über (Selbst-)Mitgefühl beschrieben wird, ist es eine entscheidende Voraussetzung, in diesem Innehalten und Atemgewahrsein, das eigene Leid umar-

men zu lernen, um Mitgefühl und Verständnis anderen entgegen bringen zu können. Wenn es glückt, den eigenen Befürchtungen und Bedenken zuzuhören, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ist es möglich, eine achtsame Kommunikation zu kultivieren.

„Sie verspüren nicht länger den Wunsch, den anderen anzuklagen und zu bestrafen. Sie können achtsam zuhören, und wenn Sie das Wort ergreifen, sprechen Sie voller Mitgefühl und Verständnis. Der Mensch, mit dem Sie sprechen, wird sich viel besser fühlen, denn er hört die Liebe und das Verständnis in Ihrer Stimme." (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 35)

Eines der Ziele einer achtsamen, mitfühlenden Kommunikation besteht darin, anderen beizustehen, sodass sie weniger leiden. In der Praxis einer achtsamen Kommunikation kann es hilfreich sein, sich daran zu erinnern, dass in jedem Menschen im Grunde das Gute anzutreffen ist, auch wenn es sich nicht zeigt. Thích Nhất Hạnh spricht davon, dass es in jedem Menschen einen ‚Buddha' gibt. Hier wird das Potenzial für Weisheit, Verständnis und Mitgefühl gemeint, dass in jedem Menschen angelegt ist (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 35).

In erster Linie kommunizieren Menschen, um verstanden zu werden. So wie Gregory Kramer (2020) detaillierte Leitlinien zum Einsichts-Dialog (Kap. 8.2) beschreibt, erwähnt auch Thích Nhất Hạnh (2019) zwei Schlüssel zu einer wahren, wirksamen Kommunikation – **achtsames Zuhören und liebevolles Sprechen**. Zu Beginn steht das achtsame Zuhören, das eine Art tiefes Schauen ist, wo die Vibrationen der Worte des anderen ‚gesehen' werden.

„Hören wir mitfühlend zu, verstricken wir uns nicht in unseren Urteilen. Vielleicht spüren wir in uns eine Beurteilung, aber wir halten daran nicht fest. Achtsames Zuhören besitzt die Kraft, uns dabei zu helfen, einen Augenblick der Freude, des Glücks zu schaffen und mit schwierigen Gefühlen umzugehen." (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 42)

Die Energie des Mitgefühls, d.h. tatsächlich zu verstehen, dass die Worte der anderen oft aus ihrem Leiden erwachsen, schützt bei schwierigen Gesprächen, Anschuldigungen, Missverständnissen und Vorwürfen. Liebe und eine harmonische Beziehung erwächst aus dem Verständnis füreinander. Die Frage, ob der/die Partner/in wirklich verstanden wurde, ist in Liebesbeziehungen besonders wichtig. In einer langen Beziehung, wo man sich täglich sieht, geht man oft davon aus, viel über den/die Partner/in zu wissen. Das mag jedoch ganz anders sein und vielleicht fehlt eine gewisse Tiefe. Wahrscheinlich fehlt dieses Verständnis dann auch sich selbst gegenüber, weil sich der Mensch selbst nicht die Zeit nimmt, sich aufmerksam zuzuhören (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 42 -46).

Liebevolles Sprechen wird im Buddhismus ‚Rechte Rede' genannt. Zu wissen aus welcher Geisteshaltung man spricht und was man bezwecken möchte, ist dabei eine wichtige Grundlage.

Hanson (2018) definiert ‚Rechte Rede' auf folgende Art: *„Weise oder rechte Rede ist eine Rede, die einer guten Absicht dient, die wahrheitsgemäß und nützlich ist, die zur rechten Zeit vorgetragen wird und die nicht grob oder barsch klingt."* (Hanson, 2018, S. 144)
Unrechte Rechte kann viel Leid verursachen und es fehlt an Offenheit, Verständnis, Mitgefühl und Versöhnung. Es bedarf der Übung etwas Unangenehmes mitzuteilen und die Wahrheit auf eine Art zu sagen, dass sie vom Gegenüber angenommen werden kann und sogar das Vertrauen stärkt. Pärchen, die achtsames Sprechen und Zuhören praktizieren, sind sich bewusst, dass ihre Worte Offenheit, Einsicht und Verständnis ausdrücken und heilsame Nahrung für die Beziehung sind anstatt das ausschließliche Vertreten der eigenen Meinung, Bevormundung und Bewertung darstellen (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 48 f).

Besonders wichtig ist es, gerade in Zeiten von Stress achtsam zu sein und die eigenen Emotionen und Bedürfnisse adäquat auszudrücken und nicht wegzudrücken. Das Teilen von emotionalen Erlebnissen findet im Wesentlichen im engen sozialen Netzwerk, vor allem mit dem/der Partner/in statt. Grundsätzlich wird angenommen, dass das Sprechen über unangenehme Erlebnisse erleichternd wirkt. Jedoch sind die Effekte sozialen Teilens sehr komplex. Daher soll beim Sprechen die Art der Emotion, der soziale Kontext und die Reaktion des Zuhörers/der Zuhörerin beachtet werden (Milek & Bodenmann, 2020, S. 156).

Thích Nhất Hạnh erklärt die vier Elemente der ‚Rechten Rede' wie folgt:
<u>Erstes Element: die Wahrheit sagen, nicht lügen und die Wahrheit nicht verdrehen</u>
Für eine langfristige Beziehung ist die Wahrheit eine solides Fundament. Es ist wichtig einen geschickten, liebevollen Weg zu finden, sich auszudrücken. Dabei soll der Geist des anderen, die Zeit und der Ort berücksichtigt werden, sodass sich der/die andere nicht bedroht fühlt und zuhören kann.
Die Wahrheit hat einen subjektiven Charakter und beinhaltet das, was unmittelbar erlebt und gefühlt wird. Sie unterliegt Täuschungen und wird je nach Stimmung und äußeren Bedingungen anders wahrgenommen. Das Bewusstwerden dieser Unzuverlässigkeit der Wahrnehmungen, Ansichten, Interpretationen, Medien, etc. fördert den vorsichtigen Umgang damit und es wird nicht alles als sicher und generell wahr bezeichnet. Deshalb ist es wichtig, beim Sprechen bei der eigenen Wahrheit zu bleiben, denn die eigene Geisteshaltung und Motivation sind entscheidend für die Wirkung des Sprechens (Heidenreich, 2008, S. 107 - 108).
Auch Hanson (2018) bestätigt in seinem Buch ‚Achtsamkeit und die Neurobiologie der Liebe' zunächst mit sich selbst vernünftig und wohlgesonnen zu kommunizieren und auf diese Weise dann das auszusprechen, was gerade am Herzen liegt. Ob und wie das Mitgeteilte angenommen wird, ist die Angelegenheit der anderen Person (Hanson, 2018, S. 141).

Im Hinblick auf die Emotionsregulation in Stresssituationen ist es bedeutsam, vage oder missverständliche Stressäußerungen zu vermeiden. Diese machen es oft schwierig, auf den/die Partner/in einfühlsam einzugehen und kann somit die positive Regulierung zwischenmenschlicher Emotionen untergraben (Milek & Bodenmann, 2020, S. 157). Hanson (2018) schlägt für Konfliktsituationen vor, bei sich zu bleiben und über die eigenen Erfahrungen, Körperempfindungen, Gefühle, Wünsche, etc. zu sprechen und nicht über äußere Umstände. Auf diese Weise fällt es auch leichter der anderen Person zuzuhören (Hanson, 2018, S. 141 f).

Zweites Element: nicht übertreiben

Dieser Aspekt beinhaltet, sich nichts auszudenken, aufzubauschen oder zu erfinden. Es geht darum, aus Kleinigkeiten keine Tragödien zu machen, Fehler nicht aufzubauschen und somit das Vertrauen in einer Beziehung zu unterbinden. Im Buch ‚In Achtsamkeit zueinander finden' von Heidenreich (2008) wird in diesem Zusammenhang Tratschen genannt. Sinnloses Gerede ist die Fortsetzung der kreisenden Gedanken im Sprechen und macht den Geist noch unruhiger und kann den/die Hörer/in belasten. Achtsamkeit und die Verbindung zur Herzebene sind hilfreich, um wirklich das auszudrücken, was einem berührt und betrifft (Heidenreich, 2008, S. 113).

Drittes Element: Doppelzüngigkeit vermeiden

Es kann sich für beide Seiten viel Leid ergeben, wenn der einen Person etwas geäußert wird und einer anderen Person gegenüber etwas anderes gesagt wird, nur weil dadurch Vorteile erhofft werden oder man in einem besseren Licht dastehen will.

Zwietracht oder Streit kann oft auch ungewollt passieren, indem etwas unbedacht gesagt wird. Achtsamkeit und die Entfaltung von Liebe (Metta) hilft dabei wohlwollende Absichten zu kultivieren und feindselige Geisteshaltungen frühzeitig zu erfassen (Heidenreich, 2008, S. 110 - 111).

Viertes Element: keine verurteilenden, gewalttätigen Worte

Dieses Element erinnert daran, Worte zu verwenden, in denen eine friedvolle, unterstützende, nicht-diskriminierende, liebevolle Haltung zum Ausdruck kommt (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 50 -62). Heidenreich (2008) spricht vom groben Sprechen. Er meint Schimpfwörter Beleidigungen, verletzende Worte, die niemals beziehungsfördernd sind und auf mentale und körperliche Weise durch Anspannung, Druck auf den Magen und Beschleunigung des Kreislaufs wahrgenommen werden (Heidenreich, 2008, S. 111).

Hanson (2018) spricht von drei verschiedenen Kommunikationsebenen:

1. der offensichtliche, explizite Inhalt, die tatsächliche Wortbedeutung
2. die emotionale Tonlage, in der etwas mitgeteilt wird

3. die implizite Aussage: z.B. freundlich, anteilnehmend oder von oben herab, kontrollierend

In Beziehungen haben die zweite und dritte Ebene den größten Einfluss, obwohl Menschen dazu neigen, mit der Aufmerksamkeit beim tatsächlichen Inhalt (1. Ebene) zu bleiben. In einer achtsamen Kommunikation geht es mehr darum, auf die mitgesendeten Botschaften zu achten, welche etwas über die Haltung in der Beziehung und die emotionale Verfassung verraten und sich auch beim Sprechen darüber bewusst zu sein (Hanson, 2018, S. 145 - 146).

Im neuesten Buch von Hanson ‚Making Great Relationships' (2023) ist Kommunikation verständlicherweise ein großer Teil. Im Allgemeinen fasst er das Kapitel ‚Klug sprechen' auf diese Weise zusammen: auf seine Worte achten, wahrheitsgetreu sprechen, aus dem Herzen sprechen, Fragen stellen, Wertschätzung zum Ausdruck bringen, auf die Tonlage achten, den eigenen Anteil sehen, Fehler vergeben und weitermachen, Unrecht nicht mit Unrecht vergelten, über das Reden reden; sagen, was man will, immer wieder zu einer Übereinkunft gelangen, Beziehungen anpassen und vergeben (Hanson, 2023, S. 163 - 255).

5.4 Achtsame Berührung

„Wenn du den Körper eines Menschen berührst, sei andächtig – so als sei Gott selbst anwesend, und du dienst ihm. Lass deine ganze Energie fließen. Und wann immer du den Körper im Fluss siehst und wie die Energie neue, harmonische Muster kreiert, verspürst du ein bislang völlig unbekanntes Entzücken. Da fällst du in tiefe Meditation." - Osho

Körperkontakt ist ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen, der von Kindheit an darauf angewiesen ist. Liebevolle, regelmäßige Berührungen spielen für die Entwicklung des Kindes und die Eltern-Kind-Bindung eine große Rolle. Durch Berührung werden Hautrezeptoren aktiviert, welche die Sinnesreize ans Gehirn weiterleiten und die Bildung von Synapsen fördern. Dadurch entwickelt sich überhaupt erst die Selbstwahrnehmung. Wird ein Baby nur wenig berührt oder werden bestimmte Bereiche ausgespart, wird der erwachsene Mensch seinen Körper – oder gewisse Körperregionen - nicht gut spüren. Der eigene Körper wirkt dann wie ein ‚unbekanntes Land'. Es kann sich ein Gefühl von Leere oder Gefühllosigkeit einstellen. Doch auch dann kann achtsame, regelmäßige Berührung die Körperwahrnehmung steigern und neue Synapsen können sich bilden (Rescio, 2017, S. 143).
Die besondere Intensität zwischenmenschlicher Berührungen hat universelle biologische und biographische Wurzeln. Berührungen betreffen Menschen emotional, existenziell und unmittelbar. Sie können nährend sein, heilsam, am Leben erhalten, verletzen, schädigen, glücklich machen und Trost spenden. Durch Berührungen erlebt man die Realität als unmittelbar, widerständig und tiefgreifend, als etwas, das auf besondere Weise wirklich und präsent ist.

Menschen, die stark in der Gegenwart verankert sind, neigen dazu, weniger anfällig für unproduktives Grübeln, unrealistische Ängste, schädliche Erinnerungen oder festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu sein. Die Verbindung zur Gegenwart über Berührung hat einen positiven Einfluss auf das geistige und emotionale Wohlbefinden (Huppertz, 2012, S. 4).

Berührungen sind in erster Linie flüchtige, sich im gegenwärtigen Moment entwickelnde Prozesse, die keine anhaltende Beständigkeit haben. In dieser Hinsicht ähneln sie akustischen Phänomenen mehr als optischen Phänomenen. Darüber hinaus sind Berührungen äußerst komplexe Vorgänge, da sie verschiedene Aspekte wie Texturen, dreidimensionale Strukturen, Feuchtigkeit, Temperatur, Gewicht, Widerstand, Lust, Schmerz und vieles mehr miteinbeziehen. Sowohl ihre Flüchtigkeit als auch ihre Komplexität erschweren es, sie symbolisch, beispielsweise sprachlich, angemessen zu beschreiben (Huppertz, 2012, S. 3).
In der Achtsamkeitspraxis wird bewusst mit den einzigartigen Eigenschaften von Berührungen gearbeitet. Ihre Gegenwärtigkeit, ihre unmittelbare Natur und ihre Schwierigkeit, sie zu kategorisieren, verstärken die achtsame Haltung, die auch Präsenz, Unmittelbarkeit und die Offenheit für neue Wahrnehmungen einschließt (Huppertz, 2012, S. 3).

Es wird zwischen zwei verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten unterschieden: Taktile Wahrnehmungen, wenn der Körper berührt wird, und eine haptische Wahrnehmung, wenn der Mensch selbst berührt. Da im Alltag am häufigsten berührt wird, ist ein großer Teil der Wahrnehmung haptischer Natur (Grunwald, 2017, S. 26).

Bei Berührung und die damit verbundenen Empfindungen geht es also sowohl um die Wahrnehmung der berührten Person als auch um die Erfahrung, welche die berührende Person dabei macht. Diese Trennung erlaubt eine Vertiefung der Achtsamkeit und beide Partner können immer mehr bei ihrer eigenen Wahrnehmung bleiben. Je nachdem, ob jemand die Berührung bekommt oder aktiv gibt, kann die Person, die berührt, als ‚Gebende' bezeichnet werden und die andere als ‚Empfangende' (Huppertz, 2012, S. 4).

„Bei aktiver Berührung ist zwar die Wahrnehmung des Ertasteten im Zentrum der Aufmerksamkeit, wohingegen bei passiver Berührung, beispielsweise bei einer Massage, das eigene Körperempfinden im Vordergrund steht, aber dennoch wird immer das ‚Eigene' und das ‚Andere' wahrgenommen." (Wagener 2000, S. 87) Dies ist die Besonderheit an Berührung – sich selbst und gleichzeitig den anderen wahrnehmen.

Achtsame, angenehm empfundene Berührungen fördern Vertrauen und Akzeptanz. Positive Gefühle wie Geborgenheit, Nähe, tiefe Entspannung, Verschmelzung lösen seelisches Wohlbefinden aus. Im Gegensatz dazu, breiten sich bei unangenehmen Hautkontakt negative Gefühle wie Wut, Abwehr, und Lustlosigkeit aus (Rescio, 2017, S. 144).

„Eine Berührung ist angenehm, wenn sie der Präsenz der berührenden Person entspringt, d.h., wenn der Mensch, der uns berührt, ganz da, uns vollständig zugewandt ist, sodass seine Berührung sich nicht wie zufällig oder sogar mechanisch anfühlt, sondern aus einer liebevollen, achtsamen Zuwendung heraus geschieht." (Rescio, 2017, S. 145).

Das Leitmotiv ist und bleibt Präsenz, d.h. der Mensch, der berührt, ist seinem Gegenüber vollständig zugewandt, sodass sich die Berührung nicht wie zufällig oder mechanisch anfühlt. So fühlt sich der berührte Mensch klar gemeint und gesehen. Achtsame Berührungen verfolgen kein festgelegtes Ziel und die Aufmerksamkeit sollte empfänglich bleiben. Die Berührung ist ein absichtsloses Geschenk an den/die Partner/in, um ihn/sie zu halten, sinnlich zu erreichen, sexuell zu erregen, um ihm/ihr Geborgenheit zu schenken und Halt zu geben. Auf diese Weise kann der/die Partner/in tiefe Nähe zulassen und seinen Empfindungen und Gefühlen Raum geben. Dies ermöglicht eine tiefgehende sinnliche Verbindung zum/r Partner/in, die den Weg zu intensiven Liebesgefühlen bereitet. Die Grenzen des physischen Raums werden weiter, sodass ein Eintauchen in eine raum- und zeitlose Leere, in der sich tiefe Entspannung und Ruhe ausbreiten, möglich wird (Rescio, 2017, S. 146).

Berührungsübungen sind stets Vertrauensübungen, welche die Erfahrung von echter und ursprünglicher Geborgenheit in der Welt zurück ruft. Bei genauerer Betrachtung zwischenmenschlicher Begegnungen und der Intersubjektivität wird offensichtlich, dass auf der Ebene der körperlichen Interaktion bedeutende Elemente der zwischenmenschlichen Verbindung entstehen: das richtige Timing, die Fähigkeit zur Antizipation, die Perspektivenübernahme und Empathie, der Ausgleich von Geben und Nehmen und vor allem die gemeinsame Einbindung in einen geteilten Prozess (Huppertz, 2012, S. 4).

Ein weiterer Aspekt, der hier beachtet werden soll, ist die Unterscheidung zwischen Berührungen, damit sie bewusst und klar geschehen können. Rescio (2017) differenziert Berührungen, welche der Erweckung der Sinnlichkeit dienen, und anderen, die gezielter die Erregung der Lust bewirken können. Natürlich ist die Grenze hier fließend, und doch können Berührungen eher in die eine oder andere Richtung gelenkt werden. Um die Sinnlichkeit zu wecken werden alle Sinne miteinbezogen. Der Fokus liegt auf Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken, Sehen. Die Haut als größtes Sinnesorgan wird dabei auf vielfältige Weise verwöhnt. Verschiedene Berührungsqualitäten werden dabei geweckt, die sinnlich-erregend oder sinnlich-entspannend sein können. Da Menschen sehr unterschiedlich auf Berührung reagieren, ist es wichtig, offen und aufmerksam zu sein für die Reaktionen des Partners/der Partnerin (Rescio, 2017, S. 147 f).

Dr. Fraser schreibt in ihrem Buch ‚Buddha's Bedroom': *„Minfulness involves observing and experiencing the present moment with all five senses and with the mind itself. Sensuality in-*

volves the whole body, not just the sexual erogenous zones. Touching your beloved can get you out of your head and into your body here and now in the present moment. So, touch more, and touch often." (Fraser, 2018, S. 137)
Sie macht damit deutlich, dass Sinnlichkeit nur dann wirklich erfasst werden kann, wenn man Achtsamkeit in die Beziehung bringt, d.h. vollkommene sinnliche Neugierde der Gegenwart, das Einbeziehen aller Sinne, einen beobachtenden Geist, der über die bewusste Wahrnehmung des ganzen Körpers zur Ruhe kommt. Sinnlichkeit ist ein kraftvoller, schöner, unverzichtbarer Aspekt im Leben eines Paares. In einer langjährigen Partnerschaft geht es immer wieder darum, diese Sinnlichkeit zu wecken, denn häufig verliert diese mit der Zeit an Achtsamkeit. Fraser beschreibt, dass Paare oft dem Höhepunkt hinterher hetzen, den gegenwärtigen Augenblick aus den Augen verlieren, sich in sexuelle Fantasien flüchten und sich mehr auf das fokussieren, was sie bekommen, anstatt auf das, was sie geben. Achtsame Sinnlichkeit und Berührung lädt zur Langsamkeit ein, lädt dazu ein den gegenwärtigen Augenblick in seiner Ganzheit zu erforschen, die volle Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gerade erlebt wird und eine tiefgreifende sinnliche und emotionale Verbundenheit zu teilen (Fraser, 2018, S. 136 f).

Bei Berührungen sind viele Gefühle im Spiel. Dies wird auch in der Sprache deutlich, wo es viele Wörter mit einer doppelten Bedeutung gibt, die sowohl auf die Tast- als auch auf die Gefühlsebene hinweisen, wie z.B. ‚fühlen', ‚empfinden', ‚ergriffen sein' und schließlich ‚berührt sein' (Benthien, 1999, S. 9).
Zwischenmenschliche Berührungen haben demnach immer auch eine kommunikative Komponente. Sie rufen ein breites Spektrum von Gefühlen, Stimmungen und Empfindungen hervor, das reicht von Unsicherheit, Scham und Besorgnis bis hin zu Fürsorglichkeit, Freude, Lust, erotischen Erlebnissen, Geborgenheit und Ruhe. Das Ausdehnen der Achtsamkeit auf schwierige Gefühle und kommunikative Prozesse ist über Berührung möglich, vielleicht sogar leichter. Die Haltung der Achtsamkeit unterstützt dabei, jegliche Gefühle geschehen zu lassen, sie weder zu bekämpfen noch zu intensivieren und sie kommen und gehen zu lassen. Darüber hinaus kann man lernen, während der Berührung, die Aufmerksamkeit auch auf andere Aspekte des Geschehens auszudehnen (Huppertz, 2012, S. 4).

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den Rescio (2017) für Paarbeziehungen nicht außer Acht lassen will, sind Berührungen des Intimbereichs. Hiermit sind nicht nur das Geschlecht gemeint, sondern auch Brüste und Brustwarzen, der Kopf und das Gesicht (Ohren, Mund, Augen, Nase) und der Analbereich. Es kann ein sehr heilsamer, heiliger Moment für das Paar sein, wenn über die Hände in diesen Bereichen achtsamer, liebevoller Kontakt aufgebaut wird. Rescio (2017) sieht in der bewussten Berührung des Geschlechts, *„die wichtigste Vorausset-*

zung überhaupt, um achtsame Sexualität leben zu können.“ (Rescio, 2017, S. 149) Vor allem dann, wenn keine Erregung da ist, können Berührungen im Intimbereich, ganz bedeutende Momente der Nähe sein, in denen Schamgefühle und erlittene Kränkungen gelöst werden können. Hier sollte die Trennung zwischen sinnlich-entspannenden und sinnlich-erregenden Berührungen besonders klar sein und Bedürfnisse respektiert werden.

Hier gibt es feine unterschiedliche Ausprägungen für Männer und Frauen. Für Frauen sind sicherheitsspendende, haltende, wärmende, absichtslose und nicht zielgerichtete Berührungen von großer Bedeutung, um sich wirklich öffnen zu können und für den Mann empfänglich zu sein. Für den Mann ist es vor allem wichtig, das eigene Geschlecht, auch wenn es nicht erigiert ist, als liebenswert zu sehen. Diese Art von Berührung erfordert eine innere entspannte Haltung und sexuelle Reife.

Für manche Menschen sind Berührungen am Kopf oder Gesicht sogar intimer als am Geschlecht. Gerade durch Gesichtszüge werden im Alltag immer wieder viele Gemütszustände verborgen, die als unangenehm wahrgenommen werden. Eher wärmende, ruhige, haltende Berührungen an Kopf und Gesicht können diese versteckten Gefühle spürbar und für den/die Partner/in sichtbar machen. Den Kopf des Partners/der Partnerin ruhig in den Händen zu halten, kann sehr entspannend und entlastend wirken und eine sehr intime Erfahrung sein. Berührungen an der Kopfhaut wecken Sinnlichkeit und der Geist kommt zur Ruhe und leichter in den gegenwärtige Moment (Rescio, 2017, S. 150 - 152).

Einen guten Überblick über die Aspekte und Wirkungsmechanismen achtsamer Berührung gibt Huppertz (2012), wie folgt.

Achtsame Berührung...

- stärkt Verbundenheit und Interaktivität
- ist absichtslos
- ist gegenwärtig, prozesshaft, unmittelbar, komplex
- unterstützt konstruierte Gedanken, Gewohnheiten, etc. zu erkennen
- fördert die Entwicklung von Vertrauen
- begünstigt den achtsamen Umgang mit Gefühlen und Selbstakzeptanz
- fördert achtsame Kommunikation und Begegnung
- ist hilfreich bei Stress, Grübeln, Ängsten, fixierten Denk- und Verhaltensmustern (Huppertz, 2012, S. 5)

In einer Studie von Jakubiak und Feeney (2016) wird bestätigt, dass zärtliche Berührungen das psychologische und körperliche Wohlbefinden fördern und die Beziehungszufriedenheit

steigern. In ihren Ansätzen beeinflussen Berührungen das Wohlbefinden, indem sie Stress abbauen und – unabhängig vom Stressempfinden – das allgemeine Wohlbefinden aufbauen. Dabei werden neurobiologische Veränderungen und positive Veränderungen im beziehungshaften kognitiven Denken als bedeutend beschrieben (Jakubiak und Feeney, 2016, S. 1).

In einer weiteren Studie von Wagner et al. (2020) wurde die Verbindung zwischen Bindungsstilen bei Erwachsenen und ihrer Zufriedenheit mit Berührungen in einer Stichprobe von 180 Ehepaaren untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass nicht-sexuelle körperliche Zuneigung eine entscheidende Rolle in Ehen spielt. Nicht jede Person ist jedoch gleichermaßen zufrieden mit den Berührungen des anderen. Ehemänner mit stärkerer Bindungsangst sind weniger zufrieden mit Berührungen, wenn die alltägliche Zuneigung zu gering ist, wobei die Bindungsvermeidung diesen Effekt bei Ehefrauen abzuschwächen scheint. Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass die Berührungszufriedenheit eine vermittelnde Rolle zwischen Bindungsunsicherheiten und Ehequalität spielt und die Zufriedenheit mit Berührungen einen positiven Einfluss auf die Ehequalität hat (Wagner et al., 2020, S. 1).

Oxytocin und das Ruhe- und Bindungssystem

Im 2003 erschienenen Buch ‚The Oxytocin Factor. Tapping the Hormone of Calm, Love and Healing' beschreibt Moberg den Zusammenhang zwischen Oxytocin und der Aktivierung des Ruhe- und Bindungssystems. Dieses geht einher mit Vertrauen und Neugier anstatt Angst und Freundlichkeit statt Ärger (Moberg, 2003, S. 22).

Oxytocin war eines der ersten Hormone, die entschlüsselt wurden. Aus evolutionärer Perspektive ist Oxytocin sehr alt. Ursprünglich wurde dieses Hormon in Zusammenhang mit Geburt und Stillen entdeckt. Das zeigt die wichtige Funktion für die Entwicklung des Lebens von Säugetieren. Oxytocin wird bei Frauen und Männern durch angenehme, warme, rhythmische Berührungen ausgeschüttet (Moberg, 2003, S. 3 f). Dieses Hormon hat eine wichtige Funktion in der Sexualität, weil durch intensive Berührungen und oraler Stimulation beim Küssen, aber auch beim Orgasmus eine große Menge an Oxytocin ausgeschüttet wird (Moberg, 2003, S. 117). Berührung und Körperkontakt setzen einen positiven selbstverstärkenden Prozess in Gang und die vermehrte Ausschüttung von Oxytocin. Dies steigert wiederum die Neugier und das Interesse an sozialem Kontakt, was wieder die Ausschüttung von Oxytocin fördert. Dieser Prozess verstärkt sich fortlaufend (Moberg, 2003, S. 124).

Die Kunst der achtsamen Berührung ist ein großer Schatz für Paarbeziehungen und wesentlich für eine erfüllende Sexualität. Da grundsätzlich jeder Mensch das Potenzial in sich trägt,

liebevoll und sinnlich zu berühren und berührt zu werden, und achtsame Berührung sich sehr positiv auf die Beziehungszufriedenheit von Paaren auswirkt, stellt sie einen wesentlichen-Teil im MBRE-Programm dar, das schließlich im nächsten Kapitel vorgestellt wird.

6 Das Mindfulness-Based Relationship Enhancement Programm (MBRE)

6.1 Überblick und Ablauf

Dieses Programm beinhaltet acht wöchentliche 150-minütige Gruppensitzungen und ein ganztägiges Retreat (größtenteils in Stille) in der sechsten Woche, in denen Achtsamkeitsmethoden speziell für Paare zur Stärkung ihrer Beziehung vermittelt werden.
Hinsichtlich Format, Unterrichtsstil, Abfolge der Techniken, Zusammensetzung der Themen und Hausaufgaben, lehnt sich dieses Programm an Kabat-Zinns ‚Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR) Programm an. Der große Unterschied stellt eine Erweiterung und Modifikation von Übungen dar, die für den zwischenmenschlichen Bereich von Paarbeziehungen und insbesondere der Arbeit mit nicht gestressten Paaren zur Stärkung ihrer Beziehung konzipiert wurden.
MBRE ist nicht als Gruppentherapie für Paare in Schwierigkeiten gedacht, sondern als präventive Maßnahme um Paarprobleme zu verhindern und optimale Partnerschaften zu fördern. Im Gegensatz zu anderen paartherapeutischen Ansätzen steht in MBRE die kontinuierliche Entwicklung einer einzigen allgemeinen Fähigkeit im Mittelpunkt – die achtsame Aufmerksamkeit und nicht das Entwickeln von spezifischen Fertigkeiten und Problemlösestrategien, wie z. B. eine Änderung unangemessener Erwartungen, sexuelles Funktionieren, etc. Dieses Programm ersetzt keine Paartherapie, sondern setzt sich vielmehr dafür ein, dass Achtsamkeit auch als Paar gelebt werden kann und zeigt Wege, wie sich Achtsamkeitspraxis positiv auf die Beziehungszufriedenheit auswirken kann (Carson et al., 2004, S. 482).
Tatsächlich kann das echte Anliegen der Teilnehmer/innen des MBRE-Programms aber sehr wohl Veränderung sein. Ehrlich betrachtet, beinhaltet sowohl Achtsamkeit als auch eine Therapieform den Wunsch des Verändern-Wollens eines unerwünschten Zustands (z.B. Stress in der Beziehung). Oder es werden (bewusst oder unbewusst) Ziele von Glück, Gesundheit und spirituellen Erfahrungen mit der Haltung der Achtsamkeit verbunden. Der große Unterschied zur Therapie besteht darin, das Achtsamkeit in dem Sinne ‚nichts' unternimmt, um Veränderung herbei zu führen. Neff und Germer (2021) propagieren sogar, ungewollte Empfindungen mitfühlend und wohlwollend anzunehmen. In der bewussten, offenen, reaktionsfreien Wahrnehmung kann auf natürliche Weise, Veränderung durch Nicht-Veränderung' erreicht werden (Neff & Germer, S. 87, 2021).
Das MBRE-Programm bietet somit Paaren eine große Unterstützung, um den oft stressigen Alltag gemeinsam gut zu meistern.

6.2 Methoden und Techniken

Die verschiedenen Achtsamkeitsübungen des MBRE-Programms stellen die Paarbeziehung in den Mittelpunkt. Die Methoden des Mindfulness-Based Relationship Enhancement fördern laut Carson et al. (2004, S. 472) bewusste Wahrnehmung, Akzeptanz, Ruhe und Entspannung, sowie neue Einsichten und Blickwinkel mit dem Ziel, den Zugang zu innewohnenden Ressourcen der Freude, des Mitgefühls und der Verbundenheit zu sich selbst und dem/der Partner/in zu stärken.

Es gibt ein eigenes, nicht veröffentlichtes Behandlungshandbuch für MBRE, indem die Methoden und Techniken genau festgelegt sind. Das Programm bezieht die Teilnehmer/innen aktiv in traditionelle formelle Praktiken des MBSR-Programms (z.B. Body-Scan, Yoga, Sitzmeditation) und informellen Übungen mit ein (z.B. Achtsamkeit bei Routinetätigkeiten). Auch didaktisches Material zu den relevanten Themen wird ausgegeben.

Übungen zu Hause erfordern eine Zeit von 30 bis 45 Minuten pro Tag an sechs Tagen die Woche. Achtsamkeitsübungen werden auf Tonbändern angeleitet. Für jede Woche gibt es außerdem informelle Übungen für den Alltag, die von jedem/r Partner/in auf Papier reflektiert werden (z.B. herausfordernde Kommunikation, gemeinsame angenehme Momente, etc.) (Carson et al., 2004, S. 472).

Paarbezogene Anpassungen

Neben den Kernelementen von MBSR enthält MBRE einige Modifikationen, die insbesondere auf die Arbeit mit nicht gestressten Paaren zur Förderung und Stärkung ihrer Beziehung ausgerichtet sind. Bereits vorhandene Elemente des MBSR-Programms werden auf eine dyadische Weise erweitert.

Bereits die Screening-Interviews zu Beginn werden auf Paarbasis durchgeführt, in denen sowohl der beziehungsbezogene als auch der individuelle Nutzen des Programms hervorgehoben wird. Das gemeinsame Achtsamkeitstraining fördert Einsichten hinsichtlich der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen und stellt diese in den Kontext ihrer Beziehung, wodurch die Paare sich selbst, ihre Beziehung, mögliche Schwierigkeiten und den Umgang damit besser verstehen können (Carson et al., 2006, S. 6).

<u>Zu den wichtigsten Modifikationen des MBSR-Programms zählen:</u>

- stärkere Betonung der Liebenden-Güte-Meditation mit Partnerfokus
- dyadische Kommunikationsübungen
- Partneryoga
- achtsame Berührungsübungen (Rückenmassage) gefolgt von einer Dyade über die Auswirkungen der Übung auf die sinnliche Intimität

- eine dyadische Augenübung, um das tiefliegende Gute zu erkennen und einzuladen
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen Emotionen und Beziehungsherausforderungen
- Kalender-Eintragungen: wahrnehmen und notieren von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen bei gemeinsamen Aktivitäten/Interaktionen und Austausch als Paar und in der Gruppe (Carson et al., 2004, S. 486)

Einen Einblick in das Programm (incl. Tages-Retreat) gibt die folgende Übersicht über die Hauptthemen der einzelnen Kursteile.

Tabelle 1: Hauptthemen der einzelnen Sitzungen des MBRE-Programms

Sitzung 1	Begrüßung und Richtlinien Liebende-Güte-Meditation mit Partnerfokus persönliche Vorstellungsrunde Einführung in das Thema ‚Achtsamkeit' Body-Scan <u>Hausaufgaben:</u> Bodyscan und Achtsamkeitspraxis bei einer gemeinsamen Aktivität
Sitzung 2	Body-Scan Gruppendiskussion über Hausaufgaben und Achtsamkeitspraxis Einführung in die Sitz-Meditation mit Atembewusstsein <u>Hausaufgaben:</u> Body-Scan, Sitz-Meditation Kalender mit angenehmen Veranstaltungen und gemeinsamen Aktivitäten
Sitzung 3	Sitz-Meditation Gruppendiskussion über Hausaufgaben und Achtsamkeitspraxis Schwerpunkt: angenehme Erfahrungen Yoga individuell <u>Hausaufgaben:</u> abwechselnd Body-Scan mit Yoga und Meditation Kalender mit unangenehmen Ereignissen, einschließlich gemeinsam erlebter
Sitzung 4	Sitz-Meditation Gruppendiskussion über Hausaufgaben und Achtsamkeitspraxis Schwerpunkt: Stress und Stressbewältigung dyadische Augenkontakt-Übung <u>Hausaufgaben:</u> abwechselnd Body-Scan mit Yoga und Meditation Kalender für anstrengende, aufreibende Kommunikation, einschließlich mit dem/der Partner/in
Sitzung 5	Sitz-Meditation Bestandsaufnahme nach der Hälfte der Programm-Zeit Gruppendiskussion über Hausaufgaben und Achtsamkeitspraxis

	Schwerpunkt: Kommunikation und Kommunikationsstile <u>Hausaufgaben:</u> abwechselnd Yoga und Sitz-Meditation und Aufmerksamkeitslenkung auf weitere Lebensaspekte (z.B. Arbeit), die sich auf die Beziehung auswirken Erkundung von Möglichkeiten, unter schwierigen Bedingungen mit Achtsamkeit zu reagieren
Sitzung 6	Partner-Yoga Sitz-Meditation Gruppendiskussion über Achtsamkeitspraxis und Hausaufgaben Schwerpunkt: Lebensbereiche, die Einfluss auf die Paarbeziehung haben (z.B. Arbeit) <u>Hausaufgaben:</u> abwechselnd Sitz-Meditation und Yoga, sowie Aufmerksamkeitslenkung auf das, was Achtsamkeit schwierig macht und Achtsamkeit fördert (Hindernisse und Unterstützung)
Tages-Retreat	mehrere Sitz-Meditationen Geh-Meditationen Einzel- und Partneryoga/ achtsame Bewegung achtsame Berührungsübungen dyadische und Gruppengespräche
Session 7	Sitz-Meditation Gruppendiskussion über die Erfahrungen während des Tages-Retreats Diskussion über Hilfen und Hindernisse zur Achtsamkeit Liebende-Güte-Meditation Übung zur achtsamen Berührung <u>Hausaufgaben:</u> selbstgesteuerte Praxis
Session 8	Partner-Yoga Sitz-Meditation Gruppendiskussion und Rückblick auf das Programm Schwerpunkt: Zusammenfassung der gelernten Inhalte persönliche und beziehungsbezogene Veränderungen

Quelle: eigene Darstellung, angelehnt an Carson et al., 2004, S. 478

6.3 Aspekte der Wirkungsforschung

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen bereits positive Effekte der Achtsamkeitspraxis auf eine große Reihe von stressbedingten Symptomen und auch psychiatrischen Erkrankungen. Außerdem beschreiben sie, dass die Praxis der Achtsamkeit das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit verbessern und die kognitive Leistungsfähigkeit erhöhen kann. In den Neurowissenschaften und der Psychologie werden die Mechanismen von Achtsamkeit zunehmend erforscht (Hölzel, 2015, S. 43). Die Erforschung des interpersonellen

Aspekts von Achtsamkeit, insbesondere in Hinblick auf Paarbeziehung steht erst in den Anfangsschuhen und hat Nachholbedarf.

Zu Beginn soll hier kurz auf die allgemeinen Befunde über die Wirkung von Achtsamkeit hingewiesen werden. Hölzel (2015) fasst drei verschiedene, aber eng verbundene Mechanismen zusammen, warum Achtsamkeitsmeditation ihre positive Wirkung entfaltet.

Achtsamkeit...

- ...stärkt die Aufmerksamkeitsregulation,
- ...verbessert die Emotionsregulation,
- ...bewirkt Veränderungen im Selbsterleben (Hölzel, 2015, S. 43).

Das MBRE-Programm basiert auf vier Hauptergebnissen, die häufig achtsamkeitsbasierten Interventionen zugeschrieben werden und besonders beziehungsfördernd sind: Achtsamkeit (Aufmerksamkeitsregulation), Akzeptanz, Entspannung und Selbsterweiterung (Carson et al., 2006, S. 4 - 5).

Die Ergebnisse der Studie von Carson et al. (2004) zeigen deutlich, dass alle Veränderungsprozesse – eine nicht wertende Selbstbeobachtung, die Fähigkeit der Partner sich gegenseitig zu akzeptieren, die individuelle Entspannung und die gemeinsame Teilnahme an anregenden Aktivitäten – während des MBRE-Trainings deutlich zunahmen.

Es mag überraschen, dass sowohl die Verbesserung der Beziehungszufriedenheit als auch der bessere Umgang mit Beziehungsstress zum größten Teil jedoch auf die gemeinsamen anregenden Aktivitäten und das Gefühl der Selbsterweiterung zurückzuführen sind. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Achtsamkeitsinterventionen vor allem die Wahrnehmungsqualität erweitern (körperlich, mental, emotional, zwischenmenschlich, situativ), überholte konditionierte Reaktionen abschwächen und die bewusste, gemeinsame Zeitgestaltung als Paar (Qualitätszeit und angenehme Erfahrungen) sich äußerst positiv auf das intrapersonelle Wohlbefinden und die Zufriedenheit und Verbundenheit als Paar auswirkt (Carson et al., 2007, S. 525).

Die vier Wirkmechanismen des MBRE-Programms, welche für die Beziehungszufriedenheit eine entscheidende Funktion erfüllen, werden im Weiteren beleuchtet.

6.3.1 Achtsamkeit (Aufmerksamkeitsregulation)

Um die zentrale Rolle von Achtsamkeit zu betonen, wird diese im MBRE-Programm nochmals eigenständig, im Verständnis der Aufmerksamkeitsregulation, erwähnt. Da in Kapitel 2 der Begriff ‚Achtsamkeit' genau definiert wird, soll an dieser Stelle nochmals an die positiven Effekte erinnert und somit an Kapitel 2 angeknüpft werden.
Von Carson et al. (2004, S. 472) wie von Kabat-Zinn (2013, S. 415 f.) wird Achtsamkeit als eine Art des Seins im Leben, als Haltung (state) hervorgehoben und nicht als eine Methode zur Bewältigung spezifischer problematischer Aspekte. Dieser ganzheitliche Ansatz bezieht alle Erfahrungen – angenehme und unangenehme – in ein nicht wertendes Gewahrsein mit ein und scheint besonders für zwischenmenschliches Funktionieren geeignet zu sein.
Die Praxis der nicht wertenden Selbstbeobachtung und die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick schenken Einsicht in die Automatik vieler Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster und auch in die Konsequenzen dieser Muster für sich selbst und den/die Partner/in. Selbstbeobachtungsfähigkeiten ermöglichen auf Situationen in einer Weise zu reagieren, die wohlüberlegter und konstruktiver ist, als automatisch ablaufende Reaktionen, die oft reaktiv, egozentrisch und defensiv sind (Carson et al., 2006, S. 4).

Sigrid und Günter Mühlen (2012) wählen eine liebevolle Umschreibung für Achtsamkeit in der Paarbeziehung: *„Achtsam sein bedeutet, auf etwas Kostbares, das mir anvertraut ist, zu achten. Im Umgang damit pfleglich zu sein und [...| hellwach zu sein im Umgang mit mir, dem anderen und jeder Situation. Erst dann werden wir uns, unseren Partner […] wirklich lieben können. Aber wir können in jedem Moment damit anfangen."* (Mühlen, 2012, S. 64)

6.3.2 Akzeptanz

„Wir leiden, wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, wenn wir verlieren, was wir haben und wenn wir bekommen, was wir <u>nicht</u> wollten. Dann ist es hilfreich, die Dinge so anzunehmen und sehen zu können, wie sie sind." (Germer, 2019, S. 42)
Da Achtsamkeit die Fähigkeit fördert, die eigenen Gedanken und Emotionen unvoreingenommen wahrzunehmen, stärkt sie eine Haltung der Akzeptanz, was auch zu mehr Mitgefühl und Empathie für sich selbst und den/die Partner/in führen kann (Bohy & Carson, 2019, S. 107). Partnerakzeptanz wird von Kappen et al. (2018, o.S.) als die Fähigkeit und Bereitschaft definiert, potenzielle Unvollkommenheiten einer Person anzuerkennen, ohne den Drang zu verspüren, den/die Partner/in zu ändern. Ein Individuum mit einem hohen Grad an Achtsamkeit ist weniger dazu geneigt, das Gegenüber zu ändern (d.h. die Quelle der negati-

ven Emotionen), wenn dieses in einer Situation eine gewisse Irritation, Wut, etc. hervorruft und kann solche Erfahrungen als vorübergehend erkennen.

Germer (2019) versteht unter Akzeptanz eine Form von Selbstmitgefühl und *„die bewusste Entscheidung, die eigenen Empfindungen, Gefühle und Gedanken im gegenwärtigen Moment zu erleben, wie sie sind."* (Germer, 2019, S. 48).

Akzeptieren oder Annehmen umfasst eine Palette von Erfahrungen, wie beispielsweise Neugier, Bereitschaft, Freundschaft, Toleranz und ist das Gegenteil von Widerstand. Akzeptanz kann Leid lindern; Widerstand erzeugt oft mehr Leid. Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Annehmen eines emotionalen Schmerzes für den Heilungsprozess sehr wichtig ist. Es geht darum ein neues Verhältnis zu den Gedanken und Gefühlen zu entwickeln, anstatt gleich zu versuchen, sie zu verändern (Germer, 2019, S. 47).

„Anstatt uns selbst anzuklagen, zu kritisieren und zu versuchen, uns in Ordnung zu bringen (oder andere oder die ganze Welt), wenn etwas schiefgeht und wir uns schlecht fühlen, könnten wir auch anfangen, uns selbst anzunehmen." (Germer, 2019, S. 12)

Selbstmitgefühl bezieht Akzeptanz nicht wie normalerweise auf das, was erlebt wird, sondern lädt ein, die Person, die diese schmerzvollen Dinge erlebt, ganz anzunehmen und liebevoll zu umsorgen. Wenn der innere Kampf, sich besser fühlen zu wollen, ein Ende findet, öffnet sich das Herz und die Person kann Zuneigung und Fürsorge für sich selbst entwickeln (Germer, S. 48).

Im Sinne des achtsamen Selbstmitgefühls ist hier besonders hervorzuheben, dass Akzeptanz nicht bedeutet, passiv jede Erfahrung einfach hinzunehmen:

„Akzeptieren bedeutet nicht, schlechtes Verhalten einfach hinzunehmen, sondern sich emotional dem zu öffnen, was im gegenwärtigen Moment in unserem Innern vor sich geht. Wenn Sie in einer leidvollen Beziehung leben, bedeutet Akzeptanz nicht, ‚Ja' zu der Beziehung als Ganzes zu sagen, sondern eher, sich einzugestehen: ‚Das tut weh!'" (Germer, 2019, S. 47).

Auch Kabat-Zinn (2013) erwähnt in seinem Buch ‚Gesund durch Meditation', dass Akzeptanz nicht bedeutet, Geschehnisse gutzuheißen oder dass man sich willenlos fügt und selbst aufgibt. Es bedeutet lediglich, *„die Tatsache anzuerkennen, dass jedes bereits eingetretene Ereignis als schon geschehen der Vergangenheit angehört. […] Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist die der Unausweichlichkeit von Veränderung, die unmittelbare Erfahrung, dass Unbeständigkeit zum Wesen aller Dinge und Verhältnisse gehört."* (Kabat-Zinn, 2013, S. 369)

Es ist durchaus möglich, dass Menschen ihr Leben ändern, sobald sie mit den echten Gefühlen in Kontakt kommen und sich eingestehen müssen, wie sehr sie unter einer Situation oder einem Verhalten leiden. Achtsamkeit unterstützt eine gewisse Wachheit und das Unterscheidungsvermögen, damit Akzeptieren nicht zu einer aufopfernden Anpassung wird oder die Realität mit einem sentimentalen Zuckerguss überdeckt wird.

„Akzeptanz hat nicht mit Resignation oder Stagnation zu tun, denn auf das Annehmen folgt die Veränderung ganz von selbst.“ (Germer, 2019, S. 48)

Die Phasen des Annehmens nach Germer (2019)

Sich dem inneren Schmerz zuzuwenden ist ein Prozess, der in mehreren Phasen, meist langsam und natürlich erfolgt. Die einzelnen Stufen verlaufen nicht unbedingt linear und je größer der Schmerz ist, desto länger kann es dauern die schmerzvollen Erfahrungen voll anzunehmen. Es ist wichtig, keine Phase zu beschleunigen oder zu überspringen, denn das ist eher ein Zeichen dafür, Gefühle unterdrücken und wegschieben zu wollen (Germer, 2019, S. 43 – 46).

1. **Abwehr – Widerstand, Vermeidung, Grübelei**

   Unsere erste Reaktion auf schmerzliche Gefühle ist instinktiv heftige Abwehr. Dieser Widerstand, oft verbunden mit einer Menge Grübelei, kostet viel Energie und wird durch das Leiden langsam aufgeweicht.
2. **Neugier – man wendet sich dem Problem zu**

   In dieser Phase wird das Gefühl behutsam erforscht, man wendet sich der Erfahrung mit Interesse zu: ‚Was ist das für ein Gefühl?‘, ‚Wann tritt dieses Gefühl auf?‘
3. **Toleranz – das schmerzliche Gefühl ertragen**

   Unangenehme Gefühle werden ‚ertragen‘ mit dem Wunsch, dass diese vergehen mögen. Widerstand ist nach wie vor spürbar.
4. **Zulassen – die Gefühle kommen und gehen lassen**

   Wenn der Widerstand aufweicht, gelingt es schwierige Gefühle besser kommen und gehen zu lassen und mit ihnen in Frieden zu kommen.
5. **Anfreunden – den verborgenen Wert der Erfahrung erkennen**

   Nach einer Zeit der Anpassung und Verinnerlichung wird der verborgene Wert der schwierigen Erfahrung erkannt und es kann schließlich zu einer vollen Akzeptanz der eigenen Erfahrungen kommen.
   (Germer, 2019, S. 43)

6.3.3 Entspannung

„Wenn wir in unseren Beziehungen ruhig und still sind, werden wir froher, gesünder und empathischer sein. Wenn das Herz ruhig ist, werden impulsive Reaktionen sanfter und verlieren ihre Macht. Der ruhige Geist ist auch auf ganz natürliche Weise konzentrierter und entspannt

können wir länger bei der Sache bleiben als zerstreut oder gestresst.“ (Kramer, 2020, S. 143)

Die meisten Menschen sehnen sich nach Entspannung, in der innerer Frieden gefunden werden kann und jeder Moment eine Freude ist, ohne störende und nervöse Gedanken an die Zukunft. Richardson (2022) beschreibt Entspannung auch als *„die Kunst, weniger zu tun und mehr zu sein.“* (Richardson, 2022, S. 126) In Entspannung geht es nicht mehr um Anstrengung und Zielorientierung, sondern um ein Annehmen, was immer sich als Nächstes ereignen mag. Häufig wird der Zustand der Trägheit, der Erschöpfung, bei dem man innerlich eher abwesend, schläfrig oder sogar gelangweilt ist, mit dem Zustand von Entspannung verwechselt. Entspannung wird jedoch als Prozess beschrieben, in dem man sich immer lebendiger fühlt. Dabei wird der Körper regeneriert und der Geist erfrischt. Echte Entspannung passiert, wenn die Aufmerksamkeit von außen nach innen gelenkt wird, von der Aktivität zur Ruhe. Richardson (2022) hebt hervor, dass Entspannung auch kein Kollabieren der körperlichen Struktur ist, sondern sich in der vollen Präsenz des Körpers zeigt. Indem die Körperbereiche wieder bewusst eingenommen werden, fühlt man sich wacher, lebendiger, sensibler und empfänglicher. Anspannungen zeigen sich im Körper als verhärtetes Gewebe. Diese Verspannungen, meist im Rücken-, Schulter-, Nackenbereich führen zu Schmerzen, Müdigkeit und Ängsten. Fühlt man sich körperlich nicht wohl, beeinflusst dies auch die Psyche erheblich. Richardson (2022) beschreibt den Körper, der zu siebzig bis achtzig Prozent aus Wasser besteht, wie *„ein großes elastisches Gefäß“.* Die meisten Menschen kennen diese weiche und wässrige Qualität des Körpers nicht mehr und spüren eher ein Gefühl enormer Dichte. Durch Bewegung, Bewusstheit und Entspannung kann diese geschmeidige, weiche Seite wieder entdeckt werden. Für den Geist bedeutet dies, Kontrolle abzugeben, sich auszudehnen und Altes abfließen zu lassen. Richardson, die seit 1987 den Zusammenhang von Sex und Meditation erforscht, betont die Wichtigkeit des Entspannens vor allem beim sexuellen Akt, um alte, zielgerichtete, sexuelle Gewohnheiten zu verändern und in ein tiefes Gefühl des Friedens und der Liebe einzutauchen (Richardson, 2022, S. 126 – 132).

In Achtsamkeit, im Innehalten geschieht ein Eintreten in den Moment, heraus aus der Impulsivität konditionierter Reaktionen. Wie soll man jedoch dem Erleben begegnen, das man vorfindet? Zunächst werden in diesem Innehalten die rein gewohnheitsmäßigen Gedanken oder emotionalen Reaktionen ganz offensichtlich: der Körper kann von einem vorangegangenen Wortwechsel angespannt sein, Gedanken aufgewühlt, Gefühle durchmischt. Wenn Menschen bereits angespannt mitten im Leben stehen, kann es umso schwieriger für sie sein zu erkennen, was Ruhe tatsächlich ist, dass Anspannung nicht Ruhe ist, weil eine wirkliche stille Besinnung als Anker fehlt. Anspannung und gewohnheitsmäßige Flutwellen impulsiver Ge-

danken und Gefühle verschleiern das eigene Erleben, trennen Menschen voneinander und von sich selbst. Kramer (2020) macht deutlich, dass es notwendig ist, diesem Innenerleben mit Geschick zu begegnen und dass Achtsamkeit alleine nicht genug ist. Zu einfach geschieht es, dass Menschen immer wieder in identifizierte Verhaltensmuster zurückgeschleudert werden und die Wachheit des Innehaltens nur kurz ist (Kramer, 2020, S. 166 f).

„Wenn wir uns unter guten Bedingungen zusammen nicht entspannen können, wie können wir dann erwarten, uns im wogenden Meer der Beziehungen zu entspannen? Wenn wir in unseren Beziehungen keinen Frieden finden, wie können wir zu einer gesunden und friedlichen Gesellschaft beitragen? Wenn unsere Gesellschaft keinen Frieden findet, wie können wir dann erwarten, dass globaler Friede entsteht?“ (Kramer, 2020, S. 169 - 170)

Für Kramer (2020) ist ‚Entspannen‘ der zweite Teil der Kern-Anweisung in zwischenmenschlicher Meditation. Die simple Anweisung ‚Entspannen‘ nach dem ‚Innehalten‘ ist eine Hilfestellung für Körper und Geist ruhig zu werden. Die Spannung des Körpers kann abfließen, indem die Aufmerksamkeit auf Teile des Körpers gerichtet wird, die angespannt sind. Der Körper wird in seiner Gesamtheit wahrgenommen, so dass Loslassen leichter fällt und Gelöstheit bewusst gewählt wird. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Wenn der Körper sich entspannt, beruhigt sich der Geist. Wenn der Geist ruhig wird, entspannt sich der Körper. Körper und Geist bewegen sich gemeinsam und nicht getrennt. Was auf körperlicher Ebene Entspannung ist, zeigt sich im Geist als Akzeptieren der gegenwärtigen Erfahrung. Ist der Geist wach geworden für die Erfahrung des gegenwärtigen Moments, ruht er in einer Bewusstheit, die akzeptierend, nachgiebig, zugänglich ist und sich nicht sträubt. Diese entspannte und stabile Bewusstheit ist eine natürliche Eigenschaft der Achtsamkeit (Kramer, 2020, S. 166 - 169). Diese Art der zwischenmenschlichen Meditation, nach Kramer Einsichts-Dialog genannt, könnte für das MBRE-Programm eine sinnvolle Erweiterung darstellen und in einem deutschsprachigen Achtsamkeitstraining für Paare einbezogen werden (Kap. 8).

Obwohl Achtsamkeitstraining nicht explizit auf das Herbeiführen von Entspannung abzielt, führt die Entspannungsreaktion zu psychophysiologischen Veränderungen und beruhigt das Nervensystem, was einen wesentlichen Aspekt der Achtsamkeitspraxis beschreibt (Bohy & Carson, 2019, S. 107). Da Achtsamkeit einerseits zu einem höheren Körpergewahrsein beiträgt und zu einer Verbesserung der Emotionsregulation führen kann, leistet sie einen großen Beitrag, um das Wohlbefinden und die Fähigkeit, sich zu beruhigen oder ruhig zu bleiben, zu verbessern (Hölzel, 2015, S. 63). Sich in Zeiten von Stress selbst beruhigen zu kön-

nen, ist ein weiterer wichtiger Faktor, der sich positiv auf Beziehungen auswirkt (Bohy & Carson, 2019, S. 105).

„Je mehr du dich entspannst, desto mehr entspannt sich der andere – das vertieft eure Erfahrung.“ (Richardson, 2022, S. 134)

Zuallererst beginnt Entspannung bei sich selbst. Je entspannter und präsenter ein Mensch ist, umso mehr wird auch das Gegenüber davon beeinflusst. Oft wird davon berichtet, dass während der Achtsamkeitspraxis ein Gefühl der Erschöpfung und Schläfrigkeit eintritt. Dies ist ein Zeichen das Entspannung eintritt, indem alte Spannungen in Form von Müdigkeit an die Oberfläche kommen und der Geist sich nach Ruhe sehnt (Richardson, 2022, S. 132).

Es gibt viele unterschiedliche Arten, sich zu entspannen. Hier wird der Body-Scan erklärt, der eine wesentliche Achtsamkeitsübung im MBRE-Programm ist.

der Body-Scan

Der Body-Scan kann ein Wohlbefinden, Entspannung und ein Gefühl der Zeitlosigkeit bewirken. Dieses systematische Verfahren ist die erste Technik im Rahmen des MBSR, um mentale Stabilität (Konzentration), Stille und Achtsamkeit in sich zu pflegen und weiterzuentwickeln. Auch hier gilt im Geiste des Nicht-Tuns keine Erfahrung anzustreben, keinen bestimmten Seins-Zustand zu erreichen, sondern einfach nur in jedem Augenblick die vergänglichen Phänomene des Körpers zu erspüren, auch wenn es schwierig ist und Mühe kostet. Durch das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit in jeden Körperbereich und gezieltes hinein und wieder heraus atmen, werden schrittweise Empfindungen und alle damit verbundenen Gedanken und Vorstellungen losgelassen. Dieser Vorgang findet auch in den Muskeln statt. Erschöpfungszustände können ausströmen, Muskeln und angebaute Spannungen lösen sich. Vielen Teilnehmer/innen fällt es zu Beginn auch im Liegen leichter, loszulassen und sich tief zu entspannen. Die Beweggründe, die Menschen zu Meditation bringen und womöglich auch dabeibleiben lassen, mögen eine Befreiung von belastenden Dingen, Seelenruhe oder Entspannung sein. Wenn man es schafft, auch diese Beweggründe loszulassen und ganz im Körper und bei sich präsent zu sein, in jedem Augenblick, dann wird die Übung zu einem Weg, einer Haltung in jedem Augenblick ganz zu sein (Kabat-Zinn, 2013, S. 116 f.).

6.3.4 Erweiterung des Selbsterlebens

Eine wichtige Komponente von Achtsamkeit ist eine Veränderung im Selbsterleben. Damit wird die individuelle Selbstwahrnehmung und Selbstidentifikation gemeint. Meditationserfah-

rungen gehen oft mit dem Lösen eines starren Selbstbilds einher. An diese Stelle tritt ein Empfinden, dass wir alle in unserem gemeinsamen Menschsein miteinander und mit einem größeren Ganzen verbunden sind. Zunehmend tritt ein reines, direktes Erleben in den Vordergrund, das weniger durch Bewertungen geprägt ist (Hölzel, 2018, S. 60).

In der Studie von Carson et al. (2007) zeigen Paare, die an gemeinsamen, anregenden Aktivitäten teilnehmen, eine höhere Beziehungszufriedenheit. Achtsamkeitspraxis wird häufig als eine Aktivität erlebt, die das Selbsterleben erweitert und dazu anregt, neue Aspekte von sich selbst und dem/der Partner/in zu entdecken. Veränderungen in der Einstellung werden beschrieben als ein größeres Gefühl des Vertrauens, der Liebe zu anderen und der Verbundenheit mit einem größeren Ganzen (Carson et al., 2007, S. 519).

Diese Veränderungen entsprechen dem Selbsterweiterungs-Modell von Aron und Aron (1996) für intime Beziehungen, indem die Beziehungszufriedenheit eines Paares mit Erfahrungen der Selbsterweiterung verbunden ist. Nach diesem Modell gibt es unterschiedliche Wege, wie dieses grundlegende Bedürfnis nach Selbsterweiterung gestillt werden kann: auf der physischen Ebene durch die Anschaffung von materiellen Besitz, auf der kognitiven Ebene durch Wissenserwerb und neue Erkenntnisse und auf einer Meta-Ebene durch ein Gewahrsein über das Universum und die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage des Lebens. Schließlich wird Selbsterweiterung auch erreicht, indem man seine soziale Identität erweitert, das heißt andere Personen in sein Selbst einbezieht. Das fundamentale Bedürfnis nach Selbsterweiterung zu erreichen, dient der Erforschung, dem Erwerb von Kompetenzen und der Wirksamkeitssteigerung. Je vielseitiger das Selbstkonzept ist, je größer ist die Wahrscheinlichkeit persönliche Ziele zu erreichen und sich in unterschiedlichsten Bereichen zurechtzufinden. Selbsterweiterung ist beispielsweise zu erlangen durch beruflichen Erfolg, Hobbys, Freunde, Familie, Religion, spannende Aktivitäten und Erleben von anregenden Ereignissen durch Einbeziehen einer anderen Person in das Selbst. Personen verbinden Erfahrungen und Situationen, die bereits zu Selbsterweiterung geführt haben, mit angenehmen Gefühlen und suchen die gleichen Erfahrungen in Folge vermehrt auf (Aron & Aron, 1996, S. 46-49).

Inclusion of Other in the Self (IOS)

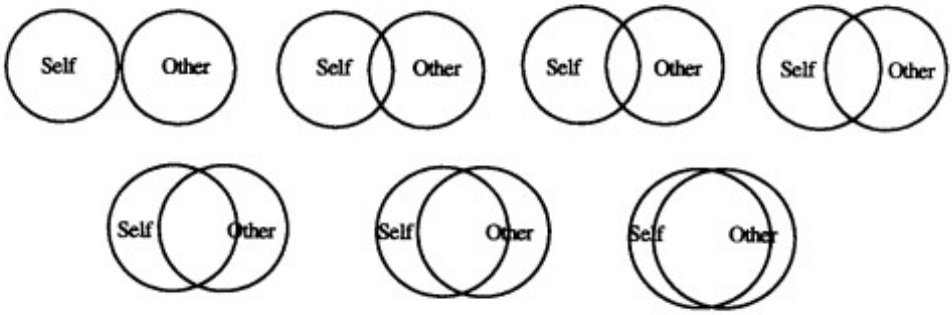
Die Inklusion einer anderen Person in das Selbst (IOS) beschreibt eine Form der Selbsterweiterung, indem Personen in nahen Beziehungen einige oder sogar alle Aspekte des Partners/der Partnerin als die eigenen ansehen und teilweise auch die Identität übernehmen (Aron et al., 2013, S. 90 f). Es können auch andere nahestehende Personen wie zum Beispiel Familienmitglieder, Freunde, Gruppen und auch Tiere in das Selbst inkludiert werden,

denn IOS bezeichnet die empfundene Nähe zum Gegenüber in jeder Form von Beziehung (Aron & Aron, 1996, S. 48). Nähe ist ein sehr breiter Begriff und hängt zusammen mit der Kommunikation über Erfahrungen und Dinge, mit Trennungsangst, mit dem Teilen von Interessen, Ähnlichkeit, Geben und Nehmen oder auch Intimität (Maxwell, 1985, S. 216).

Die Inklusion einer anderen Person in das Selbst (IOS) spielt laut Aron et al. (1992) eine wichtige Rolle für die Beziehungszufriedenheit und empfundene Nähe zum/r Partner/in.

Ein besonders gut geeignetes Mittel zur Darstellung der Nähe ist die Inclusion of Other in the Self Skala (Aron et al., 1992, S. 597).

Abbildung 4: Inclusion of Other in the Self Skala (IOS)



Quelle: Aron et al., 1992, S. 597

Diese Skala besteht aus einem Item mit sieben Kreispaaren, welche sich in unterschiedlichem Ausmaß überlappen – von gar nicht bis fast vollständig. Ein Kreis steht für die eigene Person und der andere Kreis zum Beispiel für den/die Partner/in. Personen sollen jenes Kreispaar wählen, das für sie am besten die Beziehung darstellt. Aron et al. (1992) vergleichen in einer Studie die IOS-Skala mit dem ‚Relationhip Closeness Inventory', das die Nähe in Beziehungen misst. Die Autoren stellten fest, dass die Inklusion des anderen in das Selbst (IOS) ein Hinweis dafür ist, wie nahe man sich in einer Beziehung fühlt und weiters auch wie nahe man sich in einer Beziehung verhält. Je höher die IOS mit dem/der Partner/in ist, je näher sich das Paar fühlt, umso mehr Beziehungszufriedenheit wird empfunden. Gemeinsame aufregende Aktivitäten und vielfältige Erlebnisse als Paar fördern die Erweiterung des Selbst und steigern die Beziehungsqualität (Aron et al., 1992, S. 604 f).

Zusammenfassend bestätigen die Autoren Aron et al. (2000), dass die Erfahrungen der Selbsterweiterung in zwei Schlüsseldimensionen unterschieden werden können, und zwar in Neuheit und Nähe. Aktivitäten, die Paare als aufregend beschreiben, sind oft neuartig, wie

beispielsweise Konzertbesuche oder fördern die Nähe, wie körperliche Aktivität beim Tanzen oder Wandern (Aron et al., 2000, S. 273). Wie bereits erwähnt und von Aron und Aron (1996) nachgewiesen, gehören zu den selbsterweiternden Erfahrungen auch solche, welche ein Gefühl der Verbundenheit mit einem größeren Ganzen, einer inneren Weisheit und tiefen Einsicht fördern (Aron & Aron, 1996, S. 46).

Es gibt daher einige Anhaltspunkte, dass ein gemeinsames Achtsamkeitstraining wie MBRE die Paarbeziehung in einer Weise verbessert, die dem Selbsterweiterungs-Modell von Aron entspricht (Carson et al., 2007, S. 529). Achtsamkeitsmeditationen sind zwar meist nicht interaktiv, jedoch richten die Praktizierenden ihre Aufmerksamkeit auf die sich ständig verändernden, neuen und interessanten Aspekte ihrer Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick. Diese meditativen Erfahrungen sind Teil eines gemeinsamen Bereichs. Die daraus resultierenden Gefühle, Einsichten und Verhaltensänderungen lassen sich sehr gut mit dem/der Partner/in teilen. Weiters tragen die gemeinsamen Partneryoga-Übungen im MBRE-Programm zu einer Erfahrung der Selbsterweiterung bei. Die Übungen sind für die Teilnehmer/innen neu, lustvoll und stärken das Gefühl der Verbundenheit. Schließlich fördern auch beziehungsorientierte Anpassungen wie Berührungsübungen und partnerorientierte Meditationen die Dimension der Selbsterweiterung (Carson et al., 2007, S. 532).

6.4 Forschungsergebnisse

Das MBRE-Programm findet man im ‚Handbook of Mindfulness-Based Programmes' von Ivtzan (2020) im Kapitel 10 unter ‚Mindfulness Programs in Families'. Dieses achtsamkeitsbasierte Programm zur Stärkung der Beziehungszufriedenheit von Paaren wurde von dem Ehepaar Jim und Kimberly Carson entwickelt (Portland, Oregon, USA). Kimberly lehrt seit über 20 Jahren MBSR und hat auch das Programm ‚Mindfulness Breath by Breath' entwickelt. Sie geht den Yoga-Weg und hat sich auf ‚Mindful Yoga' bei chronischen Schmerzen, körperlichen Herausforderungen und Krankheit spezialisiert. Jim ist klinischer Gesundheitspsychologe und außerordentlicher Professor für Anästhesiologie und Psychiatrie an der Oregon Health & Science Universität (OHSU) in Portland. Im Jahr 2023 bieten beide gemeinsam das ‚Mindful Yoga For Chronic Pain Professional Training' und das ‚Know Thyself Meditation Teacher Training' an. Ihre Arbeit findet man im Internet unter ‚mindfulyogaworks.com'. Das MBRE-Programm ist nicht in ihrem Angebot und wird auf ihrer Website auch nicht beschrieben. Weder in Präsenz noch online kann man an diesem Programm zurzeit (Herbst 2023) mitmachen.
Das MBRE-Programm als Erweiterung des MBSR-Programms ist nur sehr wenig erforscht worden und hat definitiv Potenzial in die Welt getragen zu werden.

In einer randomisierten, kontrollierten Studie von Carson et al. (2004) haben sich 44 nicht gestresste, gut gebildete, heterosexuelle Paare (22 Interventionspaare, 22 Paare auf der Warteliste) am achtwöchigen MBRE-Programm beteiligt. Das jeweilige Paar musste mindestens zwölf Monate verheiratet sein oder zusammen leben. Die durchschnittliche Dauer der Beziehungen betrug jedoch elf Jahre. Es gab weitere Ausschlusskriterien nach Testungen über psychische und zwischenmenschliche Stressfaktoren (‚Global Distress Scale' und ‚General Severity Index of the Brief Symptom Inventory'). Weiters durften die Teilnehmer/innen keine oder nur sehr wenige Vorerfahrungen im Bereich Yoga und Meditation aufweisen. Das Durchschnittsalter lag bei 37 Jahren (Carson et al., 2004, S. 475 – 476).
In Form von Fragebögen wurden zusammenfassende Messwerte vor und nach der Achtsamkeitsintervention sowie auch drei Monate später erhoben. Mit Hilfe von Tagebuchaufzeichnungen wurden tägliche Messwerte zwei Wochen vor der Intervention und in den letzten drei Wochen des Programms aufgezeichnet.
Zusammenfassende Messwerte wurden in zwei Ergebnisbereiche erfasst:

1. das Funktionieren der Beziehung: Beziehungszufriedenheit, Autonomie und Verbundenheit, Nähe, Akzeptanz des Partners/der Partnerin, täglicher Beziehungsstress
2. das individuelle Wohlbefinden: Optimismus, Spiritualität, individuelle Entspannung, psychische Belastung

In den Tagebüchern wurde das Beziehungsglück, der tägliche Beziehungsstress, der Gesamtstress und die Effizienz der Stressbewältigung erhoben.

Die Prä- und Post-Tests, sowie die Follow-Up-Untersuchung drei Monate später ergaben signifikant bessere Werte in der breiten Palette von Messungen, sowohl im zwischenmenschlichen Bereich der Beziehung, als auch auf individueller Ebene (Carson et al., 2014, S. 483).
Die Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen in Bezug auf das tägliche Beziehungsglück, den Beziehungsstress, die Stressbewältigungsfähigkeit und den Gesamtstress. Große Veränderungen konnten bei der Akzeptanz des Partners/der Partnerin festgestellt werden. Darüber hinaus wurde das Vertrauen der Paare in ihre Fähigkeit, mit Alltagsstress besser umgehen zu können, im Laufe des Programms zunehmend stabiler. Ein wichtiger Faktor für das Beziehungsglück war dabei die spürbare Wirkung der täglichen Praxis über den gesamten Zeitraum der Intervention (Carson et al., 2004, S. 495).
Auf der individuellen Ebene waren Veränderung bei der Entspannung, der psychischen Belastung und täglichen Stressbewältigung am stärksten. Bemerkenswert waren Verbesserungen auch in den anderen Bereichen wie Selbsterweiterung/Spiritualität und Optimismus (Carson et al., 2006, S. 12).

Tagebucheinträge bestätigten, dass eine stärkere Achtsamkeitspraxis an einem bestimmten Tag mit mehr Beziehungsglück, einer Verbesserung von Beziehungsstress und Stressbewältigungsfähigkeit an mehreren darauffolgenden Tagen verbunden war (Carson et al., 2006, S. 13)

Abgesehen von den statistisch ausgewerteten Ergebnissen zeigten die qualitativen Daten der Paare häufig Veränderungen, die sich von anderen Paarinterventionen abheben. Teilnehmende Paare berichteten oft über ein größeres Bewusstsein, die Wertschätzung jedes gemeinsamen Moments, eine gesteigerte Sinneswahrnehmung und Naturverbundenheit und mehr Verspieltheit im Liebesleben (Carson et al., 2006, S. 10).

Offene Fragen, Skalen zum Ankreuzen, und Wahr/Falsch-Fragen waren in den unterschiedlichen Testungen enthalten. Hier folgen ein paar Beispiele:

- *In wie weit trägt Ihr Partner/Ihre Partnerin zu einem Gefühl der Zusammengehörigkeit/Unabhängigkeit bei?*
- *Wenn Sie an Eigenschaften Ihres Partners/Ihrer Partnerin oder Ihrer Beziehung denken, mit denen Sie nur schwer umgehen können, wie leicht ist es Ihnen in den letzten zwei Monaten gefallen, mit dem Kämpfen aufzuhören und diese Dinge einfach zuzulassen? (Carson et al., 2004, S. 475 – 478)*
- *Wie leicht ist es Ihnen in den letzten zwei Monaten gefallen, am Ende des Tages zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen?“*
- *Bitte geben Sie an, wie erfolgreich sie heute bei der Bewältigung aller Arten von Stress waren, in dem Sie die nachstehende Linie ankreuzen! (Carson et al., 2004, S. 480)*

Zusammenfassend ist zu verdeutlichen, dass die Stärkung von funktionierenden Paarbeziehungen durch das MBRE-Programm bei der Bewältigung von alltäglichen Lebensherausforderungen eine große Unterstützung sein kann, v.a. Stress reduziert und eine neue Lebendigkeit und Freude in den Beziehungsalltag bringen kann (vgl. Carson et al., 2004, S. 472). Weitere und größere Studien zum MBRE-Programm sind allerdings notwendig, um genaue Schlussfolgerungen ziehen zu können.

6.5 Diskussion und Schwierigkeiten

Die achtsamkeitsbasierte Beziehungsförderung (MBRE) beinhaltet ein Set von Techniken, die für Paare in einer funktionierenden Beziehung gedacht sind, um vor allem die Fähigkeiten zur Stressbewältigung zu stärken, das persönliche Wohlbefinden zu steigern und die Beziehungszufriedenheit zu fördern. Ungeachtet dessen, in welcher Phase einer Partnerschaft sich Paare befinden, werden sie im Laufe ihres gemeinsamen Lebens mit verschiedenen

Herausforderungen und Stressfaktoren konfrontiert. In diesen anspruchsvollen Lebensabschnitten ist es für Paare von großem Nutzen, über Methoden zu verfügen, welche die Beziehung stärken und positive, adaptive Bewältigungsstrategien unterstützen. Selbst die gesündesten Beziehungen können präventive Unterstützung für den Alltag gebrauchen, um mehr Qualitätszeit in den schnelllebigen Alltag zu bringen.

Da die Studie auf die Stärkung von gut funktionierenden Paarbeziehungen abzielt, ist es schwierig, die Ergebnisse aufgrund vom **Fehlen anderer Studien**, vergleichen zu können (Carson et al., 2014, S. 493). Die Gesamtstruktur von MBRE ähnelt der kognitiven Verhaltenstherapie. Paartherapeutische Studien, um bestimmte Probleme in Beziehungen zu beheben gibt es in Fülle. Der große Unterschied liegt bei MBRE darin, dass es nicht um die Vermittlung bestimmter Fertigkeiten geht, um Schwierigkeiten als Paar zu lösen. **Im Mittelpunkt steht allein die Entwicklung von Achtsamkeit,** im Sinne einer nicht-wertenden Aufmerksamkeit für die eigenen aktuellen Geschehnisse und Erfahrungen. Durch die Ausweitung der Achtsamkeitspraxis auf die Beziehung, werden die Partner selbst eher in der Lage sein, Wege zu finden, um Beziehungs- oder individuelle Schwierigkeiten auf ihre eigene Art und Weise zu lösen. Inhalte und wichtige didaktische Punkte werden wann immer möglich, aus den **eigenen Beobachtungen der Paare** abgeleitet und nicht als etwas Neues eingeführt, das gelernt werden muss (Carson et al., 2014, S. 14). Da es sich bei MBRE um eine **Gruppenintervention** handelt, spielt womöglich der Gruppenprozess auch eine große Rolle beim Lernen und der Veränderungen, die bei Paaren auftreten. Diese Gruppendynamiken können sehr unterschiedlich sein (Carson et al., 2006, S. 13).

Jedenfalls ist die Voraussetzung für die Teilnahme am MBRE-Programm, dass sich beide Partner darauf einlassen. Die **Bereitschaft und Offenheit als Paar** ist womöglich nicht immer gegeben und vielleicht will ein Partner Überzeugungsarbeit leisten. Gleichzeitig ist es für die Teilnahme nicht notwendig, bereits eine eigene Achtsamkeitsmeditation etabliert zu haben. Es kristallisiert sich jedoch heraus, dass der intrapersonelle Aspekt von Achtsamkeit, d.h. zuerst sich selbst gut wahrnehmen, sich selbst fürsorglich und mitfühlend begegnen, etc., **die Basis für die zwischenmenschliche Achtsamkeitspraxis** darstellt.

Achtsamkeitsbasierte, präventive Maßnahmen in der Paarbeziehung haben ihre Wichtigkeit, um sich auch als Paar mit allen Sinnen zu begegnen, vom Kopf immer wieder ins Herz und in den Körper zu kommen und die kostbaren gemeinsamen Momente zu genießen. MBRE kann dazu beitragen, die Beziehung zu verbessern und vor allem eine Verschlechterung der Beziehung abzuwenden (Carson et al., 2014, S.494). Die Grenze von einer funktionierenden bzw. nicht belasteten **(‚non-stressed')** Beziehung zu einer nicht-funktionierenden bzw. gestörten Paarbeziehung ist sehr wage, **nicht immer eindeutig** und vor allem auch subjektiv

unterschiedlich. Im Rahmen der Studie zum MBRE-Programm passiert die Vorauswahl über einen Screening-Prozess, wo jede/r für sich Auskunft zum Beziehungsstress (Global Distress Scale) und zum individuellen Stressempfinden (Brief Symptom Inventory) gibt.
Ein weitere Punkt, der zu beachten ist, bezieht sich auf den möglicherweise **zusätzlich empfundenen Stress** bei der Teilnahme des Programms, da bei den meist vollen Terminkalendern eine formelle Achtsamkeitspraxis zusätzlich dazu kommt. Im besten Fall verändert sich die Sichtweise der Paare nach einer gewissen Zeit und sie erkennen den Mehrwert und setzen außerdem neue Prioritäten (Carson, 2014, S. 24).

Diskussionspunkte zum Programm an sich können vielseitig sein: die Infragestellung der Notwendigkeit der Grundlage MBSR für die achtsamkeitsbasierte Stärkung von Paarbeziehungen, die begrenzte formelle interpersonelle Achtsamkeitspraxis im Programm und der Ausbau von Dyaden, eine fehlende (Selbst-)Mitgefühlspraxis, das Einbinden von Emotionsregulation, die mögliche Erweiterung von informeller Achtsamkeitspraxis im Alltag, die Begrenzung auf die Rückenmassage im Programm anstatt die Sinnlichkeit auf den ganzen Körper zu erweitern, das Aussparen des Themas ‚Sexualität', die Ausbaufähigkeit auf eine gemeinsame Sinnesübung (nicht nur Rosinen-Übung), oder auch eine kurze Einführung in Bindungsstile. Der entscheidende Faktor wird auch bei einer neuen Anpassung, Veränderung oder Erweiterung des Programms die Entwicklung von Achtsamkeit bleiben, bzw. könnte ein eigenständiges Programm entwickelt werden, das ‚Mitgefühl in Paarbeziehungen' in den Mittelpunkt rückt.

Obwohl die Ergebnisse der Studie von Carson (2004) ermutigend sind, ist es wichtig, einige Einschränkungen zu beachten. Es sind **definitiv weitere Forschungen erforderlich**, um die Wirksamkeit von MBRE definitiv zu belegen (Carson et al., 2006, S. 13).
Die Ergebnisse sind auch nach drei Monaten nach der Intervention vielversprechend und die Verbesserungen blieben - sowohl in der Beziehung als auch auf individueller Ebene - ungefähr auf gleichem Niveau. Es wäre jedoch eine **längerfristige Nachbeobachtung** erforderlich, um die Nachhaltigkeit der Veränderungen untersuchen zu können (Carson et al., 2006, S. 13).
Weitere Einschränkungen beziehen sich darauf, dass es sich wie bei den meisten Studien mit Paaren **ausschließlich um eine weiße, gut gebildete, heterosexuelle Mittelschicht** handelt (Carson et al., 2004, S. 13). Zukünftige Studien könnten auch die Bedürfnisse unterschiedlicher Paartypen miteinbeziehen, z.B. mulitkulturelle Paare, homosexuelle Paare, eine Anpassung an Paare mit Kindern, eine Anpassung an Paare, die sich in einer Unfruchtbar-

keitsberatung befinden oder auch mit einer schweren Krankheit des Partners konfrontiert sind (Carson et al., 2014, S.497).

Die Reise als Paar ist nie zu Ende und Teilnehmer/innen des MBRE-Programms haben wohl das Handwerkszeug mitbekommen eigenständig weiter zu üben. Es wäre jedoch sehr sinnvoll, wenn die Gruppe an **weiterführenden, vertiefenden Kursen** (z.B. nach sechs Monaten) teilnehmen könnte. Tages-Retreats unter einem besonderen Thema, wie z.B. Mitgefühl in Paarbeziehungen, könnten die gemeinsame achtsame Ausrichtung und Praxis immer wieder erneuern. Es geht darum, die Motivation am Üben zu erhalten, immer wieder zur Achtsamkeit zurückzufinden und vor allem darum, Achtsamkeit als Paar in den Alltag zu bringen, um so eine erfüllte, zufriedene Beziehung leben zu können.

7 Weitere Forschungsergebnisse von Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit

Es gibt erst wenige Studien, die sich mit Achtsamkeit in Zusammenhang mit der Beziehungszufriedenheit von Paaren befassen. Im Folgenden werden die wichtigsten Erkenntnisse der Studien zusammengetragen.

In einer Meta-Analyse von Quinn-Nilas (2020) wurden 28 Studien gesammelt, in denen Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit korrelierten. Die Studie bestätigt, dass der positive Effekt von Achtsamkeit auf die Beziehungsqualität unabhängig von Alter, Geschlecht, Meditationsstatus und Familienstand weitgehend stabil ist. Dabei wird darauf hingewiesen, dass der Nutzen von Achtsamkeit vor allem durch starke indirekte Effekte auf beziehungsrelevante Themen deutlich wird und der direkte Effekt von Achtsamkeit auf die Beziehungszufriedenheit eher gering ist (Quinn-Nilas, 2020, S. 49). Noch einmal in Erinnerung gerufen (Kap. 4.2.4), ist das auch das Ergebnis der Folgestudie zum MBRE-Programm von Carson et al. (2007), denn die Beziehungszufriedenheit ist zu einem großen Teil durch die gemeinsame Teilnahme der Paare an achtsamen, selbsterweiternden Aktivitäten zurückzuführen. Gleichzeitig könnte ein Kritikpunkt in all den bis jetzt veröffentlichten Studien sein, dass die formelle interpersonelle Achtsamkeitspraxis für Paare zu wenig Raum bekommt und überhaupt die dyadische Dynamik als Paar in Bezug auf Achtsamkeit schwer zu erfassen ist. Außerdem wird Achtsamkeit oft unterschiedlich gemessen: Die MAAS (‚Mindfulness Attention Awareness Scale‘) bezieht Achtsamkeit hauptsächlich auf Aufmerksamkeit und Gewahrsein, die FFMQ (‚Five Facet Mindfulness Questionnaire‘) sieht Achtsamkeit als ein mehrdimensionales Konstrukt, in dem eine Reihe von Facetten wie Nicht-Reagieren, Beobachten, bewusstes Handeln, Beschreiben und Nicht-Urteilen miteinbezogen werden (Quinn-Nilas, 2020, S. 43). Eine weitere Einschränkung der vorhandenen Studien im Bereich Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit ist, dass die Anzahl der fehlenden Daten über den Meditationsstatus hoch ist – eine Variable, die großen Einfluss auf die Studienergebnisse haben kann (Quinn-Nilas, 2020, S. 45).

7.1 Vier grundlegende, achtsamkeitsbasierte Prozesse

Karremans et al. (2017) behaupten auch, dass die Wirkung von Achtsamkeit auf die Beziehungszufriedenheit in erster Linie indirekt durch heilsame intra- und interpersonelle Prozesse zustande kommt. In ihrer Studie wird auf vier grundlegende Prozesse hingewiesen, die mit

Achtsamkeit verbunden sind und im Zusammenhang mit dem Funktionieren von Beziehung stehen:

1. **Bewusstheit und Überwachung von automatischen und impliziten Reaktionen (awareness and monitoring of automatic and otherwise implicit responses)**
   Achtsamkeit fördert die nicht-wertende Aufmerksamkeit für innere Erfahrungen, die normalerweise unbemerkt bleiben. In einem unachtsamen Zustand, kann eine Person z.B. reizbar sein, ohne sich der Irritation bewusst zu sein. Achtsamkeit unterstützt, automatisch ablaufende Reaktionen bewusst zu machen und scheint die bewusste Wahrnehmung und Überwachung affektiver, kognitiver und verhaltensbezogener Tendenzen zu fördern, die andernfalls vielleicht unbemerkt geblieben wären. Da diese aber dennoch das Verhalten in der Beziehung beeinflussen, ist dieser Aspekt wichtig für die Paarzufriedenheit (Karremans et al., 2017, S. 4).
2. **Exekutive Aufmerksamkeit (executive attention, conflict monitoring)**
   Diese Komponente des Aufmerksamkeitsnetzwerks ist verantwortlich für geistige Prozesse, die das Verhalten, die Aufmerksamkeit und die Gefühle gezielt steuern. Zu exekutiven Funktionen gehören das Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität. Achtsamkeit steigert diese Fähigkeiten und ermöglicht sich bewusst einem Reiz zuzuwenden und automatische, impulsive Reaktionen zu unterdrücken.
3. **Emotionsregulation (emotion regulation)**
   Karremans et al. (2017) beschreiben, dass Achtsamkeit die flüchtige Natur von Gedanken und Gefühlen erkennen lässt. Dies erleichtert, auch schwierige Emotionen zuzulassen und mit Gleichmut zu betrachten, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Dies führt zu einem besseren Umgang mit belastenden Erfahrungen in der Paarbeziehung.
4. **Verbundenheit zu sich selbst und anderen (Self-Other-Connectedness)**
   Eine Erklärung dafür ist, dass eine erhöhte Achtsamkeit gegenüber den eigenen Reaktionen das Verständnis dafür erleichtern kann, wie die Reaktionen anderer Menschen durch äußere Umstände und Erfahrungen gesteuert werden. Achtsamkeit kann die Empathie und das Verständnis für andere Menschen und ihre Handlungen erhöhen (Karremans et al., 2017, S. 4 f).

Wirkung von Achtsamkeit auf beziehungsspezifische Prozesse

Die Studie von Karremans et al. (2017) betont, dass die Wirkung von Achtsamkeit in Paarbeziehungen eine dyadische Perspektive erfordert. Eine Paarbeziehung ist interdepent, d.h. die Reaktionen und Handlungen der einen Person haben direkte Auswirkungen auf die andere

Person. Es wird näher darauf eingegangen, wie diese vier grundlegenden Aspekte der Achtsamkeit spezifische Abläufe und Ergebnisse in der Partnerschaft beeinflussen.
Die dyadische Sichtweise in der Studie umfasst drei wesentliche Kriterien:

- die Motivation und das Verhalten in der Beziehung
- die Stressbewältigung
- die Beziehungskognition (d.h. Gedanken und Überzeugungen über den/die Partner/in, die konkrete Beziehung und Paarbeziehung im Allgemeinen)

Auf diese drei Blickwinkel wird jetzt genauer eingegangen:

Motivation und Verhalten in der Beziehung (prorelationship motivation and behaviour)
Liebe allein genügt nicht, sondern wie Partner miteinander interagieren und sich verhalten, definiert eine funktionierende und stabile Beziehung. Insbesondere, wie Partner auf eigennützige Impulse reagieren, die im Konflikt mit den Interessen des Partners/der Partnerin oder der Beziehung stehen, ist entscheidend (z.B. Vergeltungsimpulse während oder nach einem Konflikt oder durch eine attraktive Alternative in Versuchung geführt werden, etc.). Die Zufriedenheit einer Beziehung hängt also zu einem großen Teil von der Bereitschaft und Fähigkeit der Partner ab, spontane Reaktionen in einem größeren Bild zu betrachten und die Beziehung als Ganzes zu sehen. Dieser Prozess wird als Transformation der Motivation (transformation of motivation) bezeichnet.

Achtsamkeit könnte Veränderungen in der Motivation fördern, die zu mehr Bereitschaft führen, eigene Präferenzen zum Wohle desPartners/der Partnerin und der Beziehung zu opfern, zu mehr Vergebung und konstruktivem Verhalten während und nach Konflikten sowie zu einer besseren Resistenz gegenüber verlockenden Partneralternativen.
Achtsame Aufmerksamkeit kann einer Person dabei helfen, sich ihrer eigennützigen Impulse und beziehungsschädigenden Gefühle frühzeitig bewusst zu werden und ihr Verhalten mit den langfristigen Beziehungszielen in Einklang zu bringen. Da Impulse sehr stark sein können, reicht es aber nicht aus, sich ihrer **bewusst** zu sein. Deshalb ist ein weiterer wichtiger Prozess in dieser Transformation der Motivation wesentlich. Hier spielt die **exekutive Aufmerksamkeitsregulierung** eine große Rolle: Es wird angenommen, dass Personen mit einer hohen exekutiven Kontrolle weniger flirten und sich weniger nach einer attraktiven Alternative umschauen. Es fällt ihnen leichter hedonistische Impulse und beziehungsgefährdende Reaktionen loszulassen. Achtsamkeit wird also mit einer Verbesserung der exekutiven Kontrolle und Selbstregulierung in Verbindung gebracht. Abgesehen vom Bewusstsein und der exekutiven Kontrolle, ist Achtsamkeit mit einer **Steigerung der Empathiefähigkeit und einem Gefühl der Nähe** zum/zur Partner/in verbunden. Dies ist ein weiterer wichtiger Faktor

bei der Transformation der Motivation. Achtsamkeit korreliert positiv mit zwischenmenschlicher Vergebung nach einer Beleidigung. Während eines Konflikts ist ein erhöhtes Maß an Achtsamkeit mit weniger verbaler Aggression und negativen Reaktionen verbunden. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Achtsamkeit Konflikteskalation verhindern und die Konfliktbewältigung erleichtern kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Achtsamkeit in Verbindung steht mit positiven Reaktionen in der Beziehung. Dies geschieht durch mehr Bewusstsein und die exekutive Aufmerksamkeitsregulierung von ansonsten impliziten und automatischen Impulsen. Dies kann wiederum zu einem größeren Verständnis für die Sichtweise des Partners/der Partnerin führen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die mit Achtsamkeit verbundenen Prozesse nicht per se zu einer Veränderung der Motivation führen. Ob der/die Einzelne tatsächlich aus Eigeninteresse oder aus Partnerinteresse handelt, hängt stark von der **zugrundeliegenden Motivation** und dem **‚commitment' für die Beziehung** ab. Ein entscheidender Faktor ist demnach, dass sich die Wirkung von Achtsamkeit auf die Beziehung am besten in ‚committed couples' (engagierten Paaren) entfalten kann (Karremans et al., 2017, S. 5 - 7).

Achtsamkeit und Stressbewältigung
(Mindfulness and Coping With Distress in Romantic Relationships)

Schwierige Emotionen und persönliche Belastungen können sich in distanzierteren oder weniger liebevollen Interaktionen mit dem/der Partner/in zeigen. Wenn ein/e Partner/in gestresst ist, fällt es schwerer, für den/die andere/n präsent zu sein und dessen Bedürfnisse wahrzunehmen. Auf einer grundlegenden Ebene kann Achtsamkeit dazu beitragen, eine bessere Beziehungsdynamik zu fördern, insbesondere durch eine verbesserte Emotionsregulation. Genauer gesagt kann Achtsamkeit unterstützen, besser mit externen Stressoren umzugehen, die nicht in der Beziehung wurzeln, aber diese stark beeinflussen (z.B. hohe Arbeitsanforderungen, Krankheit eines Partners oder Kindes). Außerdem kann externer Stress oft automatisch und unbewusst auf den Partner/die Partnerin überschwappen. Zum Beispiel könnte ein mürrischer, verärgerter Ehemann seine Arbeitssorgen bei seiner Frau auslassen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Um zu verhindern, dass äußere Stressfaktoren das Verhalten dem/der Partner/in gegenüber beeinflussen, ist es entscheidend, sich zunächst der Präsenz dieser Stressfaktoren bewusst zu werden, sie anzuerkennen, anstatt sie zu ignorieren. Indem man den gegenwärtigen Erfahrungen bewusste Aufmerksamkeit schenkt, ist es leichter, externe Stressfaktoren von Erlebnissen in der Paarbeziehung zu trennen. Bezogen auf die oben beschriebenen Aspekte spielt hier wieder Bewusstsein und die exekutive Aufmerksamkeitsregulierung eine wichtige Rolle, um unbewusste ‚Spillover-Effekte' zu verrin-

gern. Außerdem ist das Wahrnehmen externer Stressoren ein gutes Beispiel dafür, wie sich Achtsamkeit auf ein gesundes dyadisches Funktionieren auswirken kann. Einerseits wird der/die Partner/in weniger unüberlegt reagieren und so möglicherweise gegenseitige Muster von Negativität und Beziehungsstreit verhindern. Andererseits ist das Bewusstsein über gegenwärtige externe Stressfaktoren eine Voraussetzung, um sie überhaupt gegenüber dem Partner/der Partnerin kommunizieren zu können, was ihm/ihr wiederum ermöglicht, die notwendige Unterstützung zu geben (Karremans et al., 2017, S. 7 - 8).

Achtsamkeit und Beziehungskognition (Mindfulness and Relationship Cognition)

Unter Beziehungskognition werden Ansichten gemeint, die Menschen über ihre/n Partner/in haben, über die eigene Beziehung und Beziehung allgemein. Welche Rolle Achtsamkeit in diesem Zusammenhang spielt, ist weitgehend unerforscht. Kognitionen und Überzeugungen prägen aber (teilweise) die affektiven und verhaltensbezogenen Reaktionen gegenüber dem/der Partner/in.

- **Achtsamkeit und Partnerakzeptanz**

  Menschen neigen dazu, Ideale, Wünsche und Vorstellungen über ihre Partner zu haben, die sie zur Bewertung des Partners/der Partnerin und der Beziehung verwenden. Diskrepanzen zwischen diesen Idealen und der Realität sind mit geringerer Beziehungszufriedenheit und einem Rückgang dieser Zufriedenheit im Laufe der Zeit verbunden. Eine Strategie, mit diesen Diskrepanzen umzugehen, besteht darin, den Partner positiver zu sehen als er tatsächlich ist, indem man positive Illusionen entwickelt (‚rosarote Brille').

  Eine andere Möglichkeit, wie Partner mit Diskrepanzen umgehen, besteht darin, zu versuchen, den/die Partner/in zu verändern und zu regulieren. Eine geringe Übereinstimmung mit den eigenen Vorstellungen in der Beziehung führt oft dazu, den anderen ändern zu wollen. Obwohl erfolgreiche Versuche mit einer verbesserten Beziehungszufriedenheit in Verbindung stehen können, ist es häufiger der Fall, dass solche Bemühungen nicht die beabsichtigten Veränderungen bewirken, sondern eher negative Auswirkungen auf die Beziehung haben. Regulierungsversuche führen zu einer Verringerung der wahrgenommenen Akzeptanz und Wertschätzung, zu Reaktanz (Motivation, die eingeente Freiheit wieder herzustellen) und einem Verlust an Autonomie beim/bei der Partner/in. Insbesondere, wenn es um vergleichsweise kleine Mängel geht (z. B. ein/e Partner/in ist weniger ordentlich, als man es sich wünschen würde), können diese Veränderungsversuche negative Auswirkungen auf die Beziehung haben.

Im Gegensatz dazu könnte das Akzeptieren dieser Partnermängel eine nachhaltigere Bewältigungsstrategie sein. Dabei wird Partnerakzeptanz als die Fähigkeit definiert, potentielle Defizite des Partners/der Partnerin anzuerkennen, ohne den Drang zu verspüren, die Person ändern zu wollen. Das bedeutet nicht unbedingt, dass man nicht mehr von einem Mangel genervt sein wird, sondern vielmehr, dass man akzeptiert, dass der Mangel vorhanden ist, und auch akzeptiert, dass dieser Ärger oder andere schwierige Emotionen hervorrufen kann. Wichtig ist jedoch, dass Akzeptanz sich entscheidend von Toleranz oder Resignation gegenüber beziehungsschädlichen Partnermerkmalen unterscheidet, die intrinsisch schädlich für den/die Partner/in oder die Beziehung sind (wie Aggression). Die Kultivierung einer achtsamen Haltung beinhaltet die gegenwärtige Erfahrung so anzuerkennen, wie sie ist, d.h. auch die eigenen Reaktionen auf Partnermängel zu erkennen. Achtsamkeit stärkt die Fähigkeit zu erkennen, dass oft die eigene Reaktion auf den Mangel des Partners/der Partnerin eine genauso große Belastung in der Beziehung verursacht. Gegenseitige Akzeptanz fördert die Wertschätzung und das Wohlbefinden in der Beziehung. Ein kritischer Punkt in diesem Zusammenhang ist die Frage, ob eine achtsame Person in der Lage ist, die Akzeptanz von Partnermängeln von der Toleranz gegenüber beziehungsschädlichen Merkmalen zu trennen. Auf der subjektiven Ebene gibt es hier möglicherweise einen Graubereich, der besonders gut zu beobachten ist (Karremans et al., 2017, S. 8 f).

An dieser Stelle soll auch noch einmal auf das MBRE-Programm Bezug genommen werden, in dem Carson et al. (2004) herausgefunden haben, dass sich Achtsamkeitstraining positiv auf die Beziehungszufriedenheit auswirkt, die mit einer Zunahme der gegenseitigen Akzeptanz sowohl nach dem Training als auch nach drei Monaten im Follow-up einherging.

- **Achtsamkeit und die Akzeptanz von Höhen und Tiefen einer Beziehung**

  Die Fähigkeit zur Partnerakzeptanz beinhaltet, zu erkennen und zu akzeptieren, dass Beziehungen nichts Statisches sind und im Laufe der Zeit Höhen und Tiefen erleben. Die Fähigkeit, momentane Tiefpunkte in der Beziehungszufriedenheit achtsam anzunehmen und ihre vorübergehende Natur zu erkennen, kann negative Auswirkungen verhindern. Zum Beispiel könnte eine mangelnde Akzeptanz solcher vorübergehenden Beziehungsschwierigkeiten zu grüblerischen Gedanken über die Beziehung führen und negative Interaktionsmuster auslösen (z.B. ‚Bin ich in der richtigen Beziehung?‘). Eine achtsame und akzeptierende Haltung gegenüber den aktuellen Herausforderungen in der Beziehung kann somit langfristig das Wohlbefinden fördern und eine Negativspirale der Beziehung verhindern (Karremans et al., 2017, S. 9).

- **Achtsamkeit und Bindung**

Karremans et al. (2017) weisen darauf hin, dass Achtsamkeit mit der generellen Überzeugung zusammenhängt, die Menschen darüber haben, ob der/die Beziehungspartner/in vertrauenswürdig und zuverlässig ist. Diese Beziehungsprozesse und unterschiedlichen Bindungsstile sind ein zentrales Thema in der Paarforschung (Karremans et al., 2017, S. 9).
Eine Studie von Shaver et al. (2007) im Zusammenhang mit Achtsamkeit und Bindung wird im nächsten Absatz dargestellt.

7.2 Achtsamkeit und sichere Bindung

Shaver et al. (2007) verknüpfen Achtsamkeit mit der Bindungstheorie. Siebzig Erwachsene, hauptsächlich aus den USA, meldeten sich freiwillig für eine von zwei dreimonatigen Meditationsklausuren in Colorado. Das Durchschnittsalter betrug 50 Jahre, alle hatten bereits Meditationserfahrung und echtes Interesse an weiterer Fortbildung. Die Vorab-Evaluierung umfasste, neben anderen Kriterien, die Brennan et al. (1998) Skala, um die beiden Hauptdimensionen der Bindungsunsicherheit zu messen - Bindungsvermeidung (Unbehagen bei Nähe und Abhängigkeit, geringes Vertrauen in andere) und Bindungsangst (Angst vor Ablehnung, starkes Bedürfnis nach Zustimmung). Zusätzlich wurde eine fünfstufige Messung der Achtsamkeit durchgeführt, basierend auf Baer et al. (2006).
Die Forschung zeigt, dass Achtsamkeit und eine sichere Bindung gemeinsame neurologische und psychologische Aspekte aufweisen (z.B. für die Emotionsregulation), ähnliche Ursprünge und Auswirkungen haben und positiv miteinander in Verbindung stehen. Die Studie bestätigt, dass die gleiche warme und fürsorgliche Aufmerksamkeit, welche die Grundlage für eine sichere Bindung ist, auch die Grundlage für Achtsamkeit ist. Im Gegensatz zu Menschen mit einem unsicheren (vermeidenden/ambivalenten/desorganisierten) Bindungsstil sind sicher gebundene Personen ihren Partnern/Partnerinnen gegenüber aufmerksamer (Shaver et al., 2007, S. 265 - 269).

7.3 Perspektivenübernahme und Ehezufriedenheit

In einer Studie von Burpee und Langer (2005) über ‚Achtsamkeit und Ehezufriedenheit' wird deutlich, dass Ehepartner, die ein höheres Maß an Achtsamkeit aufweisen, auch eine höhere Zufriedenheit in der Ehe erleben. Achtsamkeitspraxis fördert laut Burpee und Langer (2005) das Unterscheidungsvermögen, erleichtert die Perspektivenübernahme und das Verständnis, dass Nachteile aus der Sicht des anderen auch Vorteile sein können. Dies wirkt sich positiv auf die Ehe aus und steigert die Beziehungszufriedenheit. Es schafft ein Umfeld, das von Of-

fenheit und Flexibilität geprägt ist, anstelle von Kritik und Starrheit (Burpee & Langer, 2005, S. 41).
In der Studie wird deutlich, dass Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, sich weniger durch Veränderungen bedroht fühlen. In Beziehungen kann es zu Konflikten und Unzufriedenheit kommen, wenn man starr an einer konstanten Dynamik festhält und neue Sichtweisen ignoriert. Oft wird angenommen, dass eine Beziehung stabil bleibt, wenn man seine/n Ehepartner/in einmal ‚verstanden' hat. Doch sobald eine feste Meinung gebildet wild, besteht die Gefahr, dass nur wenig Gelegenheit bleibt, die gleiche Person in einer neuen Situation oder einem neuen Kontext zu betrachten. Im Gegensatz dazu sind achtsame Individuen in der Lage, ihre Überzeugungen und Einstellungen bezüglich ihres Partners/ihrer Partnerin und ihrer Beziehung ständig zu überdenken und anzupassen.
In Konfliktsituationen entwickeln viele Paare negative Reaktionsmuster, die den ursprünglichen Konflikt oft noch verschärfen. Der Fokus verschiebt sich häufig von der Suche nach gemeinsamen Lösungen hin zu Schuldzuweisungen. Ein achtsames Individuum neigt weniger dazu, voreilige Schuldzuweisungen zu machen, sondern ist vielmehr in der Lage, die Perspektive seines Partners/seiner Partnerin zu berücksichtigen und seine eigenen Emotionen zu regulieren (Burpee & Langer, 2005, S. 50).

7.4 Die Relevanz neurowissenschaftlicher Erkenntnisse für die Paarbeziehung

In der Studie von Atkinson (2013) über den Zusammenhang von Achtsamkeitstraining und den Aufbau von sicheren, befriedigenden Paarbeziehungen geht hervor, dass eine Achtsamkeitspraxis, die Art und Weise wie das Gehirn beziehungsrelevante Erkenntnisse und Verhaltensweisen verarbeitet, verbessern kann. Achtsamkeitstraining scheint strukturelle und funktionelle Anpassungen in den neuronalen Schaltkreisen zu fördern, welche für die Aufmerksamkeit, die Regulation physiologischer Prozesse und Emotionen sowie die Förderung oder Hemmung der Empathiefähigkeit verantwortlich sind (Atkinson, 2013, S. 73).

Folgende Gehirnareale, deren Aktivität mit den Wirkungen von Achtsamkeitsübungen in Verbindung stehen, sind Teil der sozialen Gehirnschaltkreise und verantwortlich für (1) offenes Gewahrsein und Aufmerksamkeitsregulierung, (2) die Emotionsregulierung und Steuerung physiologischer Erregung und (3) Empathie:

- Die Aktivierung des anterioren cingulären Cortex (ACC) korreliert mit einer verbesserten Aufmerksamkeit. Die Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus fördert die Gedächtnisleistung.

- Eine verbesserte Emotionsregulation korreliert mit einer verringerten Aktivität der Amygdala und und einer Aktivierung des präfrontalen Cortex (PFC).
- Eine Verbesserung von Empathie und (Körper-)Gewahrsein korreliert mit der Aktivierung und strukturellen Veränderung der Insula und weiteren Regionen (Atkinson, 2013, S. 75 f).
- Weniger Rumination korreliert mit einer erhöhten Konnektivität des Default Mode Networks (DMN) (Germer, 2019, S. 66)

7.5 Offenes Gewahrsein, fokussierte Aufmerksamkeit und Beziehungszufriedenheit

Atkinson (2013) fasst zusammen, dass Achtsamkeitsmeditation die Fähigkeiten in Bezug auf offenes Gewahrsein (die automatische Neigung, Details der aktuellen Erfahrung zu bemerken) und die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit (die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte Aspekte zu lenken) verbessern kann.

Fähigkeiten im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsregulierung werden als Kernmerkmale sowohl der sozialen als auch der emotionalen Intelligenz angesehen. Menschen, die mit ihren Beziehungen zufrieden sind, neigen dazu, die positiven Handlungen und Eigenschaften ihres Partners/ihrer Partnerin stärker wahrzunehmen als jene, die in unglücklichen Beziehungen leben. Im Gegensatz dazu neigen Menschen in Beziehungen, die ins Wanken geraten, dazu, die positiven Handlungen und Eigenschaften ihres Partners/ihrer Partnerin zu übersehen. Atkinson (2013) beschreibt, dass Personen in unglücklichen Beziehungen die Häufigkeit positiver Kommentare oder Gesten ihres Partners/ihrer Partnerin um fünfzig Prozent unterschätzen, verglichen mit neutralen Beobachtern. Zufriedene Partner/innen sind wesentlich aufmerksamer für die Feinheiten der inneren psychologischen Welt ihres Partners/ihrer Partnerin. Sie reagieren genauer, wenn es um die Vorlieben ihres Mitmenschen geht und haben ein tieferes Verständnis für die Sorgen und Belastungen im Alltag. Darüber hinaus sind sie sich bewusster, wenn ihr/e Liebste/r sich nach Aufmerksamkeit sehnt (Atkinson, 2013, S. 78).

Obwohl diese Vorteile natürlicher Achtsamkeit in Beziehungen offensichtlich sind, ist die Fähigkeit, Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, ebenso entscheidend. In Konfliktsituationen haben die meisten Menschen eine natürliche Neigung, sich auf die Fehler in der Argumentation ihres Gegenübers zu konzentrieren. Forschungsergebnisse legen nahe, dass erfolgreiche Partner/innen besser darin sind, diese Aufmerksamkeitsverzerrung zu überwinden, indem sie positive Verhaltensweisen ihres Partners/ihrer Partnerin während eines Streits wahrnehmen und die nachvollziehbaren Aspekte der Argumentation ihres Partners/ihrer Partnerin aner-

kennen, auch wenn sie nicht mit den Schlussfolgerungen übereinstimmen. Erfolgreiche Partner/innen sind auch besser darin, über negative Ereignisse in ihrer Beziehung nachzudenken, anstatt sich in destruktiven Gedankenmustern zu verlieren (Atkinson, 2013, S. 77).

Es ist leicht nachzuvollziehen, wie die gezielte Aufmerksamkeitslenkung in der Achtsamkeitsmeditation die Fähigkeit stärken kann, dem/der Partner/in gegenüber achtsam zu sein. In Beziehungen hört man in schwierigen Situationen womöglich Sätze wie: ‚Du hörst mir nie zu!' Menschen, die Schwierigkeiten haben, aufmerksam zuzuhören, mögen gute Absichten haben, aber sie können oft nicht verhindern, dass ihre Gedanken abschweifen oder sie von ihren eigenen Reaktionen auf das, was der/die Partner/in sagt, abgelenkt werden. Die Fähigkeit, zu bemerken, wenn der Geist abschweift oder abgelenkt wird und dann die Aufmerksamkeit gezielt auf den ursprünglichen Fokus zu lenken, wird durch die Praxis der konzentrierten, bewussten Aufmerksamkeitslenkung in der Meditation immer wieder erneut geschärft.

Darüber hinaus ist der potenzielle Nutzen des offenen Gewahrseins für Beziehungen offensichtlich. Allein die Tatsache, dass man bemerkt, dass der/die Partner/in neue Kleidung trägt oder die Katzenstreu gewechselt hat, kann eine kumulative positive Wirkung auf die Beziehung haben. Menschen, die unaufmerksam gegenüber der Stimmung, den Gewohnheiten oder der äußeren Erscheinung ihres Partners/ihrer Partnerin sind, tun dies oft nicht absichtlich. Ihre Gehirne sind vielleicht einfach nicht daran gewöhnt, auf die Details ihrer Umgebung zu achten. Im Prozess des offenen Gewahrseins wird die Fähigkeit geübt, sich auf die Feinheiten seiner Umgebung einzustellen, indem man auch den kleinen Veränderungen Aufmerksamkeit schenkt, ohne sich dabei so stark auf einen bestimmten Aspekt der Erfahrung zu fixieren, dass andere wichtige Details übersehen werden (Atkinson, 2013, S. 76 - 78).

7.6 Emotionsregulation und Beziehungszufriedenheit

Der eindeutige Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Emotionsregulation und Beziehungszufriedenheit wird in der Studie von Atkinson (2013) dokumentiert.
Die Fähigkeit, sich trotz tatsächlicher oder wahrgenommener Provokation durch den/die Partner/in zu beruhigen, kann dazu beitragen, die Gegenseitigkeit negativer Gefühle zu reduzieren. Die Reziprozität negativer Affekte ist das stärkste und am häufigsten auftretende Korrelat von Beziehungsunzufriedenheit. In herausfordernden Beziehungen, zeigen Partner oft ein erhöhtes Maß an ‚Überschwemmung' (‚flooding') - einem Zustand, in dem sie von den negativen Emotionen des Gegenübers und ihren eigenen Gefühlen überwältigt werden, wenn der/die Partner/in Probleme anspricht.

Dies geht häufig mit der Aktivierung des Bedrohungs- und Alarmsystems und somit mit Stresssymptomen einher, wie bereits in Kapitel 3 genau beschrieben wurde: eine erhöhte Herzfrequenz, ein gesteigerte Kontraktionskraft des Herzens, eine Verengung der Arterien, ein erhöhtes Blutvolumen, ein verringerter Sauerstoffgehalt im Blut, eine reduzierte Blutversorgung von Darm und Nieren, die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol, die gesteigerte Aktivierung der Amygdala, eine verminderte Aktivierung des Frontallappens und Immunsuppression. So ist es nicht überraschend, dass es einen Zusammenhang zwischen der vermehrten Aktivierung des Alarmsystems (mehr als 11 Herzschläge pro Minute) und der Beziehungsunzufriedenheit gibt. Atkinson (2013) schreibt, dass Ehemänner, die kurz vor der Trennung standen, durchschnittlich eine Herzfrequenz hatten, die etwa 17 Schläge pro Minute höher war, als die von Männern in stabilen Ehen.

Im Rahmen von Achtsamkeitstrainings wird besonderer Wert darauf gelegt, negative Emotionen von den kognitiven Gedankenverknüpfungen zu entkoppeln, da diese meist weitere unangenehme Emotionen verursachen. Gleichzeitig wird erlebt, dass Emotionen vorübergehend sind und diese nicht gefürchtet oder ignoriert werden müssen. Die bewusste Emotionsregulation kann dazu beitragen, dass das Paar nach Konflikten weniger belastende Gedanken mit sich trägt (Atkinson, 2013, S. 77 – 79).

7.7 Empathie und Beziehungszufriedenheit

In der Studie von Atkinson (2013) wird bestätigt, dass Empathie einen positiven Einfluss auf die Zufriedenheit und Stabilität von Partnerschaften hat. Besonders in konfliktreichen Situationen spielt Einfühlungsvermögen eine entscheidende Rolle, indem es dazu beiträgt, Spannungen innerhalb der Beziehung zu mildern und Eskalationen von Konflikten zu verhindern. Menschen, die Vertrauen in die empathischen Absichten ihresPartners/ihrer Partnerin haben, neigen dazu, sich in Konfliktsituationen weniger zurückzuziehen und weniger konfrontativ zu agieren. Der Grad der Empathie in den Interaktionen des Paares kann auch Aufschluss darüber geben, ob eine Beziehung bestehen bleibt oder letztendlich endet. Es scheint, dass Achtsamkeitstraining die Empathie fördert, indem es die damit verbundenen neurologischen Prozesse im Gehirn stärkt. Die meisten Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Empathie auf der Fähigkeit basiert, Erfahrungen miteinander zu teilen, indem die Emotionen einer anderen Person aktiviert und nachempfunden werden (‚experience sharing‘). Zusätzlich zur geteilten Erfahrung wird angenommen, dass die Fähigkeit, die Überzeugungen und Wünsche anderer Personen zu erfassen (‚mentalising‘), eine Rolle spielt. Während Empathie oft mit der Fähigkeit gleichgesetzt wird, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, ist es genauso wichtig, die eigenen emotionalen Veränderungen von Moment zu Moment wahrzunehmen. Das Bewusstsein für die feinen Veränderungen in den eigenen Emotionen als Reaktion

auf die Emotionen anderer kann entscheidend sein, um angemessen reagieren zu können. Angesichts der herausragenden Rolle der Insula und des anterioren cingulären Cortex (ACC) im Zusammenhang mit Achtsamkeit und Empathie, leistet Achtsamkeitstraining zur Steigerung der Beziehungszufriedenheit einen wichtigen Beitrag (Atkinson, 2013, S. 78 – 80).

7.8 Konfliktlösungsstrategien und Beziehungszufriedenheit

Die Studie von Mandal und Lip (2021) untersucht die Bedeutung von Achtsamkeit für die Beziehungsqualität und Strategien zur Konfliktlösung in engen Beziehungen. Fünf Komponenten der Achtsamkeit stehen dabei im Mittelpunkt der Forschung: Beobachten, Beschreiben, bewusstes Handeln, Nicht-Urteilen und Nicht-Reagieren (Mandal & Lip, 2021, S. 1).

Die Studie umfasst 153 Teilnehmer, darunter 79 Frauen und 74 Männer im Alter von 19 bis 60 Jahren. Von den Befragten sind 39,2% verheiratet, 20,9% verlobt und 39,9% in romantischen Beziehungen. Die durchschnittliche Dauer der engen Beziehungen beträgt 6,25 Jahre. Kein/e Teilnehmer/in hat Erfahrung mit Achtsamkeitstraining. Es werden die folgenden Messinstrumente verwendet: der Five Facet Mindfulness Questionnaire, der Patterns of Problem Solving Questionnaire und die Dyadic Adaptation Scale (Mandal & Lip, 2021, S. 4).

Kommunikation über erlebte Emotionen, Empathie und Informationsaustausch bilden die Grundlage für Zusammenhalt in Beziehungen. Konflikte sind natürliche Elemente der Kommunikation, wobei unterschiedliche Ziele, Einstellungen und Taktiken in einer engen Beziehung auftreten. Die Fähigkeit, Probleme zu identifizieren, Meinungen auszutauschen und Lösungen zu suchen, sind wichtige Aspekte der Beziehungszufriedenheit. Im Laufe der Zeit lernen Partner, positive und negative Emotionen auszudrücken. In der Studie wird jedoch festgestellt, dass offenes Sprechen über negative Emotionen nicht immer förderlich für ein besseres Verständnis ist. Die Reaktionen auf Paar-Konflikte können in zwei Dimensionen unterteilt werden: Konstruktivität-Destruktivität und Aktivität-Passivität (Manda. & Lip, 2021, S. 3).

Vier Konfliktlösungsstrategien werden identifiziert:

- **Dialog (aktiv und konstruktiv):** Besprechung des Problems, gegenseitige Offenheit, Berücksichtigung aller Möglichkeiten
- **Loyalität (konstruktiv und passiv):** nichts unternehmen und darauf warten, bis sich das Problem von selbst löst
- **Eskalation des Konflikts (aktiv und destruktiv):** negatives Verhalten gegenüber dem/r Partner/in durch Vorwürfe, Kritik, verbale Aggression

- **Rückzug (passiv und destruktiv):** mangelndes Engagement, Kühle, den/die andere/n ignorieren

Destruktive Problemlösungsreaktionen (Eskalation, Rückzug) sagen offensichtlich eher Beziehungsstörungen voraus als konstruktive Verhaltensweisen (Dialog, Loyalität) (Mandal & Lip, 2021, S. 3).

Interessanterweise erweist sich in der Studie der Beziehungsstatus (verheiratet und verlobt) als Prädiktor für die Beziehungsqualität. Geschlecht, Alter und Dauer der Beziehung hingegen sind keine Prädiktoren für die Beziehungsqualität. Die Ergebnisse zeigen eine positive Korrelation zwischen Achtsamkeit und Beziehungsqualität. Insbesondere weisen bestimmte Komponenten der Achtsamkeit unterschiedliche Korrelationen auf. ‚Nicht-Bewerten' korreliert positiv mit Beziehungszufriedenheit, während ‚Beschreiben' positiv mit emotionaler Ausdrucksfähigkeit korreliert. Personen, die in der Lage sind, ihre Gefühle und Gedanken zu erkennen und zu beschreiben, fällt es leichter sich auszudrücken, was die gegenseitige Kommunikation in der Beziehung fördert. Es zeigt sich auch eine Verbindung zwischen ‚Nicht-Reagieren' und Kompatibilität. Das Ergebnis legt nahe, dass Partner/innen, die sich in schwierigen Situationen zurückhalten können und nicht sofort reagieren, ein stärkeres Gefühl der Harmonie in ihrer romantischen Beziehung erleben. Achtsamkeit korreliert positiv mit Dialog und negativ mit Eskalation und Rückzug aus einem Konflikt.

Zusammenfassend betont die Studie die entscheidende Rolle von Achtsamkeit sowohl für die Qualität von Beziehungen als auch für Strategien zur Konfliktlösung. Insbesondere erweist sich ‚bewusstes Handeln' wichtig für die Beziehungsqualität. Die positiven Korrelationen zwischen Achtsamkeit und konstruktiven Beziehungsdynamiken sowie die negativen Korrelationen mit Konflikteskalation und Rückzug deuten darauf hin, dass die Förderung von Achtsamkeit erheblich dazu beitragen kann, gesündere und harmonischere enge Beziehungen zu entwickeln. Mandal und Lip (2021) betonen auch, dass konstruktive Konfliktlösungsfähigkeiten nicht unbedingt durch Achtsamkeitstraining allein entwickelt werden können und sie bestätigen die wichtige Rolle von Achtsamkeit im Umgang mit Beziehungsstress. Diese Erkenntnisse bieten wertvolle Einblicke in die potenziellen Vorteile der Integration von Achtsamkeitspraktiken in beziehungsorientierte Interventionen (Mandal & Lip, 2021, S. 6 - 10).

8 Praxisorientierter Ausblick für ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Förderung von Paarbeziehungen im deutschsprachigen Raum

In diesem Kapitel wird im Hinblick auf die vorhandenen Studien und die Effekte bzw. Lücken des MBRE-Programms nach einer praxisorientierten Ergänzung und/oder Veränderung des amerikanischen MBRE-Programms gesucht, um ein Angebot für ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Beziehungsförderung von Paaren in den deutschsprachigen Raum zu bringen. Zunächst wird zu Beginn des Kapitels ein Praxisbezug zu (Selbst-)Mitgefühl und zum Umgang mit schwierigen Gefühlen gegeben, um dieses wichtige Thema in einer zukünftigen achtsamkeitsbasierten Paar-Intervention verstärkt einzubauen. Um den hohen Stellenwert von Kommunikation in Beziehungen zu verdeutlichen und den interpersonellen Achtsamkeitsaspekt mehr Raum zu geben, wird danach die Methode des Einsichtsdialogs nach Kramer vorgestellt. Im Anschluss werden konkrete Achtsamkeitsübungen beschrieben die gemeinsam als Paar ausgeführt werden können, um Nähe, Verbundenheit und schließlich die Beziehungszufriedenheit zu fördern.

8.1 Ein Praxisbezug im Umgang mit Gefühlen

Germer (2019) gibt im Buch ‚Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl' einen wertvollen Praxisbezug im Umgang mit schwierigen Gefühlen, der für ein achtsamkeitsbasiertes Paarprogramm sehr wertvoll sein kann. Es wird beschrieben, Gefühle im Körper zu lokalisieren und den Gefühlen Beachtung zu schenken. Außerdem kann es hilfreich sein, die Qualität des Gefühls zu benennen, um genug Abstand zu bekommen und trotzdem mit dem Gefühl in Kontakt zu bleiben. Diese Aspekte werden nun näher erläutert.

Gefühle beachten

Der achtsame Umgang mit Gefühlen (wie auch mit dem Körper und Gedanken) beginnt mit dem Innehalten. In diesem Pausieren entsteht der Raum, sich der inneren Erfahrung bewusst hinzuwenden, das Gefühl zu fühlen. Einerseits kann diese Beachtung ohne Worte in einer annehmenden Haltung geschehen (‚Aha.', ‚Oh, ja'), oder durch Benennung des Gefühls. Immer wieder kann die Aufmerksamkeit auch gezielt zurück auf den Atem als Anker gerichtet werden. Auch die Entscheidung sich von einer schwierigen inneren Erfahrung abzuwenden oder sie zu ignorieren kann bewusst getroffen werden, um den Geist vorübergehend etwas zu beruhigen. Früher oder später ist es jedoch notwendig, sich mit schwierigen Gefühlen auseinanderzusetzen, um sich von der Last zu befreien (Germer, 2019, S. 93).

„Der Sturm muss sich austoben, und das Leiden will gespürt sein, aber es nimmt einen anderen Verlauf, wenn es von Achtsamkeit getragen ist. […] Die Gefühlsstürme sind nun nicht mehr etwas, was uns einfach widerfährt, als seien wir Opfer einer äußeren Macht. Wir übernehmen die Verantwortung für das, was wir in diesem Augenblick fühlen, weil es das ist, was genau jetzt in unserem Leben geschieht." (Kabat-Zinn, 2013, S. 366)

Gefühle im Körper verankern

Gefühle haben sowohl einen mentalen als auch einen physischen Aspekt. Der Körper und das Denken beeinflussen sich wechselseitig. Auf jeden Fall drücken sich Gefühle stets im Körper aus. Und das Denken hat großen Einfluss darauf, wie man sich fühlt. Eine achtsame Haltung gegenüber dem Körper zeichnet sich durch Akzeptanz, Weichheit und Freundlichkeit aus. Intensive Gefühle können durch achtsame Körperwahrnehmung (z.B. Anspannung, Zittern) abgeschwächt werden und unnötiges psychisches Leid vermeiden. Grundsätzlich gilt nämlich, dass der physische Aspekt viel leichter zu identifizieren und bewältigen ist als der mentale. Gefühle im Körper zu verankern, kann dabei helfen nicht ständig im Kopf zu sein und zu grübeln. Gelingt es, das Gefühl im Körper wahrzunehmen ohne zu bewerten und sich hinein zu entspannen, kann dies den mentalen Stress enorm reduzieren. Vielleicht kann dabei auch der Widerstand den der Körper unangenehmen Gefühlen gegenüber leistet, gespürt werden. Wird eine Emotion im Körper befreit, lässt auch der Geist los.
In der Praxis wechselt sich der Zustand zwischen ‚Gefühle beachten' und ‚im Körper verankern' ständig ab. Es ist jedoch sinnvoll, sich vom körperlichen Anker nicht zu lange zu entfernen, weil es sonst leicht passieren kann, sich von einem Gefühl zu stark hineinziehen zu lassen (Germer, 2019, S. 87 - 93).

Gefühle benennen

Während im Körper wahrnehmbare Empfindungen erkundet werden, kann es hilfreich sein das Gefühl zu benennen. Beispielsweise ist es möglich, Gefühle in ‚unangenehm', ‚angenehm' oder ‚neutral' zu kategorisieren. Auf diese Weise wird das starre Muster von Zustimmung und Ablehnung etwas weicher. Das Benennen hilft dabei, von Empfindungen nicht überwältigt zu werden, sich nicht darin zu verstricken und schafft eine gewisse Distanz, indem man z.B. sagt ‚Da ist Wut.' anstatt von ‚Ich bin wütend.' Der Akt des Benennens ist vor allem bei schwierigen Gefühlen förderlich. Wenn der Gegenstand der Wahrnehmung neutral ist (wie viele Geräusche und Klänge), könnte das Benennen die wertfreie Wahrnehmung eher abschneiden. Benennen spricht das schwierige Gefühl gezielt an und es braucht die Bereitschaft, sich tiefer in das Gefühl einzulassen als beim bloßen Beachten.

Gefühle werden mit einer ruhigen Aufmerksamkeit angesprochen, mit einem sanften, akzeptierenden Ton. Mildere Gefühle können auch leise im Geiste benannt werden. Durch dieses freundliche Benennen wird, wie im Kapitel 4 über Stress beschrieben, das Fürsorge-System aktiviert, das die Stressreaktion abschwächt (Germer, 2019, S. 93 - 101).
„Auch wenn es seltsam klingen mag, so trägt doch das Wissen um die Gefühle in Augenblicken seelischen Leidens in sich den Keim zur Heilung von Leiden." (Kabat-Zinn, 2013, S. 366)
Für die Zwecke des Benennens bekommen alle Gefühle den gleichen Stellenwert, weil es mehr darum geht, wie gut ein Gefühl beschrieben werden kann, um mehr innere Weite zu schaffen.
Bezieht man sich noch einmal auf die Tatsache, dass Gefühle an sich weder positiv noch negativ sind, kann es auch hilfreich sein, alle Gefühle anzusprechen, nicht nur schwierige. Es ist interessant zu beobachten, wie schnell sich angenehme Gefühle auch in unangenehme verwandeln können. Achtsamkeit unterstützt dabei, Gefühle sein zu lassen, erkennt den ständigen Wandel und erspart so möglicherweise große Enttäuschungen.

Für die Paarbeziehung kann das Finden von Worten für Gefühle eine wirkungsvolle Technik sein, um diese leichter zu bewältigen und die aufbauende Eigendynamik von Gefühlen früh genug zu erkennen. Es kann unterstützen, in der Beziehung ehrlich, klar und freundlich zu kommunizieren, ruhig zu bleiben und vernünftige Entscheidungen zu treffen. Außerdem kann die Bereitschaft als Paar über die Gefühlswelt zu sprechen, durchaus interessant, wenn nicht sogar poetisch sein und eine gewisse Langeweile vertreiben. Auf diese Weise ist es möglich, den/die Partner/in immer wieder neu kennenzulernen und mit der Haltung des Anfängergeists die Beziehung zu stärken (Germer, 2019, S. 93 - 101).

8.2 Der Einsichtsdialog nach Kramer

Der Einsichts-Dialog wird von Gregory Kramer seit 1995 gelehrt und wurde aus der buddhistischen Einsichts-Meditation entwickelt. Die dyadische Form dieser Meditationspraxis wird in einem Retreat oder in einer wöchentlichen Gruppe praktiziert. Nach einer gewissen Zeit der stillen Meditation im Sitzen werden Paare oder Gruppen eingeladen, über ein bestimmtes Thema nachzudenken. Klare Anweisungen wie man innehält und sich angesichts impulsiver Reaktionen entspannt, unterstützen den Einsichts-Dialog. Es gibt ein paar grundlegende Leitlinien im Dialog: **innehalten, entspannen, öffnen, dem Entstehen vertrauen, tief zuhören, die Wahrheit sagen**.
Diese sechs Instruktionen rufen bestimmte Qualitäten hervor, die sich natürlich ergänzen. Sie schenken Rückhalt, egal ob der Einsichts-Dialog als formelle Mediation unternommen

wird, oder im Alltag integriert wird. Es ist einfacher, wenn man die Leitlinien in drei Gruppen denkt: Innehalten – Entspannen – Öffnen; Dem Entstehen vertrauen; und Tief zuhören – Die Wahrheit sagen.

Praktizierende stoßen im Gespräch auf mehr Anreize, reagieren oder etwas festhalten zu wollen, als in stiller individueller Praxis. Das Geschenk dieser besonderen Gesprächsform ist die gegenseitige Unterstützung, die Dinge wirklich zu sehen, wie sie sind. Die Leitlinien, die Praxis und die Einsichten können mit der Zeit auf natürliche Weise in die Interaktion des Alltags integriert werden. So kann man sich z.B. im Gespräch mit einem Arbeitskollegen daran erinnern, zu entspannen, oder wahrnehmen wie man sich als Partner/in in einer Unterhaltung beharrlich positioniert oder mit mehr Klarheit und Mitgefühl krampfhaftem Festhalten begegnet. Diese Praxis schenkt die Möglichkeit in der Begegnung immer wieder innezuhalten, geistige Flexibilität zu kultivieren und sich leichter von der innerlichen Achtsamkeit zur Achtsamkeit auf andere hinzubewegen. Durch diesen schlichten und ehrlichen Kontakt wird das gemeinsame Menschsein mit ähnlichen Stress-Situationen, Freuden, Zweifeln und Einsichten offensichtlicher und Mitgefühl wächst auf natürliche Art. Für Paarbeziehungen kann diese Art der Interaktion sehr hilfreich sein, um gewohnte Geschichten und Routine-Reaktionen loszulassen, um aus bekannten Emotionen auszusteigen und in den gegenwärtigen Augenblick der zwischenmenschlichen Begegnung Achtsamkeit einzubringen. Auf diese Weise kann sogar inmitten der komplexen Dynamik zwischenmenschlicher Beziehung Ruhe einkehren und Mitgefühl reifen. Hinter den Herausforderungen des Alltags kann der Funken klarer Bewusstheit erkannt werden. Hartnäckige Strukturen und ungesunde Selbstbilder transformieren sich im Licht liebevoller Güte und achtsamen zwischenmenschlichen Kontakts (Kramer, 2020, S. 15 f).

„Ich bemerkte einen Drang, die Leute zu unterhalten oder zu beeindrucken und das Loch einer Einsamkeit zu füllen, von der ich gar nicht gewusst hatte, dass es sie gab. Im Umgang mit anderen kamen diese Problempunkte, im Lichte meditativer Bewusstheit, zum Vorschein – Problempunkte, die sich ursprünglich in Beziehungen zu anderen gebildet hatten. Mit der Hilfe sowohl persönlicher als auch zwischenmenschlicher Meditation konnte ich eine liebevolle Bewusstheit gegenüber den Gedanken und Emotionen dieser zwischenmenschlichen Hungergefühle aufrecht erhalten. Dadurch wurden diese Hungergefühle weicher, vertrauter und beträchtlich schwächer. Ich bezweifle, dass diese Transformation sich so schnell oder so tief greifend entfaltet hätte, wenn ich mit rein persönlicher, individueller Meditationspraxis weitergemacht hätte.“ (Kramer, 2020, S. 116 f)

In dieser zwischenmenschlichen Praxis des Innehaltens wird der Reichtum der eigenen persönlichen schweigenden Praxis in Erinnerung gerufen, die geprägt ist von Nicht-Festklammern, Achtsamkeit und Bewusstheit. Diese Wachheit kann in der achtsamen Gegenwart von anderen sogar noch wachsen (Kramer, 2020, S. 165).

Einen Einblick in die Dynamik der Gruppenpraxis des Einsichts-Dialogs gibt folgendes Zitat von Kramer (2020):
„Sofort sprudeln Geschichten los. Wir finden unsere eigenen Geschichten und die unserer Meditationskollegen fesselnd, manchmal bewegend. Wir bilden uns ein Urteil über die Geschichten, die handelnden Personen, darüber, wie sie erzählt sind. Unsere Sprechgewohnheiten reißen uns mit; wir sehen, wie wir nach den Emotionen greifen, die diese Begegnung in uns weckt. Eine Glocke ertönt, und jeder wird still. Unterbrochen im gewohnten Weiterspinnen des Fadens, finden wir in der Achtsamkeit wieder unser Zuhause. Wir merken, wie unsere Gedanken und Emotionen gewuchert sind. Die Achtsamkeit stabilisiert sich ein wenig, wir beruhigen uns und lassen den Geist in schlichtem körperlichem Gewahrsein oder beim Atem zur Ruhe kommen." (Kramer, 2020, S. 16 – 17)

Die zentralen Kern-Elemente des Einsichts-Dialogs nach Gregory Kramer dienen als grundlegende Richtlinien in der Praxis, um eine tiefere Achtsamkeit zu entwickeln und ermöglichen eine bewusstere Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Im Folgenden werden diese Elemente beschrieben:

„Kurz gesagt, ruft Innehalten Achtsamkeit hervor; Entspannen: stille Besinnung und Annehmen; Öffnen: in der Beziehung zugänglich sein und Spielraum haben; Dem Entstehen vertrauen: Flexibilität und Loslassen; Tief zuhören: empfänglich und feinfühlig sein und Die Wahrheit sagen: Integrität und Fürsorge." (Kramer, 2020, S. 150 f)

Innehalten

„Innehalten kann geräuschvoll oder herrlich still sein. Stille an sich ist nicht das Ziel. Wir wollen vielmehr die Dinge erkennen, wie sie wirklich sind." (Kramer, 2020, S. 165)

Innehalten bedeutet, einen Moment der Pause einzulegen, eine gewohnheitsmäßige Bewegung zu unterbrechen, bewusst aus der Hektik des Alltags herauszutreten und einen Augenblick der Ruhe zu schaffen. Es ist ein bewusster Akt, bei dem man die Automatismen des Denkens, Fühlens und Handelns stoppt. Diese Pause gibt einem die Gelegenheit, sich zu sammeln, den Atem zu spüren und sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren. Es erlaubt, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten, aus dem Verhaftetsein an eine

Emotion oder einen Gedanken herauszutreten und sich der Erfahrung des Moments bewusst zu werden. In dieser Praxis des Innehaltens kann sich eine Tendenz Richtung Achtsamkeit entwickeln; Achtsamkeit im Moment des zwischenmenschlichen Kontakts.

„Wenn der Wasserfall von Gedanken und Gefühlen nicht noch durch unsere Identifikation mit ihnen verstärkt wird, ist Achtsamkeit das natürliche Ergebnis. Statt zu versuchen, achtsam zu sein, lassen wir uns in die Achtsamkeit hinein, die aus unserer Absicht entsteht. Wenn jemand spricht, ist es, als ob die Worte aus der Stille aufsteigen und wieder dorthin zurückkehrten." (Kramer, 2020, S. 163).

Wenn der innere Aufruhr groß ist, kann das Innehalten sehr schwierig sein und es braucht vielleicht längeres Innehalten, damit die Macht der Emotionen verebben kann. Es fordert eine gewisse Energie und starke Absicht für das Kultivieren größerer Achtsamkeit. Die Achtsamkeit auf den Körper kann dabei ein wichtiger, unmittelbarer Anker sein, um in den Moment zu finden (Kramer, 2020, S. 153 f).

„Der Körper selbst enthüllt, wo der Moment ist; hier ist dieses schwer zu fassende ‚Jetzt'. Dieser Körper ist auch der klare Himmel, in dem jeder Gedanke und jedes Gefühl eine Spur hinterlassen. Indem wir lernen, achtsam zu verweilen, während diese Wetterfronten über den Körper hinwegziehen, entdecken wir, dass wir es vermeiden können, uns mit jeder Emotion zu identifizieren. Wir beobachten die angenehmen und die unangenehmen Eigenschaften des Erlebens oder das Entstehen und Vergehen der Gedanken und Stimmungen; wir stellen fest, dass wir tatsächlich nicht diese Phänomene sind, die da kommen und gehen." (Kramer, 2020, S. 155)

In dieser zwischenmenschlichen Praxis des Innehaltens wird der Reichtum der eigenen persönlichen schweigenden Praxis in Erinnerung gerufen und man kann bewusster entscheiden, wie man auf die gegenwärtige Situation reagieren möchte.

Entspannen

„Die Achtsamkeit des Innehaltens und die ruhige Konzentration des Entspannens sind im Gleichgewicht; das ermöglicht tiefe Einsicht in unsere innere Welt und die äußere Welt, die andere Menschen und eine Achtsamkeit für das Dazwischen der Beziehung umfasst." (Kramer, 2020, S. 174)

‚Entspannen' im Rahmen des Einsichts-Dialogs trägt dazu bei, die Qualität der Achtsamkeitspraxis zu steigern und ermöglicht einen tieferen Einblick in die individuellen Denkmuster, Emotionen und Verhaltensweisen. Nach dem Innehalten folgt das bewusste Entspannen des Körpers und des Geistes. Aufgrund der Tatsache, dass durch das Innehalten oft Aufregung, Ängste, gewohnheitsmäßige Gedankenfluten, etc. offensichtlich werden, unterstützt das Prinzip des bewussten Entspannens, weicher zu werden, loszulassen und nichts zu bekämp-

fen. Dies bedeutet zunächst auf körperlicher Ebene, Anspannung loszulassen, den Atem zu vertiefen und sich bewusst zu entspannen, sodass sich das Nervensystem beruhigt. Der Prozess des Entspannens ermutigt auch dazu, mentale Belastungen und Sorgen durch das Innehalten zu bemerken, zu fühlen und im Entspannen anzunehmen. Es geht nicht darum, Empfindungen, Gedanken, Emotionen zu verändern oder loszuwerden, sondern viel mehr darum, den Widerstand aufzugeben und zu entspannen. Entspannen wird hier zu Akzeptieren – beides sind wichtige Aspekte im MBRE-Programm für Paarbeziehungen. Kramer (2020) weist auch darauf hin, wie an der Basis des Entspannens und Akzeptierens, wenn sie beständiger und weiter werden, dieses Kern-Element auf eine Praxis liebevoller Güte hinweist. Während der Geist und das Herz ganz empfänglich werden für das Erleben wie es ist, reift das Akzeptieren zur Liebe. Jeglicher Widerstand und Zurückschrecken vor Unangenehmen wird als neue Schicht der Anspannung erkannt. Die simple verbale Erinnerung ‚Entspannen' hilft dabei, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und eine offene und empfängliche Haltung für den gegenwärtigen Moment zu schaffen. Dieser entspannte Zustand fördert eine klare Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Emotionen und liebevolle Güte entsteht auf natürliche Art und Weise (Kramer, 2020, S. 176).
„Genauso, wie das Innehalten der Ort ist, wo Stille auf Impulsivität trifft, trifft im Entspannen Liebe auf Leiden. Wenn das geschieht, ereignet sich Heilung." (Kramer, 2020, S. 177)

Die Magie der zwischenmenschlichen Praxis ermöglicht es, dass die Impulsivität der einen Person von der Stille einer anderen empfangen wird. Das Leiden in einem selbst kann der Liebe eines anderen begegnen. In der individuellen Praxis wird diese Stille und Liebe rein innerlich gespürt.
In anderen Worten unterstützt Entspannen die Fähigkeit zur Selbstregulation, insbesondere in stressigen oder herausfordernden Situationen. Es ermöglicht, eine angemessene und bewusste Reaktion auf Reize und Umstände zu entwickeln, anstatt impulsiv oder reaktiv zu handeln. Ein entspannter Geist ist besser in der Lage, kritisch zu reflektieren und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Die verbesserte Selbstkenntnis ist entscheidend für persönliches Wachstum und positive Veränderungen.
Insgesamt trägt ‚Entspannen' im Rahmen des Einsichts-Dialogs dazu bei, die Qualität der Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und ermöglicht einen tieferen Einblick in die individuellen Denkmuster, Emotionen und Verhaltensweisen. Es bildet die Grundlage für ein effektives Selbstmanagement, wobei der Fokus auf der Förderung von Ruhe, Achtsamkeit und einem ausgeglichenen mentalen Zustand liegt (Kramer, 2020, S. 166 - 178).

Öffnen

Dieses Kernelement betont die Haltung der Offenheit und Achtsamkeit gegenüber den gegenwärtigen Erfahrungen und Gegebenheiten. Es umfasst die bewusste Bereitschaft, sich ohne Vorurteile und Erwartungen auf die unmittelbaren mentalen, emotionalen und physischen Zustände sowie die äußeren Reize einzulassen. Man kultiviert eine Haltung der Akzeptanz und Neugier gegenüber allem, was sich präsentiert - sei es im eigenen Inneren oder in der äußeren Umgebung. Dieser Anfängergeist schafft einen Raum, der es erlaubt, neue Perspektiven zu erkunden und sich von festgefahrenen Denkmustern zu lösen. Durch das Kultivieren dieser offenen Haltung und Sensibilität können individuelle Reaktionsmuster bewusster gesteuert und Veränderungen auf einer persönlichen und zwischenmenschlichen Ebene begünstigt werden.
Das Element des ‚Öffnens' in der Praxis der zwischenmenschlichen Meditation verbessert die Qualität des Dialogs, indem es eine Plattform für authentischen Ausdruck ermöglicht. Durch diese Offenheit entsteht Raum für Einsicht, Verstehen und tieferes Mitgefühl, sowohl mit sich selbst als auch mit anderen (Kramer, 2020, S. 179 - 192).

Dem Entstehen vertrauen

Die Achtsamkeit des Innehaltens ermöglicht den Geist präsent zu sein, die Entspannung bringt eine gewisse gelöste Achtsamkeit und Akzeptanz, wo der Geist frei ist von künstlichen Grenzziehungen. ‚Öffnen' lädt dazu ein, hellwach und ruhig zu sein und alles Neu-Entstehende zu umfassen. ‚Dem Entstehen vertrauen' heißt mit einer Leichtigkeit und Neugier zuzuhören und aus dem Moment heraus zu sprechen. Hier wird der Klang zum Hören, das Hören zum Zuhören und die zwischenmenschliche Begegnung geschieht. In diesem Moment wird auch die Unvorhersehbarkeit aller Dinge enthüllt. Diese Anweisung ist eine Einladung die Vergänglichkeit allen Erlebens zu beobachten und die Dinge so zu sehen, wie sie sind – instabil und viel komplexer, als der Alltagsblick erkennen kann (Kramer, 2020, S. 249 f).
„Dem Entstehen vertrauen': Das bedeutet, loszulassen in den Prozess der Veränderung hinein, den wir ‚jetzt' nennen und der vollgepfropft ist mit unkontrollierten Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Interaktionen, Worten, Themen, Energien und Einsichten." (Kramer, 2020, S. 194)

Paradoxerweise bringt es im Alltag eine gewisse Stabilität und Erleichterung, wenn der Vergänglichkeit eine gewisse Beachtung geschenkt wird und man sich nicht mehr an Bedingungen festklammert, die sich ständig ändern. In der Praxis des Einsichts-Dialogs heißt das, ohne festgelegtes Ziel die Praxis zu beginnen und sich daran zu erinnern, dass diese Meditation in Richtung Erkenntnis und klarer Bewusstheit führen kann, ohne diesen Aspekten nachzujagen (Kramer, 2020, S. 193 - 207).

Tief zuhören

„Kommunikation ist ein Akt des Sich-gegenseitig-Beschenkens." (Kramer, 2020, S. 209)

Im Kontext des Einsichts-Dialogs betont die Aktivität des Zuhörens einen bewussten und reflektierten Prozess und hebt die Relevanz für den Aufbau von Vertrauen und eines wertschätzenden zwischenmenschlichen Kontakts hervor. Tiefes Zuhören erfordert vollständige Präsenz, um die subtilen Nuancen der Kommunikation wahrzunehmen und tieferes Verständnis zu erlangen. Es öffnet die Sinne, das Herz und den Geist, damit der gegenwärtige Moment voll empfangen werden kann. Der/Die Zuhörer/in richtet seine gesamte Aufmerksamkeit auf den/die Sprecher/in, ohne Ablenkung oder Beurteilung und zeigt eine Haltung des Respekts und der Wertschätzung gegenüber dem individuellen Erleben des/der Sprechenden. Dieses aufnahmebereite Feld, das berührt wird von den Worten, Emotionen, Gedanken und Energien des/der Sprechenden, ermutigt dazu, sich zu öffnen und Einsichten über sich selbst zu gewinnen. Es schafft einen sicheren Raum, sich frei auszudrücken. Tief zuhören bedeutet mit großzügiger Geduld, von keinem Plan zur Eile getrieben den sich entwickelnden Worten zu lauschen. Die Kern-Elemente ‚Innehalten - Entspannen – Öffnen' lassen den Geist weit werden, so dass tiefes Zuhören frei sein kann von Fixierungen wie z.B. helfen zu wollen, zu beeindrucken oder eine Situation besänftigen zu wollen. Lässt man sich in die Geschichte vom Gegenüber hineinziehen, ist man als Zuhörer/in nicht mehr präsent und kann weniger unterstützen. Man fühlt sich auch selbst von der eigenen Mitte entfremdet, wenn beim Zuhören die eigene Achtsamkeit fehlt, denn dann ‚hört' man nur die eigenen inneren Konstrukte, mit denen man sich identifiziert und reagiert nicht auf den Menschen vor sich.

‚Tief zuhören' hat explorative Eigenschaften und weckt einen gewissen Forschergeist. Es ist eine dynamische Achtsamkeitspraxis, indem die Aufmerksamkeit auf die vielen Facetten des Erlebens gerichtet wird: auf die Bedeutung der Worte, die Formulierungen, die Stimme und den Tonfall, die Körperhaltung, Mimik und Gestik und auch die eigenen Empfindungen, die während des Zuhörens aufsteigen, etc. Es ist sozusagen möglich, konzentriert zuzuhören, indem auf die Details des Erlebens geachtet wird oder aus einem weiter offenen Zuhören den breiten Fluss der Kommunikation im Ganzen zu erfassen. Eine klare, empfängliche Bewusstheit und nicht das aktive Streben nach einer Verbesserung in der Kommunikation ist die Ausrichtung in der zwischenmenschlichen Meditation, obwohl im Endeffekt durch dieses aktive Engagement auch die Kommunikation präziser und klarer wird. Jeder Aspekt des Zuhörens hat gewisse Vorzüge, die sich natürlich entfalten dürfen und als Grundlagen der Achtsamkeit dienen. Tiefes Zuhören enthüllt die Vergänglichkeit, lehrt die gemeinsamen Freuden

und Leiden des menschlichen Erlebens ausfindig zu machen und Mitgefühl zu kultivieren (Kramer, 2020, S. 208 - 224).

Die Wahrheit sagen

Das Kernelement ‚Die Wahrheit sagen' betont die Bedeutung von Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit bei der Selbstreflexion und im Austausch mit anderen. Es impliziert die uneingeschränkte Anerkennung der inneren Realität, frei von Verfälschungen, Verschleierungen oder Verleugnungen. Es bedeutet, die innere Wahrheit anzuerkennen und auszusprechen, ohne sie zu beschönigen, zu verfälschen oder zu leugnen. Dies schließt sowohl die Anerkennung von positiven als auch von negativen Aspekten ein. Es geht darum, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich bewusst zu machen, was wirklich in einem vorgeht. Dies schafft eine Grundlage für Einsicht und persönliches Wachstum. Die Forderung, die eigene innere Wahrheit zu akzeptieren und sie unverfälscht auszudrücken, ist grundlegend für die Förderung von Einsicht und individuellem Wachstum. Durch das unvoreingenommene Offenlegen unserer Erfahrungen werden Denkmuster, Emotionen und Verhaltensweisen offen gelegt und im Rahmen des meditativen Settings des Einsichts-Dialogs annehmend und freundlich gehalten.

Im Dialog mit dem/der Partner/in ermutigt das Prinzip ‚Die Wahrheit sagen' zu offener Kommunikation und authentischem Ausdruck. Es fördert ein Umfeld des Vertrauens und des gegenseitigen Verständnisses, indem es ermöglicht, dass jede/r Teilnehmer/in seine Gedanken und Gefühle ohne Angst vor Ablehnung oder Verurteilung teilen kann. Die bewusste Anerkennung der Wahrheit der eigenen innewohnenden Erfahrungen, sowohl im individuellen Selbstreflexionsprozess als auch im Dialog mit anderen, bildet die Grundlage für tiefgreifende Einsicht, Veränderung und die Entwicklung authentischer Verbindungen zu sich selbst und zu anderen (Kramer, 2020, S. 226 - 248).

8.3 Achtsamkeitsübungen für Paare

8.3.1 Umarmungsmeditation nach Thích Nhất Hạnh

Eine achtsame Umarmung ist eine sehr tief greifende Übung. Sie verbindet Herzen und ist eine der kraftvollsten Kommunikationsformen, die ohne Worte auskommt. Eine Umarmung macht bewusst, dass Menschen keine getrennten Wesen sind und unterstützt Versöhnung, Verständnis, Heilung und Glück (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 142 f).

Als Erstes wird die Präsenz des anderen wahrgenommen. Dabei findet eine gegenseitige Verbeugung statt und die Aufmerksamkeit wird auf die Atmung gelenkt, um vollständig da zu

sein: *„Einatmend weiß ich um die Kostbarkeit des Lebens in diesem Moment. Ausatmend wertschätze ich diesen Moment des Lebens.“* (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 143)
Erst jetzt folgt die Umarmung im Bewusstsein, dass man selbst und der Mensch vor einem lebendig sind. Man ist gemeinsam hier, jetzt auf dieser Erde und da kann sich tiefe Dankbarkeit und Glück ausbreiten. Beim nächsten Ein- und Ausatmen kann daran gedacht werden, wo beide in dreihundert Jahren sein werden und danach kehrt man wieder zum gegenwärtigen Augenblick zurück. Die Wärme und Stabilität der anderen Person wird fühlbar. Gerade bei einer Versöhnung wird die schweigende Botschaft einer Umarmung deutlich vernehmbar: *„Mein/e Liebe/r, du bist mir so kostbar. Es tut mir leid, dass ich nicht immer achtsam und rücksichtsvoll war. Ich habe Fehler gemacht. Erlaube mir, neu zu beginnen.“ (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 144)*

8.3.2 Dyadische Augenübung (Teil vom MBRE-Programm)

Im ersten Teil der Übung werden die Partner/innen aufgefordert, sich in die Augen zu blicken, ohne ihre Aufmerksamkeit abschweifen zu lassen. Die Paare werden dazu ermutigt, die aufkommenden Gefühle, welche durch den anhaltenden Blick ausgelöst werden, zu beobachten und offen für alle Veränderungen zu bleiben. Im zweiten Teil der Übung sollen die Paare zwar ihren Blickkontakt fortsetzen, jedoch mit liebevollen Augen schauen und wenn möglich eine tiefe Güte im Inneren einladen, die in ihnen selbst und ihrem/ihrer Partner/in vorhanden ist. Diese Übung endet mit einem Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Impulsen, wie man angesichts stressauslösender Umstände, die oft zu Streit oder Rückzug führen, auf achtsame Weise für das Gegenüber empfänglich bleiben kann (Carson et al., 2006, S. 7).

8.3.3 Sechs Mantras für eine achtsame Kommunikation

Der buddhistische vietnamesische Mönch Thích Nhất Hạnh (2019) gibt sechs Mantras mit auf den Weg achtsamer Kommunikation, um enge Beziehungen zu stärken. Mantras sind in gewisser Hinsicht wie magische Formeln, die aufrichtig praktiziert, Wunder bewirken können und Glück vermehren. Diese Praxis beginnt mit dem achtsamen Atmen, um wirklich präsent und ruhig zu sein. Erst dann geht man auf die andere Person zu und spricht, indem man ihr in die Augen sieht.

- ‚Ich bin für dich da.‘

  Dieser Satz ist das größte Geschenk, das man einem geliebten Menschen machen kann. Kein teures Geschenk ist kostbarer als wirkliche Präsenz. Es ist ein Akt der Liebe für jemanden da zu sein. Dieses Mantra bedeutet auch für sich selbst da zu sein,

immer wieder Geist und Körper nachhause zu bringen. Achtsamkeit ist die Grundlage für die wirkliche Tiefe in der Liebe.

- ‚Ich weiß, dass du da bist, und ich bin sehr glücklich.‘

  Mit dem zweiten Mantra wird gezeigt, dass die Gegenwart des anderen als etwas sehr Kostbares anzusehen ist und nicht selbstverständlich ist.

- ‚Ich weiß, dass du leidest, und darum bin ich für dich da.‘

  Dieser Satz kann dann eingesetzt werden, wenn die andere Person leidet. Durch die eigene Achtsamkeit wird erkannt, dass es dem/der Partner/in nicht gut geht und das Leiden wird wahrgenommen. In schwierigen Momenten für einen Menschen da zu sein, schafft sofort Erleichterung.

- ‚Ich leide, bitte hilf mir.‘ / ‚Ich leide. Ich möchte, dass du das weißt. Ich tue mein Bestes. Ich verstehe nicht, warum du dieses oder jenes getan oder gesagt hast. Bitte erkläre es mir. Ich brauche deine Hilfe.‘

  Dieses Mantra wird eingesetzt, wenn angenommen wird, dass das eigene Leiden durch eine andere Person verursacht wird. In einer Beziehung teilt man Glück und Leid miteinander. Es geht darum, sich bewusst zu werden, was geschehen ist und nach einer Ursache zu forschen. Es ist eine Einladung an beiden Seiten zu schauen und den Mut zu haben, nach Hilfe zu fragen.

- ‚Das ist ein glücklicher Moment.‘

  Durch Achtsamkeit kann der gegenwärtige Moment als wundervoller Moment wahrgenommen werden. Dieses Mantra erinnert daran, die gemeinsame Zeit in der Beziehung zu schätzen, das Zusammensein und die vielen vorhandenen Bedingungen für das Glück im Hier und Jetzt zu erkennen.

- ‚Du hast teilweise recht.‘

  Angewendet wird dieses Mantra bei Lob oder Kritik. Hier geht es um die Wahrheit und der Satz kann gut genutzt werden, um enge Beziehungen zu stärken. Jeder Mensch hat großartige Qualitäten und auch zahlreiche Schwächen. Es geht darum, beides zu akzeptieren, nicht zu lügen, aber auch nicht falsche Bescheidenheit walten zu lassen (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 65 - 79).

Diese sechs Mantras können in Paarbeziehungen eine Art Zuhause bauen.

„Ist Ihr Liebster, Ihre Liebste imstande, in sich selbst ein Zuhause zu finden, dann wird aus Ihrer Beziehung eine wirkliche Beziehung, denn Sie beide fühlen sich in sich zu Hause.“ (Thích Nhất Hạnh, 2019, S. 80)

8.3.4 Übung zur Einstimmung auf den Atem des Partners/der Partnerin

Eine Person liegt entspannt auf ihrer Yogamatte, während die andere Person neben ihm/ihr auf dem Boden sitzt. Der/Die liegende Partner/in schließt die Augen und atmet auf natürliche Weise, während der/die andere aufmerksam zuhört und sein/ihr eigenes Atemtempo mit dem des/der Liegenden synchronisiert. Nach einer kurzen Zeit kann der/die sitzende Partner/in den Klang der Ausatmung sanft betonen, was die Entspannung fördert und die Aufmerksamkeit beider Partner auf den Synchronisationsprozess lenkt. Die Übung dauert ca. 25 Minuten (unveröffentlichtes Behandlungs-Handbuch von Carson & Carson, o.J., o.S.)

8.3.5 Geben und Empfangen von bewussten sinnlichen Berührungen

Diese Praxis vereint die Prinzipien der Achtsamkeit mit der klassischen Sexualtherapiemethode des sogenannten ‚sensate focus‘, entwickelt von den Sexualforschern Masters und Johnson. Bei dieser Übung wird sinnliche Berührung erkundet, ohne dabei das Ziel der sexuellen Erregung oder des Orgasmus zu verfolgen. Berührungen dürfen dabei den gesamten Körper des Gegenübers erkunden, mit Ausnahme der Brüste und Genitalien. Das Auslassen der direkten erogenen Zonen ermöglicht die Erforschung des restlichen Körpers und erweckt die Sinnlichkeit, wodurch Berührungen neue Wege zur Lustbereitung eröffnen können.
Diese Übung besteht aus zwei Teilen; abwechselnd übernimmt jede/r die Rolle des/der Gebenden und des/der Empfangenden von Berührungen. Im Rahmen der Achtsamkeitspraxis dient der Berührungspunkt – sei es zwischen den Fingerspitzen und der Fußsohle oder zwischen Zunge und Hals – als Meditationsobjekt. Die Aufmerksamkeit wird auf die direkte Erfahrung der Empfindungen gerichtet. Wie fühlt sich diese Berührung tatsächlich an?
Wenn die Gedanken abschweifen, sei es beim Planen des Abendessens oder dem Lauschen des Verkehrslärms, wird der Geist immer wieder zurück gebracht und sanft auf die physischen Empfindungen am Berührungspunkt gelenkt. Das Paar entscheidet, wer zuerst der/die Gebende sein wird und wie lange die erste Hälfte der Berührungssitzung dauern soll. Es wird eine Zeit zwischen fünfzehn und dreißig Minuten empfohlen. Das Paar entkleidet sich und am besten wird ein Timer gestellt. Der/Die Empfangende legt sich dann auf den Rücken und schließt die Augen. Der/Die Gebende legt sanft eine Hand auf das Herz seines/ihres Geliebten. Gemeinsam werden drei achtsame, langsame Atemzüge genommen. Der/Die Gebende beginnt, den/die Partner/in von der Kopfoberseite bis zu den Zehenspitzen zu berühren, wobei Brüste und Genitalien ausgenommen sind. Die Übung wird in Stille durchge-

führt. Alle Vorstellungen darüber, wie der/die Partner/in berührt werden möchte, werden losgelassen und die Haut des Gegenübers wird mit den Fingerspitzen, hier und jetzt, wie zum allerersten Mal erforscht, in einer neugierigen und offenen Haltung. Dabei wird auf das Gefühl von Druck und Geschwindigkeit, Wärme und Kühle, Rauheit und Glätte an den Fingerspitzen geachtet. Es werden danach auch die Handflächen, Lippen, Zunge, Haare, Ellenbogen eingesetzt – dabei wird der Kreativität freien Lauf gelassen. Anschließend werden die Rollen gewechselt.
Während man berührt wird, richtet man die Aufmerksamkeit auf die unmittelbare Empfindung. Die Gedanken wandern bewusst in den Hintergrund und die Aufmerksamkeit wird zur Körperempfindung gelenkt. Falls Sorgen entstehen, dass der/die Partner/in sich langweilen könnte oder man selbst auf eine bestimmte Weise auf die Berührung reagieren sollte, ist es zu empfehlen, die Aufmerksamkeit immer wieder auf die Berührung selbst zu lenken. Es ist eine Übung, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, ohne nach sexueller Erregung oder Orgasmus zu streben. Dabei wird genau darauf geachtet, wie sich jede Empfindung anfühlt und bemerkt, was als angenehm, neutral oder unangenehm empfunden wird. Wann wird Kitzeln zu Kribbeln? Wie unterscheidet sich sanfte Berührung von intensiver Berührung? Möglicherweise werden neue Lustempfindungen entdeckt. Die Übung besteht darin, die Empfindungen wahrzunehmen, ohne daran festzuhalten. Nachdem die achtsame Berührungsübung abgeschlossen wird, findet das Paar in einer Umarmung Ruhe. Es liegt beieinander, atmet bewusst und ist präsent. Das Paar kann dabei die Körper, Gedanken und Herzen und den Augenblick würdigen (Fraser, 2018, S. 139 f).

8.3.6 Liebende Güte Meditation

Diese Meditation betont die Kraft der Liebe und der Vergebung, insbesondere gegenüber dem/der Partner/in und sich selbst. Eine Möglichkeit, um die Meditation als Paar zu vertiefen, ist, dass man sich dabei gegenüber sitzt. Es folgt ein Beispiel für eine Anleitung:

Durch diese Meditation kann Wohlwollen, Frieden und Güte auf deine/n Partner/in, auf andere Beziehungen und dich selbst gerichtet werden. Beginne damit, dass du einen angenehmen, aufrechten Sitz einnimmst und zunächst deinen Körper und deine Haltung wahrnimmst. Lenke die Aufmerksamkeit schließlich ein paar Minuten lang auf die Bewegung deines Atemrhythmus. Erlaube dir, der Bewegung deines Atems zu folgen, wenn dieser durch die Nase, die Kehle, hinunter in die Mitte deiner Brust, in die Region deines Herzens und in den Bauch fließt. Nimm nach einer gewissen Zeit alle Empfindungen wahr, die in der Herzgegend auftauchen. Lass nun, während du in der Herzgegend verweilst, vor deinem geistigen Auge ein Bild deines Partners/deiner Partnerin auftauchen. Wenn du deinem/r Partner/in gegenüber sitzt, kannst du nun noch einmal die Augen öffnen und ihr könnt euch liebevoll anschauen.

Du kannst danach deine/n Partner/in vor deinem geistigen Auge visualisieren oder einfach das Gefühl der Person in deinem Herzen halten. Nimm alle positiven Gefühle wahr, die mit dieser Konzentration auf deine/n Liebste/n einhergehen. Bringe diese Gefühle in die Herzgegend. Du kannst dir folgende Sätze sagen: ‚Mögest du, mein/e liebe/r Partner/in, dich wohl fühlen, mögest du fröhlich sein, mögest du gesund sein, mögest du sicher und geborgen sein.' Es ist auch möglich, wenn du diese Sätze wirklich so meinst und fühlst, in die Augen deines Partners/deiner Partnerin zu blicken und diese Sätze laut auszusprechen. Danach schließe wieder die Augen und achte auf deine innere Wahrnehmung, komme immer wieder zum Atem zurück. Sende deinem/r Partner/in nun im Stillen einen Dank, eine Wertschätzung. (Es ist möglich die Übung hier zu beenden oder sie weiter auszudehnen auf sich selbst und andere Wesen.)

In einem weiteren Schritt lässt sich dieses warme, wohltuende, geborgene, liebevolle Gefühl auf andere ausdehnen: auf die eigenen Kinder, Eltern, Freunde, etc.

Danach lenke die Aufmerksamkeit ganz auf dich selbst. Viele Menschen finden es manchmal schwierig, sich selbst gegenüber freundlich zu sein, sich selbst zu lieben. Oft haben sie das Gefühl, dass sie sich in irgendeiner Weise Unrecht getan haben, sie diese Liebe nicht verdient haben oder wütend auf sich selbst sind. Die meisten von uns haben sich manchmal selbst enttäuscht, und es ist ein wichtiger Schritt, zu lernen, sich selbst zu vergeben. Versuche, in den nächsten Momenten Gefühle der Liebe, Güte und Vergebung dir selbst zu schenken. Sage dir vielleicht Sätze wie: ‚Möge ich mich wohlfühlen, möge ich fröhlich sein, möge ich gesund sein, möge ich sicher und geborgen sein.'

Als Nächstes denke an eine Person, die du nicht wirklich kennst, die du zumindest einmal gesehen hast, mit der du dich aber nicht auf die eine oder andere Weise verbunden fühlst. Beginne, Gefühle der Liebe und Güte auf diese Person zu richten. Du kannst wieder folgende Gedanken innerlich aussprechen: ‚Möge sie/er sich wohlfühlen; möge sie/er fröhlich sein; möge sie/er gesund sein; möge sie/er sicher und geborgen sein.' Mache so einige Minuten lang weiter.

Suche nun jemanden aus, mit dem du Schwierigkeiten hast, vielleicht jemanden, für den du nicht gerne Mitleid empfindest. Lass deinen Groll und deine Abneigung los, sehe diese Person als ein menschliches Wesen, das Liebe und Freundlichkeit verdient und Gefühle hat - Schmerz, Angst, Leiden - genau wie du selbst und alle anderen Wesen. Wenn diese Person dir Schaden zugefügt hat, vergebe ihr bewusst, lasse Gefühle der Rechtschaffenheit, deine Rechtfertigungen für mangelndes Einfühlungsvermögen und Gefühle der Verletzung los. Wenn du dieser Person vielleicht Schaden zugefügt hast, dann bitte sie um Vergebung. Du

kannst solche Gedanken denken wie: ‚Möge diese Person sich wohlfühlen; möge diese Person fröhlich sein; möge diese Person gesund sein, sicher und geborgen.‘

Du kannst mit Personen weitermachen, von denen du das Gefühl hast, dass sie positive Energie brauchen, weil es ihnen gerade nicht gut geht. Du kannst Menschen oder auch Tiere einbeziehen, die Freundlichkeit und Fürsorge brauchen.

Zum Abschluss kehre schließlich zu deinem eigenen Körper zurück, zum Atem und nimm Gefühle von Wärme, Großzügigkeit und Liebe bewusst im Körper wahr, insbesondere im Herzen. Lasse zu, dass diese Gefühle sich ausbreiten, auch wenn die Übung beendet ist und die Wahrnehmung wieder mehr nach außen gerichtet wird (unveröffentlichtes Behandlungs-Handbuch von Carson & Carson, o.J., o.S.).

9 Fazit

Menschen sind soziale Wesen, die in eine vielschichtige und dynamische soziale Umgebung eingebettet sind. Sie teilen ihr Leben, ihre Liebe und ihre Arbeit miteinander, erleben gemeinsam Freude und Leid, wobei sie maßgeblich den emotionalen Zustand der Mitmenschen beeinflussen. Für Paare ist es immer wieder eine anspruchsvolle Aufgabe, die Gesundheit und Langfristigkeit einer stabilen Beziehung zu pflegen. Besonders in Situationen, in denen eine Paarbeziehung mit der Intensität der Liebe auf den ersten Blick begonnen hat, besteht die Verlockung, zu glauben, dass diese Liebe dauerhaft unverändert bleibt. Jedoch bedürfen Liebesgefühle der Zuwendung, ähnlich wie eine Pflanze Licht und Wasser benötigt, um nicht zu verkümmern. Es überrascht nicht, dass Liebesgefühle verblassen oder ganz verschwinden können, wenn nichts unternommen wird, um diese am Leben zu erhalten. Eine dauerhaft erfüllende Partnerschaft erfordert die harmonische Abstimmung der individuellen Persönlichkeiten, Bedürfnisse, Erwartungen, Fähigkeiten und Unvollkommenheiten von zwei Menschen. Insbesondere in der individualistisch geprägten Welt des Westens gestaltet sich dieses Vorhaben zunehmend anspruchsvoll.
Achtsamkeit kann eine Antwort auf die komplexen Herausforderungen als Paar und den vielfältigen gesellschaftlichen, privaten und persönlichen Einflussfaktoren sein, welche die Beziehungsqualität schwächen können. Achtsamkeit wird als die Fähigkeit beschrieben, bewusst im gegenwärtigen Moment aufmerksam zu sein, die Realität zu akzeptieren und sich ihr zu öffnen, ohne in Grübeleien oder emotionale Reaktionen auf Ereignisse verwickelt zu werden. Da achtsamkeitsbasierte Interventionen mehrere Aspekte gesunder Beziehungen zu stärken scheinen, wie z.B. bewusste Aufmerksamkeitslenkung, Perspektivenübernahme, emotionale Ausgeglichenheit, Wohlbefinden, Empathie, Resilienz, mehr Körperzufriedenheit und die Fähigkeit zur Intimität, stellen sie ein klares Potenzial für Paare dar.

Aus diesem Grund bildet das Herzstück dieser Masterarbeit ein achtsamkeitsbasiertes, präventives Programm, das sich auf die Stärkung von an sich funktionierenden Paarbeziehungen konzentriert: das ‚Mindfulness-Based Relationship Enhancement' (MBRE)

Ziel dieses achtwöchigen Programms ist es, Paare davor zu bewahren, ein kritisches Maß an Beziehungsstress zu erreichen, welche die Beziehung destabilisieren könnte. Aufgrund des nachgewiesenen Zusammenhangs zwischen Stressbewältigung und Beziehungszufriedenheit, basiert diese Intervention auf dem von Kabat-Zinn entwickelten Programm ‚Stressbewältigung durch Achtsamkeit' (MBSR). Die Besonderheit von MBRE ist die gemeinsame Teilnahme als Paar und die Erweiterung des MBSR-Programms auf interpersonelle Aspekte. Zu den paarbezogenen Anpassungen gehören Meditationen der Liebenden Güte, die sich

speziell auf das Mitgefühl gegenüber dem/der Partner/in ausrichten, eine stärkere Betonung der Fähigkeiten zur achtsamen Kommunikation, die Einbeziehung von Partneryoga-Übungen, eine dyadische Augenübung und achtsame Rückenmassage, sowie ein Dialog über die Wirkung achtsamer Berührung auf die körperliche Intimität.

Im Folgenden sollen Ergebnisse der Forschungsfrage zusammengefasst werden: „Wie wirkt sich das ‚Mindfulness-Based Relationship Enhancement Training' (MBRE) auf die Beziehungszufriedenheit von Paaren aus?"
Die Literatur, die sich mit der intrapersonellen Wirkung von Achtsamkeit beschäftigt, ist sehr umfangreich, während die Literatur, die sich mit den Verbindungen zwischen Achtsamkeit und interpersonellen Aspekten - im Speziellen mit Paarbeziehungen - befasst, sehr spärlich.
Die bahnbrechende Studie von Carson et al. (2004) zum MBRE-Programm ist eine der ersten, die den Zusammenhang von Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit untersucht. Teilnehmende Paare zeigen signifikante Verbesserungen in den folgenden Bereichen: Beziehungsstress, Beziehungszufriedenheit, tägliches Beziehungsglück, Autonomie, Verbundenheit, Akzeptanz und Nähe des Partners/der Partnerin. Individuelle Vorteile der Teilnehmer/innen sind in den Bereichen Entspannung, Optimismus, Spiritualität, tägliche Stressbewältigung und verringerte psychische Belastung messbar. Diese positiven Veränderungen werden auch bei einer dreimonatigen Nachuntersuchung beibehalten. Als wichtigste getestete Variable erwies sich die Qualität der ‚Selbsterweiterung'. In einer weiteren Analyse der Daten stellen Carson, Gil und Baucom (2007) fest, dass die Teilnahme an erweiternden Aktivitäten wie Achtsamkeits-Yoga maßgeblich für die erzielten positiven Ergebnisse verantwortlich ist.
Das MBRE-Programm basiert auf folgenden vier Hauptergebnissen, die besonders beziehungsfördernd sind:

1. Achtsamkeit (Aufmerksamkeitsregulation): Die Praxis der nicht wertenden Selbstbeobachtung und die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick ermöglichen Paare auf Situationen in einer Weise zu reagieren, die konstruktiver ist, als automatisch ablaufende Reaktionen. Achtsamkeit bezieht alle Erfahrungen in eine nicht wertende Geistesgegenwart mit ein, egal ob sie angenehm oder schwierig sind. Paare berichten, dass die Einsicht in die Automatik vieler Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster einen positiven Einfluss auf die Beziehung haben.

2. Akzeptanz: Das Achtsamkeitstraining MBRE legt den Schwerpunkt auf die Akzeptanz der eigenen Erfahrungen, so wie sie sind und fördert die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Emotionen unvoreingenommen wahrzunehmen. Forschungsergebnisse bestätigen, dass durch eine Haltung der Akzeptanz, Mitgefühl für sich selbst und Einfühlungsvermögen für andere zunimmt. Ein Individuum mit einem hohen Grad an Achtsamkeit ist weniger dazu ge-

neigt, den/die Partner/in ändern zu wollen. Erfahrungen, Situationen, Gedanken und Gefühle werden als vorübergehend erkannt.

3. Entspannung: Das Achtsamkeitstraining zielt nicht per se auf das Herbeiführen von Entspannung ab, fördert jedoch die Entspannungsreaktion und beruhigt das Nervensystem. Eine verbesserte Körperwahrnehmung und Emotionsregulation fördert das individuelle Wohlbefinden und die Fähigkeit, sich in Zeiten von Stress beruhigen zu können. Zwischenmenschlich zeigen sich solche Veränderungen in einem ruhigeren Umgang mit gemeinsamen Schwierigkeiten. Die beruhigenden Effekte von Achtsamkeitsinterventionen wirken sich positiv auf die Beziehungszufriedenheit aus.

4. Erweiterung im Selbsterleben: Die Achtsamkeitspraxis wird häufig als Selbsterweiterung erlebt, die dazu anregt, neue Aspekte von sich selbst und dem/der Partner/in zu entdecken. Veränderungen in der Einstellung zeigen sich als gesteigertes Vertrauen, Liebe zum/zu der Partner/in und als ein stärkeres Gefühl der Verbundenheit mit etwas Größerem. Die Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass die Beziehungszufriedenheit hauptsächlich durch gemeinsames Engagement in aufregenden, selbsterweiternden Aktivitäten zunimmt. Dies schließt solche ein, die zur Erkenntnis von Zusammenhängen, Weisheit und der individuellen Position im Universum führen.

Wesentlich ist, dass sich ein Programm wie MBRE im Alltag der Beziehung bewährt. Dazu braucht es die Kontinuität der Übung, eine gewollte Anstrengung und Motivation für die Beziehung. Abgesehen von den statistisch ausgewerteten Ergebnissen verdeutlichen die von MBRE-Paaren gesammelten qualitativen Daten, dass teilnehmende Paare über ein größeres Bewusstsein für den Wert jedes gemeinsamen Moments, eine gesteigerte Sinneswahrnehmung, eine stärkere Naturverbundenheit und mehr Verspieltheit im Liebesleben aufweisen. In dieser Arbeit werden daher weitere Forschungsergebnisse zusammengetragen, welche den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Beziehungszufriedenheit erforschen. Interessant zu bemerken ist, dass der Nutzen von Achtsamkeit vor allem durch starke indirekte Effekte auf beziehungsrelevante Themen deutlich wird. Diese belegen den signifikanten Beitrag von Achtsamkeit bei etablierten Indikatoren für die Widerstandsfähigkeit von Beziehungen, der Bewältigung von Stress und schwierigen Emotionen, der Fähigkeit zur achtsamen Kommunikation, sowie für gesteigerte Gefühle von Intimität und Nähe. Im Kapitel 5 werden deshalb wesentliche Aspekte der Achtsamkeitspraxis in Paarbeziehungen dargestellt, welche die Emotionsregulation, Kommunikation und achtsame Berührung beinhalten.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Forschungsfrage durch die erörterten theoretischen Grundlagen, Studien und Forschungsergebnisse beantwortet werden kann. Außerdem können anhand der Forschungsergebnisse zum MBRE-Programm die aufgelisteten

Wirkmechanismen klar abgelesen werden. Diese machen deutlich, dass in Zukunft Achtsamkeit nicht nur als eine rein individuelle Praxis verstanden werden sollte und zwischenmenschliche Formen dabei vernachlässig werden. Individuelle Achtsamkeitspraxis ist eine gute und wichtige Grundlage für andere Menschen offener und präsenter zu sein und trägt zum zwischenmenschlichen Wohlbefinden bei. Es ist wichtig hervorzuheben, dass eine Praxis, die das gesamte Leben umfassen soll, sowohl auf individueller als auch auf beziehungsmäßiger Ebene verstanden werden sollte. Interpersonelle Achtsamkeitsinterventionen spielen dabei eine wichtige Rolle. Diese könnten in einem zukünftigen, achtsamkeitsbasierten Programm zur Beziehungsförderung von Paaren mehr in den Mittelpunkt rücken. Nachgewiesene Studien belegen, das vor allem Mitgefühlsübungen und affektive Dyaden prosoziales Verhalten, Altruismus, Kooperation, Großzügigkeit und Vertrauen fördern. Diese Übungen kommen im MBRE-Programm, das auf der Grundlage des MBSR-Programm aufbaut, etwas zu kurz. In einem deutschsprachigen Programm für Paare könnte ‚Mitgefühl in Paarbeziehungen' mehr Gewicht bekommen. Achtsamkeit in Paarbeziehungen kann als ‚Achtsamkeitspraxis 2.0' verstanden werden – als eher fortgeschrittene und erweiterte Übung, die sich vom ‚Ich' auf das ‚Du' und schließlich das ‚Wir' ausdehnt.

Resümierend ist zu erwähnen, dass Achtsamkeit kein Allheilmittel darstellt, jedoch eine gemeinsame Achtsamkeitspraxis Paaren die Möglichkeit schenkt, immer wieder aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen und beziehungshemmende Automatismen zu unterbrechen. Paare werden ermutigt, sich für die gegenwärtige Erfahrung zu öffnen, sich vorurteilsfreier zu begegnen und sich verantwortungsbewusster zu verhalten. Durch achtsame Berührungen, liebevolle Worte und eine fürsorgliche Haltung wird nicht nur das Stressempfinden reduziert, sondern innige Gefühle von Sicherheit, Geborgenheit und Verbundenheit geweckt. Mit der Vision ein deutschsprachiges Programm für Paare zu entwickeln, soll das Geschenk der Liebe füreinander und das gemeinsame Leben zu etwas ganz Besonderem werden.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Analayo, B. (2009). *Der direkte Weg. Satipatthana.* Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.

Aron, A., Aron, E. N. & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(4), 596–612. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596

Aron, E. N. & Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships, 3*(1), 45–58. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00103.x

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C. & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 273–284. https://doi.org/0.1037/0022-3514.78.2.273

Aron, A., Lewandowski Jr., G.W., Mashek, D. & Aron, E.N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In Simpson, J. & Campbell, L. (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90-115). New York: Oxford University Press.

Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 2*(2), 73 – 94. https://doi.org/10.1037/cfp0000002

Barnow, S., Reinelt, E. & Sauer, C. (2016). *Emotionsregulation. Manual und Materialien für Trainer und Therapeuten.* Berlin Heidelberg: Springer.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Barnow, S. (Hrsg.). *Handbuch Emotionsregulation.* Berlin Heidelberg: Springer.

Bauer, J. (2006). Kleine Zellen, große Gefühle – Wie Spiegelneuronen funktionieren. Baden-Württemberg: Südwestrundfunk SWR2 Aula – Manuskriptdienst

Bohy, N. & Carson, J. W. (2019). Mindfulness-based relationship enhancement in couples. In I. Ivtzan (Ed.), *The Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy*. London: Routledge.

Burpee, L. C. & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43–51. https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6

Becker, M. (2023). *Compassion for Couples. Building the Skills of Loving Connection.* New York: The Guilford Press.

Benthien, C. (1999). *Haut: Literaturgeschichte – Körperbilder – Grenzdiskurse.* Reinbek.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. & Devins, G. (2006). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S. & Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(3), *408–424.* https://doi.org/10.1177/026540751036161

Bodenmann, G. (2003). Die Bedeutung von Stress für die Partnerschaft. *Sozialpsychologie der Partnerschaft, 481–504.* https://doi.org/10.1007/978-3-642-55590-9_18

Bodenmann, G. & Randall, A. K. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 105–115. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy, 35*(3)*,* 471-494. https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80028-5

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. & Baucom, D.H. (2006). Mindfulness-based relationship enhancement in couples. In R. Baer (Ed.), *Minfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 309-331). Amsterdam: Elsevier.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. & Baucom, D.H. (2007). Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, *33*(4), 517-528.

Davidson, R. J. & Begley, S. (2012). *The Emotional Life Of Your Brain. How its unique patterns affect the way you think, feel, and live - and how you can change them.* Great Britain: Hodder & Stoughton.

Drasczyk, T. (2018). *Handout Stress und Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Hochschullehrgang Achtsamkeit. Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems (KPH).

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78* (1), 136–157. https://doi. org/10.1037/0022-3514.78.1.136

Esch, T. (2018). *Der Selbstheilungscode: die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit.* Goldmann.

Fraser, Ch. (2018). *Buddha's Bedroom. The mindful loving path to sexual passion & lifelong intimacy. Oakland CA:* Reveal Press.

Germer, Ch., & Salzberg, S. (2015). *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl: wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.* 1. Auflage. Freiburg: Arbor.

Gugerli-Dolder, B. (Hrsg.). (2011). *Umweltbildung Plus. Impulse zur Bildung für nachhaltige Entwicklung*. Zürich: Verl. Pestalozzianum.

Grossmann, P. (2004). Das Üben von Achtsamkeit. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch.* Tübingen: dtgv.

Hantel-Quitmann, W. (2016). Basiswissen Familienpsychologie. Familien verstehen und helfen. Stuttgart: Klett-Cotta

Harris, R. (2018). *ACT der Liebe. Mit Hilfe der Akzeptanz und Commitment-Therapie unnötige Kämpfe beenden, Differenzen klären und die Beziehung stärken*. Arbor.

Huppertz,M. (2017). Der Wert der Gefühle. Achtsamkeit und Emotionsregulation. *Psychotherapie, 22* (1). München: CIP-Medien

Hölzel, B. (2015). Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologsich-neuro-wissenschaftliche Perspektiven. In Hölzel, B. & Brähler, C. (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 43 - 76). München: Barth.

Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus: Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können.* München: DroemerKnaur

Hahlweg,K. & Bodenmann, G. (2013): Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In: Grau, I. & Bierhoff, H.-W. (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 192 – 217).* Berlin: Springer

Hanson, R. (2018). *Achtsamkeit und die Neurobiologie der Liebe. Unser Gehirn für gesunde Beziehungen stärken*. Arbor.

Hanson, R. (2023). *Making great relationships.* Harmony Books.

Huppertz , M. (2012). Achtsame Berührungen (gekürzte Schriftversion).Vortrag im Rahmen der Tagung *„Berührungen, Haut und Seele“* im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Der psychosomatische Dialog“ der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Asklepios Westklinikum Hamburg

Heinrichs, M., Domes, G. & Stächele, T. (2015). *Stress und Stressbewältigung.* Göttingen: Hogrefe.

Hill, P. B. (1992). Emotionen in engen Beziehungen: zum Verhältnis von "Commitment", "Liebe" und "Rational-Choice". *Zeitschrift für Familienforschung, 4*(2), 125-146.

Hölzel, B. & Brähler, C. (Hrsg.). (2015). *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven.* München: Barth.

Ivtzan, I. (Ed.). (2019). Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315265438

Jakubiak, B. K. & Feeney, B. C (2016). Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research. *Personality and Social Psychology Review,* 1 – 25. https://doi.org/10.1177/1088868316650307

Jennings, Patricia (2017): *Achtsamkeit im Klassenzimmer. Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen.* Freiburg: Arbor

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday1life. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR.* Knaur.

Kabat-Zinn, Jon. (2015). *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben* (T. Kierdorf & H. Höhr, Übers.; Erweiterte Taschenbuch-Neuausgabe). Knaur.

Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J. & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 21*(1), 29 - 49. https://doi.org/10.1177/1088868315615450

Krämer, S. (2019). *Die wache Schule. Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz.*Paderborn: Junfermann Verlag.

Kaluza, G. (2018). *Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen.* Berlin: Springer Verlag.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Verlag.

Lenger, K. A., Gordon, C. L. & Nguyen, S. P. (2016). Intra-Individual and Cross-Partner Associations Between the Five Facets of Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Mindfulness, 8*(1), 171–180. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0590-0

Linke, C. (2010). Paarbeziehung. In: *Medien im Alltag von Paaren.* VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92332-1_3

Mandal, E. & Lip-Słapka, M. (2021). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology, 10.* https://doi.org/10.5114/cipp.2021.111981

Maxwell, G. M. (1985). Behaviour of Lovers: Measuring the closeness of relationships. *Journal of Social and Personal Relationships,* 2*(2),* 215-238. https://doi.org/10.1177/026540758502200

McCall, G. J. (1988), The organizational life cycle of relationships. In: Duck, Steve (Hrsg.), *Handbook of Personal Relationships,* 467-484, Chicester

McGill, J. & Adler-Baeder, F. (2019). Exploring the link between mindfulness and relationship quality: Direct and indirect pathways. Journal of Marriage and Family Therapy. https://doi.org/10.1111/jmft.12412

McGonigal, K. (2018). *Glücksfaktor Stress. Warum Stress uns erfolgreich und gesund macht.* Stuttgard: Trias.

McKay, M., Brantley, J. & Wood, J. (2010). *Starke Emotionen meistern. Dialektische Verhaltenstherapie in der Praxis. Wege zu mehr Achtsamkeit, Streßtoleranz und einer besseren Beziehungsfähigkeit.* Paderborn: Junfermann Verlag.

Michalak, J., Nething, E. & Heidenreich, T. (2022). Beschleunigung, Resonanz und Achtsamkeit. *Psychotherapie* 67, 381–387 (2022). https://doi.org/10.1007/s00278-022-00584-z

Milek, A. & Bodenmann, G. (2020). Emotionsregulation in der Partnerschaft. In: Barnow, S. (Hrsg.), *Handbuch Emotionsregulation,* 149–161. Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-60280-5_10

Moberg. K.U. (2003). *The Oxytocin Factor. Tapping the Hormone of Calm, Love and Healing.* London: Pinter & Martin Ltd

Mühlen, G. & Mühlen, S. (2012). *Bausteine der Liebe. Kommunikation, Sexualität und Spiritualität in der Paarbeziehung* (1. Auflage). Arbor.

Nhat Hanh, T. (2022). *Die Lehre des Buddha über die Liebe.* O.W. Barth.

Nhat Hanh, T.(2019). *Achtsam sprechen – Achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation.* Knaur.

Neff, K. & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook. A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive.* New York: The Guilford Press.

Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. & Sibley, C. G. (2009). Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(3), 620–639. https://doi.org/10.1037/a0012961

Rescio, S.-S. (2017). *Sex & Achtsamkeit. Sexualität, die das ganze Leben berührt.* J.Kamphausen.

Richardson, D. (2022). Zeit für Liebe. Sex, Intimität & Ekstase in Beziehungen. Innenwelt Verlag.

Schär, M. (2016). Paarberatung und Paartherapie. Partnerschaft zwischen Problemen und Ressourcen. Berlin, Heidelberg: Springer

Schneewind, K., Graf, J., Gerhard, A. (2000). Entwicklung von Paarbeziehungen. In: Kaiser, P. (Hrsg.), *Partnerschaft und Paartherapie,* 97–111. Göttingen: Hogrefe

Schneewind, K. (2010). Familienpsychologie. Stuttgart: Kohlhammer

Schmidt, S. (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen-Bewusstseinskultur. In Hölzel, B. & Brähler, C. (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven,* 21–42. München: Barth.

Shapiro, S. L. & Schwartz, G. E. (2000). *The Role of Intention in Self-Regulation. Handbook of Self-Regulation, 253–273.* https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50037-8

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D. & Mikulincer, M. (2007). Social Foundations of the Capacity for Mindfulness: An Attachment Perspective. *Psychological Inquiry, 18*(4), 264–271. https://doi.org/10.1080/10478400701598389

Wachs, K. & Cordova, J. V. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 464–481. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x

Wagener, U. (2000). *Fühlen, tasten, begreifen. Berührung als Wahrnehmung und Kommunikation.* Oldenburg

Wagner, S. A., Mattson, R. E., Davila, J., Johnson, M. D. & Cameron, N. M. (2020). Touch me just enough: The intersection of adult attachment, intimate touch, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 1- 23.* https://doi.org/10.1177/0265407520910791

Wiese, Leopold von (1966): System der Allgemeinen Soziologie als Lehre von den sozialen Prozessen und den sozialen Gebilden der Menschen (Beziehungslehre). Berlin: Duncker & Humblot

Internetquelle:

https://www.familienhandbuch.de (2006): Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP), https://www.familienhandbuch.de/familie-leben/partnerschaft/herausforderung-konflikte/index.php (abgerufen am 6.11.2023)