

# Achtsamkeit in der Partnerschaft

**Vielleicht sind auch Sie in der letzten Zeit da und dort über den Begriff «Achtsamkeit» gestolpert? Plötzlich taucht ein neues Wort auf und wir sehen es in allen möglichen Zusammenhängen: Achtsamkeit im Umgang mit Schmerzen, Achtsamkeit und Stressbewältigung, Achtsamkeit in der Partnerschaft.**

Woher kommt dieser Begriff und was ist damit gemeint? In den 70er-Jahren hat Professor Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts ein achtwöchiges Programm entwickelt für Menschen mit chronischen Schmerzen. Er nannte es «mindfulness based stress reduction», kurz MBSR. Patienten am Universitätsklinikum lernten, einen Umgang mit ihren Schmerzen zu finden. Heute gibt es viele Forschungsstudien, welche die Wirksamkeit dieses Konzeptes belegen. Es hat sich nicht nur bei Stress und chronischen Schmerzen bewährt, sondern auch in vielen anderen Bereichen wie Burn-out, Ängste, Essstörungen, Depressionen usw. Was wird nun gelernt in diesen acht Wochen? Es sind einfache Körperübun-



**Cora Burgdorfer**  
Diplomierte Psychologin FH

gen, Meditationen und die Praxis im Alltag. In all diesen Übungen geht es darum, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Jon Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit folgendermassen: «Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.» Das tönt sehr einfach, ist aber in der Umsetzung ziem-

lich anspruchsvoll. Wie kann man nun Achtsamkeit in der Partnerschaft leben? Vieles in unseren Beziehungen passiert unbewusst und aus Unachtsamkeit. Man wird von einer Situation überrascht, ist vielleicht schon genervt oder wird von irgendwelchen Impulsen gesteuert. Schon ist es passiert. Der Partner, die Partnerin ist getroffen und schiesst beleidigt zurück oder verschliesst sich und zieht sich zurück. Das alles ist vielleicht nur aus Unachtsamkeit passiert, weil ich im Moment auch nicht bei mir war. Wie häufig sind wir in unserem Beziehungsalltag nicht wirklich im Hier und Jetzt, sondern bereits in der Zukunft, was wir alles noch erledigen müssen, oder in Angst vor dem, was uns bevorsteht, oder wir hängen in alten Verletzungen, in Situationen, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen haben. Fast immer sind unsere Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit, und wir sind nicht achtsam mit dem, was gerade jetzt passiert. Da sitzt man zum Beispiel gemeinsam beim Nachtessen, und der Partner erzählt, was er erlebt hat heute, aber wir sind mit unseren

Gedanken ganz woanders. Die Wäsche muss noch gemacht werden und die Serie beginnt doch schon bald. Das sind verpasste Momente, weil das eigentliche Leben nur im Hier und Jetzt stattfindet. Achtsamkeit fördert die Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen und Ängsten zu verlieren. Die Ökumenische Paarberatung startet im Mai einen Kurs für Paare zu diesem Thema. Der Kurs beinhaltet vier Mittwochabende und zeigt theoretisch und praktisch, wie Achtsamkeit Stress reduzieren und das persönliche und gemeinsame Leben positiv beeinflussen kann. Es soll helfen, dem Partner/der Partnerin neu zu begegnen und eine neue Nähe zu erleben. Der Kurs ist geeignet für Paare jeden Alters, welche sich und der Beziehung etwas Gutes tun wollen. Er ist nicht geeignet für Paare, die sich in einer zerrütteten Situation befinden. *Ökumenische Eheberatungsstelle Bezirke Brugg, Laufenburg und Rheinfelden, Stapferstrasse 2, Brugg Telefon 056 441 89 45 [www.oekberatung.ch](http://www.oekberatung.ch)*