

Die Achtsamkeitsdyade

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff, nach Ideen von Fritz Pearls, Christian Meyer, Ramon Brendel

Die Achtsamkeitsdyade ist eine Übung für zwei Personen. Sie lässt sich ohne weiteres aber auch allein durchführen. In meinen Therapien führe ich sie immer zu zweit durch, d.h. ich als Therapeut bin sowohl Fragender als auch Antwortender nacheinander.

Die Übung besteht aus 5-6 Fragen, die nacheinander immer wieder gestellt werden (mindestens 3 Durchläufe). Der Fragende macht nichts weiter, als diese Fragen nacheinander immer wieder zu stellen und den Antworten achtsam zuzuhören. Es wird nichts kommentiert, interpretiert oder bewertet. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Der Antwortende hört die Frage. Die Fragen fokussieren auf das, was gerade hier und jetzt ist (Achtsamkeit). Sie werden einfach beantwortet, das kann durch ein einfaches Wort und einen kurzen Satz geschehen. Es geht keinesfalls um kluge Antworten, Reflexionen oder Erläuterungen. Einfach wahrnehmen und antworten.

Die 5 (6) Fragen lauten (in der Du-Form, sie können genauso gut auch in der Sie-Form gestellt werden):

Was siehst Du gerade?

Was hörst Du gerade?

(Was denkst Du gerade?)

Was spürst Du gerade?

Was fühlst Du gerade?

Was brauchst Du gerade?



Die Fragen sind praktisch in der Wahrnehmung von außen nach innen sortiert, sie fokussieren zunehmend nach innen. Die Fragen nach den Gedanken lasse ich manchmal aus, wenn ich von den Gedanken weg führen möchte.

Durch die Wiederholung der Fragen können sich (müssen aber nicht) die Antworten von Runde zu Runde ändern.

„Was spürst Du gerade“ bezieht sich auf körperliche Wahrnehmungen, „Was fühlst Du gerade“ auf Gefühle. Es ist nicht so schlimm, wenn das in der Antwort manchmal verwechselt wird, zumal sehr viele Wahrnehmungen dieser Art Mischzustände sind. „Was brauchst Du gerade“ kann auch formuliert werden mit „Wonach ist Dir gerade“, um deutlich zu machen, dass das auch einfache Mikro-Bedürfnisse sein dürfen, genauso wie ganz existenzielle Bedürfnisse.

Nach mehreren Runden werden die Rollen getauscht. Ich frage meine Klienten immer, welche der beiden Rollen sie zuerst einnehmen wollen.

In der Übung allein werden sich die Fragen still nacheinander gestellt und achtsam beantwortet. Die Übung braucht nur wenige Minuten und kann leicht in den Alltag eingebaut werden, ggf. auch mehrmals am Tag oder auch immer, wenn man merkt, dass man zu sehr mit seinen Gedanken beschäftigt ist.