

# Einführung

Es ist schon eine erstaunliche Entwicklung, dass die Jahrtausende alte Tradition der Achtsamkeitsschulung einen so schnellen und auffälligen Weg in die moderne Psychotherapie gefunden hat. Noch mehr überrascht es, dass die Verhaltenstherapie dabei eine Vorreiterrolle übernehmen sollte. Wie passt ein aus spirituellen Quellen stammendes Konzept, bei dem das Bewusstseinspotenzial des Menschen im Mittelpunkt steht, zu einem Verfahren, das sich in oft manualisierten Behandlungen in erster Linie Defiziten zuwendet, und für das – zumindest in seiner klassischen Form – subjektives Erleben und die zwischenmenschliche Beziehung kaum eine Bedeutung hatten?

Die wichtigsten Wegbereiter für diesen Erfolg sind die vielen Studien, die beweisen konnten, dass Achtsamkeit wirkt. Es ist in der Tat sehr beeindruckend, was die Achtsamkeit alles fördern und heilen kann, selbst wenn sie ohne ihre geistesgeschichtliche Einbettung und ohne ihre buddhistischen Wurzeln vermittelt wird. Ihr Heilungspotenzial ist vielfältig und die Anwendungsgebiete reichen inzwischen von Schmerz bis zur Depression, von Autoimmunerkrankungen bis hin zur Paartherapie.

So hat die Achtsamkeitspraxis nun ihren Weg aus den Klöstern und Meditationszentren in die Schulmedizin und in die Psychotherapie gefunden. Die bewährten Übungen wurden in den meisten Ansätzen sogar in ihren ursprünglichen reinen Formen übernommen; das tradierte Wissen in aktuelle und allgemein anerkannte Behandlungsformen integriert.

Wie dieses Buch zeigen wird, wirkt die Achtsamkeit im Bereich der Psychotherapie über *viele* Wege, von denen fast alle auch jetzt schon von den herkömmlichen Therapieverfahren genutzt werden. Dass sich diese mit

dem *einzelnen* Menschen, seiner *persönlichen* Innenwelt, seiner *einzigartigen* Geschichte und seinen Beziehungen beschäftigen, steht allerdings im Gegensatz zum buddhistischen Ursprung, dessen Psychologie sich mit den *allgemeinen* Ursachen von menschlichem Leid beschäftigt und für alle Menschen *einen* großen Weg vorschlägt.

Psychotherapie hat im Gegensatz zu spirituellen Traditionen auch nicht das Ziel, Menschen zur Erleuchtung zu führen. So begnügt sich beispielsweise Sigmund Freud damit, Menschen dabei zu unterstützen, liebesfähige und arbeitsfähige Wesen zu sein. Die Humanistische Psychologie, die vielleicht der natürlichste Partner achtsamkeitsorientierten Vorgehens ist, geht darüber hinaus. Wie die buddhistischen Wege regt sie dazu an, das jedem Menschen innewohnende Wachstumspotenzial zu entfalten.

In diesem doppelten Sinne ist das vorliegende Buch zu verstehen: Es soll einerseits zeigen, wie die kleinen Schritte des großen Übungsweges all die Elemente unterstützen, die auch heute schon in den unterschiedlichsten Psychotherapieformen als Heilfaktoren geschätzt sind. Es will aber darüber hinaus auf größere und erstaunliche Möglichkeiten des menschlichen Bewusstseins hinweisen, die sich auf diesem Übungsweg entfalten, und Heilung auf Ebenen in den Blick rücken, die von der Psychotherapie bisher kaum berührt wurden.

In diesem Buch geht es allerdings nicht um die umfassende spirituelle Tiefe, die Achtsamkeitspraxis eröffnen kann. Stattdessen wird untersucht, wie die ersten kleinen Schritte des buddhistischen Weges in diesem Feld nutzbar gemacht werden können. Dennoch führen auch diese Schritte schon zu einer Bewusstseinser-

weiterung, allerdings nicht annähernd in dem umwälzenden Sinne, den die großen östlichen Lehrmeister ihren Schülern vermitteln wollten.

Um Achtsamkeit mit der Psychotherapie integrierend zu verknüpfen, scheint uns ihre Betrachtung aus der Perspektive der Wirkfaktoren sinnvoll. Das Wissen um ihre Komponenten kann das eigene Vorgehen in einem neuen Licht erscheinen lassen und die Arbeit mit Klienten bereichern, indem diese Komponenten im Sinne einer effektiven therapeutischen Praxis noch konsequenter umgesetzt und nutzbar gemacht werden können. Der Blickwinkel der Wirkfaktoren macht auch deutlich, dass die unterschiedlichen Psychotherapieverfahren in ihrem konkreten Vorgehen einen höheren Grad an Verwandtschaft aufweisen, als es auf den ersten Blick scheint. Die Perspektive der Wirkfaktoren ermöglicht so einen Diskurs, der über alle Vorurteile hinweg die gemeinsamen Fundamente würdigt.

Die Betonung der Gemeinsamkeiten sollte aber – wie wir hoffen – keineswegs im Versuch enden, eine »Einheitspsychotherapie« zu schaffen. Uns liegen die Unterschiede zwischen den Methoden, was ihr Menschenbild, ihre Herangehensweisen und Gewichtungen betrifft, ebenso am Herzen. Unser Anliegen ist es daher, eine lebendige Auseinandersetzung anzuregen, einen Dialog im Sinne Martin Bubers, der über die Betrachtung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede dazu beiträgt, sowohl das Eigene als auch das Besondere des Anderen zu erkennen und anzuerkennen. Mit einer partnerschaftlichen Differenzierung würde somit gleichzeitig ein Raum für gegenseitige Inspiration und Kreativität gefördert.

In ihrem Ringen darum, Psychotherapie wirksam zu gestalten, sind Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten<sup>1</sup> aller Ausrichtun-

gen verbunden. Die Wirkfaktorenperspektive kann zu diesem Bemühen vielleicht beitragen, genauer zu verstehen, was die Arbeit voranbewegt und effektiv macht. Und der Gesichtspunkt der Achtsamkeit regt vielleicht an, ihre Kräfte noch konsequenter zu nutzen. Da sich das Buch an Psychotherapeuten *aller* Schulen richtet, verknüpfen wir die Wirkkomponenten der Achtsamkeit mit jenen, die in den vier großen psychotherapeutischen Traditionen – unter den verschiedensten Bezeichnungen – schon enthalten sind. Falls wir in unserem Versuch, über den Tellerrand zu blicken, deren Vorgehen falsch oder ungenügend dargestellt haben sollten, bitten wir um Nachsicht und laden dazu ein, uns zu korrigieren. Vielleicht können ja auch gerade mögliche Missverständnisse zu einer klärenden Debatte zwischen den Schulen anregen. Unsere Erläuterungen buddhistischer Perspektiven sind hier ebenfalls nur bruchstückhaft, vereinfachend und verallgemeinernd ausgeführt. Auch in dieser Hinsicht bitten wir um Verständnis.

Bei der Entwicklung der meisten derzeit existierenden achtsamkeits**basieren** Verfahren wurden einzelne Facetten der Achtsamkeit aus ihrem ursprünglichen Kontext herausgelöst und in bestehende Theoriegebäude verpflanzt. Dadurch bleiben wesentliche – sogar zentrale – Aspekte oft unberücksichtigt, und die übernommenen Bausteine bekommen im neuen Kontext eine andere Bedeutung. Sie können auf diese Weise viel von der ihnen inhärenten Kraft verlieren, besonders wenn sie im neuen Anwendungskontext in Widerspruch zu basalen Wirkmechanismen geraten, die die buddhistische Psychologie charakterisieren. Denn auf diesem über Generationen gepflegten »Befreiungsweg«, in den die Achtsamkeit eingebettet ist, gibt es sehr klare Vorstellungen von den Ursachen von Leiden und den sich daraus ergebenden Mitteln, mit ihm umzugehen. Schon das Herantreten an den leidenden Menschen zum Beispiel ist ein ganz anderes, als es in der zeitgenössischen Psychotherapie

<sup>1</sup> Wenn im Folgenden meist die männlichen Formen verwendet werden, dann dient dies dazu, den Text lesefreundlich zu gestalten. Es sind selbstverständlich beide Geschlechter gemeint.

oft üblich ist. Statt seine Wirklichkeiten durch diagnostische Etikettierungen festzuschreiben, werden die Vorstellungen von Realität eher hinterfragt und gefestigte Sichtweisen als Illusionen entlarvt. Zwar zielen unter anderem konstruktivistisch begründete Vorgehensweisen, die verhärtete dysfunktionale Realitäten zu verflüssigen suchen, unter einigen Gesichtspunkten in eine ähnliche Richtung, doch der »große Weg« soll auf viel grundlegendere Weise eine ganz andere Art von Erwachen aus illusionären Welten ermöglichen.

So wird z.B. der buddhistische Zugang zu Veränderung im Wirkfaktor der Akzeptanz ein Stück weit realisiert. Er verliert jedoch in jenen Kontexten an Kraft, die darauf abzielen, Symptome und Störungen zu beseitigen. Denn alleine schon durch ihre Zielorientierung wenden sie sich implizit *gegen* etwas Unerwünschtes.

Die Brille der Achtsamkeit – wenn man sie in ihrem ursprünglichen Sinn versteht – lässt große Teile des herrschenden Heilungsparadigmas in einem neuen Licht erscheinen. Es aus dieser Sicht kritisch zu hinterfragen, wäre eine große Chance für eine Weiterentwicklung der Vorstellungen zum psychischen Wachstum des Menschen. Ansatzweise wurden solche Herausforderungen ja schon von der Humanistischen Psychologie an die drei anderen Traditionen herangetragen. Aber nun, da die Achtsamkeit im Mainstream der Psychotherapie ankommt, wird eine breiter angelegte Diskussion paradigmatischer Fragen immer dringlicher. Dazu gehören auch solche zum Verständnis von Widerstand, Deutungen, Reflexion, Behandlungsplänen, Übungen usw. Auch zu einem solchen Diskurs will das vorliegende Buch beitragen.

Darüber hinaus stellt sich die Frage, welche Vorgehensweisen und Haltungen sich ergeben, wenn man *nicht* versucht, die Achtsamkeit in das vorbestehende Gebäude einer traditionellen psychotherapeutischen Schule einzubauen, sondern, anders herum, eine Methode entwickelt, die die Achtsamkeit in ihr Zentrum nimmt, und rund um sie herum

ein ganz neues Haus errichtet. Seit den späten 1970er-Jahren gibt es ein solches Verfahren: die Hakomi-Methode. Ihr widmet sich der vierte Teil des Buches. In ihr sind die innere Einstellung und die Haltung des Therapeuten genauso konsequent von den Qualitäten der Achtsamkeit durchdrungen wie jedes einzelne ihrer methodischen Elemente. Erst in zweiter Linie berücksichtigt sie dann ausgewählte Elemente moderner Psychotherapie.

Die Praxis der Achtsamkeit kultiviert sowohl beim Klienten als auch beim Therapeuten neue, leicht veränderte Bewusstseinszustände. Aus buddhistischer Sicht führen sie zu Erkenntnissen und Erfahrungen, die man im Alltagsbewusstsein *nicht* erlangen kann. Die Achtsamkeit eignet sich insbesondere dazu, die eigene Innenwelt tiefer und genauer zu erleben und zu erforschen. Aber auch die Außenwelt – z.B. die Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen – kann sie mit geschärften Sinnen und einem weiteren Bewusstsein neu beleuchten. Darüber hinaus unterstützt sie neben einer Reihe anderer wertvoller Beiträge zur psychischen Gesundheit die Fähigkeiten zur Selbstregulation, pflegt Mitgefühl und Selbstmitgefühl, lässt den Menschen ruhiger und gelassener sein und erhöht die Toleranz gegenüber belastenden Erfahrungen.

Trotz der buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit braucht man kein Buddhist zu sein, um Achtsamkeit für sich oder in der Psychotherapie zu nutzen. Um die überlieferten Erfahrungen auch für sich selbst zu prüfen, muss man sich allerdings bis zu einem gewissen Grad auf deren Übungsweg einlassen. Auch eine Weitervermittlung – wie in achtsamkeitsbasierten Verfahren – lässt sich nur dann integer und glaubhaft anbieten, wenn genügend praktische Erfahrungen gemacht wurden, um ihre Wirkungen zu kennen. So geht es fast allen, die in den letzten Jahrzehnten die Achtsamkeit in die Psychotherapie integriert haben, *nicht* um einen Glauben an eine religiöse Lehre, sondern um die Nutzung eines wertvollen Werk-

zeuges, um die Innenwelt zu erforschen und das Bewusstsein mit zusätzlichen Fähigkeiten auszustatten.

Aus diesen Gründen weisen wir im Sinne einer Rekontextualisierung und eines umfassenderen Verständnisses von Achtsamkeit immer wieder auf ihre Einbettung in die buddhistische Psychologie hin. Der besondere Blick auf ihre Wirkung in Beziehungskontexten soll dabei ihr ursprüngliches Anliegen eines reifenden Menschen mit einer hochentwickelten zwischenmenschlich und ökologisch bewussten Einstellung nachdrücklich betonen. Auf der anderen Seite versuchen wir aber auch jene Personen, die sich um die Integration von Achtsamkeit in die Psychotherapie verdient gemacht haben, in ihren Kontexten zu sehen, und so flechten wir immer wieder biografische und zeitgeschichtliche Einflüsse mit ein.

Insgesamt ist dieses Buch in **acht Teile** gegliedert:

Der **erste Teil** dieses Buches gibt einen Überblick über die Geschichte der Wirkfaktorenforschung. Er beleuchtet in knapper Zusammenfassung einige der bestehenden Modelle, die abzubilden versuchen, was in der Psychotherapie wirkt.

Der **zweite Teil** erzählt über die vielen Wege und Umwege, wie Achtsamkeit Eingang in die Psychotherapie fand. Er erläutert anhand der vier Traditionen, wie einzelne ihrer Komponenten – durchaus oft schon ganz selbstverständlich – in der therapeutischen Arbeit enthalten sind.

Die Art und das Ausmaß, in dem Achtsamkeit in die psychotherapeutische Arbeit integriert werden kann, lassen sich dabei in *vier Stufen* beschreiben (Germer 2009a):

- Der Therapeut kann auf der *ersten* Stufe selbst – durch Praxis der Achtsamkeit geschult – ihre Haltung verinnerlicht haben und sich während der Therapiestunde immer wieder bewusst in einen Zustand der Achtsamkeit versetzen: die Ebene des üben- den Therapeuten.

- Er kann *zweitens* mit dem Konzept der Achtsamkeit vertraut sein und es bei der Arbeit als Hintergrundwissen nutzen, *ohne* es explizit zu benennen. Er leitet seine Klienten auch nicht ausdrücklich zu Achtsamkeit an: *achtsamkeitsinformierte* Therapie.
- *Drittens* kann der Therapeut das Konzept der Achtsamkeit benennen und seine Klienten in der Stunde mit Achtsamkeitsübungen vertraut machen. Diese können dann auch außerhalb der Therapie geübt werden. Er nutzt z.B. die Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie oder der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Für die meisten Verfahren gilt dabei die eigene Praxis des Therapeuten als unabdingbare Voraussetzung. Dann spricht man von *achtsamkeitsbasierter* Psychotherapie.
- Auf der *vierten* Stufe der Integration steht Achtsamkeit im Zentrum des Vorgehens. Die Methodik wird um die Achtsamkeit herum aufgebaut. Beispiele dafür sind Hakomi und – mit einigen Einschränkungen – Focusing. Ansätze dieser Art könnten als *achtsamkeitszentrierte* Psychotherapie bezeichnet werden (Cole et al. 2007).

Im **dritten Teil** werden sieben Wirkfaktoren der Achtsamkeit vorgestellt, von denen jeweils Teilaspekte in den verschiedenen achtsamkeitsbasierten Verfahren zum Einsatz kommen. Zusammengekommen liefern sie die Bausteine zu bestehenden und möglichen Verfahren, die umfassend von der Achtsamkeit geprägt sind.

Das derzeit am weitesten elaborierte Beispiel für ein konsequentes achtsamkeitszentriertes Vorgehen ist die Hakomi-Methode (Kurtz 1994; Weiss et al. 2015). Wie bereits angesprochen, wurde sie vom Geist der Achtsamkeit geformt und ist von ihm durchdrungen. So wird das konkrete Vorgehen dieses Verfahrens im **vierten Teil** des Buches ausführlich dargestellt und anhand zahlreicher Fallbeispiele illustriert. Die Hakomi-Methode bietet sich als ein Modell dafür an, wie das

alte Wissen um die Achtsamkeit – durch die Erkenntnisse der modernen Psychologie bereichert – zur Verstärkung der Wirksamkeit von Psychotherapie beitragen kann. So ist z. B. die unmittelbare achtsame Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Klient während der therapeutischen Selbsterforschung auf dem klassischen Übungsweg unbekannt. Auch das Wissen über psychische Strukturen, wie es die westliche Psychologie entwickelt hat, kann die buddhistische Psychologie ohne innere Widersprüche erweitern. Und nicht zuletzt bedeutet es eine Bereicherung für das psychotherapeutische Anwendungsfeld der Achtsamkeit, wenn die Praxis nicht nur – wie im traditionellen Verständnis – darauf abzielt, Erfahrungen *loszulassen*, sondern sie dem Ziel therapeutischer Arbeit auch dadurch dienen kann, dass spezifische problematische Erfahrungen im Fokus gehalten und vertieft werden.

In den **Teilen 6–8** dieses Buches wird dann noch auf störungsspezifische und gesundheitsfördernde Aspekte der Anwendung der

Achtsamkeit eingegangen, ferner auf Gesichtspunkte zur Ausbildung, zu Gefahren und Kontraindikationen sowie zur Forschung und zur Neurobiologie der Achtsamkeit. Diese Teile können auch unabhängig vom übrigen Text gelesen werden. Sie laden zur weiteren Vertiefung und zum Nachschlagen ein.

Somit bieten sich dem Leser viele Möglichkeiten, in die Welt der Wirkfaktoren der Achtsamkeit und ihrer konkreten Umsetzung in der Psychotherapie einzusteigen. Wir hoffen, dass mit dem entstehenden Diskurs über die tieferen Aspekte der Achtsamkeit ein Feld entstehen kann, das Therapeuten aller Schulen inspiriert, sinnvolle Elemente der uralten Lehre in ihre Haltung, ihre Arbeit und in ihr Leben einfließen zu lassen. Die damit verbundene paradigmatische Diskussion könnte aus unserer Sicht das allgemeine Verständnis von Psychotherapie ganz wesentlich bereichern.

Für Beiträge zu dieser Diskussion laden wir auf der Website [www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at](http://www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at) ein.