

# **Meditation und Psychotherapie**

**Wie Meditation therapeutische Präsenz vertiefen kann**

**Abschlussarbeit für die Ausbildung  
zum personzentrierten Psychotherapeuten  
am Institut für Personzentrierte Studien (IPS)**

**Wien, im April 2013**

**Christoph Köck**

# INHALT

<b>1. Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2. Buddhistische Grundlagen</b>	<b>4</b>
<b>Buddhismus</b>	<b>4</b>
„Theravada- Buddhismus“ oder „früher Buddhismus“	4
Verschiedene Traditionen	5
Ausgangspunkt der Lehre: Die existentielle Situation des Menschen	6
Die Legende von den Vier Ausfahrten	6
Die Essenz der Lehre	7
Ethik ( <i>sīla</i> )	8
Geistestraining ( <i>samādhi</i> )	9
Weisheit ( <i>paññā</i> )	10
<b>Das Menschenbild in der Lehre Buddhas</b>	<b>11</b>
<b>Meditation</b>	<b>14</b>
<b>3. Kann Meditation die Haltung einer personenzentrierten Psychotherapeutin vertiefen?</b>	<b>19</b>
Kongruenz	20
Empathie	21
Bedingungsfreie Wertschätzung	21
Die Aspekte der Kernvariablen sind nur sprachlich zu trennen	21
Die Haltung entwickeln	22
Der Wert der Meditation für die therapeutische Präsenz	23
Aufmerksam sein, aufmerksam bleiben	24
Die Körperwahrnehmung verfeinern	25
Annehmen	26
Die Fähigkeit, Emotionen zu halten und auszuhalten	27
Erfahrung und Interpretation trennen können	28
Wissen, Nicht-Wissen - Immer und immer wieder neu beginnen	30
Einsicht in die universellen Aspekte des Erlebens	31
Die vier Brahmaviharas – Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut	32
Selbstfürsorge	33
Zusammenfassung	34
<b>4. Schluss</b>	<b>35</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>38</b>

# 1. Einleitung

Schon in meiner Schulzeit war das Interesse am Menschen bzw. an der Frage, was ein wahrhaft gutes Leben ausmacht, für mich von Wichtigkeit. Als mich dann eine Indienreise in Berührung mit Buddhismus in Theorie und Praxis brachte, verspürte ich große Erleichterung. Die zentralen Werte wie Bewusstheit, Weisheit und Mitgefühl leuchteten mir zutiefst ein. Zusätzlich gab es Wege, diese Werte auch zu üben und in das eigene Leben zu integrieren. Sowohl in den politischen Kreisen, die ich kannte, als auch im katholischen Umfeld, in dem ich aufwuchs, schienen mir die Widersprüche zwischen Ideal und Praxis unüberbrückbar. Hier jedoch entdeckte ich einen gangbaren Weg für mich.

Ich verstand Buddhismus von Anfang an als Weg zu einer „Daseinserhellung“, einem Weg zu Klarheit und Authentizität. Gleichzeitig verließ mich nie mein Interesse an westlicher Philosophie und Psychologie. Ich hatte immer das Gefühl, dass es davon viel Relevantes - sowohl für das eigene Leben, als auch zum weiteren und tieferen Verständnis vom Menschen - zu lernen und verstehen gibt.

Nach 17 Jahren als buddhistischer Mönch in Asien und Europa kehrte ich wieder zurück nach Österreich. Die Notwendigkeit, einen Lebensunterhalt zu verdienen, führte mich zu einer Psychotherapieausbildung. Dass die Wahl auf Personzentrierte Psychotherapie fiel, verdankte sich der Nähe, die ich wahrnahm und immer noch wahrnehme, zwischen dem Ansatz Carl Rogers´ und Grundprinzipien der Buddhistischen Lehre. Ich freue mich einen Beitrag leisten zu können, diese scheinbar so weit auseinander liegenden Welten zu überbrücken, zum Wohle beider dieser Welten.

PsychotherapeutInnen widmen sich dem Lindern von menschlichem Leid. Sie und Menschen in verwandten Berufen, die insbesondere mit persönlichem, psychischem Leid befasst sind, erleben in jüngster Zeit ein Zusammentreffen zweier bis dato sehr unterschiedlicher Zugänge im Umgang mit diesem Leiden.

Nähert sich die - erst in den letzten hundert Jahren formalisierte - Psychotherapie den Menschen mit ihren seelischen Zuständen und Schwierigkeiten primär auf dem Weg des Gesprächs, des gemeinsamen Untersuchens und des Erzählens, so reicht die Tradition des Buddhismus 2500 Jahre zurück und betont die Notwendigkeit geistiger Entwicklung durch das Entfalten von Qualitäten wie Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl. Die dabei eingesetzten Mittel sind primär Meditation und Kontemplation, auf der unverzichtbaren Grundlage ethischen Verhaltens und der Entwicklung hilfreicher Sichtweisen.

Meditation, das bewusste Üben von Aufmerksamkeit, wird heutzutage bei weitem nicht mehr so fremd oder esoterisch betrachtet wie noch vor 30 Jahren. Vor allem „Achtsamkeit“ (bzw. "mindfulness") hat sich in jüngster Zeit als immer gängigerer Begriff in der etablierten Psychologie festgesetzt; auf jeden Fall im angloamerikani-

schen Raum und Skandinavien, zunehmend aber auch in anderen Ländern westlicher Kultur. Unter „Achtsamkeit“ wird (in aller Kürze) eine gewisse Art der Aufmerksamkeit verstanden, mit der man dem Erleben auf bewusste Art begegnen kann statt gewohnheitsmäßig zu agieren und zu reagieren. Nyanaponika (1954) bezeichnete Achtsamkeit sogar als „das Herz“ buddhistischen Geistesstrainings.

Die klinische Anwendung und Wirksamkeit dieser Art von Training ist in verschiedenen Settings bereits gut erforscht, sei es im Rahmen von Stressreduktion, Umgang mit Angst oder Essstörungen, Depressionsprophylaxe etc. Die Frage, was dieser Zugang von Achtsamkeit noch mit Buddhismus zu tun hat, ist komplex und übersteigt den Rahmen dieser Arbeit. Gesagt sei jedoch, dass Formen des Geistesstrainings aus der Tradition v.a. des frühen Buddhismus sehr gut in „säkularen“ Settings vermittelt werden können.

Mittlerweile bestehen kaum noch Zweifel, dass die Begegnung von westlicher Therapie und buddhistisch inspirierter Achtsamkeit Früchte trägt, meines Erachtens nach für beide dieser Zugänge oder „Traditionen“. Die Zahl der Veröffentlichung zu dieser Thematik steigt exponentiell an, sowohl was Bücher als auch Studien betrifft, und zeigt das enorme und wachsende Interesse innerhalb der Gemeinschaft der psychotherapeutisch Tätigen. Wurden im Jahr 1998 im angloamerikanischen Sprachraum noch knapp zwanzig Publikationen mit dem Ausdruck „Achtsamkeit“ im Titel veröffentlicht, gab es 2010 bereits über 350 derartige Veröffentlichungen (Kabat-Zinn / Williams 2011, S 2)

Auffällig ist, dass dieses Interesse vorwiegend, wenngleich nicht ausschließlich, aus dem Bereich der Verhaltenstherapie kommt. Die Ursachen dafür sind nachvollziehbar, war das Vermitteln von Techniken und Methoden von Anfang an ein zentrales Anliegen in der Verhaltenstherapie. 2008 stand in der Zeitschrift „Psychologie Heute“ sogar zu lesen, dass die Achtsamkeitsmeditation die Psychotherapie „*wie eine Flutwelle*“ erfasst habe (Geuter 2008, S 22). Dabei wird ihr steigender, sehr gut erforschter Einfluss insbesondere in der Verhaltenstherapie hervor gehoben. Ulrich Geuter dazu: „*Nach der lerntheoretischen und kognitiven Phase der Verhaltenstherapie gilt Achtsamkeit als neues mögliches Leitkonzept*“.

„Achtsamkeit“ ist ohne Zweifel „in“, was manche Kritiker dazu verleiten mag, den für den Westen neuen Zugang als Modeerscheinung abzutun. Wenn es eine Modeerscheinung ist, dann eine, die in anderen Breitengraden seit 2500 Jahren anhält...

Der Kontext, in dem Achtsamkeit in die westliche Psychotherapieszene Einzug gefunden hat, bezieht sich zumeist darauf, Klienten gewisse Fähigkeiten bzw. Qualitäten wie Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl zu vermitteln. Solch Unterfangen würde in den „klassischen“ Herangehensweisen zu personenzentrierter Psychotherapie ein

„no go“ darstellen, zeichnen sie sich doch durch eine gewisse Skepsis aus, KlientInnen irgendetwas anderes als eine besondere Beziehungsqualität anzubieten; eine Art von Beziehung, die es ihnen ermöglicht zu wachsen, sich in einer ihrer Person gemäßen Art auf positive Art zu verändern oder ihr Leben besser zu leben.

Mit meiner vorliegenden Abschlussarbeit möchte ich die möglichen positiven Impulse aufzeigen, die die Achtsamkeitsmeditation, verwandte Übungsformen und Sichtweisen des Buddhismus dem Haltungsverständnis personenzentrierter PsychotherapeutInnen geben kann. Mein Fokus liegt dabei bewusst auf Seite der TherapeutInnen und nicht auf Seite der KlientInnen.

Wie ist meine Arbeit nun aufgebaut? Im ersten Schritt, in Kapitel 2, gebe ich eine kurze Darstellung der buddhistischen Lehre und ist es notwendig, mich innerhalb der Fülle der „Buddhismen“ zu positionieren. Im Kontext dazu gilt es eine Art „buddhistisches Menschenbild“ zu explizieren sowie die Grundzüge des verwendeten Verständnisses von Meditation darzustellen.

Im „Kernkapitel“ 3 arbeite ich nach einer knappen Behandlung der „Kernvariablen“ des personenzentrierten Ansatzes diejenigen Aspekte von Meditationspraxis heraus, die meiner Ansicht nach die therapeutischen Fähigkeiten vertiefen und befruchten könnten. Danach finde ich mit einer Schlussfolgerung zum Ende meiner Arbeit.

## 2. Buddhistische Grundlagen

Um den potentiellen Nutzen buddhistischer Geistesschulung für (personenzentrierte) PsychotherapeutInnen darzustellen, möchte ich eingangs kurz klären, was mit Buddhismus gemeint ist, bevor ich mich spezifischen Aspekten dieser Geistesschulung zuwende. Wo positioniere ich mich innerhalb dieses Begriffs, und was sehe ich als die Grundzüge dieser Lehre bzw. der buddhistischen Psychologie?

Ich bin mir bewusst, dass diese Darlegung subjektiv ist und sehr verkürzt sein muss. Ich werde mich hierbei vielmehr auf die psychologischen Aspekte konzentrieren und die metaphysischen Annahmen, deren Bedeutung auch innerhalb der buddhistischen Traditionen umstritten ist, nur streifen. Dazu zählen Themen wie Wiedergeburt, verschiedene Ebenen der Existenz und Nirvana (vgl.: Buddhadasa 2005, Batchelor 2011).

### Buddhismus

Die Bezeichnung „Buddhismus“ ist eine erst um 1830 entstandene westliche Prägung (Baatz 2002). Der Begriff umfasst eine Vielzahl von Traditionen in verschiedenen geographischen und kulturellen Regionen, vorwiegend in Asien. Mittlerweile haben sich verschiedene buddhistische Traditionen im Westen verbreitet sowie neue Formen gebildet. Der Buddhismus hat viele Gesichter, was in ersten Begegnungen bei westlichen Menschen zu erheblichen Missverständnissen geführt hat. Im 19. Jahrhundert begannen europäische Gelehrte, sich für Buddhismus zu interessieren. Einer der prominentesten Philosophen dieser ersten Interessenten war wohl Arthur Schopenhauer:

*„Wenn man den Buddhaismus  
aus seinen Quellen studiert,  
da wird Einem hell im Kopf.“ (Hübscher 1971, S 104)*

Lange Zeit war dieses Interesse beschränkt auf das Studium der textlichen Überlieferung. Seit den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts begannen sich Menschen im Westen vermehrt für die Meditationspraktiken des Buddhismus zu interessieren. Somit wird heute im Westen vielerorts Buddhismus mit Meditationspraxis gleichgesetzt.

Historisch geht der Buddhismus auf einen Mann namens Siddharta Gotama zurück, der ungefähr 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung in Nordindien gelebt und gelehrt hat. Der Begriff „Buddha“ ist also kein Name, sondern eine Art Titel, und heißt wörtlich übersetzt „der Erwachte“.

### „Theravada- Buddhismus“ oder „früher Buddhismus“

In meiner Darstellung der Lehre Buddhas orientiere ich mich an den frühesten Quellen, den Lehrreden aus dem sogenannten „Palikanon“. Diese Sammlung, dem historischen

Buddha zugeordneter Lehrreden, wurde mehrere hundert Jahre lang nur mündlich überliefert und knapp vor unserer Zeitrechnung in Sri Lanka erstmals aufgeschrieben. „Pali“ bezieht sich auf die Sprache, in der dieser Kanon verfasst wurde. Diese Sprache gehört zur Familie der Prakrit Sprachen und ist dem Sanskrit verwandt. Um den frühen Buddhismus bzw. den Stellenwert der Meditation darin darzulegen, ist es unerlässlich, sich gelegentlich auf Begriffe dieser Sprache zu beziehen. Der sogenannte „Theravada Buddhismus“ - wörtlich: „Schule der Älteren“, manchmal auch „früher Buddhismus“ genannt - nimmt diese Schriften und weitere spätere kommentarielle Werke als ihre Basis.

Diese Form des Buddhismus ist in Südostasien (Thailand, Burma, Laos und Kambodscha) und Sri Lanka verbreitet. Wenn ich den Begriff „Buddhismus“ in dieser Arbeit verwende, beziehe ich mich also auf den „frühen Buddhismus“.

## **Verschiedene Traditionen**

Spätestens ab dem ersten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung haben sich verschiedene Schulen gebildet und hat sich der Buddhismus auch geographisch verbreitet, bis nach Japan im Osten und mindestens bis zum heutigen Iran im Westen. Dabei gab es Einflüsse von anderen Kulturen, woraus verschiedene, dem Anschein nach recht diverse Traditionen resultierten. Die bekanntesten davon sind der Tibetische Buddhismus (der weit weniger homogen ist, als es nach außen hin aussieht) sowie Formen des Chinesischen Buddhismus, aus dem später die japanische Prägung des Zen Buddhismus hervorgegangen ist. Die Ähnlichkeiten und Unterschiede dieser Traditionen sind ein komplexes Thema, worauf in dieser Arbeit einzugehen, zu weit führen würde.

Die Sprache des frühen Buddhismus ist vorwiegend eine psychologische und phänomenologische. Sie orientiert sich an der existentiellen Situation des Menschen und an seinem direkten Erleben. Dieser Umstand hat die Prinzipien dieser Lehre auch so „exportierbar“ in andere Kulturen gemacht und ist darüber hinaus selbst für Menschen der westlichen Hemisphäre zeitgemäß und anwendbar. Wer hätte noch vor 20 Jahren gedacht, dass das Erlernen von Meditationsmethoden aus der buddhistischen Tradition<sup>1</sup> in Großbritannien oder Deutschland von Krankenkassen finanziert wird? Oder dass z.B. in Großbritannien Millionenbeträge freigegeben werden für die Erforschung<sup>2</sup> der Auswirkungen von Achtsamkeitstrainings auf den Umgang mit Depression?

In diesem Zusammenhang stellt sich wiederholt die Frage, ob Buddhismus denn überhaupt eine Religion sei oder eine Art Lebensphilosophie oder Weltanschauung - eine Frage, die naturgemäß auf Basis der jeweiligen Definition zu beantworten ist.

---

<sup>1</sup> MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction bzw. MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy

<sup>2</sup> wie z.B. die Forschungen von Mark Williams am Oxford Mindfulness Centre

Betrachtet man das Phänomen Buddhismus nach den Standardkriterien der Religionswissenschaften, so handelt es sich dabei zweifellos um eine Religion. Buddhismus weist folgende Kriterien auf: Institutionen, Schriften, Orden, Brauchtum sowie eine Art soteriologisches Ziel, eine „Erlösungsaussicht“ (Batz 2002, S 13). Betrachtet man Buddhismus vom Standpunkt theistischer Religionen, so findet sich kein Konzept eines Schöpfergottes, keine Inkarnation oder Menschwerdung eines Gottes, keine göttliche Offenbarung an Propheten oder dergleichen. Buddha war ein Mensch, wengleich zweifelsohne ein sehr außergewöhnlicher Mensch.

### **Ausgangspunkt der Lehre: Die existentielle Situation des Menschen**

Ausgangspunkt der buddhistischen Lehre ist die existentielle Situation des Menschen. Als Menschen sind wir uns unserer Endlichkeit und unserer Sterblichkeit klar bewusst. Wir wissen nicht wirklich, woher wir kommen und wohin wir gehen. Darüber hinaus befinden wir uns in einem nur in eine Richtung verlaufenden Prozess des Älterwerdens und dem damit (mehr oder weniger) einhergehenden Gebrechlichwerden. Wir werden langfristig weder attraktiver noch physisch agiler in diesem Prozess, den wir keine Sekunde anhalten können. Von Allem müssen wir uns eines Tages lösen. Manchmal finden wir uns getrennt von Dingen (Erfahrungen, Menschen, Situationen etc.), die wir gerne hätten. Manchmal begegnen wir Dingen, die wir nicht mögen. Manchmal bekommen wir einfach nicht, was wir uns wünschen. Das betrifft sowohl äußere als auch innere Aspekte unseres Lebens.

Alles, was wir erfahren können, geht vorbei. Wir können letztlich nichts festhalten. Vieles, das im Leben passiert, kommt unerwartet und unwillkommen. Vieles im Leben ist unsicher und steht nicht unter unserer Kontrolle. Selbst modernste Technologien, Versicherungen und Sparkonten, ein staatliches Gesundheitssystem oder die Wettervorhersage ändern nichts an diesen existentiellen Gegebenheiten.

Diese offensichtlichen Tatsachen der Existenz sind uns allen bewusst, doch schieben wir sie gerne von uns weg. Man könnte sagen, dass die Lehre Buddhas eine Antwort auf diese existentielle Situation des Menschen darstellt. Angesichts dieser Situation stellt sich die Frage: Was sollen wir tun?

### **Die Legende von den Vier Ausfahrten**

Trotzdem es schwer sein wird, die eben geschilderte existentielle Situation zu leugnen, gibt es natürlich die Möglichkeit, mit Ignoranz oder Abwehr zu reagieren: „Ich weiß das, aber was solls', ich muss jetzt einkaufen gehen und kann mich um diese Dinge nicht kümmern“, oder: „Diese Themen sind mir zu groß, um mich damit zu befassen.“ Gewisse Art von Trost versprechen zudem mehr oder weniger reflektierte Glaubenssysteme.



Ein in der buddhistischen Kunst oftmals abgebildetes Motiv ist jenes der sogenannten „vier Ausfahrten“. Diese Geschichte ist sicherlich eher symbolisch als wörtlich zu verstehen. Es heißt, dass Siddharta Gotama als Prinz (wohl eher als Sohn eines lokalen Fürsten) zur Welt kam. Sein Vater wollte ihn von Kindheit an auf eine Karriere als Herrscher vorbereiten und eine prophezeite religiöse Laufbahn auf jeden Fall verhindern. Zu diesem Zweck hielt der Vater seinen Sohn von allen Dingen fern, die ihn an die „tieferen Fragen“ des Lebens denken lassen hätten können. Als der zukünftige Buddha ein gewisses Alter erreicht hatte, schlich er sich mit seinem Kutscher aus dem Palast in die Stadt. Wie es heißt, sah er dabei zum ersten Mal in seinem Leben einen kranken, einen sehr alten und schließlich toten Menschen. Natürlich ist es schwer zu glauben, dass der Prinz wirklich zum ersten Mal derartiges menschliches Leiden sah. Der Punkt ist vermutlich, dass er es zum ersten Mal *sah*, in dem Sinn, dass er sich von dem Gesehenen tief berühren ließ. Er realisierte, dass auch er selbst eines Tages von diesen Dingen betroffen sein würde.

Als viertes begegnete der Prinz einem Wandermönch, wie es viele zur Zeit des Buddha in Indien gab. Dieser Mönch ging friedlich und gelassen seines Weges. In der Geschichte steht er für die spirituelle Suche, genauer für die Suche im eigenen Geist, und nicht für die Suche in den äußeren, weltlichen Dingen. Er steht für die Möglichkeit, Verantwortung für die Qualität und den Sinn des Lebens zu übernehmen. Darüber hinaus ist er ein Sinnbild für die Möglichkeit, ein Wohl zu finden, das nicht abhängig ist von den wechselnden Bedingungen des Daseins.

## **Die Essenz der Lehre**

Buddhismus beruht nicht auf einem Glaubensbekenntnis. Die Aussagen der Lehre sollen reflektiert und überprüft werden.

Der Buddha ermutigt uns, einen klaren Blick auf unser Leben zu werfen, auf unsere existentielle Situation im Hinblick auf die Begrenztheit unseres Daseins. Gleichzeitig deutet die Lehre auf das menschliche Potential, unser Tun und unser Handeln bewusst zu gestalten. Dies bezieht sich auf unser Tun in der Welt, aber auch auf unser Denken und unsere Emotionen. Die zugrundeliegende Intentionalität wird in Pali als *kamma* (Sanskrit: *karma*) benannt. Absicht - sei sie mehr oder weniger bewusst - ist die Wurzel all unseres Tuns.

Die gute Nachricht ist: Wir können uns ändern. Wir können zwar viele Dinge nicht ändern, aber durch die Art und Weise, wie wir uns auf unsere Erfahrung beziehen, gestalten wir unser Erleben, und zwar auf allen Ebenen.

Im Kern geht es in der Lehre Buddhas um die Möglichkeit, uns als Menschen zu entwickeln (*bhāvana*), und zwar uns weg zu „ent-wickeln“ von emotionalen und

gedanklichen Mustern, mit denen wir uns das Leben schwer machen. Und uns hin zu entwickeln zur „Daseinserhellung“, wie Heidegger es treffend ausdrückte.

Die Entwicklung bezieht sich auf unser Verhalten auf der ethischen Ebene, d.h. wie wir uns einfühlsam auf unsere Mitmenschen und Umwelt beziehen. Weiters gilt es unser Denken zu entwickeln. Dies beinhaltet die Fähigkeit, klar zu reflektieren, unsere Werte zu klären und einen Blick für das Wesentliche zu schärfen. Auf der Ebene des Gemüts und der Emotionen braucht es die Kultivierung einen weisen Umgangs, der zur Fähigkeit führt, heilsame (*kusala*) Emotionen bzw. Geisteszustände zu stärken und unheilsame (*akusala*) Emotionen zu schwächen.

In der klassischen Terminologie spricht man von der Entwicklung in „Ethik, Geistestraining und Weisheit“. Diese drei Begriffe sind Übersetzungen der ursprünglichen Schriftsprache, nämlich „*sīla, samādhi, paññā*“, die nicht genau dem landläufigem Verständnis der deutschen Begriffe entsprechen. Im folgenden sollen sie genauer beleuchtet werden.

### **Ethik (*sīla*)**

Ethische Richtlinien im Buddhismus sind der Ausdruck einer inneren Haltung des Strebens nach Wohl, getragen von Fürsorglichkeit und Rücksicht.

Vereinfacht gesprochen gründet sich buddhistische Ethik auf Mitgefühl: So wie auch ich nicht möchte, dass andere mir Leid zufügen, mich belügen oder betrügen, bestehlen oder manipulieren, möchte ich auch anderen derartiges Verhalten nicht antun. Ethisches Leben hat in der Lehre Buddhas einerseits eine gesellschaftliche, andererseits eine persönliche Komponente.

Gesellschaftlich gesehen wächst die Wahrscheinlichkeit für ein gutes Leben in einer Gemeinschaft, in der ein Klima von gegenseitigem Respekt und Fürsorge herrscht. Buddhistische Ethik gründet auf dem Verständnis, dass die Lebensqualität eines Menschen nicht getrennt betrachtet werden kann von der Haltung seinen Mitwesen gegenüber.

Der persönliche Aspekt bezieht sich auf unser Innenleben. Ein Leben nach ethischen Grundsätzen führt zu Klarheit und Selbstrespekt. Schuldgefühle und Ängste werden reduziert. Die ausformulierten ethischen Richtlinien<sup>3</sup> werden nicht als starre Gebote verstanden, sondern sind primär Ausdruck einer einfühlsamen und respektvollen Haltung gegenüber allen Lebewesen.

Auch wenn wir uns nicht immer dem eben genannten Ideal nach fühlen mögen, kann eine solche Haltung kultiviert werden. So ist die Übung der Ethik einerseits ein

---

<sup>3</sup> Diese sind: Vermeiden von Töten, Stehlen, missbräuchlicher Sexualität, Sprechen von Unwahrheit und Gebrauch von Rauschmittel.

Komitment, sich gewisser Handlungen zu enthalten. Andererseits ist sie der Vorsatz, gewisse Haltungen und daraus sich ergebende Handlungsweisen zu fördern, sodass ethisches Verhalten schließlich der natürliche Ausdruck eines klaren und einfühlsamen Geistes wird.

### **Geistestraining (*samādhi*)**

Da ich mich beim nächsten Kapitel spezifischen Formen des Geistestrainings widmen werde, finden sich hier nur allgemeine Erläuterungen zum Thema.

Entscheidend für ein tieferes Verständnis buddhistischer Ethik und Geistestraining sind die bereits erwähnten Begriffe „heilsam“ und „unheilsam“ (*kusala* und *akusala*). So werden „Geisteszustände“ - manifest in Emotionen, Gedanken und in weiterer Folge Motivationen - unterschieden in mehr oder weniger „heilsam“, „unheilsam“ und „neutral“. Eine solche Unterscheidung ist in westlicher Psychologie oder Psychotherapieschulen kaum zu finden, wengleich Begriffe wie „destruktive Emotionen“ (quasi als Synonym für „unheilsame Emotionen“) Einzug in die positive Psychologie gefunden haben.

Den Begriffen der buddhistischen Lehre wohnt eine gewisse Pragmatik inne, d.h. „heilsam“ ist das, was zu mehr „Heil“ führt, innere Klarheit und Harmonie fördert, was Leiden lindert und das Leben bereichert - sowohl innerpsychisch und in Beziehungen als auch gesellschaftlich. „Geistestraining“ ist somit einerseits das bewusste Entwickeln gewisser heilsamer Geisteszustände, Fähigkeiten, Qualitäten oder sogar Emotionen, bzw. andererseits das bewusste Mindern der Tendenzen zu unheilsamen Geisteszuständen.

Eine zentrale, grundlegend heilsame Eigenschaft ist Achtsamkeit (*sati*). Achtsamkeit bedeutet im Kontext der Lehre primär ein reflektives Gewahrsein dessen, „was ist“. Es ist die Fähigkeit, die gegenwärtige Erfahrung bewusst wahrzunehmen. Dies kann sich auf alle Aspekte unseres Erlebens beziehen, auf körperliche Erfahrungen genauso wie auf das Denken und Fühlen. Ohne diese Art der Bewusstheit sind wir gefangen in unseren automatischen Verhaltensmustern. Nyanaponika (1954) bezeichnet Achtsamkeit sogar als das „Herz“ buddhistischen Geistestrainings. Das Bedeutungsspektrum des Begriffs Achtsamkeit ist ein weites. Es beinhaltet auch die Fähigkeit etwas im Bewusstsein zu halten, sich auf etwas besinnen zu können, „Nicht-Vergesslichkeit“, ein Gewahrsein dessen, was einer Situation angemessen ist und mehr. Eine eingehende Behandlung der Bedeutung dieses Begriffes sprengt den Rahmen dieser Arbeit. Wichtig zu verstehen ist, dass Achtsamkeit im Buddhismus nicht isoliert zu verstehen ist, sondern immer im Zusammenhang mit anderen heilsamen Qualitäten.

Weitere Geisteszustände, die als „heilsam“ erachtet werden, sind u.a. Güte, Mitgefühl, Freude, Geduld, Tatkraft, Vertrauen, Klarheit, Ruhe und Dankbarkeit. Als „unheilsame

Geisteszustände“ würden beispielsweise gelten: Gier, Hass, Verblendung, Eifersucht, Grausamkeit, Trägheit oder Unruhe.

Die meisten Menschen erfahren wohl eine Mischung aus all diesen Geisteszuständen im Laufe eines Tages, manchmal sogar innerhalb einer Minute. Tatsächlich finden wir uns oft einem Gemisch aus vielen Emotionen in unterschiedlichen Stärken und Nuancen ausgesetzt. Geistestraining bedeutet, die Verantwortung für unsere Geisteszustände zu übernehmen, sie als veränderbar zu begreifen und geschickt darauf einzuwirken.

Ein solches Unterfangen ist nicht leicht. Emotionale Reaktionsmuster und Denkweisen zu verändern, ist alles andere als einfach. Das braucht Zeit und Übung – wie buddhistisch Praktizierende genauso wie PsychotherapeutInnen nur allzu gut wissen.

### **Weisheit (*paññā*)**

Weisheit ist ein Begriff, der dieser Tage wieder salonfähig wird (Staudinger / Baltes 1996). In den meisten Kulturen umschreibt Weisheit eine Art von Fähigkeit, inmitten der Widrigkeiten des Lebens zuversichtlich und gelassen zu bleiben. Eine Fähigkeit, die auf Selbstkenntnis und einer klaren Sicht der Dinge beruht.

Im buddhistischen Grundverständnis sind Leid und Stress Erfahrungen, die wir mitkreieren. Es gibt Ereignisse, die unvermeidbar sind, doch darüber hinaus entsteht Leid (*dukkha*) aufgrund unserer eigenen Reaktionen darauf. Fixe Vorstellungen, unreflektiertes Verlangen und Ängste lassen uns auf leidvermehrnde Weise reagieren. Durch „gründliche Aufmerksamkeit“ (*yoniso manasikāra*) gelingt es, diese Art des Leidens aufzulösen.

Mit solch einer Sichtweise wird es möglich, den Blick für die Dynamik der „Leidentstehung zur Leidauflösung“ zu schärfen, von der „Sichtweise“ zur „Einsicht“ zu gelangen, und darüber hinaus diese Einsicht auch zu leben. Weisheit ist im Buddhismus ganz pragmatisch gemeint. Es gilt, unsere Komplizenschaft im Prozess des Leidens zu entlarven und unser Tun derart zu gestalten, sodass unser Leben harmonischer und glücklicher verlaufen kann.

## Das Menschenbild in der Lehre Buddhas

*„Den Fühlenden lege ich die Lehre dar.“ (AN 3, 62-66)*

*„Bei seinem Handeln geht jeder Mensch, bewusst oder nicht, von Annahmen darüber aus, was und wie Menschen sind (Anthropologie), warum sie so und nicht anders handeln (Motivationstheorie), wie sie sich entwickeln und verändern (Persönlichkeitstheorie), wie und warum es zu psychischen Störungen und Leidensprozessen kommt (Krankheitslehre/ Störungstheorie) und wie man ihnen helfen oder, allgemeiner gesagt, sie beeinflussen kann (Therapietheorie).“ (Schmid 1999, S 178)*

Die buddhistische Sichtweise betont, dass Lebewesen - Menschen, Tiere, und was es da sonst geben mag - fühlen. Die Grundlage dessen, was wir „fühlen“ nennen, ist Wohl oder Weh bzw. Schmerz oder Angenehmes. Schon evolutionsbiologisch ganz frühe Organismen empfinden diesen Unterschied (Schmidt-Salomon 2009, S 58 ff), noch bevor sich diese grundlegende Kategorie des Erlebens bei höheren Organismen - speziell bei Menschen - in die Komplexität von emotionalem Erleben differenziert.

Kennzeichen dieser basalen Sensitivität ist, dass jeglicher Erfahrung - sei es eine sinnliche, gedankliche oder emotionale - eine Gefühlsqualität inne wohnt, oft unreflektiert und somit nicht bewusst wahrgenommen. Leben bedeutet Fühlen, gewollt oder ungewollt. In Anlehnung an Sartre könnte man sagen: Ob wir zur Freiheit verdammt sind, darüber mag man streiten - doch zum Fühlen sind wir es ganz gewiss.

Das Erreichen von menschlichem „Wohl“, „Glück“, „Erfüllung“, oder welche Worte auch immer dafür verwendet werden, stellt ein wesentlich komplexeres Unterfangen dar als das „Wohl“ eines Einzellers. Nichtsdestotrotz ist das Streben nach Wohl und das Meiden von Leid auch für Menschen *die* zentrale menschliche Motivation im Menschenbild des Buddhismus.

Die nüchterne Betrachtungsweise, die der buddhistischen Sicht der Dinge eigen ist, ermutigt, den Blick für dieses Thema zu schärfen. Eine buddhistische Psychopathologie würde sagen: Wir alle sind krank, solange wir nicht die aus tiefer Klarheit erwachsende befreiende Einsicht in die Natur unseres Erlebens gefunden haben. Die Unterschiede bis dahin sind nur graduell.

Der Buddhismus kennt kein ausformuliertes Menschenbild, und doch können die eingangs genannten Theorien - da implizit vorhanden - herausgelesen werden. Die Sprache der Lehre ist erfahrungsnah und phänomenologisch orientiert. Das sich zeigende Menschenbild ist definitiv aus tiefer Erfahrung und vielen Auseinandersetzungen gewonnen, wenn man den biographischen Hinweisen auf das Leben des historischen Buddha Glauben schenken darf.

Ein Menschenbild sollte nach seiner Brauchbarkeit beurteilt werden: Wie gut kann es erklären, warum Menschen tun, was sie tun? („Motivationstheorie“). Wie gut unterstützt es darin, sich selbst und anderen dabei zu helfen, die dem Menschenbild innewohnende Zielrichtung zu verfolgen? („Krankheits- und Therapietheorie“).

Zurückkommend auf die eingangs von Schmid zitierte Struktur eines Menschenbildes, lässt sich eine Parallele mit einer zentralen Aussage des Buddhismus erkennen: Den sogenannten „Vier Edlen Wahrheiten“ bzw. den „Aufgaben“ (der „Therapie“<sup>4</sup> sozusagen), die diesen „Wahrheiten“<sup>4</sup> zugeordnet werden (SN 56, 11):

- Es gibt Leiden - Das gilt es, zu verstehen.
- Es gibt eine Ursache des Leidens - Die gilt es, aufzugeben.
- Es gibt ein Ende des Leidens - Das gilt es, zu realisieren.
- Es gibt einen Weg zum Ende des Leidens - Diesen gilt es, zu entwickeln.

In manchen Texten wird der Buddha als großer Arzt, sozusagen als Archetyp des Therapeuten bzw. Heilers betrachtet (Akincano 2010) und die Struktur dieser „Wahrheiten“ als das Vorgehen eines Arztes beschrieben (Vism xvi, S 565). Eine solche Struktur ließe sich folgendermaßen abbilden:

*Die Diagnose:* Menschen leiden, und zwar alle, die nicht „erwacht“ sind. - Das sind wir demnach alle.

*Die Ursache:* Das Leiden basiert in der letzten Analyse auf einem Missverstehen unserer Situation (*avijja*) und auf Reaktionsmustern (*tanha*, wtl.: Durst) auf aktuelle oder potentielle, reale oder vorgestellte leidhafte Erfahrungen. Es beruht auf einem Mangel u.a. an gründlicher Aufmerksamkeit, Einfühlsamkeit, Klarheit und Stille.

*Die Prognose:* Gelingt es, letztere Qualitäten (und damit verwandte heilsame Zustände) zu schulen und darauf zu achten, was in unserem Erleben tatsächlich geschieht, statt uns in Abwehrstrategien zu verlieren, entwickelt sich ein tiefes Wissen begleitet von dauerhafter affektiver Erleichterung. Dabei handelt es sich nicht um ein einmaliges kognitives Verstehen einer stresserzeugenden Dynamik, sondern um tiefe, transformierende Einsicht.

*Die Therapie:* Die Therapie besteht in der Schulung in heilsamem Tun und dem Entfalten von Fähigkeiten und Haltungen, wie sie u.a. im „Achtfachen Pfad“<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Der Palibegriff *sacca*, hier als „Wahrheit“ wiedergegeben, bedeutet im Kontext der „Vier Edlen Wahrheiten“ mehr so etwas wie „existentielle Tatsachen“, die es gilt *wahr*-zu-nehmen.

<sup>5</sup> Der Achtfache Pfad wird beschrieben durch „Rechte Sichtweise, Rechte Gesinnung (Weisheit), Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebensunterhalt (Ethik), Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung (Geistetraining).“

ausgeführt werden, unterteilt in die bereits oben genannten Aspekte von Ethik, Geistesstraining und Weisheit.

Etwas anders ausgedrückt: Der Mensch leidet. Der Mensch hat jedoch die Fähigkeit zu reflektivem Bewusstsein, was ihm ermöglicht, zu lernen und bewusst zu handeln. Der Mensch sucht das Wohl, und er sucht das Leid zu vermeiden („Anthropologie“, „Motivationstheorie“).

Aufgrund von Unwissenheit oder anders ausgedrückt von Missverstehen (*avijja*) - manifest auf allen Ebenen des Erlebnisprozesses (Wahrnehmen, Denken und Fühlen) - sucht der Mensch sein Wohl in Dingen und auf Wegen, die nicht wirklich dorthin führen („Krankheitstheorie“). Durch das Entwickeln heilsamer Fähigkeiten kann dieses Missverstehen verringert und letztlich aufgelöst werden. Der Mensch ist demnach dazu fähig, in diesem Dasein frei zu sein und sein auf Unwissenheit basierendes Leiden zu lösen („Therapietheorie“ und „Anthropologie“).

In der buddhistischen Lehre spricht man von sogenannten „inneren und äußeren Faktoren“ des Wachstums. Zu den „inneren Faktoren“ gehört primär eine Qualität von Aufmerksamkeit, die man der Erfahrung, dem Leben, sich selbst und anderen gibt. Diese Art der Aufmerksamkeit kann auch als eine Art „Beziehung zu Erfahrung“ beschrieben werden. Denn Erleben ist immer Bezogenheit: „Ich erlebe etwas“.

Diese Form der Aufmerksamkeit (*yoniso manasikara*) ist charakterisiert durch bestimmte kognitive Elemente, vereinfacht „heilsame Sichtweisen“ genannt. Weiters beruht sie auf affektiven, emotionalen Komponenten, aufbauend auf einem Verständnis, dass es heilsame, förderliche Emotionen und unheilsame, dem Leiden zuträgliche Emotionen gibt.

Die Trennlinie zwischen diesen beiden Kategorien ist natürlich nicht exakt. „Haltungen“ bzw. „Einstellungen“ haben jeweils eine kognitive und affektive Komponente. So ist z.B. eine Haltung des Mitgefühls getragen von gewissen Gedanken aber auch Gefühlen. Die Fähigkeit zur Weisheit bedarf ebenso einer emotionalen und kognitiven Grundlage. In der Lehre des Buddhas gibt es eine Vielzahl von verschiedenen „Landkarten“ dieser Beziehung zum Leben, die die Wege zu Wachstum und Erfüllung aufzeigen.

Zur Verdeutlichung soll exemplarisch eine dieser „Landkarten“ kurz erwähnt werden: So werden fünf „innere“ Schlüsselfaktoren benannt, deren Entwicklung einen Menschen reifen lassen bzw. in ausgereifter Form einem reifen Menschen eigen wären: Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit.

Als äußerer Faktor wird das Prinzip des „guten Freundes“ bzw. der „guten Freundschaft“ genannt (*kalyanamitta*). Im engeren Sinne bedeutet *kalyanamitta* „Lehrer“, „Mentor“, „wohlmeinender, weiser Mensch“. Im modernen Kontext wäre

damit vielleicht auch ein Psychotherapeut gemeint. Im weiteren Sinn zählen zu äußeren Faktoren auch Quellen wie Bücher und Medien aller Art, demnach alle Einflüsse von außen, die die inneren Faktoren in ihrer Reifung unterstützen. Ziel ist in jedem Fall die Entwicklung einer - bezugnehmend auf die oben genannten Schlüsselfaktoren - vertrauensvollen, tatkräftigen, achtsamen, gesammelten und weisen Beziehung zum Leben.

In diesem Licht gesehen ist Wachstum in Richtung einer weiseren oder erfüllteren Lebensführung das Zusammenspiel aus inneren und äußeren Faktoren, wobei die äußeren Faktoren letztlich im Dienste der inneren stehen. Eine Lehrerin oder Mentorin . kann den Weg nicht für uns gehen, aber sie kann uns dazu inspirieren, motivieren und unterstützen.

Ziel ist, etwas wie eine innere Unabhängigkeit (*aparapaccaya* - wtl. „nicht abhängig von anderen“) zu verwirklichen, die von einem untrüglichen Gespür für das Heilsame gekennzeichnet ist, von einer tiefen Einsicht in die Art und Weise, wie wir an Aspekten unserer Erfahrung festhalten, was zu Stress in verschiedensten Ausprägungen führt. Diese Art von Unabhängigkeit wird „Stromeintritt“ genannt. Die Begrifflichkeit erinnert an Rogers' Konzept der „Fully-Functioning Person“. Die innere Bewertungsinstanz einer solchen Person ist informiert von einem hohen Grad an Offenheit und Sensibilität unabhängig von introjizierten äußeren Einflüssen.

## **Meditation**

In der heutigen Zeit wird der Begriff „Meditation“ im Zusammenhang damit verwendet, eine gewisse Art der Aufmerksamkeit zu entwickeln. Dabei werden mehr oder weniger explizit ausformulierte Methoden und Techniken eingesetzt. Je nach religiösem, spirituellem oder auch säkularem Kontext existieren dabei unterschiedliche Konzeptualisierungen über Funktionsweisen und Zielvorstellungen. So wird „Meditation“ in einem christlichen Kontext anders beschrieben als in einem hinduistischen, säkularem oder auch buddhistischem Kontext. Gemeinsam ist allen Herangehensweisen, dass sie das gezielte Entwickeln von einer Tiefe von Bewusstheit verfolgen - eingedenk der Tatsache, dass unser alltäglicher Geisteszustand oft viel zu zerstreut ist, um tiefe Erfahrungen überhaupt möglich zu machen. Worauf und wie diese Aufmerksamkeit „gestimmt“ wird, darin unterscheiden sich die verschiedenen Meditationsmethoden.

Für „Meditation“ findet sich in den frühen Schriften des Buddhismus, dem sogenannten Palikanon, keine direkte Entsprechung. Das Wort, das dem Begriff „Meditation“ am nächsten kommt, heißt „*cittabhavana*“. „*Citta*“ bedeutet „Geist“, „Herz“, „Gemüt“; „*bhavana*“ wird übersetzt als „Kultivieren“, „Entfalten“ oder „ins Dasein bringen“.



In diesem Sinn geht es also darum, unseren Geist bzw. unser Herz zu entwickeln. Mit dem Begriff „*citta*“, hier als „Geist“, „Herz“, „Gemüt“ übersetzt, ist nichts Statisches gemeint, sondern er deutet auf ein dynamisches Kontinuum hin, das man als „das gefühlte Zentrum unseres Wesens“ bezeichnen könnte (Akincano 2009). Das Wort „Gemüt“ ginge in diese Bedeutungsrichtung, wenngleich klar zu sagen ist, dass es kein deutsches Wort gibt, das das Bedeutungsspektrum von „*citta*“ abdeckt. Die meisten Übersetzer der frühen buddhistischen Schriften entschieden sich für den Begriff „Geist“, und so werde auch ich dieses Wort verwenden. „Meditation“ wird also verstanden als eine Geistesschulung, poetischer ausgedrückt als „Herzensbildung“.

Die Qualität, die aller buddhistischen Geistesschulung zugrunde liegt, ist „*sati*“, ein Begriff, für den sich die Übersetzung „Achtsamkeit“ eingebürgert hat. Mit dem buddhistischen Kontext, in dem dieser Terminus „technisch“ verwendet wird, wird deutlich, dass damit weit mehr Bedeutungsinhalt gemeint ist, als unser deutsches Wort „Achtsamkeit“ im gängigen Sprachgebrauch bedeutet. Wie schon erwähnt hat „Achtsamkeit“ als Begriff seit etwa 30 Jahren auch Einzug gehalten in westlicher Psychotherapie, Psychologie und Medizin und wurde im angloamerikanischen Sprachraum unter „mindfulness“ bekannt. Diese Übersetzung, vom englischen Übersetzer Rhys Davids ins Leben gerufen, drückt wohl etwas besser als der deutsche Begriff „Achtsamkeit“ die Tiefe der Aufmerksamkeit aus, die mit „*sati*“ tatsächlich gemeint ist. Über die Tauglichkeit der verwendeten Begriffe in ihren jeweiligen Sprache wird mehr oder weniger heftig debattiert. Andere Übersetzungen lauten etwa „Geistesgegenwart“ (Akincano 2009), „Wahrheitsgegenwart“, „Eingedenksein“ (Debes 1987) oder „Gewahrsein“ (Analayo 2010). So gilt es zu beschreiben, was mit diesem Begriff „*sati*“ bzw. Achtsamkeit genau gemeint ist, stellt er schließlich Grundlage und Protagonist allen meditativen Strebens dar.

Prinzipiell geht es um ein Gewahrsein und eine Geistesgegenwart für die unmittelbare Erfahrung, für die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Was ist Leben aus einer phänomenologischen Perspektive? Man könnte es als eine Folge von Erlebnissen beschreiben, noch genauer als eine Folge von Momenten der Erfahrung, die sich unaufhörlich entfalten und ständig wie in einem Fluss verbunden sind. In einem Moment hören wir etwas, dann denken wir darüber nach, dann werden wir uns bewusst, dass uns etwas juckt, dann nehmen wir wieder den Weg wahr, auf dem wir gerade gehen, und ein weiterer Gedanke schießt uns durch den Kopf, der uns ein Lächeln auf den Mund zaubert...

Konkreter: Ich sitze hier und bin mir der Worte auf meinem Bildschirm bewusst, spüre die Tasten unter meinen Fingern und eine Vorstellung an jemanden, der dies später lesen könnte, blitzt auf. Ich finde mich dabei, wie ich mir mit meiner rechten Hand über die Wange streiche als Respons auf ein Gefühl in dieser Gegend, während ich das

Geräusch der Kühlung meines Laptops bewusst wahrnehme und mich Sorge, wie lange das Gerät noch durchhält... Und vor einer Stunde war ich noch damit beschäftigt, etwas zu essen (woran ich mich in diesem Augenblick erinnere), und in drei Stunden werde ich hoffentlich die weiche Decke auf meinem Körper spüren und diese Vorstellung beglückt mich. Gleichzeitig wird mir schmerzlich bewusst, dass ich davon noch lange drei Arbeitsstunden entfernt bin, und dass das alles in diesem Augenblick in meinem Bewusstsein stattfindet.

Erfahrung ist immer gegenwärtig, und doch vergegenwärtige ich mir meine Erfahrung nur selten. Was bedeutet es zu vergegenwärtigen, also dieser Erfahrung im Moment Achtsamkeit entgegenzubringen? Es braucht ein Innehalten, einen Akt der Reflexion, durch den ich mir bewusst werde, was ich erfahre, während ich es erfahre. Ein Innehalten, in dem ich den Strom meiner Wünsche, Vorstellungen und die gewohnheitsmäßigen Aktivitäten meines Geistes beiseite schiebe und mir bewusst mache, was eigentlich geschieht.

Ich kann mir meines Körpers gewahr werden, ob ich mich gut oder weniger gut fühle, wie meine Stimmung gerade ist, was mir durch meine Sinne offenbar wird und so weiter. Damit wird also möglich die jeweilige Erfahrung in vollem Bewusstsein zu erleben. Was die Qualität von Achtsamkeit ganz besonders charakterisiert, ist ein *nicht-urteilendes* Gewahrsein, in dem wir erkennen, wie wir gewohnheitsmäßig unsere Erfahrung durch unsere Vorlieben und Abneigungen sehen.

Wir erkennen explizit einen ständig begleitenden Kommentar, der Erfahrung bewertet im Sinne von „so sollte es sein“, „so ist es richtig“, „so sollte es nicht sein“ oder „ich will das nicht haben“. Achtsamkeit wird sich dieser Reaktion bewusst, sieht aber, dass sie der Erfahrung selbst nicht innewohnt, sondern eben nur eine Reaktion des eigenen Geistes ist. Dadurch wird die Reaktion relativiert und lässt uns wieder zum ursprünglichen Fokus der Aufmerksamkeit zurückkehren. Achtsamkeit ist demnach eine beobachtende Haltung, die sich bemüht, das fortwährende automatische Bewerten bzw. Abdriften in Assoziationen überhaupt erst einmal wahrzunehmen, dadurch zu mindern bzw. schließlich ganz sein lassen zu können.

Unsere Aufmerksamkeit ist ständig in Bewegung, ständig auf der Suche und ständig im Kommentieren und Interpretieren unserer Erfahrung. Das mag manchmal durchaus angemessen erscheinen - so haben Interpretieren und Kommentieren eine wichtige Funktion im Bewältigen vieler Situationen. Gleichzeitig läuft der Vorgang oft so unbewusst und automatisch ab, dass wir gar nicht bemerken, was da geschieht. Auf diese Art kreieren wir Tatsachen und Wirklichkeiten, die so gar nicht außerhalb unseres Bewusstseins existieren. Wir kokreieren unsere Wirklichkeit, ohne dass uns es auffällt.

Unsere Aufmerksamkeit hat einen enormen Einfluss auf unser Erleben bzw. unser Leben. Jedes Erleben setzt ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit voraus. Nur allzu oft ist diese Aufmerksamkeit flüchtig, oberflächlich, getrieben von emotionalen und gedanklichen Automatismen und Reaktionsmustern. Schon ein kleines Maß an Reflexion - der bewussten Aufmerksamkeit auf das Erleben an sich - offenbart, dass der „normale“ Geisteszustand von Ruhelosigkeit oder Trägheit geprägt und von Verlangen und Irritation getrieben ist. Er ist ständig auf der Suche nach Erfahrungen, Zerstreuungen oder Ablenkungen, und schließlich - wenn es genug ist - suchen wir den Schlaf.

Selten halten wir inne und vergegenwärtigen uns unser direktes Erleben. Wir verbringen viel Zeit in Gedanken „über dies und das“, ohne uns bewusst entschieden zu haben, „über dies und das“ auch nachzudenken. Unsere gegenwärtige Kultur und Technologie liefert überdies ein Füllhorn an Zerstreuungsmöglichkeiten. Während der Ruf nach Ruhe und Besinnlichkeit stärker vernehmbar wird, steigen die Klagen über die Unfähigkeit bei sich bleiben zu können. Es fällt immer schwerer, überhaupt Aufmerksamkeit bei etwas anderem halten zu können, als bei etwas das uns durch die schiere Kraft der Stimulation in den Bann zieht.

Vielleicht klingt diese Beschreibung etwas krass, und der eine oder andere Leser mögen sich darin nicht wiederfinden. Aber ein kleines Experiment wird vielleicht verdeutlichen, was gemeint ist: Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit in Ihrem Sessel sitzend, schließen Sie die Augen und werden Sie sich des Atems bewusst. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem: Einatmen, Ausatmen... und versuchen Sie einfach, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten und dort zu halten...

Ich nehme nicht an, dass Sie es tatsächlich versucht haben, doch vermutlich wird Ihnen schon beim Gedanken daran klar, dass das Befolgen dieser „Meditationsanleitung“ möglicherweise nicht so einfach ist, wie es klingt. Unser Geist und unsere Aufmerksamkeit haben ein von unseren bewussten Absichten bemerkenswert unabhängiges Dasein. Wir nehmen uns vor, uns des Atems bewusst zu sein, doch das gelingt nur für kurze Zeit. Schon wandert unsere Aufmerksamkeit in Tagträume, Sorgen, Erinnerungen, Pläne und so weiter. Unsere Fähigkeit, aufmerksam zu sein ist in der Tat sehr anfällig und sehr fragil. Doch diese Fähigkeit kann trainiert, geübt bzw. entwickelt werden. Darum geht es in Meditationspraxis.

Eigentlich müsste man von gewissen Arten von Aufmerksamkeit sprechen, da es verschiedene Formen der Meditation gibt, die auf verschiedene, wenngleich durchaus sich ergänzende, Richtungen hinzielen. Ich beschränke mich in dieser Arbeit auf Meditation aus dem Kontext des „frühen Buddhismus“, wo sie als das Entwickeln bzw. Entfalten gewisser als „heilsam“ (*kusala*) erachteter Haltungen und Fähigkeiten betrachtet wird. „Heilsam“ wird im pragmatischen Sinn verwendet, demnach diese

sogenannten heilsamen Qualitäten unsere Fähigkeit zu Klarheit, Sammlung, Mitgefühl, Geduld und Einsicht stärken sollen, um die Qualität des Lebens zu erhöhen.

Einfach ausgedrückt geht es einerseits um die Fähigkeit, den Schwierigkeiten des Lebens mit mehr Klarheit und Weisheit zu begegnen, andererseits um das Finden eines Zugangs zu einem Wohl, das mehr in uns liegt als in den sich ständig wechselnden Umständen der Existenz.

Und auch sei an dieser Stelle daran erinnert, dass Sprache im Bereich der Dinge des Geistes ein nur sehr limitiertes Werkzeug zur Kommunikation sein kann. In der Welt der Dinge können wir auf einen Hammer deuten und ihn mit dem Wort „Hammer“ benennen, und wenn wir jemandem, der unserer Sprache mächtig ist, einen Hammer zeigen, wird er oder sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch „Hammer“ dazu sagen. In der Welt der Ideen, der Psyche und der Werte gestaltet sich dieser Umgang schon wesentlich schwieriger. Was genau wollen wir ausdrücken, wenn wir von „psychischem Leiden“ sprechen? Worauf genau deuten diese Worte hin?

Seit Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden haben sich Menschen mit Fragen wie diesen beschäftigt. Die Bibliotheken sind gefüllt mit den Versuchen, Sprache zu benutzen, um Bedeutungen zu kommunizieren. Da dies keine Arbeit über die Natur der Sprache sein soll, und um Missverständnissen vorzubeugen, scheint mir der Hinweis angebracht, dass mit Worten wie „Geist“ (*citta*) keine ontologische Kategorie gemeint ist, was heißen soll, der Begriff deutet auf etwas Erfahrbares hin, ohne dass der Geist irgendwie verdinglicht werden soll.

Personzentrierte Literatur bemüht sich umfassend darum, Begriffe wie „Empathie“ oder „Kongruenz“ oder auch „Person“ zu definieren, und mit einiger Anstrengung und Beschäftigung können sich manche Menschen darüber recht gut verständigen - aber auch missverständigen. Je höher die Ebene der Abstraktion, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit des Nicht-Verstehens. Ich werde also versuchen, meine Ausführungen möglichst verständlich zu machen.

### 3. Kann Meditation die Haltung einer personzentrierten Psychotherapeutin vertiefen?

Mittlerweile ist es in vielen Psychotherapierichtungen anerkannt, dass die Haltung der Psychotherapeutin, bzw. die therapeutische Beziehung ganz entscheidend ist für den Erfolg von Psychotherapie. Schulenübergreifende Psychotherapieforschung kann diesen Zusammenhang gut belegen (u.a. Bohart / Elliott / Greenberg / Watson 2002).

Carl Rogers hat als einer der ersten bereits in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts wie kaum jemand vor ihm klar erkannt, dass die Haltung des Psychotherapeuten den zentralen Wirkfaktor für eine konstruktive Persönlichkeitsentwicklung ausmacht. Er gründet seine Herangehensweise („approach“) zu Therapie und Beratung auf eine spezielle Art und Weise der Beziehung, durch die ein Prozess initiiert wird, der Menschen befähigt, besser mit ihren Schwierigkeiten umzugehen und Wachstum zu größerer innerer Freiheit ermöglicht.

Dieser Zugang stand im Gegensatz zu den Anfängen der Verhaltenstherapie, wo man unerwünschtes Verhalten mit Techniken und Übungen wie Konfrontation oder Desensibilisierung zu verändern suchte oder auch zur Psychoanalyse, die darauf abzielte, unbewusste Konflikte mit ihren Ursprüngen in der Kindheit aufzudecken.

Es muss an dieser Stelle wohl gesagt werden, dass viele Psychotherapierichtungen die therapeutische Haltung, bzw. die daraus resultierende therapeutische Beziehungsqualität als die *Grundlage* für die spezifisch eingesetzten Methoden und Techniken ansehen; manchmal sich sogar explizit auf Rogers beziehend, oft aber auch nicht. Auf diesen Umstand werden personzentrierte Psychotherapeutinnen des öfteren im Gespräch mit Kollegen anderer Therapierichtungen hingewiesen. Es ist fast müßig zu argumentieren, dass es im personzentrierten Ansatz nicht einfach um so etwas wie eine therapeutische Allianz geht, sondern um eine tiefe Beziehung, in der die Qualitäten, die Rogers als die Kernvariablen benannt hat, zu einem außerordentlich hohen Grad angeboten werden.

Das ist es, was Mearns „*meeting at relational depth*“ nennt (Mearns / Cooper 2005). Dabei gilt es für den Therapeuten, nicht nur „*einigermaßen wertschätzend, ziemlich empathisch und halbwegs kongruent*“ zu sein (Mearns / Thorne 2000, S 87, Übers.d. A.), sondern eine Präsenz einzunehmen, die eine Beziehung von „*un glaublicher Sicherheit und Lebendigkeit*“ (ebd. S 87) ermöglicht. Diese besondere Art der Beziehung darzustellen, füllt zu einem beträchtlichem Ausmaß die Literatur zum personzentrierten Ansatz. Woraus sich zweifellos ein hoher Anspruch an die Männer und Frauen ableitet, die sich personzentrierte PsychotherapeutInnen nennen.

Was genau zeichnet diese angestrebte Haltung einer Psychotherapeutin aus? Carl Rogers benennt deren grundlegende Aspekte als „Kongruenz“, „Empathie“ und „bedingungsfreie Wertschätzung“. Zusätzlich nennt er als Bedingungen sinngemäß das

Vorhandensein eines gewissen Leidensdrucks beim Klienten (der sich also im Zustand der Inkongruenz befinden muss), weiters den hergestellten Kontakt zwischen Klienten und Therapeuten sowie letztlich die Wahrnehmungsfähigkeit, mit welcher der Klient zumindest ein wenig die Haltung des Therapeuten erfassen muss.

Die drei zuerst genannten Aspekte werden als die „Kernvariablen“ benannt und ergeben mit den folgenden drei Kriterien die „sechs notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung“. (Rogers 1957)<sup>6</sup>

Zur Thematik der Kernvariablen existiert umfangreiche Literatur. Die unterschiedlichen Definitionen, Feinheiten, Gewichtungen und Diskussionen über diese Begriffe sollen in dieser Arbeit nicht näher behandelt werden. Ihre kurze Definition, frei nach Carl Rogers, mag genügen, um organisch in das Nachfolgende zu führen.

## **Kongruenz**

Kongruenz weist nach Carl Rogers zwei Aspekte auf. Mit dem ersten Aspekt ist gemeint, dass wir Erfahrung symbolisieren können, d.h. unser Erleben bewusst wahrnehmen können, ohne es abwehren, unterdrücken oder verzerren zu müssen. Wenn wir uns z.B. ärgern, bedeutet es, dass wir uns dieses Ärgers auch bewusst sind, wenn wir Angst haben, dass wir diese Angst auch zulassen können, wenn wir Freude erfahren, diese bewusst spüren zu können. Kurz gesagt, ist Kongruenz ein Zustand des Präsent-Seins für unsere Erfahrung, gekennzeichnet von Sensitivität und Offenheit.

Tatsächlich nehmen wir des öfteren gar nicht richtig wahr, was wir eigentlich spüren. Gründe dafür könnten in einem Mangel an Aufmerksamkeit gesehen werden, oder aber - wie Rogers es als grundlegende Ursache benennt - in einer Nicht-Übereinstimmung („Inkongruenz“) von Erfahrungen mit unserem Selbstkonzept. Nach Rogers blenden wir unannehmbare Erfahrungen auf gewisse Weise aus und neigen dazu, unstimmmige Eindrücke verzerrt wahrzunehmen. Das geschieht nicht in klarem Bewusstsein.

Der zweite Aspekt von Kongruenz als Teil therapeutischer Haltung wurde von Rogers manchmal auch als „Transparenz“ bezeichnet. Gemeint ist damit, dass der Therapeut, was er erfährt, auch zum Ausdruck bringt, bzw. was der Therapeut zum Ausdruck bringt, im Einklang („kongruent“) mit seinem Erleben steht - soweit es angemessen und dem Klienten nach bestem Wissen und Gewissen dienlich ist. Im Gegensatz dazu stünde etwa ein vorgespieltes Interesse und eine unechte Anteilnahme.

Kongruenz ist demnach eine Haltung, in der eine Therapeutin einem Klienten als Mensch ohne professionelle Maske gegenübertritt, mit all der Echtheit (und den

---

<sup>6</sup> Zur Diskussion, inwiefern diese Bedingungen notwendig und hinreichend sind, siehe u.a. Tudor / Worall 2006, S 20 ff und Purton 2004, S 26 ff.

anderen Haltungsaspekten), zu der sie in dieser Situation fähig ist. Dadurch wird Begegnung möglich (Schmid 1999, S 193).

## **Empathie**

Empathie wurde von Rogers definiert als „einfühlsames Verstehen“ bzw. als der Versuch eines solchen Verstehens aus dem Bezugsrahmen der Klientin heraus. Anders ausgedrückt handelt es sich dabei um die Fähigkeit, die andere und ihre Welt mit *ihren* Augen zu sehen (Rogers 2004, S 51), die Klientin so zu verstehen, wie sie sich selbst sieht. Es ist demnach kein Interpretieren nach des Therapeuten Ideen und Vorstellungen oder ein Verstehen durch die diagnostische Brille nach dem Motto: „Ich weiß, was mit Ihnen nicht in Ordnung ist.“ Rogers beschreibt Empathie als eine „als ob“ Haltung; sich einzufühlen, als ob man der Klient wäre, was bedeutet sich nicht zu verlieren in diesem Einfühlen.

Empathie bedeutet somit vor allem ein sich Einfühlen in die Welt der Klientin, möglichst losgelöst von den Erwartungen und konzeptuellen Bezugsrahmen des Therapeuten.

## **Bedingungsfreie Wertschätzung**

Rogers meint mit diesem Begriff die Haltung eines tiefen Annehmens des Klienten mit all seinen Erfahrungen, getragen von einer fürsorglichen Wärme, von Respekt und Zuneigung. Eine solche Atmosphäre unterstützt Klientinnen dabei, sich selbst besser annehmen und wertschätzen zu können und sich dadurch selbst freier erfahren zu können. Sie unterstützt dabei, den Mut zu finden, eigene Schwierigkeiten zu erforschen. Im Ideal ist diese Wertschätzung „bedingungsfrei“, (unconditional), was bedeutet *allem*, was der Klient zum Ausdruck bringt, mit der größtmöglichen Wertschätzung und dem größten Respekt zu begegnen.

## **Die Aspekte der Kernvariablen sind nur sprachlich zu trennen**

Die Begriffe Kongruenz, Empathie und bedingungsfreie Wertschätzung deuten auf eine Seinsweise hin, in der die damit begrifflich einbezogenen Qualitäten organisch integriert sind. Sprache kann Dinge trennen, die in der Erfahrung verwoben sind. So sinnvoll diese Unterscheidung auch sein mag, um die angestrebte Haltung eines personenzentrierten Therapeuten verständlich und begreiflich zu machen, so wichtig ist es zu verstehen, dass sie sozusagen Facetten *einer* einzigen Haltung sind, sich gegenseitig bedingend und wechselseitig unterstützend.

Schmid (1994, S 244) weist darauf hin, dass die genannten drei Aspekte in „Präsenz“ in mehrfacher Hinsicht „aufgehoben“ sind. Präsenz bedeutet somit, die drei Variablen sind in einem hohen Maß manifest und integriert. Mearns / Thorne dazu:

*„... unsere Motivation, erneut darüber zu schreiben, liegt in dem ungunstigen Gefühl begründet, dass die Kernvariablen separate Identitäten angenommen haben, die uns von einer fokussierten Erforschung ihrer essentiellen Verbundenheit abgelenkt haben.“ (Mearns / Thorne 2000, S 86, Übers. d. A.)*

## **Die Haltung entwickeln**

*„The present is a present“ („Die Gegenwart ist ein Geschenk“)*

Carl Rogers machte wenig konkrete Angaben, wie die eben charakterisierte Haltung zu entwickeln sei oder wie man sie vertiefen könne. Er sprach auch wenig von der Schwierigkeit, diese Art von Haltung durchgehend zu manifestieren. Angeblich soll Carl Rogers einmal gesagt haben: *„Therapeuten kann man nicht ausbilden, sondern nur auswählen.“* Das Zitat war allerdings in der mir vorliegenden Literatur nicht zu finden. Vermutlich handelt es sich dabei nur um eine jener provokanten Aussagen, von denen jemand gerne gehabt hätte, Rogers hätte sie gemacht.

Möglicherweise kann Carl Rogers als „Naturtalent“ für das Einnehmen dieser Haltung bezeichnet werden. Zweifellos hat er sein Talent über viele Jahre reflektierter Erfahrung verfeinert. Durch seine Art zu *sein*, seinen „*way of being*“, wie er es nennt, konnte Rogers viele Menschen tief inspirieren. Zahlreiche Berichte von Menschen, die ihn kannten, lassen daran keine Zweifel. Einige publizierte Videodokumente zeigen Rogers' therapeutische Arbeit auf eine Weise, wie es Transkripte nie tun könnten. Die direkte Beobachtung, auf welcher natürlichen und feinfühligsten Art und Weise er KlientInnen begegnet, wirkt auf mich sehr berührend (z.B. im Gespräch mit Gloria, zu sehen auf Youtube<sup>7</sup>).

Wahrscheinlich jeder, der personenzentrierte Psychotherapie ausüben möchte und sich für eine Ausbildung in dieser Therapierichtung entschieden hat, wird den Wert dieser Haltung verstehen. Er oder sie wird diese Haltung als erstrebenswert ansehen, sie bis zu einem gewissen Grad in sich erkennen und darauf vertrauen, die geforderten Qualitäten in einer Therapiesituation auch einbringen bzw. „sein“ zu können. Das Interesse an einer solchen angestrebten Haltung müsste streng genommen die Auseinandersetzung mit den sie erschwerenden Aspekten miteinschließen. Was macht es schwierig, die Haltung voll und ganz einzunehmen, und was kann diese besondere Art der Aufmerksamkeit behindern?

---

<sup>7</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=ZBkUqqRChg>



In Therapieausbildungen wird zusätzlich zur theoretischen Reflexion die Selbsterfahrung in verschiedenen Settings bzw. die Supervision der Arbeit mit Klienten vorgeschrieben. Und es ist ohne Zweifel von ganz großer Wichtigkeit, sich selbst in diesen Formen von Beziehung zu erfahren. Denn dabei finden Lern- und Wachstumsprozesse statt, die wohl kaum allein gemacht werden können. Allerdings stellte sich in diesem Kontext für mich öfter die Frage, warum nicht zusätzlich eine innere Schulung von Aufmerksamkeit als Ressource für Therapeutinnen explizit angeregt wird.

Welchen Nutzen eine Schulung in meditativem Gewahrsein haben könnte, soll im Folgenden beleuchtet werden

### **Der Wert der Meditation für die therapeutische Präsenz**

Die Ermutigung zu einer inneren Schulung der Präsenz und der damit verbundenen Qualitäten oder Fähigkeiten wird in der personenzentrierten Literatur kaum thematisiert. Ausnahmen bilden u.a. Geller und Greenberg (2002) und Cornelius-White (2007). Letzterer erwähnt, dass Achtsamkeitsmeditation der Kongruenz bzw. einer „*disziplinierten Spontaneität*“ (ebd. S 177) förderlich sein kann.

Für mein Dafürhalten wird die eigentlich offensichtliche Frage „Wie stark ich meine Fähigkeit, therapeutisch präsent zu sein?“ zu wenig gestellt. Vermutlich stehe ich auf Grund meiner intensiven, persönlichen Meditationserfahrung der Thematik bewusster gegenüber, wird doch in Meditation schonungslos der gewohnheitsmäßige Mangel an Präsenz aufgezeigt.

Zweifellos ist das Vertrauen in die Haltung, bzw. die Absicht, sie in die therapeutische Beziehung einzubringen, die zentrale Grundlage für personenzentriertes Handeln. Es ist meine konkrete Erfahrung und tiefe Überzeugung, dass Meditationspraxis die Fähigkeit eines Therapeuten zur Präsenz stärken und nähren kann. Die Berichte anderer „meditierender Psychotherapeuten“ bestätigen diese persönliche Überzeugung (Geller / Greenberg 2002, Germer / Siegel / Fulton 2009, Hick / Bien 2010). Mittlerweile existieren auch erste empirische Forschungen über die direkt positive Auswirkung von Meditation auf die Qualität der therapeutischen Arbeit (Grepmaier / Nickel 2007).

Lambert und Simon schreiben im Kontext amerikanischer Psychotherapieausbildung:

*„Darüber hinaus hat es sich als ziemlich schwierig erwiesen, therapeutische Haltungen, die durch Wärme, bedingungsloses positives Wertschätzen oder Annehmen und Echtheit gekennzeichnet sind, als Fähigkeiten im Unterricht zu vermitteln. Die Ausbildungsprogramme haben entweder diese persönlichen Einstellungen vernachlässigt oder zu ihrer Entwicklung auf persönliche Psychotherapie, Sensibilitätstraining und Ähnliches zurückgegriffen. In dieser Hinsicht kann ein Achtsamkeitstraining eine extrem vielversprechende Ergänzung zur klinischen Ausbildung sein,*

*weil es möglicherweise tatsächlich eine Einstellungsveränderung (Internalisierung) in Richtung größerer Akzeptanz und positiver Wertschätzung für einen selbst und andere fördert.“ (Lambert / Simon 2010, S 51)*

## **Aufmerksam sein, aufmerksam bleiben**

*„Presence is a present“*

Um kongruent, wertschätzend und empathisch sein zu können, muss man *aufmerksam* sein. Man muss *ganz da sein* und in der Situation mit einem Klienten wirklich *präsent* sein. Mit ganzem Herzen und ganzem Geist, mit dem ganzen Sensorium, das uns zur Verfügung steht. Diese Art der Präsenz ist voll verkörperte Anwesenheit, eine mitfühlende Wachheit mit allen Sinnen. Es liegt eine zentrale Aufforderung in dieser Haltung. Der Anspruch kongruent, empathisch und wertschätzend zu sein, erfordert ein tiefes Zugegensein, eine tiefe Aufmerksamkeit, Moment für Moment. - Auf diese Weise verstehe ich jedenfalls das anzustrebende Ideal. Tatsächlich ist es meine Erfahrung, dass dieser Anspruch gar nicht so einfach umzusetzen ist.

Ein guter Teil von Meditationspraxis besteht aus dem Bemerken der wandernden Aufmerksamkeit, des immer wieder „Nicht-hier-Seins“ mit unseren Gedanken und des immer wieder „Zurückholens“ in die Gegenwart. Der Begriff „Zurückholen“ steht deswegen in Anführungszeichen, weil wir tatsächlich nirgendwo hingehen, sondern uns einfach immer wieder an das erinnern müssen, wo wir ohnehin sind: An das „Hier und Jetzt“.

Jeder mit sich selbst ehrliche Psychotherapeut, der über das erforderliche Ausmaß an Introspektionsfähigkeit verfügt, wird bemerken, dass auch in der Therapiesituation die Aufmerksamkeit wandert; ob es triviale Tagträume sind, oder Sorgen, die es gerade im Leben geben mag oder auch sonst etwas die Aufmerksamkeit vom gegenwärtigen Augenblick ablenkt. Das Maß der Abgelenktheit ist zu einem gewissen Grad abhängig vom Klienten oder der Klientin und der persönlichen Lebenssituation der Therapeutin.

Jede Psychotherapeutin weiß vermutlich aus ihrer eigenen Erfahrung in der Klientenrolle, wie irritierend und verletzend es sein kann, wenn der Therapeut nicht aufmerksam ist. Wir bemerken es, wenn unser Gegenüber „gar nicht wirklich da ist“, ebenso wie wir es umgekehrt überaus positiv erleben, seine uneingeschränkte Aufmerksamkeit zu spüren.

Die Fähigkeit aufmerksam zu sein, ist tatsächlich die zentrale Grundlage für jede therapeutische Beziehung. Sie ist umso mehr die Grundlage der drei Kernvariablen „Kongruenz, Empathie und Wertschätzung“, wiewohl die Kernvariablen wiederum unterstützende Faktoren für eine außergewöhnliche Präsenz sind.

Folgendes Zitat von Rogers findet sich immer wieder in der Literatur zum Personzentrierten Ansatz. Grund dafür mag die Inspiration vieler Therapeutinnen sein, aus Rogers' eigener Feder zu erfahren, was möglich wird durch die Kraft der Präsenz:

*„Wenn ich irgendwie in Berührung bin mit dem Unbekannten in mir, wenn ich vielleicht in einem leicht veränderten Bewusstseinszustand bin, dann – was auch immer ich tue – scheint voller Heilung zu sein. Dann ist einfach nur meine Präsenz erlösend und hilfreich für den anderen. Es gibt nichts was ich tun könnte, um diese Erfahrung zu erzwingen, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern in mir nahe bin, ... scheint es mir, dass mein Geist/ meine Seele (my inner spirit) sich ausgestreckt (to reach out), und die Seele des anderen berührt hat. Unsere Beziehung geht über sich selbst hinaus (transcends) und wird ein Teil von etwas Größerem. Tiefgehendes Wachstum und Heilung und Energie sind gegenwärtig.“*  
(Rogers 1980, S 129)

Wir dürfen annehmen, dass Rogers in solchen Momenten nicht an eine Tasse Kaffee dachte, sich Sorgen um die Öffnungszeiten des Lebensmittelhändlers machte oder ihn die Stimme der Klientin nervte...

Die These der vorliegenden Arbeit ist nun die, dass die Fähigkeit aufmerksam zu sein und aufmerksam zu bleiben ganz direkt durch Meditationspraxis gestärkt werden kann. Denn Meditation ist per Definition die Übung wirklich präsent zu sein, wirklich da zu sein, für was immer wir in diesem Moment erleben. Ob wir nun allein oder in der Beziehung mit Klienten sind. Mit Meditation gelingt es, eine Präsenz einzuüben, die sich mehr und mehr spontan und natürlich einstellt.

Außergewöhnliche Aufmerksamkeit in der Therapiesituation geben zu können, wird wahrscheinlicher, wenn wir auch in der Lage sind, außerhalb der Therapie außergewöhnliche Aufmerksamkeit zu geben. Es ist eine Fähigkeit, die mit Meditation eingeübt werden kann.

## **Die Körperwahrnehmung verfeinern**

Ein weiterer Aspekt im Dienste der Vertiefung der angestrebten Haltung durch Meditation ist die Fähigkeit überhaupt zu fühlen, was wir fühlen. Die Fähigkeit dem eigenen Erleben feinfühlig und empfindsam zu begegnen.

Da unsere Empfindsamkeit sich immer auch verkörpert zeigt, ist es sehr wertvoll, unser somatisches Erleben möglichst umfassend und genau wahrzunehmen und die Fähigkeit zu entwickeln, körperliche Eindrücke auch zu „lesen“. Die Konzepte von „Experiencing“ und „felt sense“ deuten in diese Richtung: Erleben ist immer ein verkörpertes Erleben. Innerhalb des Personzentrierten Ansatzes hat hier Eugene Gendlin mit seinem Konzept des „felt sense“ bahnbrechende Arbeit geleistet, wie auch immer

man dazu stehen mag, seine Methode des „Focusing“ in eine Therapiesituation zu bringen (Gendlin 1978).

Die Fähigkeit, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu sein, ist bei Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt, wiewohl diese Befähigung entwickelt werden kann. William James, der bemerkenswert früh die zentrale Rolle der Aufmerksamkeit im Konstruieren des Erlebens erkannt hat, hat noch vermutet, dass die Befähigung, aufmerksam zu sein, „ein fixes Charakteristikum des Einzelnen“ sei (James 1890, S 402). Außer der Ermutigung zur Neugier gab er jedoch keine praktischen Vorschläge, diese Fähigkeit auch auszubilden (vgl. dazu Akincano 2010, S 62).

Mittlerweile haben wir Wissen von einer Vielzahl von Wegen, um unsere Feinfühligkeit zu entwickeln und zu stärken und unsere Körpersignale lesen zu lernen. Diese Möglichkeiten darzulegen, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Es soll jedoch darauf hingewiesen werden, dass bei der Entwicklung der Achtsamkeit die Grundlage des Körpers bzw. die Körperwahrnehmung (*kayagatasati*) eine grundlegende Rolle spielt (vgl. DN 22, MN 118, MN 119). Dies bezieht sich auf das eigene körperliche Erleben, ebenso wie auf das bewusste Wahrnehmen des Körpers unseres Gegenübers (Cornelius-White 2007, S 176).

Mit Meditation wird das Entwickeln einer Sensitivität angestrebt bzw. die Fähigkeit trainiert, klarer und genauer zu fühlen. Das eben genau ist es, was Kongruenz ausmacht: Die Fähigkeit wahrzunehmen und zu symbolisieren, was wir erfahren, während wir es erfahren. Man könnte also sagen, dass es ein Ziel von Meditation ist, kongruent zu sein.

Umgekehrt sind - meinem Verständnis nach - Momente der Achtlosigkeit, der geistigen Abwesenheit und des in Tagträumen Verloren-Seins, Momente der Inkongruenz. Ein Zustand, den wir alle gut kennen. Kongruenz ist also nicht einfach eine Frage des Willens, sondern eine Fähigkeit. Eine Fähigkeit, die abhängig ist von Bedingungen, die gute Psychotherapie ermöglicht, und die entwickelt werden kann durch das bewusste Üben von Achtsamkeit; sei es in formaler Meditation oder im täglichen Leben.

Demnach kann es für Psychotherapeuten sehr hilfreich sein, sich regelmäßig Zeit zu nehmen, um ihre Kongruenz mittels Meditation zu „praktizieren“.

## **Annehmen**

Wenn man im Kontext buddhistischer Meditation über Facetten der Achtsamkeit spricht, ist der Begriff des Annehmens oder Akzeptierens zentral. Entscheidend ist das Entwickeln einer annehmenden und akzeptierenden Aufmerksamkeit. Die Muster des Widerstandes gegen manche Erfahrungen sitzen tief und sich bewusst des Annehmens zu entsinnen, ist dabei von großem Wert. Die Verwandtschaft zu Rogers' bedingungsfreier Wertschätzung ist offensichtlich. Denn es geht nicht nur um ein

Annehmen von Erfahrungen, sondern auch um ein Annehmen von Menschen.  
Einschließlich dem Menschen, der uns am nächsten steht: uns selbst.

Mearns und Thorne stellen den Mangel an Selbstrespekt und Selbstvergebung sogar als *das* zentrale Hindernis für Therapeuten dar, voll und ganz präsent zu sein:

*„Ihre Wichtigkeit für personzentrierte Psychotherapeuten kann nicht überbetont werden, und ihre Entwicklung ist ein persönlicher und professioneller Imperativ.“ (Mearns und Thorne 2000, S 92, Übers. d. A.)*

Selbstabwertung, Selbsthass und Schuldgefühle sind meiner Erfahrung nach in der abendländischen Kultur weit verbreitet. Die Ursachen dafür mögen im Einfluss des Christentums liegen, in der Tatsache, dass die meisten von uns in einer nuklearen Kleinfamilie aufgewachsen sind oder auch in der Beeinflussung durch das kapitalistische System.

Die Haltung des Annehmens bzw. Akzeptierens kann gelernt und geübt werden. Dies geschieht zweifellos innerhalb heilsamer Beziehungen, kann aber auch als innere Disziplin mit sich allein erfolgen. Immer und immer wieder zu einer annehmenden Aufmerksamkeit zurückzufinden, ist ein zentraler Aspekt der Meditationsübung. Annehmen ist dabei nicht mit Hinnehmen, einem passiven, resignativen Ertragen und Erdulden zu verwechseln. Es ist die Basis für *bewusstes*, nicht reaktives Handeln oder auch Nicht-Handeln und demnach die Basis für die Veränderung in eine konstruktive Richtung. Carl Rogers brachte es mit folgenden (vielzitierten) Worten auf den Punkt:

*„...weil es das merkwürdige Paradoxon ergibt: Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich.“ (Rogers 2004, S 33)*

Die Tendenz, Erfahrungen und auch Menschen zu bewerten im Sinne von „so sollte es sein“ oder „so sollten sie nicht sein“ sitzt tief. Uns selbst und unseren Mitmenschen vorbehaltlos annehmend zu begegnen, ist uns - wie gesagt - nicht in die Wiege und auch nicht in spätere Aufenthaltsorte gelegt. So braucht es selbst im Hinblick auf die Tendenz des Verurteilens und Kritisierens eine annehmende Haltung, um sie langsam zu lösen.

Zweifellos gibt es einen Zusammenhang von Urteilen über andere mit der Neigung zur Selbstverurteilung, auch wenn diese enge Verbindung außerhalb unseres Gewährseins liegen mag. Mit sich in Frieden zu sein, erhöht die Wahrscheinlichkeit, weniger Anstoß an den „Fehlern“ anderer zu nehmen.

### **Die Fähigkeit, Emotionen zu halten und auszuhalten**

Eine weitere wichtige in Meditation geübte Fähigkeit, die es ermöglicht, in den Qualitäten der Kernvariablen zu verweilen, ist das Halten bzw. Aushalten Können von emotionalen Energien. Keine unwesentliche therapeutische Kompetenz, denn mitunter

zeigen Klienten starke Emotionen bzw. werden starke Emotionen in der Psychotherapeutin ausgelöst.

Achtsamkeitstraining zielt darauf ab, Emotionen einfach im Bewusstsein *sein* lassen zu können, ohne sofort blind auf sie reagieren zu müssen. Emotionen treiben uns oft dazu, sie auszudrücken und nach ihnen zu handeln, was in weiterer Folge die Angst vor einem unkontrollierten Ausdruck nach sich ziehen kann. Meditation stärkt dagegen die Fähigkeit, emotionale Energien sein lassen zu können. Das heißt, es gelingt uns, in der Erfahrung zu bleiben, ohne sie wegdrängen oder danach handeln zu müssen. Wir lernen in der Therapiesituation, Emotionen - wenn angemessen - darzustellen, ihren unreflektierten Ausdruck dagegen sein lassen zu können. Achtsamkeit weitet unser Herz. Es entsteht mehr Platz für alles, was sich zeigen mag.<sup>8</sup>

Meiner Ansicht nach verdienen Gefühle der Hilflosigkeit oder Ungeduld bei Therapieprozessen, in welchen sich nichts zu bewegen scheint, besondere Aufmerksamkeit. Die Versuchung, derartige Hilflosigkeit durch Ratschläge, Interventionen oder Techniken zu kaschieren, ist groß. Ungeduld oder Fehlersuche bei sich oder den Klienten könnte die Folge sein. Gerade in solchen Fällen ist die Tugend des Haltens und Aushaltens Könnens wichtig, um in einer förderlichen Beziehung zu verbleiben. In dieser Situation kann auch die Reflexion unterstützen, dass unser eigenes Fühlen unter Umständen dem ähnlich sein kann, was unsere Klientinnen eben fühlen.

### **Erfahrung und Interpretation trennen können**

Fast im gleichen Moment, in dem wir etwas erfahren, sind wir - oft unbemerkt - schon dabei, unsere Erfahrung zu bewerten und zu interpretieren. Sehr oft erleben wir die Welt mehr durch unsere Gedanken, Assoziationen, Interpretationen und Theorien als direkt und unmittelbar.

Wir nehmen die Welt durch unsere Sinne wahr. In diesem Wahrnehmungsprozess erfolgt die Einordnung des Erlebten und die Assoziation zu vielen Erfahrungen extrem schnell. Unsere Erinnerung an bereits Gelerntes und früher Erfahrenes spielt dabei eine entscheidende Rolle, ebenso unsere aktuelle emotionale Befindlichkeit, unsere Werte, unsere Bedürfnisse und auch die Gedankengebäude und Theorien, die wir bewusst oder weniger bewusst in uns tragen.

Mit dem Denken, Interpretieren und Entwickeln von Theorien strukturieren und ordnen wir unser Erleben. Menschliches Leben kann ohne diese Fähigkeiten nicht funktionieren. Gleichzeitig trennt uns diese gedankliche Aktivität von der Unmittelbarkeit der Erfahrung. Unser Denken kann uns etwas für wahr halten lassen,

---

<sup>8</sup> Diese Art des Haltens und Aushaltens darf jedoch nicht mit einer Art Abspaltung oder Dissoziation verwechselt werden.

das allein in unserem Kopf existiert. Schon auf einer sehr grundlegenden Ebene verwechseln wir gerne unsere Zuschreibungen mit den Tatsachen; diese Dynamik im Blick zu behalten, scheint ganz wichtig für Psychotherapeuten, sowohl bei ihren Klientinnen als auch bei sich selbst. Rogers äußerte sich darüber klar, wenngleich ich finde, dass seine in diese Richtung gehenden Aussagen zu wenig Beachtung finden. Z.B. lassen sich in einer seiner Ausführungen zu Kongruenz folgende bemerkenswerte Zeilen nachlesen:

*„Wenn ein Mensch kongruent wäre, könnte er nicht sagen: ‚Jener Stein ist hart, er ist dumm, Du bist schlecht, oder sie ist klug.‘ Der Grund dafür liegt darin, dass wir solche Fakten nie erfahren. Akkurate Bewusstheit der Erfahrung würde sich immer als Ausdruck von Gefühlen, Wahrnehmungen und Bedeutungszusammenhängen aus einem inneren Bezugsrahmen heraus artikulieren...“ (Rogers 2004, S 332)*

Von Ajahn Chah wird berichtet, dass er einmal ein Stück Holz in die Höhe hielt und fragte, ob es lang oder kurz sei. Er gab sich die Antwort selbst: Wenn jemand ein kurzes Stück Holz braucht ist es lang, wenn jemand ein langes Stück Holz braucht mag es kurz erscheinen...

Die Gewohnheit, unsere Bewertungen und Interpretationen der „Wirklichkeit“ überzustülpen, sitzt tief. Es braucht ein hohes Maß an Bewusstheit und Disziplin, sie als das zu entlarven, was sie ist: Unsere subjektive Interpretation der Realität und nicht „wie es ist“.

Auch Meditierende sind nicht davor gefeit, den Prozess der „Wucherungen des Geistes“ (*papañca*, MN 18), wie es in der buddhistischen Sichtweise genannt wird, zu „übersehen“. Geübte Achtsamkeit ist enorm hilfreich dabei, diesen Prozess zu erfassen.

Im personenzentrierten Ansatz gibt es zu Recht eine große Skepsis gegenüber klassischen Diagnoseschemata. Der Ansatz reklamiert für sich eine phänomenologische Perspektive. So soll mit Empathie der Klient aus seinem Bezugsrahmen heraus verstanden werden und nicht über Vorstellungen oder Ideen, wie er sein sollte oder „was mit ihm los ist“. Diese Vorgangsweise bedarf der Fähigkeit, wirklich präsent zu sein, genau zu beobachten und tief zuzuhören. Dafür müssen wir die Tendenz des ständigen inneren Kommentierens, Interpretierens und Vorformulierens von Antworten entspannen, loslassen oder zumindest klarer erkennen. In unserem normalen Erleben kommentieren wir unsere Erfahrung gedanklich nahezu ununterbrochen. Würden Psychotherapeuten ihre Gedankenprozesse im Klientenkontakt aufmerksam beobachten, fänden sie vermutlich die gleiche Gewohnheit vor. Durch das Gebundensein eines Teils der Aufmerksamkeit im eigenen Kopf, in dem es nicht still wird, kann wirkliche Nähe, und oft ein tieferes Verstehen erschwert oder sogar verunmöglicht werden.

Das Training der Meditation, sich immer wieder der eigentlichen Erfahrung zuzuwenden und nicht im Strom der Assoziationen und Interpretationen verloren zu gehen, ist hier sehr hilfreich. Gedanken tauchen auf, doch als Übung in der Meditation gilt es nicht mitzuschwimmen, sondern sie einfach nur als Gedanken zu erkennen. Meditative Praxis führt dazu, von einem stilleren Platz her zu lauschen. Dies hat ein Wahrnehmen zur Folge, aus dem heraus eine tiefere Art der Begegnung möglich wird. Natürlich braucht Psychotherapie immer ein Wechseln der „Modi“: Vom empfänglichen Modus einer möglichst unmittelbaren Wahrnehmung ist es immer wieder auch notwendig, in einen reflektiven Modus zu wechseln.

Wie es das alte Sprichwort sagt: *„Das Denken ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr.“* Je bewusster wir uns der gegenwärtigen Denkprozesse sind, desto weniger Macht haben sie, uns eine „objektive Wahrheit“ vorzugaukeln. Somit können wir unser eigenes Denken als das erkennen, was es ist.

### **Wissen, Nicht-Wissen - Immer und immer wieder neu beginnen**

*Ein Professor wanderte weit in die Berge, um einen berühmten Zen-Mönch zu besuchen. Als der Professor ihn gefunden hatte, stellte er sich höflich vor, nannte alle seine akademischen Titel und bat um Belehrung. 'Möchten Sie Tee?' fragte der Mönch. 'Ja, gern', sagte der Professor. Der alte Mönch schenkte Tee ein. Die Tasse war voll, aber der Mönch schenkte weiter ein, bis der Tee überfloss und über den Tisch auf den Boden tropfte. 'Genug!' rief der Professor. 'Sehen Sie nicht, dass die Tasse schon voll ist? Es geht nichts mehr hinein!' Der Mönch antwortete: 'Genau wie diese Tasse sind auch Sie voll von Ihrem Wissen und Ihren Vorurteilen. Um Neues zu lernen, müssen Sie erst Ihre Tasse leeren.' (Zen Geschichte)*

Diese bekannte Geschichte muss wohl nicht näher erläutert werden. Wie voll ist unsere Tasse in der Begegnung mit Klienten? In der Begegnung mit einer anderen Weltanschauung, Kultur, Religion oder Therapierichtung?

Die Übung in meditativem Gewahrsein ist die Übung sich immer wieder erneut aus dem Griff des Denkens zu lösen. Wirklich gegenwärtig zu sein, bedeutet sich dafür zu öffnen, was der nächste Augenblick bringen wird. Für das, was wir nicht wissen. Dieser Vorgang braucht Vertrauen. Er bedarf vorgefasste Überlegungen und Strategien aufzugeben, und er beinhaltet ein Loslassen von Kontrolle.

Schmid nennt diese Herangehensweise *„the art of not knowing“* (Schmid 2002, S 56), aber auch von anderer Seite gab es schon früher Gedanken in diese Richtung. So existiert die bereits klassisch gewordene Ermahnung des Psychoanalytikers W.R. Bion (1967), sich vom Vorverständnis über einen Patienten freizumachen, die Bindung an Erinnerung und Wünsche abzustreifen und sogar den Wunsch nach Heilung aufzugeben.



Es braucht eine große Aufmerksamkeit aber auch Gewilltheit, immer wieder neu zu erkennen, wie sehr wir durch festgelegte Sichtweisen uns selbst, andere und die Welt betrachten. Mir scheint es ein lebenslanger Prozess zu sein, sich mehr und mehr von fixierten Sichtweisen lösen zu können bzw. sich dieser überhaupt bewusst zu werden; wobei es nicht darum geht, Denken oder Wissen zu negieren oder keine Sichtweisen mehr zu haben.

Wissen und Nicht-Wissen bilden m.E. eine Allianz: Es gibt eine Zeit, in der es sinnvoll ist, auf vorhandenes Wissen und Erfahrung zurückzugreifen, und eine andere Zeit, in der wir uns besser dem sich Moment für Moment entfaltenden Strom der Erfahrung öffnen. Unser Wissen informiert natürlich auch zu einem gewissen Grad das, was sich spontan in unserer Erfahrung manifestiert. Breites, mit der eigenen Theoriebildung verbundenes Wissen und vielfältige, gewissermaßen „verdaute“ bzw. integrierte Erfahrung scheinen mir eine enorme Ressource zu sein. Beides kann unsere Fähigkeit zu empathischen Verständnis unterstützen.

Und doch bleibt die Herausforderung, das Wissen nicht den Blick verstellen zu lassen, unser Wissen in den Dienst des Verstehens zu stellen, und es nicht als Schutz vor Gefühlen der Unsicherheit oder als zur Schau gestellte Brillanz zu missbrauchen. Die Offenheit und bewusste Unsicherheit des aufmerksamen „Nicht-Wissens“ macht bescheiden.

### **Einsicht in die universellen Aspekte des Erlebens**

Je tiefer wir unseren eigenen Erlebnisprozess kennen, je klarer wir „sehen“, desto mehr können wir auch verstehen, wie Erleben im anderen vor sich geht. Bei aller berechtigten Betonung des „Anderen“ durch Therapeuten, die ihre Erfahrung in begegnungsphilosophischen Begriffen zu symbolisieren suchen (z.B. Schmid 2008), existiert doch eine Art Einsicht in die Natur der menschlichen Erfahrung mit einer Allgemeingültigkeit, die über persönliche Geschichte und individuelle wie kulturelle Differenzen hinausgeht.

Der Mensch kann in seinem grundlegenden Alleinsein *und* seiner grundlegenden Verbundenheit gesehen werden (vgl. Batchelor 1983). So verschieden wir auch sind, so ähnlich sind wir einander auch. Wir unterscheiden uns durch unsere DNA oder unsere Fingerabdrücke von Milliarden anderer Menschen, und doch haben wir alle eine DNA und Fingerabdrücke.

Auch in den grundlegenden Bestandteilen unseres Erlebens sind wir uns gleich, wie auch immer wir unser Erleben analysieren wollen: Wir alle erfahren die Welt durch unsere Sinne (sofern intakt), wir fühlen, denken, hoffen und zweifeln. Wir alle unterliegen der Vergänglichkeit. Wir alle werden sterben. Gedanken und Emotionen kommen und gehen, oft nicht so, wie „wir“ uns das wünschen. Wir alle kocreieren unsere Wirklichkeit durch unser Denken. Je tiefer wir in uns selbst hineinsehen bzw.

hineingesehen haben, desto nachvollziehbarer wird uns das Erleben anderer. Je mehr wir die existentielle Situation unserer Verletzlichkeit und Sterblichkeit an uns heranlassen, desto lebendiger wird für uns diese Wirklichkeit für andere - unabhängig davon, ob diese anderen diese Einsichten an sich heranlassen oder nicht. Je klarer wir in Bezug darauf sind, wie wir uns selbst in leidbringende Muster verstricken, desto klarer werden wir den Blick dafür in anderen entwickeln.

### **Die vier Brahmaviharas – Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut**

In den im Kapitel über Meditation angeführten Qualitäten von Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (*brahmaviharas*) lässt sich eine nahe Verwandtschaft mit Empathie und bedingungsfreier Wertschätzung erkennen. Sie umfassen gleichzeitig eine kognitive Komponente, die einfühlsames Verstehen ermöglicht und sind ein Ausdruck von wertschätzender Hinwendung. In anderen Worten ist damit eine grundlegende Haltung des Wohlwollens, des „Leid Lindern Wollens“, des „sich Mitfreuen Könnens“ und ein „Sein Lassen Können“ gemeint. Und das nicht einfach aus einem kognitiven, vielleicht idealistischen Verständnis heraus nach dem Motto: „es ist gut wohlwollend zu sein“ oder „ich sollte mitfühlend sein“ etc., sondern um diese Qualitäten wirklich einzuladen und zu nähren. Die Qualitäten werden einerseits als Haltungen oder auch „Tugenden“ gesehen, die entwickelt werden können. Andererseits können sie auch als natürliche „Resonanz“ oder „Antwort“ eines klaren, offenen Herzens in Beziehung verstanden werden. Insofern geht es weniger um ein Entwickeln, als um ein Freilegen der bereits in uns vorhandenen gesunden Fähigkeit mit anderen mitzuschwingen.

In der Begegnung mit KlientInnen tut sich ein Spannungsfeld auf: Zum einen wollen wir hilfreich sein, indem wir mit unserer Präsenz und unseren Worten Wachstum fördern und Leid lindern. Zum anderen gilt es zu akzeptieren, dass wir solches nicht einfach „tun“ können. Wir können Wachstum nicht einfach „machen“, Leid nicht einfach „weg-machen“, wir können bloß im Bedingungs-zusammenhang der Entwicklung möglichst förderliche Bedingungen dafür bieten. Unsere Absicht, hilfreich zu sein, muss demnach mit einem Gewahrsein unserer Grenzen einhergehen. Weder sind wir allmächtig, noch machtlos.

Gilt dieser Grundsatz schon für unser eigenes Leben, so hat er noch mehr Gültigkeit im Gestalten „hilfreicher“ Beziehungen. In buddhistischen Begriffen ausgedrückt braucht es eine *Balance von Mitgefühl und Gleichmut*, ein tiefes Akzeptieren gleichermaßen wie die Absicht hilfreich zu sein, halten zu können. T.S. Eliot drückt es so aus:

*Lehre uns, Sorge zu tragen und nicht zu tragen.  
Lehre uns still zu sitzen.  
(T.S. Eliot, Ash Wednesday)*

Ajahn Chah hat es in einem seiner bekannt gewordenen Metaphern folgendermaßen formuliert: Wir können einer Pflanze Wasser geben und sicher stellen, dass sie genug Platz und Licht erhält, und wir können sie düngen. Aber wir können nicht ihr Wachstum forcieren. Sobald wir versuchen, an ihr heranzuziehen mit dem Gedanken „mögest du schneller wachsen“, werden wir sie schädigen oder sogar zerstören (Kornfield / Breiter 1996, S 57).

Meine eigene morgendliche Meditation schließe ich damit ab, mir selbst wohlwollende Aufmerksamkeit zu geben und mich auf Verwandte und Freunde zu besinnen. Weiters halte ich jedeN meiner KlientInnen in wohlwollender Aufmerksamkeit, bevor ich in meiner Vorstellung in alle Richtungen Wohlwollen ausstrahle. Meine Erfahrung zeigt, dass mir diese Übung sehr gut tut, sie mich auf meine „Arbeit“ einstimmt und ich mich im allgemeinen darauf freue, meine Klienten zu sehen. Diese Praxis kann als eine Art Psychohygiene verstanden werden, die vorbeugt, genervt oder irritiert zu sein oder die Lust zu verlieren. Eine Praxis, die auch dazu verhilft, den gewohnten Panzer selbstbezogener Sorge zu lockern.

## **Selbstfürsorge**

Für Psychotherapeuten ist es ratsam, gut auf sich selbst zu achten. Selbstfürsorge oder „self care“ scheint für ihre Tätigkeit etwas ganz wichtiges zu sein. Insbesondere für personenzentrierte Psychotherapeuten, für die das „Selbst“ explizit das zentrale Instrument der Therapie darstellt, ist es wichtig, dass dieses Instrument gut gestimmt bleibt und regelmäßig „gewartet“ wird. Natürlich gibt es verschiedene Möglichkeiten, das zu tun, und Psychotherapeutinnen sind aufgefordert, das für sich herauszufinden.

Meditation kann sehr hilfreich dabei sein, das „therapeutische Instrument“ zu stimmen und „in Stimmung zu halten“. Einerseits indem ein Zugang zu Ruhe, Klarheit und natürlichem Wohl geübt wird, andererseits indem die Fähigkeit entwickelt wird, auf gesunde Art und Weise mitzuschwingen und in Resonanz zu gehen.

Psychotherapie kann anstrengend sein, so bereichernd diese Arbeit auch sein mag. Uns den Schwierigkeiten und Leiden von Menschen auszusetzen und uns dabei ein Mitfühlen zu erlauben, braucht ein großes Herz. Als „Herz“ würde ich lose das gefühlte Zentrum unseres Erlebens definieren.

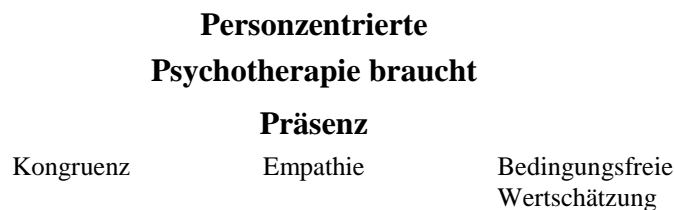
Wenn Carl Rogers im Zusammenhang mit Empathie von einer „als ob“-Haltung spricht, geht es wohl auch um die Fähigkeit, sich berühren zu lassen und dabei weit und offen zu bleiben. Das ist ein Berühren lassen, das weniger auslaugt und erschöpft und in der die Fähigkeit, uns zu erholen, intakt bleibt.

## Zusammenfassung

Meditation kann uns helfen, die therapeutische Haltung zu manifestieren. Sie wirkt ganz direkt auf die Fähigkeit aufmerksam zu sein - die Basis jedweder therapeutischen Beziehung. Sie unterstützt uns dabei, aufmerksam zu bleiben, um dem anderen feinfühlig und einfühlsam zu begegnen. Achtsamkeit erkennt, wie Gedanken und Emotionen unser Erleben beeinflussen. Dieses Erkennen gibt uns die Freiheit angemessen zu handeln, anstatt gewohnheitsmäßig zu reagieren.

Meditatives Gewahrsein stärkt die Fähigkeit zur inneren Ruhe und Stille, aber auch zu klarerem Denken aus dieser Ruhe heraus. Ein neuer, frischer Blick auf die gegenwärtige Erfahrung wird möglich. Die Erkenntnisse der Selbstbeobachtung und des direkten unmittelbaren Blickes auf das eigene Erleben lässt uns andere besser verstehen und wirkt - getragen von Wohlwollen und Mitgefühl - verbindend. Schließlich ist Meditation die direkte Art und Weise auf das eigene Wohl zu achten, besonders in einem Beruf, in dem man viel mit Schwierigkeiten und Leid konfrontiert wird.

Folgende Übersicht fasst die in diesem Kapitel behandelten Aspekte zusammen:



**Meditation verhilft die  
Haltung zu entwickeln:**

- Aufmerksam sein, aufmerksam bleiben
- Die Körperwahrnehmung verfeinern
- Annehmen
- Die Fähigkeit, Emotionen zu halten und auszuhalten
- Erfahrung und Interpretation trennen können
- Wissen, Nicht-Wissen - Immer und immer wieder neu beginnen
- Einsicht in die universellen Aspekte des Erlebens
- Die Brahmaviharas: Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut
- Selbstfürsorge

## 4. Schluss

*“Men's curiosity searches past and future  
And clings to that dimension. But to apprehend  
The point of intersection of the timeless  
With time, is an occupation for the saint -  
No occupation either, but something given  
And taken, in a lifetime's death in love,  
Ardour and selflessness and self-surrender.”  
(T.S. Eliot, The Dry Salvages)*

Psychotherapie als Kunst der Begegnung zu verstehen und auszuüben, erfordert in hohem Maße eine gewisse Aufmerksamkeit. Meditation - speziell im Verständnis des frühen Buddhismus - ist eine direkte Schulung von Aspekten dieser erforderlichen Fähigkeit.

Ich hoffe, in den bisherigen Ausführungen die Ähnlichkeiten der von Rogers beschriebenen Haltung mit der in Meditation kultivierbaren Art von Aufmerksamkeit aufgezeigt zu haben. Ich hoffe, ich konnte dem Leser vermitteln, wie sich Meditationspraxis fruchtbringend auf die Verwirklichung dieser Haltung auswirken könnte.

Das Einüben gewisser Fähigkeiten durch die Praxis von Meditation ist - so ist mir ein Anliegen zu vermitteln - kein Trick zur Persönlichkeitsveränderung und keine Psychotechnik, durch die man irgendwie werden kann, wie man sich das vorstellt. Man kann sich damit nicht „fühlen machen“, wie man sich das wünscht.

Meditation ist die Übung der bewussten Begegnung mit dem Leben, in all seinen Unabwägbarkeiten und seinem ganzen Reichtum. Eine Praxis, die es gilt, auch abseits der formalen Übungssituation ins Leben zu bringen. Mag man sich auch mit einer gewissen Methodik - wie der Betrachtung des Atems oder dem bewussten Reflektieren wohlwollender Gedanken - der Unmittelbarkeit einer meditativen Präsenz annähern, so ist die Methode doch nicht das Entscheidende. Diese Art von Präsenz basiert weniger auf einem „Tun“, sondern ist vielmehr ein „Zulassen“ und „Einlassen“, gestützt auf präziser Aufmerksamkeit und einfühlsamer Zuwendung.

Der scheinbare Widerspruch zwischen „Tun“ und „Nicht-Tun“ zeigt sich - mittlerweile hoffentlich nachvollziehbarer - immer wieder, sei es im Kontext von Meditation oder im Kontext personenzentrierter Psychotherapie. So wird Meditation oft als diszipliniertes „Sein Lassen“ oder „Nicht Tun“ beschrieben, vergleichbar der Warnung Rogers und anderer, Psychotherapie als „Tun“ oder „An-tun“ zu begreifen. Rogers selbst sprach davon, dass er die Zustände tiefer Präsenz nicht willentlich herbeiführen könne. Sie hätten eher den Charakter eines Geschenks, wengleich ich dazu anmerken möchte:

Eines Geschenks, welches nur durch Jahrzehnte seines hingebungsvollen und disziplinierten Aufmerksamkeit-Gebens ermöglicht wurde.

Grepmaier und Nickel schreiben, dass ...

*„... in der Psychotherapieforschung und in der Aus- und Weiterbildung zum/ von Psychotherapeuten generell sehr viele Jahre lang die Entwicklung und Pflege der Person des Psychotherapeuten gegenüber der Entwicklung von psychotherapeutischen Techniken vernachlässigt wurde. Das therapeutische Potential des 'Instruments Psychotherapeut' ist vermutlich noch nicht annähernd ausgelotet.“ (Grepmaier / Nickel 2007, S 118)*

und an gleichem Ort zitieren sie Paul Grossmann, einen der führenden Forscher im Bereich „Achtsamkeit“, der da warnt vor einem ...

*„... begrenzten Konzept der Achtsamkeit, das sich einfach nur als eine weitere Technik in das Arsenal der verhaltens- und psychotherapeutischen Interventionen einreihen lässt.“ (ebd.)*

Ein Statement, das in diesem Zusammenhang sowohl für die Vermittlung von Achtsamkeit als auch für die Haltung einer Therapeutin gilt. Achtsamkeit lässt sich nicht kurzerhand in einem Zweiwochen-Kurs aneignen.

Die zeitlose Qualität wachen Bewusstseins hinter der zeitlichen Dimension einer sich ständig wandelnden Situation - in Therapie und auch im Leben ganz allgemein - wahrzunehmen, bedarf einer Schulung des Geistes, die wie Eliot es oben so poetisch ausdrückt, genauso viel mit Disziplin wie mit Hingabe zu tun hat.

Mein Anliegen war aufzuzeigen, wie Meditation die Fähigkeit zur therapeutischen (heilsamen) Haltung eines personenzentrierten Therapeuten fördern, ja sie befruchten, nähren und vertiefen kann. Wenn die Qualität der Beziehung, die offensichtlich mit der Qualität der Aufmerksamkeit der Therapeutin eng verknüpft ist, eine grundlegende Bedingung für fruchtbare Therapie ist, dann scheint es angemessen zu fragen, was diese Qualität der Aufmerksamkeit unterstützen kann. Meine These war, dass buddhistische Meditation einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, die therapeutische Präsenz zu erhöhen. Nach den Ausführungen im letzten Kapitel scheint es offensichtlich, dass Qualitäten wie Achtsamkeit und Mitgefühl auf das engste verwandt sind mit der von einem personenzentrierten Therapeuten angestrebten Haltung.

Noch ein Wort zur wahrgenommenen Differenz zwischen den Zugängen zum Lindern des Leidens. Überspitzt formuliert heißt es nach buddhistischer Tradition: Die wahre Arbeit ist innere Arbeit: Arbeit im Sinne von Meditation, Kontemplation und eventuell das Studium der Lehre. Die äußere Arbeit wäre primär ein tugendhafter Lebenswandel, der als Basis für die „wirkliche innere Arbeit“ gesehen wird. Im Personenzentrierten Ansatz lautet die Argumentation dagegen: Persönlichkeitsentwicklung findet in einer

Beziehung statt, in der das Gegenüber gewisse Qualitäten verkörpert - klassisch Empathie, Kongruenz und Wertschätzung - und diese auch wahrgenommen werden.

Im Personenzentrierten Ansatz gibt es wenig<sup>9</sup> bzw. keine Aussagen über Möglichkeiten innerer Arbeit, was Menschen für sich alleine tun könnten, um ihrem Leiden zu begegnen. Man könnte den Schluss ziehen, Wachstum wird allein durch Beziehung ermöglicht.

Beide der eben angeführten Positionen sind natürlich Extreme. Buddhismus hat sich nie als Psychotherapie im engeren Sinn verstanden und der Personenzentrierte Ansatz nicht als „Religion“ oder spiritueller Weg. Im letzteren wird das Thema „innere Arbeit“ als etwas Höchstpersönliches verstanden, worüber nichts Allgemeines zu sagen ist.

„Achtsamkeit“, bzw. die in der buddhistischen Psychologie mit „Achtsamkeit“ verwandten heilsamen Qualitäten, sind auf profunde Art und Weise den Erfahrungen verwandt, auf die die Begriffe „Kongruenz“, „Empathie“ und „bedingungsfreie Wertschätzung“ hindeuten. Bei allen Berührungsängsten, die es geben mag, bei allen Vorbehalten gegenüber einer möglichen oberflächlichen Gleichsetzung von Begriffen, ist der Diskurs von buddhistischen Sichtweisen und (personenzentrierter) Psychotherapie fruchtbringend und höchst zeitgemäß.

Da beide Zugänge menschliches Leid verringern wollen und beiden „Gründern“, Carl Rogers und dem Buddha, nicht daran gelegen war, Dogmen oder Glaubenssysteme zu etablieren, scheint es sinnvoll, das Verbindende vor das Trennende zu stellen. Beide waren primär darauf ausgerichtet, herauszufinden und zu vermitteln, was Leiden entstehen und lindern lässt.

In diesem Sinne möge Carl Rogers das letzte Wort sprechen:

*“Later there was an argument between those who uphold the pure client-centered method and those who expand it. I said we needed both groups. But Carl said, ‘I didn't want to find a client-centered way. I wanted to find a way to help people.’” (Gendlin 2002, Foreword)*

---

<sup>9</sup> Autoren, die die Aussage explizit relativieren, Persönlichkeitsentwicklung fände nur in Beziehung statt, sind z.B. Tudor / Worall 2006, S 21 ff.

## Literaturverzeichnis

- Akincano, M. Weber: Achtsamkeit – Ein Begriff zwischen den Welten. Teil 1. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2009
- Akincano, M. Weber: Achtsamkeit – Ein Begriff zwischen den Welten. Teil 2. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2010
- Analayo, B.: Der direkte Weg – Satipatthana. Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot 2010
- Baatz, U.: Buddhismus. Hugendubel, München 2002
- Batchelor, S.: Mit anderen allein. Eine existentialistische Annäherung an den Buddhismus. Verlag Theseus, Berlin 1983
- Batchelor, S.: Buddhismus für Ungläubige. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2011
- Bion, W.R.: Second Thoughts. Heinemann, London 1967
- Bohart, A. / Elliott, R. / Greenberg, L. / Watson, J.: Empathy. In: Norcross, J.C. (Hg.): Psychotherapy Relationships that Work. Oxford University Press. New York 2002
- Bodhesako, S.: Am Anfang: Die Pali Suttas. In: Bodhesako, S. (Hg.): Die Fährte der Wahrheit, Drei buddhistische Essays. Jhana Verlag, Uttenbühl 2001
- Buddhadasa, B.: Das Buddhistische ABC - Dhammaprinzipien für kluge Leute. Buddhistische Gesellschaft München e.V. (Hg.), München 2005
- Cornelius-White, J.: Congruence. In: Cooper, M. / O'Hara, M. / Schmid, P.F. / Wyatt, G. (Hg.): The Handbook of Person-Centered Psychotherapy and Counselling. Palgrave Macmillan, Houndsmill 2007
- Debes, P.: Meditation nach dem Buddha. Buddhistisches Seminar (Hg.), Arco Druck, Hallstadt 1987
- Geller, S. M. / Greenberg, L. S.: Therapeutic Presence: Therapists' Experience of Presence in the Psychotherapy Encounter. In: Person-Centered and Experiential Psychotherapies, Vol. 1/2002
- Gendlin, E. T.: Focusing. Bantam, New York 1978 (Dt.: Gendlin, E. T.: Focusing. Rowohlt, Reinbek 1998)
- Gendlin, E. T.: Foreword. In: Carl Rogers: The Quiet Revolutionary. An Oral History. In: Rogers, C. R. / Russell, D.E. Penmarin Books, Roseville 2002
- Germer, C. / Siegel, R. / Fulton, P. (Hg.): Achtsamkeit in der Psychotherapie, Arbor Verlag, Freiamt 2009



- Geuter, U.: Achtsamkeit – *Das Mittel gegen den Alltagsstress*. In: *Psychologie Heute* 8/2008
- Goleman, D.: *Destructive Emotions*. Bloomsbury, London 2003
- Grepmaier L. / Nickel N.: *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*. Springer Verlag, Wien 2007
- Hübscher, A.: *Arthur Schopenhauer - Gespräche*. Stuttgart-Bad Cannstatt 1971
- James, W.: *The Principles of Psychology*. Holt and Macmillan, London 1890. Zitiert in: Akincano, M. Weber 2010
- Kabat-Zinn, J. / Williams, M. / Guest Editors.: *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Multiple Applications at the Intersection of Science and Dharma*. In: *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1/2011. Taylor & Francis, Milton Park
- Kornfield J. / Breiter P. (Hg.): *Ein Stiller Waldteich. Die Erkenntnismeditation von Ajahn Chah*. Theseus Verlag, Berlin 1996
- Lambert M.J. / Simon W.: *Die therapeutische Beziehung*. In: Hick, S.F. / Bien, T. (Hg.): *Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung*. Arbor Verlag, Freiburg 2010
- Mascaro, J.S. / Rilling J.K. / Negi, L.T. / Raison, C.L.: *Compassion Meditation Enhances Empathic Accuracy and Related Neural Activity*. In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. DOI: 10.1093/scan/nss095. First published online: 09052012, <http://scan.oxfordjournals.org/content/early/2012/09/28/scan.nss095.abstract?sid=a1a2d891-b3dd-4b33-a5c5-51f9d9abd636>
- Mearns, D. / Cooper, M.: *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. Sage Publications, London 2005
- Mearns, D. / Thorne, B.: *Person-Centered Therapy Today*. Sage Publications, London 2000
- Nyanaponika, T.: *The Heart of Buddhist Meditation*. The Word of the Buddha Pub. Committee, Kandy 1954
- Purton, C.: *Person-Centered Therapy*. Palgrave Macmillan, Hampshire 2004
- Rogers, C. R.: *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. In: *Journal of Consulting Psychology* 21, 2/1957 (Dt.: Rogers, C.R. / Schmid, P.F.: *Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie*. Grünewald, Mainz 1991)
- Rogers, C. R.: *Entwicklung der Persönlichkeit*. Klett-Cotta, Stuttgart 2004 (Orig. erschienen als: Rogers, C. R.: *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston 1961)

Rogers, C. R.: A Way of Being. Houghton Mifflin, Boston 1980 (Dt.: Rogers, C. R.: Der neue Mensch. Klett-Cotta, Stuttgart 2007)

Rogers, C. R. im Gespräch mit Gloria: [www.youtube.com/watch?v=ZbkUqcqRChg](http://www.youtube.com/watch?v=ZbkUqcqRChg) (abgerufen am: 25. Februar 2013)

Schmid P.F.: Personzentrierte Gruppenpsychotherapie I. Edition Humanistische Psychologie. Köln 1994

Schmid P.F.: Personzentrierte Psychotherapie. In: Slunecko, T. / Sonneck G. (Hg.): Einführung in die Psychotherapie. Facultas Univ.-Verlag, Wien 1999

Schmid P.F.: Resonanz – Konfrontation – Austausch. Personzentrierte Psychotherapie als kokreativer Prozess des Miteinander und Einander-Gegenüber. In: PERSON 1, Wien 2008

Schmid, P.F.: Knowledge or Acknowledgement? Psychotherapy as “The Art of Not-Knowing” – Prospects on Further Development of a Radical Paradigm. In: Person-Centered & Experiential Psychotherapies Vol.1, Numbers 1 & 2, Ross-on-Wye 2002

Schmidt-Salomon, M.: Jenseits von Gut und Böse. Piper Verlag, München 2009

Staudinger, U. / Baltes, P.: Weisheit als Gegenstand psychologischer Forschung. In: Psychologische Rundschau 47/1996

Thanissaro, B.: When you Know for Yourselves...?. The Authenticity of the Pali Suttas. <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/authenticity.html>. (abgerufen am: 22. Jänner 2013)

Theissig K.: Berliner Weisheitsparadigma. GRIN Verlag, München 2009

Tudor K. / Worall, M.: Person-Centered Therapy. Routledge, East Sussex 2006

### **Buddhistische Primärliteratur**

DN 10 - Dīgha Nikāya (Dt.: Längere Sammlung, Lehrrede Nr. 10)

MN 118 - Majjhima Nikāya (Dt.: Mittlere Sammlung, Lehrrede Nr. 118)

MN 119 - Majjhima Nikāya (Dt.: Mittlere Sammlung, Lehrrede Nr. 119)

MN 18 - Majjhima Nikāya (Dt.: Mittlere Sammlung, Lehrrede Nr. 18)

SN 56, 11 - Samyutta Nikāya (Dt.: Gruppierete Sammlung, Saccavagga Lehrrede Nr. 11)

AN 3, 62-66- Anguttara Nikāya (Dt.: Angereihte Sammlung, Dreier Buch Lehrrede Nr. 62- 66)

Vism xvi - Visuddhimagga (Dt.: Der Weg zur Reinheit Kapitel 16)