

Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten

Teil 2 – Buddhistische Geistesgegenwart in therapeutischer Praxis

Akincano M. Weber, Köln

*Meine Erfahrung ist das, worauf ich einwillige,
meine Achtsamkeit zu richten.*

William James¹

Zusammenfassung: Der Darstellung des buddhistischen Verständnisses von Geistesgegenwart (*sati*)² folgt hier ein Blick auf Geistesgegenwart im Westen – als Konzept und Praxis von ›Achtsamkeit‹ in zeitgenössischen Therapieansätzen. Aus einem buddhistischen Verständnis von Geistesgegenwart ist die Umdeutung von ›Achtsamkeit‹ und ihre Herauslösung aus ethischen, absichtsbezogenen, affektiven und erkenntnismäßigen Kontexten nicht unproblematisch. – Am Beispiel der *Core Process Psychotherapy* wird eine von der Vision kontemplativer Geistesgegenwart geprägte therapeutische Arbeit skizziert.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Gewahrsein, kontemplative Psychotherapie, Sati

Einführung

Kaum etwas beeinflusst unser Leben mehr als die Qualität unserer Aufmerksamkeit. Jeder Akt des Verstehens setzt voraus, dass Aufmerksamkeit bewusst auf einen gewählten Gegenstand gerichtet und für eine Zeitspanne dort gegenwärtig gehalten werden kann. Das Unvermögen, sich einen Sachverhalt zu vergegenwärtigen, beeinträchtigt jeden Aspekt unseres Daseins: Zuhören und Lernen, Arbeiten und Genießen, aller Austausch mit anderen, Spielen, ja sogar den Schlaf.

Es ist zum Allgemeinplatz geworden, dass die Menge an verfügbarer Information unser Vermögen, diese sinnvoll zu verarbeiten, bei weitem übersteigt. Im persönlichen Ringen um eine nachhaltige Ökonomie für das endliche Gut Aufmerksamkeit stellt sich einerseits die kontra-intuitive Einsicht ein, dass Glück und Zufriedenheit nicht durch Zuwachs, Variation und Auswahl zu gewinnen sind. Andererseits finden wir uns in einem psychologischen Dilemma: Im steigenden Druck und Tempo unseres Lebens nimmt der *Wunsch nach Zerstreuung* als Mittel der Entspannung zu, während parallel die Klage über *die Ablenkbarkeit des Geistes* anwächst.

Auch ohne diagnostizierte Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung: Wir kennen die Beeinträchtigungen unserer Aufmerksamkeit und unseres Gewahrseins hautnah. Aus praktischer Anschauung ist uns vertraut, wie anfällig das ist, was

buddhistische Psychologie mit ›Geistesgegenwart‹ (*sati*) bezeichnet und was – in seiner englischen Übersetzung mit dem Kunstwort *mindfulness*³ (›*full presence of mind*‹) – nun auch im Deutschen als ›Achtsamkeit‹ in die Gegenwartskultur Einzug gehalten hat.

Dass das Konzept ›Achtsamkeit‹ (bzw. *mindfulness*) in jüngerer Zeit zum Haushaltsbegriff auch in der etablierten Psychologie geworden ist, geht auf eine Reihe von Umständen zurück. Seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert haben Psychologen die Zentralität von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in menschlicher Erfahrung erkannt und untersucht; die bereits erwähnten Anstöße von James, Wundt, Freud, Perls, Rogers Gendlin und einer Reihe von Körperpsychotherapeuten haben alle auf ihre Weise die breitere Rezeption von Achtsamkeit vorbereitet.

Es sind jedoch die buddhistischen und yogischen Traditionen, welche die heutige Wertschätzung von Achtsamkeit im Westen begründen. James erkannte deren Rolle schon vor mehr als 100 Jahren, widmete ihr in seinem *Principles of Psychology* gar ein ganzes Kapitel (James, 1890, S. 402), aber vermutete, dass das Vermögen zu Aufmerksamkeit ›ein fixes Charakteristikum des Einzelnen‹ (James, 1899, S. 84) sei. Außer einer Ermutigung zu Neugier und einigen Anregungen beim Lehren, das Schon-Bekannte mit Noch-Unbekanntem zu verbinden (James, 1890, S. 424), ermangelte es ihm jedoch an praktischen Vorschlägen, wie dieses Vermögen *ausgebildet* werden könnte.

Genau an diesem Punkt setzen die kontemplativen Traditionen des Ostens ein. Deren Prämisse ist nachdrücklich, dass Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart *erlernbar* sind und durch konkrete Übungen geschult werden können. Meditative Formen einer solchen Achtsamkeitsschulung aus dem Yoga und buddhistischen Traditionen sind seit den sechziger und siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts einigermaßen verbreitet und auch einer wachsenden Zahl von Psychologen und Psychotherapeuten zur persönlichen Erfahrung geworden. Der anfänglich bloßen Neugier auf die meditativen Lehren folgte über persönliche Erfahrung eine allmählich breitere Wertschätzung und Akzeptanz.

Dazu beigetragen hat zweifellos die oft betont religions-, ja wertneutrale Darlegung von Meditationstraining und Achtsamkeitsschulung.⁴ Ein Meilenstein in dieser Entwicklung war u. a. die Gründung des ersten großen Zentrums für Einsichtsmeditation (Barre, USA 1975), dem bald weitere in den USA und anderswo folgen sollten. Jon Kabat-Zinn eröffnete 1979 eine Stress Klinik und begann *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* im klinischen Kontext zu unterrichten. Seine Arbeit wurde enthusiastisch aufgenommen, auch von Kreisen, die keine offenkundigen Berührungspunkte mit kontemplativen und weltanschaulichen Traditionen des Ostens hatten. Erkenntnisse seiner Arbeit und ihre Methodik flossen in verschiedene psychotherapeutische Schulen ein und fanden unter kognitiven Verhaltenstherapeuten besondere Resonanz.

Der Erfolg in der Verbreitung eines von traditionell-kontemplativen oder gar religiösen Konnotationen befreiten Verständnisses von Achtsamkeit ist verblüffend: Sichtet man die Flut zeitgenössischer Aussagen zum Thema Achtsamkeit und *mindfulness*, so entsteht bisweilen der verwirrende Eindruck, dass es sich dabei vornehmlich um ein klinisches Behandlungskonzept handelt.⁵

Praktische Konsequenzen einer wachsenden Akzeptanz von Meditation und Achtsamkeitstraining sind, dass sie Gegenstand wissenschaftlicher Aufmerksamkeit

und von Wirksamkeitsstudien geworden sind (Grossman u. a., 2004) und in klinischen Programmen für ambulante Patientengruppen Anwendung gefunden haben.⁶ Einige psychotherapeutische Schulen⁷ setzen kontemplative oder achtsamkeitsbasierte Techniken ein – oder fußen, im Fall von Core Process Psychotherapy, gänzlich auf einer solchen Haltung und Vorgehensweise.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Das bekannteste dieser Programme, Jon Kabat-Zinns ›Mindfulness-based Stress Reduction‹, läuft mit großem Erfolg seit über 25 Jahren in den USA und vielen europäischen Ländern. Das Programm ist ein dichter und sorgfältig abgestimmter 8-Wochen-Kurs in Achtsamkeitstraining. MBSR anerkennt seine buddhistischen Ursprünge, allerdings ohne große Bezugnahme zu traditionellen Erläuterungen. Es enthält ein systematisches Training in verschiedenen Formen des Gewahrseins: Atmungsachtsamkeit, Gewahrsein von Körperempfindungen, Lust- und Unlustreaktionen im alltäglichen Erleben, von Gedankenmustern und mentalen Prozessen. Regelmäßige Übungen bestehen darin, mit ruhiger Geistesgegenwart Körperempfindungen ›durchzukämmen‹, und in Hatha-Yoga-Praxis. Neben explizit auf Geistesgegenwart ausgerichteten Übungen, lernen Teilnehmer zudem, ihre eigenen Reaktionsmuster auf Lust und Schmerz tiefer zu verstehen, und ergründen gemeinsam ihre Symptome. »Achtsamkeit bedeutet, in spezifischer Weise aufmerksam zu sein: absichtlich, im gegenwärtigen Augenblick, ohne Bewertung.« (Kabat-Zinn, 1994, S. 4) Teilnehmer sind häufig Menschen ohne Meditationserfahrung und mit Beschwerden, die von Stimmungsschwankungen, Depressions- und Angstzuständen über chronische Schmerzen zu Suchtthemen und Krebs reichen. – Wer mit den Darlegungen zu *Satipaṭṭhāna*-Praxis vertraut ist, wird in den Gewahrseinsübungen von MBSR unschwer Teile des buddhistischen Paradigmas zur ›Herbeiführung von Geistesgegenwart‹ erkennen.

Geistesgegenwart in Verhaltenstherapien der dritten Welle

›Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie‹ (MBCT) ist von MBSR abgeleitet (Segal u. a., 2002). Sie benutzt die Grundprinzipien und viele der Techniken von MBSR und deren Nachdruck auf Geistesgegenwart, fügt jedoch kognitiv verhaltenstherapeutische Strategien hinzu, die psychologisches Leiden mindern und persönlicher Veränderung dienen sollen. Das erklärte Ziel ist nicht etwa Glück oder Entspannung, sondern ›die Freiheit von der Neigung, sich in automatischen Reaktionen zu Gedanken, Gefühlen und Ereignissen zu verlieren‹ (ebd., S. 122). MBCT konzentriert sich im Allgemeinen eher auf spezifischere Zielgruppen (etwa Patienten mit Depressionen), wird auch als 8-Wochen-Programm durchgeführt und fordert von seinen Teilnehmern tägliche Achtsamkeitspraxis. MBCT anerkennt seine Wurzeln in buddhistischer Meditationsschulung, betont jedoch, dass sein Training keinerlei religiöse Ausrichtung erfordert.

Marsha Linehans ›Dialektische Verhaltenstherapie‹ (DBT) hat besonders die Bedürfnisse von Borderline-Patienten im Blick (Linehan, 1993 a, b). Auch DBT setzt Achtsamkeitsübungen ein, die aus buddhistischen Meditationstraditionen abgeleitet sind, und benutzt diese zusammen mit einer Reihe verhaltenstherapeutischer Tech-

niken. Mithilfe dieser Techniken soll bei Patienten eine höhere Toleranz für Leidensdruck bewirkt, zwischenmenschliche Kompetenz gewonnen und effektiveres Emotions-Management ausgebildet werden.

Dialektische Verhaltenstherapie geht in Bezug auf ›Kernkompetenzen der Achtsamkeit‹ von einem doppelten Ansatz aus: ›Was-Fertigkeiten‹ und ›Wie-Fertigkeiten‹. Erstere antworten auf die Frage: »Was tue ich genau, um Achtsamkeit zu schulen?« Sie werden als die Schlüsselaktivitäten von *Beobachten*, *Beschreiben* und *Teilnehmen* identifiziert. Letztere antworten auf die Frage: »Wie übe ich mich in *nicht-beurteilender*, *ein(s)-gegenwärtiger* und *wirksamer* Achtsamkeit? Diese Ansätze werden jeweils von detaillierten Instruktionen begleitet. – Nach der Auffassung von DBT zeigt sich Geistesgegenwart im Wesentlichen als ein *Handeln in ungeteilter Aufmerksamkeit* (›Eins-nach-dem-anderen‹), schließt die Fähigkeit, Gedanken loszulassen, ein und besteht in der Konzentrationsfähigkeit des Geistes (Linehan, 1993 b).

»Der Nachdruck liegt darin, wie wir Klienten anleiten können, ihre emotionalen Traumata besser zu handhaben – statt ihre Krisen zu mindern oder sie zu beheben« (Linehan, 1993 a). DBT setzt, als eine unter verschiedenen Herangehensweisen, auch pharmakologische Interventionen ein. Wöchentliche Klientengruppen dienen der Kompetenzvermittlung – dazu gehören auch die oben aufgeführten ›Achtsamkeits-Fertigkeiten‹. Aufgrund der schwierigen Zielgruppe von DBT wird auf eine enge therapeutische Beziehung geachtet: wöchentliche Einzelsitzungen (in welcher die Hauptarbeit stattfindet), Telefonkontakt zwischen den Sitzungen, ein gleichfalls wöchentliches Treffen des Therapeuten-Teams (Blennerhassett u. a., 2005).

Focusing

*Mr. Duffy lived at a short distance from his body.*⁸

James Joyce

In Eugene Gendlins Werk findet sich ein weiterer Ansatz zum Thema „Geistesgegenwart“. Während seiner Forschungen zu Wirkfaktoren der Psychotherapie in den 60er und 70er Jahren entdeckte er, dass bestimmte Patienten viel mehr als andere von ihren Therapien profitierten. Unabhängig von Schulenzugehörigkeit und Technik des Therapeuten, unabhängig auch davon, *was* Patienten im therapeutischen Gespräch besprachen, stellte sich heraus, dass, *wie* sie sprachen, der ausschlaggebende Faktor für eine wirkungsvolle Behandlung war. In der Einführung zu seiner Arbeit über diese Erkenntnis spricht er von einem natürlichen ›inneren Akt‹ der Geistesgegenwart, den er im Zusammenhang mit seinen empirischen Forschungen identifizierte und ›Focusing‹ nannte. (Gendlin, 1978)

»Focusing ist ein Prozess der Kontaktnahme mit einem spezifischen, körperlichen Gewahrsein in unserem Innern. Ich nenne dieses Gewahrsein eine ›verkörperte Bedeutung‹ (*felt sense*). Eine solche verkörperte Bedeutung ist normalerweise nicht einfach da, sie muss sich formen. Es geht darum, sie sich formen zu lassen durch eine Aufmerksamkeit im Innern des Körpers. Beim Durchlaufen bestimmter Schritte kann diese verkörperte Bedeutung ins innere Augenmerk kommen, kann sich wandeln. Eine verkörperte Bedeutung ist die Deutung des Körpers einer bestimmten

Situation, eines bestimmten Problems. Eine verkörperte Bedeutung ist keine Emotion ... Eine verkörperte Bedeutung ist etwas, das wir anfänglich nicht erkennen – es ist diffus und bleibt erst dunkel. Es fühlt sich bedeutungsvoll an, aber noch unerkannt. Es ist die *Körpererfahrung einer Bedeutung*.«⁹ (Gendlin, 1978)

Focusing dient der unmittelbaren Vergegenwärtigung und Verkörperung und lässt sich beschreiben als eine *Orientierung des Gewahrseins*, als eine Navigationshilfe für Übergänge: zwischen gewöhnlicher und meditativer Erfahrung, zwischen somatischer und gedeuteter Welt, zwischen Bewusstsein und Unbewusstem.

Focusing hängt entscheidend von einem beweglichen und verkörperten Selbstgewahrsein ab, das in der Übergangszone zwischen ›felt sense‹ und Bedeutung schwebt. Die Früchte dieses subtilen Gewahrseins und kontinuierlichen Bemühens, verkörperte Bedeutungen aufzunehmen und zu begleiten, sind höchst aufschlussreich und formen unser Erleben in teilweise verblüffender Weise neu. Gendlin nennt diese Phase des Prozesses *Aufspüren* und *Klären* eines zum Vorschein kommenden, inneren Zustandes. Wenn Üben auf den auftauchenden Zustand einstellen, tritt nach einer Weile ein ›spürbarer Veränderungsschub‹ (*felt shift*) ein; dabei handelt es sich um eine einsichtsträchtige Veränderung in der Haltung eines Übenden hinsichtlich der sich entfaltenden Verfassung. Diese Veränderung wird oft begleitet von merklicher Erleichterung und einer Erweiterung des erlebten inneren Raumes.

Die Berührungspunkte von Focusing und der Schulung von *sati* liegen im Körpergewahrsein. Gendlin selbst hat über Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen seinem Focusing und meditativen Übungen gesprochen. (Gendlin, 1979)

Core Process Psychotherapy (CPP)

Vor 25 Jahren begründeten Maura und Franklyn Sills in Südwestengland einen der ersten achtsamkeitsbasierten Therapieansätze (CPP), der sich als kontemplative und traditionsübergreifend buddhistische Psychotherapie versteht. Unterschiede zu anderen buddhistisch inspirierten Therapieansätzen zeigen sich zum einen darin, dass CPP von der Notwendigkeit einer persönlichen kontemplativen Schulung für seine Therapeuten ausgeht (die diese über ihre Ausbildung hinaus fortsetzen). Zum andern greift CPP auf westliche Psychologie und abendländisch psychotherapeutische Erkenntnisse zurück – einen besonderen Stellenwert nehmen etwa Vertreter der britischen Psychoanalyse ein. Im Versuch sich theoretisch zu verorten, erklärt Franklyn Sills, dass CPP eine Erforschung »von Dasein und Persönlichkeitsentwicklung« sei und dabei »Erkenntnisse aus Objekt-Beziehungstheorie, Prä- und Perinatal-Psychologie und Buddhistischer Selbst-Psychologie verflechte«. (Sills, 2009, S. xii)

Als Schlüsselqualität von Heilung und Wachstum wird ein ›Tiefengewahrsein‹, verstanden, welches Klienten ermöglicht, Gefühl mit ihrer ›inhärenten Gesundheit‹ aufzunehmen. Dieses erlaubt ihnen, »einerseits die Konturierung ihrer Persönlichkeit zu erforschen und andererseits die unweigerliche Erfahrung von Ungenügen und Schmerz durch Festhalten und Identifikation hinsichtlich dieser Persönlichkeit zu verstehen.«¹⁰

Ein wesentliches Arbeitsfeld für CPP ist die ›gemeinsame Ergründung‹ durch Klient und Therapeut.¹¹ Die kreative Anwendung von Focusing, welches über seine

Grundformen hinaus in einer Weiterentwicklung von Gendlins Arbeit eingesetzt wird, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Geistesgegenwart in therapeutischer Praxis

*Ignorance est mère de tous maux.*¹²

Rabelais

In buddhistischen Texten durch die Jahrhunderte wird der Buddha immer wieder als Archetyp eines Therapeuten und Heilers dargestellt,¹³ und seine vier großen Wahrheiten gelegentlich mit dem Vorgehen eines Arztes verglichen (Vism xvi, # 565). Die Diagnose in seinen Darlegungen ist entwaffnend einfach: Die Erfahrung von Leid und Ungenügen rührt aus einem fundamentalen Fehlverständnis unserer Situation. Dieses Fehlverständnis geht auf Unwissenheit, Mangel an Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Stille und Geistesgegenwart zurück. Wenn es gelingt, diese Qualitäten zu schulen und genau darauf zu achten, was in unserem Erleben *tatsächlich* vorgeht – statt uns diskursiven Variationen darüber und Abwehrstrategien hinzugeben –, wird authentisches Verstehen möglich. Die Prognose des Buddha ist verheißungsvoll: Sie besagt, dass ein solches Verstehen uns freimachen kann und dass die Möglichkeit dazu allen Wesen innewohnt. Dem steht allein unser Unverständnis entgegen – ein Unverständnis, das in einer zentralen üblen Gewohnheit wurzelt: einer oberflächlichen, reaktiven und untauglichen Aufmerksamkeit und dem Verlust von Geistesgegenwart: »Die abträgliche Wirkung eingeschliffener Reaktionen zeigt sich dort am offenkundigsten, wo wir sie abwertend als ›die Macht der Gewohnheit‹ bezeichnen: ihre abstumpfende, abtötende und verengende Wirkung, unter welcher wir ganz besonders geneigt sind, uns mit dem zu identifizieren, was wir für unseren Charakter oder unsere Persönlichkeit halten«. (Nyanaponika 1986, S. 46)

So kann es nicht verwundern, wenn heute Psychotherapeuten – von Berufs wegen oft genug mit schmerzlichen Folgen von Achtsamkeitsdefiziten und eingeschliffenen Wahrnehmungsmustern konfrontiert – sich von Geistesgegenwart faszinieren lassen und auf einige ihrer alten Übungsformen zurückgreifen. In seiner Erörterung von 20 Jahren beruflicher und persönlicher Forschung schreibt ein amerikanischer Psychotherapeut und Meditierender: »Die Übung der Geistesgegenwart hat zahllose Menschen inspiriert und verwandelt, lange bevor westliche Psychotherapeuten sie entdeckt haben. Die wissenschaftliche Welt untersucht zur Zeit diesen Gegenstand mit großem Enthusiasmus und diese intelligente, kritische und relativ undogmatische Untersuchung von Geistesgegenwart durch klinische Forscher scheint ganz im Sinne des alten Geistes buddhistischer Ergründung. Wir stehen jedoch erst am Anfang; unser wissenschaftliches Verständnis ist so vielversprechend wie vorläufig«. (Germer u.a., 2005, S. xv)

Westliche Trainingsprogramme und Psychotherapieansätze, wie verschieden auch ihre Auslegung und Anwendung des Begriffes ›Achtsamkeit/Geistesgegenwart‹ sein mag, stimmen darin überein, dass er folgende Qualitäten beinhaltet:

– Geistesgegenwart ist eine *nicht-abstrakte Haltung*: Es geht darum, *präsent im Hier* zu sein statt irgendwo sonst;

- Geistesgegenwart als Gewährsein ist *nicht-dissoziiert* von körperlichem Erleben;
- Geistesgegenwart findet von *Moment zu Moment* statt: was und wie mir geschieht in aufeinanderfolgenden Momenten des Wahrnehmens;
- Geistesgegenwart ist eine *gegenwartsorientierte* Verfassung: nicht auf Dinge der Vergangenheit oder der Zukunft bezogen;
- Geistesgegenwart besteht in einer tiefen *Akzeptanz*: die radikale Bereitschaft, Dinge sein zu lassen, wie sie jetzt gerade sind;
- die Feinde der Geistesgegenwart sind Gewohnheit und Vorurteil; es ist möglich, sich von diesen zu lösen.¹⁴

Gegenwärtig mit anderen – *Sati* am Beispiel von Core Process Psychotherapy (CPP)

*Das Grundwort kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Die Einsammlung und Verschmelzung zum ganzen Wesen kann nie durch mich, nie ohne mich geschehen. Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.*¹⁵Martin Buber

Core Process Psychotherapy geht davon aus, dass Erkenntnisfähigkeit und Gesundheit in tieferem Sinne allen Menschen innewohnen. Traditionelle buddhistische Darlegungen thematisieren universelles Leiden hinlänglich: Alter, Krankheit, Sterben, Vergänglichkeit, Bedingtheit, Verlust und ethische Verantwortlichkeit werden als existentielle Konstanten dargelegt. Doch werden *entwicklungsspezifische* Formen menschlichen Leidens in traditionellen Darlegungen oft vernachlässigt.¹⁶ CPP als Psychotherapie spricht menschliche Leidenserfahrung »spezifisch in ihrer persönlichen, auf Beziehung und Entwicklung bezogenen Dimension an«.¹⁷

Zwei Aspekte in der Haltung eines CPP-Therapeuten werden als zentral betrachtet und geschult:

die *Absicht*, sich beharrlich auf die inhärente Gesundheit in Klienten auszurichten und diese in ihnen wahrzunehmen, unbesehen davon, wie verloren und verstört sie sich präsentieren mögen;

das Aufrechterhalten einer kontinuierlichen *Aufmerksamkeit* und *Geistesgegenwart* im Feld der gemeinsamen Begegnung. Dieses Feld vermag alles zu enthalten, was unsere Klienten bewusst und unbewusst mitbringen – einschließlich eines Selbstgewahrseins des Therapeuten für seinen eigenen Prozess. Im Bemühen um Vergegenwärtigung sucht der Therapeut unentwegt ein Gewährwerden und Gewährbleiben dessen, was den gemeinsamen Raum »sättigt«. Dabei stellt er bewusst eigene Gedanken, Vorverständnisse, Meinungen, Urteile, Fantasien und Glaubensbekenntnisse zurück.

Verkörperung (*embodiment*)

Die Arbeit des Therapeuten hängt von Gewährsein, Absicht und empathischer Verfügbarkeit ab. Alle drei sind Aspekte von *sati* und schaffen, was CPP »Beziehungsgewenwart« nennt. Um für andere gegenwärtig zu sein, muss sich der Thera-

peut seiner selbst gewahr und in Beziehung zum fortwährenden Jetzt des eigenen inneren Prozesses sein.

Um seine Aufmerksamkeit zu *orientieren*, greift der Therapeut auf die Übung des ›Herbeiführens von Geistesgegenwart‹ (*satipatthāna*) zurück und lässt seine Aufmerksamkeit mit dem eigenen Körper und seinen Organen Föhlung aufnehmen, wird seiner Atmung inne, sucht Mittelachse und Tonus seiner Haltung, vergegenwärtigt sich der energetischen Zentren des Leibes, vergewissert sich, dass dies alles zugleich *gespürt* und *gewusst* werden kann.

Die bewusste Abkehr therapeutischer Aufmerksamkeit von diskursivem Denken, begrifflicher Beurteilung und die Hinwendung zu Körpertonus, verkörperter Bedeutung (*felt sense*), Atmung und Haltung ermöglichen eine Vertiefung von Beziehungsgegenwart und vorsprachlichem Gewahrsein.

Eine solche Orientierung erschließt eine innere Stille und schafft, was CPP als Voraussetzung für echte therapeutische Beziehung mit dem Begriff ›Seins-Verfassung‹¹⁸ bezeichnet – einen ›Ort der Verbindung von Gewahrsein und Bedeutung inmitten der Bedingungen des Selbst.‹ (Sills, undat.) John Welwood beschreibt einen Aspekt dieser Haltung trefflich, wenn er die Beziehung des Therapeuten zu seinem Gegenüber mit jener des Meditierenden zu seiner Erfahrung vergleicht. (Welwood, 1984, S. 71)

Das Beziehungsfeld (*relational field*)

*Die Augen, die unverbehlbare Sprache der Augen,
brechen durch die Maske hindurch.*¹⁹

Emmanuel Lévinas

Die Wachstumszone therapeutischer Arbeit ist die Beziehung auf der Ebene der ›Seins-Verfassung‹ zwischen Klient und Therapeut; die Begegnung entlang dieser Achse wird in CPP als das ›Beziehungsfeld‹²⁰ verstanden.

Das Beziehungsfeld ist mit Resonanzen gesättigt: situativen und biografischen Botschaften des Klienten, aber auch des Therapeuten. Echos von Lakes ›Mutter-schoß des Geistes‹²¹ als dem ersten Beziehungsfeld des jungen Wesens (Lake, 1966) und dessen, was Winnicott später ›Milieu des Gehaltenseins‹²² genannt hat (Winnicott, 1965), können im Beziehungsfeld auf unterbewusste oder offenkundige Weise ihre Tönung hinterlassen. – Der Therapeut sorgt für Sicherheit, schafft in Klarheit und angemessenem Kontakt ein therapeutisches ›Milieu des Gehaltenseins‹ und ermöglicht, dass Klienten gegebenenfalls zurückgesetzte Bedürfnisse einzubringen vermögen.

CPP-Therapeuten bemühen sich, in einer von vier empathischen Grundverfassungen des Herzens²³ für ihre Klienten verfügbar zu sein: liebende Güte, Mitgeföhl, Mitfreude und Gelassenheit. Üblicherweise werden die Qualitäten dieser unermesslichen Verfassungen von Klienten als warm, einladend, teilnahmsvoll, mitfühlend, nicht-direktiv und raumgewährend erlebt. Idealerweise gelingt es Klienten, dieses fürsorgliche und Halt gewährende Milieu zu verinnerlichen und sich in ihrem Erleben bewusster zu *erfahren*: zu *spüren*, zu *reflektieren*, zu *wählen* und zu *verantworten*, statt es reaktiv zu inszenieren oder passiv über sich ergehen zu lassen.

Verkörperter Geistesgegenwart im Beziehungsfeld wird möglich durch eine geerdete und zentrierte Verfügbarkeit des Therapeuten: Er spürt, was im Feld auftaucht, und lässt sich davon beeinflussen – ohne dabei die eigene Mitte und ein Gewahrsein seiner innewohnenden Gesundheit zu verlieren. Dies ist der Ausgangspunkt für ein nächstes Stadium therapeutischer Arbeit, jenem der ›gemeinsamen Erforschung‹.

Gemeinsame Erforschung (*joint inquiry*)

Gemeinsames Erforschen beginnt mit Feingefühl und angemessenem Kontakt zwischen Klient und Therapeut. Voraussetzung dazu ist die Selbsterforschung – eine Kenntnisnahme des eigenen Grades an Verfügbarkeit. Sie schließt ein: die eigene körperliche und energetische Verfassung, die kleinen Kritteleien und Einmischungen des diskursiven Geistes, die feinen Widerstände gegen das ›Jetzt‹ dieser bestimmten Situation, die Erwartungen, Befürchtungen und Wünsche.

Der Bestandsaufnahme eigener Ressourcen folgt die intentionale Verschiebung des therapeutischen Gewahrseins auf den Klienten.

Es geht um Zuhören: Es hört der Körper zu, es hört das Herz mit. Der Therapeut hört in das Beziehungsfeld zwischen sich und Klient, verschiebt seine Aufmerksamkeit bewusst aus dem visuellen Bereich, um tiefer zu *horchen*. Was ist vorhanden? Was ist im Raum? Was ist neu?

Der Therapeut horcht nun auf Appelle im Feld. Welche Qualität hat diese Beziehung? Was geschieht, wenn er sich auf das einlässt, was der Klient mitbringt? Der Klient spricht, teilt sich mit, das Feld ›erweitert‹ sich. Die Aufmerksamkeit des Therapeuten schwebt, treibt offen, siebt und sichtet bewusste und unbewusste Informationen. Was ruft am stärksten nach Aufmerksamkeit? Was ist die deutlichste Botschaft im Feld? Was ist sonst noch im Raum? Was ist *nicht* da? – Inneres Fragen dieser Art kann ein gemeinsames Ergründen anregen, das Beziehungsfeld vertiefen und Resonanzen herausarbeiten und klären.

Die Stadien einer Begegnung variieren beträchtlich in Tempo und Tiefe. Das erwünschte Ergebnis ist letztlich die Wandlung des Leidensaspektes im spezifischen Anliegen des Klienten: die Klärung einer schmerzlichen Dynamik, die Integration einer bisher abgespaltenen Erfahrung, oder die Ausrichtung auf und Aussöhnung mit einer tieferen Wirklichkeit.

CPP spricht in einer – theoretischen und idealisierten Sequenz – von den Stadien ›Präsenz‹, ›Zugang‹, ›Prozess‹, ›Resonanz‹, ›Reflexion‹, ›Verwandlung‹, ›Integration‹. – Wie bei Modellen oft, tauchen diese Schritte in der Praxis selten linear oder säuberlich unterscheidbar auf; dennoch können sie als eine Art Kartographie therapeutischer Arbeit dienen.

In Augenblicken wirklichen Kontaktes in beidseitiger ›Seins-Verfassung‹ von Klient und Therapeut ist empathisches Verstehen und direkte Intuition möglich. (Sills, 2009, S. 268)

Die Vision: eine Kultur des Wohlbefindens

Es gibt viele Möglichkeiten, Geistesgegenwart und Gewahrsein in therapeutischer Arbeit zu kultivieren. Die erste und wichtigste – weniger offenkundig, als man ver-

muten könnte – ist das Engagement des Therapeuten für eine persönliche und regelmäßige Meditationspraxis und Achtsamkeitsschulung.

Zweitens: Buddhistische Psychologie bietet Modelle zum Verständnis von Geist, Selbst und Welt und deren Dynamik. Diese Modelle stammen aus einer reichen Kultur von Geistesgegenwart und kontemplativer Schulung; sich mit ihnen auseinanderzusetzen, ist für eine gelungene Übersetzung (Adoption & Adaption) unerlässlich. Umgekehrt lässt sich das durch Praxis- und Weisheitstraditionen des Buddhismus erworbene Erfahrungswissen mithilfe westlicher psychologischer Modelle und begrifflicher Werkzeuge entscheidend klären und vertiefen.

Drittens: Wenn beim Klienten Offenheit besteht, ist es nützlich, diesen zu praktischen Übungen von Gewahrsein und Achtsamkeit zu ermutigen. Dabei bedarf es eines feinen Gespürs seitens des Therapeuten für seine Rolle: Es gilt, ein Gleichgewicht zwischen Vermittlung und Verfügbarkeit für den therapeutischen Prozess zu finden.

Schlusswort

Geistesgegenwart ist nicht gleich Geistesgegenwart. Die Einhelligkeit im Gebrauch der Begriffe für *sati* – etwa an den Beispielen ›mindfulness‹ und ›Achtsamkeit‹ – täuscht über beträchtliche Bedeutungsverschiebungen hinweg, die diese Begriffe erfahren haben. Trotz breitem Konsens zur Nützlichkeit einer introspektiven Praxis namens ›Achtsamkeit‹ für klinische und nicht-klinische Probleme variiert die Vorstellung dessen, was eine solche genau ist.

Kann Geistesgegenwart tatsächlich *heilen*? – Das hängt davon ab, wessen Geistesgegenwart wir meinen und was wir unter Heilung verstehen. Wenn wir Buddhas Vorstellung von Heilung als Maßstab nehmen – die Freiheit von Verlangen, Hass und Verblendung erlebt als das Glück unerschütterlicher Befreiung –, dann ist die Antwort ein klares Nein. Die Geistesgegenwart, von der er sprach, braucht eine Reihe ›therapeutischer Verbündeter‹, um seine Vision von Heilung zu erwirken. So unverzichtbar *sati* auch sein mag, es bedarf mehr: ethischer Lebensführung, Tat- und Willenskraft, Geistessammlung, ergründender und mitfühlender Intelligenz, Geduld und liebender Güte. Der Buddha selbst gibt zu verstehen, dass unter bestimmten Umständen Achtsamkeit allein *nicht* ausreicht.²⁴

Sind wir bereit, den Begriff Heilung bescheidener zu fassen – etwa auf die ›Fähigkeit zu lieben und zu arbeiten‹²⁵ – dann können wir sagen, dass Geistesgegenwart im Sinne buddhistischer Darlegung sehr wohl heilend ist und eine wirkungsvolle therapeutische Kraft für alle Dimensionen des Lebens darstellt.

Ohne der Breitenrezeption buddhistischer Gewahrseinsschulung im Westen gerecht werden zu können, möchte ich auf einige Unterschiede hinweisen, wie diese in verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen Verwendung findet. Die größte Diskrepanz in Verständnis und Anwendung von Geistesgegenwart liegt zwischen Core Process Psychotherapy und den Ansätzen der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Richtungen. Während CPP eine gewisse theoretische Neigung hat, die oben als ›therapeutische Verbündete‹ von *sati* bezeichneten Geistesqualitäten direkt der Geistesgegenwart selbst zuzuschreiben, kann es nicht überraschen, dass die kognitiven Ansätze in ihrer Wertschätzung von Geistesgegenwart vornehmlich den kogni-

tiven Aspekt im Auge haben: die Minderung autobiografischer Ruminatio- und generalisierter Gedächtnisinhalte, aktive Distanznahme zu Gedanken- und Vorstellungsinhalten, Disidentifikation mit mentalen und affektiven Prozessen und die Fertigkeit zu sequentieller Aufmerksamkeit. Wenn eine solche Haltung auch große Teile des buddhistischen Konzeptes von Geistesgegenwart auslöst, so sind die kognitiven Ansätze und ihre Rumpffassung von *sati* dennoch (empirisch dokumentiert) ein wirkungsvolles Instrument und verdienen dafür Respekt.

Aus der Sicht des buddhistischen Psychotherapeuten kann Geistesgegenwart jedoch nicht auf Krisen-Intervention und Management-Strategie reduziert werden. Die Minderung mentaler Reaktivität angesichts unvermeidlicher Wechselfälle des Lebens mag begrüßenswert und nützlich sein, doch meidet ein solcher Ansatz die existentiellen und nicht-personalen Dimensionen menschlicher Erfahrung und beschränkt sich auf sehr spezifische Formen von Leiden. Auch wenn eine auf ihren kognitiven Aspekt ausgemagerte Reduktion von Geistesgegenwart immer noch Verhaltensänderung und Affektmodulation bewirken kann, muss doch bezweifelt werden, dass ihre Wirksamkeit ausreicht, tiefere Muster des Festhaltens in unserer Selbst-Organisation zu erhellen oder gar zu verwandeln.

Der Buddha selbst schließt seine Darlegung der vier Formen des ›Herbeiführens von Geistesgegenwart‹ (*satipaṭṭhāna*) in verheißungsvollem Ton:

»... Dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Trauer, zum Verschwinden allen Ungenügens und aller Unzufriedenheit, zum Gewinn der tauglichen Methode, zur Verwirklichung von *Nibbāna*, nämlich die vier Formen des Herbeiführens von Geistesgegenwart.« (D ii 314)

Anmerkungen

- 1 James, 1890: Principles of Psychology, Kap. 11, S. 402
- 2 Siehe Weber, A. M. (2009): Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten. Teil Eins. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2009, 71–82
- 3 Erstmals im Jahr 1881 (Rhys Davids, 1881).
- 4 Auch unter westlichen MeditationslehrerInnen und nicht-therapeutischen Exponenten von Achtsamkeit ist diese Haltung verbreitet. Ein Beispiel dafür mag der 1995 erschienene Bestseller des Wissenschaftsjournalisten Daniel Goleman (Emotional Intelligence) sein, wo weder der buddhistische noch der spezifisch meditative Hintergrund seiner Ausführungen erwähnt wird. Goleman selbst schreibt über ein früheres Buch (Vital lies, simple truths): »The Dharma is so disguised that it could never be proven in court.« (Inquiring Mind 2, No. 1, Sommer 1985:7)
- 5 So etwa die englische Zeitung *The Independent*: »De-clutter your mind. Mindfulness is a new, mysticism-free meditation technique that Americans are using to chase away the stresses of daily life. And experts believe it can also help us beat depression – for good.« (Feinman J., *The Independent*, 15. 03. 2005)
- 6 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) sind Beispiele dafür.
- 7 Etwa Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) und Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT).
- 8 James Joyce. Dubliners. A painful case.
- 9 Meine Kursiva
- 10 Ebd.
- 11 »CPP is simply a joint enquiry into relationship.« (Sills, M., undat.)
- 12 Rabelais, Gargantua et Pantagruel, 5. Buch, Kap. 7
- 13 Bereits in der Pali-Tradition (Snip 565; Thag 830; A vi 339), dann im indischen, später im tibetischen und japanischen Buddhismus. Über Buddha als Heiler und Medizin-Buddha (*bhaiṣajyaguru*) s. a. Birnbaum (1982).

- 14 Nyanaponika, 1954, 1986, Kabat-Zinn, 1990, Linehan, 1993b, Gendlin, 1978, Varela u.a., 1991, Germer u. a., 2005, Sills, 2009.
- 15 Martin Buber, 1923, S. 18
- 16 In den meisten Fällen entscheiden das Geschick und die Sensibilität (oder deren Abwesenheit) von LehrerInnen der lebendigen Überlieferungstradition, wie (und ob) Praktizierenden mit ihren entwicklungspezifischen Bedürfnissen geholfen werden kann.
- 17 Maura Sills, Konferenzbeitrag, Hertfordshire 2002.
- 18 ›being-state‹
- 19 Lévinas, 2002, S. 89
- 20 Der Begriff *relational field* geht auf Winnicott, Lake und die Britische Analytische Tradition zurück. In CPP hat er weitere Sättigung durch buddhistische Darlegungen und v.a. durch Maura Sills Arbeit erfahren.
- 21 ›maternal womb of spirit‹
- 22 ›holding environment‹
- 23 Buddhistische Psychologie nennt sie *brahmavibhāra* oder auch die ›Vier Unermesslichen‹. Sie sind das Herzstück menschlicher Beziehungsfähigkeit und stellen – in psychologischem und spirituellem Sinn – die Grundlage von Gesundheit, Wachstum, Entfaltung und Reife dar.
- 24 In Si 208, wo er erklärt, dass sati nicht genüge, um Übelwollen aufzuheben; stattdessen empfiehlt er liebende Zuwendung (*mettā*) und Harmlosigkeit (*avihimsa*).
- 25 Erikson, Freuds erklärtes Ziel von Psychotherapie zitierend (Erikson, 1963).

Summary: This paper is the 2nd part of an attempt to elucidate the concepts of *mindfulness*, *presence* and *awareness* which it uses synonymously as the translation of the Buddhist concept of *sati*. Shuttling between Buddhist contemplative and psychotherapeutic contexts it briefly assesses several contemporary therapeutic interpretations and practices of mindfulness. The example of Core Process Psychotherapy serves to sketch a vision of contemplative psychotherapeutic work based on the Buddhist notion of presence.

Key words: Mindfulness, awareness, presence, contemplative Psychotherapy, Buddhist Psychology, sati

Literatur:

Übersetzungen aus dem Pali und Englischen sind meine eigenen, soweit nicht anders gekennzeichnet. Pali-Texte werden nach den Konventionen der Pali Text Society abgekürzt und zitiert.

Pali Texte:

D	Dīgha Nikāya
S	Saṃyutta Nikāya
A	Aṅguttara Nikāya
Sn	Suttanipāta
Thag	Theragāthā
Vism	Visuddhimagga

- Birnbaum, R.* (1982): Der heilende Buddha. München: O. W. Barth, Frankfurt.
- Blennerhassett, R. C., O’Raghallaigh, J. W.* (2005): Dialectical behaviour therapy in the treatment of borderline personality disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 186, 278–280
- Buber, M.* (1923): Ich und Du. Reclam Verlag, Leipzig.
- Erikson, E. H.* (1963): Childhood and society. Norton, New York.
- Gendlin, E.* (1978): Focusing. Ryder, London.
- Gendlin, E.* (1979): The Relationship between Focusing and Meditation. *Unpubliziertes Typskript*.
- Germer, K., Sigel, D., Fulton R.* (Hrsg.) (2005): Mindfulness and Psychotherapy. Guilford Press, New York.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H.* (2004): Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43
- James, W.* (1890): The Principles of Psychology. Holt and Macmillan, London.
- James, W.* (1899): Talks To Teachers On Psychology; And To Students On Some Of Life’s Ideals – Project Gutenberg. W. W. Norton, New York

- Joyce, J.* (1914): *Dubliners*. Grant Richards Ltd., London.
- Kabat-Zinn, J.* (1990): *Full Catastrophe Living*. Bantam Dell, New York.
- Kabat-Zinn, J.* (1994): *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion, New York.
- Lake, F.* (1966): *Clinical Theology: A Theological and Psychiatric Basis to Clinical Pastoral Care*. Darton, Longman & Todd, London.
- Lévinas, E.* (2002): *Totalität und Unendlichkeit*. Karl Alber GmbH, Freiburg.
- Linehan, M.* (1993 a): *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, New York.
- Linehan, M.* (1993b): *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, New York.
- Nyanaponika, T.* (1954): *The Heart of Buddhist Meditation*. The Word of the Buddha Pub. Committee, Kandy.
- Nyanaponika, T.* (1986): *The Power of Mindfulness*. Wheel Publication 120/121. Buddhist Publication Society, Kandy.
- Rabelais F.* (1965): *Œuvres complètes*, ed. Jacques Boulenger. Bibliothèque de la Pléiade. Gallimard, Paris.
- Segal, Z., Teasdale, J., Williams, M.* (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press, New York.
- Sills, F.* (2009): *Being and Becoming. Psychodynamics, Buddhism and the origins of Selfhood*. North Atlantic Books, Berkeley.
- Sills, M.* (undat.): *Veils & Seals: A Reflection on Buddhism and Cognitive Science*. *Unpubliziertes Typoskript*.
- Varela, F. Thompson, E., & Rosch, E.* (1991): *The Embodied Mind*. MIT Press, Massachusetts.
- Welwood, J.* (1984): *Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual*. *Journal of Transpersonal Psychology*. Jhg 16/1: 71, Palo Alto.
- Weber, A. M.* (2009): *Achtsamkeit – ein Begriff zwischen den Welten*. Teil Eins. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2/2009, 71–82
- Winnicott, D. W.* (1965): *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. *The International Psycho-Analytical Library* 64: 1–276. The Hogarth Press, London.

Akincano M. Weber, Köln
 info@akincano.net