



ULFRIED GEUTER

Aufmerksam für die Gegenwart Die neue Achtsamkeitswelle in der Psychotherapie*

Glück, sagt der ungarische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi, ist ein Zustand, in dem man in einer Situation oder einer Aktivität aufgeht. Er nennt diesen Zustand Flow. Denn wir fühlen uns dabei im Fluss, wir sind absorbiert, engagiert, konzentriert. In einem solchen Zustand navigieren wir nicht, wie gesteuert von einem Autopiloten, durch die Anforderungen des Alltags. Vielmehr sind wir ganz und gar und gern bei der Sache.

Glück bedarf keiner Gipfelerfahrungen, keiner großen, ekstatischen oder „ozeanischen“ Gefühle, die der französi-

Große Beachtung erhält der alte Begriff heute unter den Markenzeichen Achtsamkeit oder Mindfulness in der Psychotherapie. In der Verhaltenstherapie spült eine Welle achtsamkeitsorientierter Konzepte die alte Lernpsychologie geradezu hinweg, die früher einmal bei psychischen Problemen eine Konditionierung neuen Verhaltens anstrebte. Statt Verhalten zu ändern heißt die neue Philosophie: sich selbst annehmen, akzeptieren, was ist, loslassen. Wu-Wei, wie es in der daoistischen Philosophie heißt: Veränderung entstehen lassen,

in Deutschland verbreitet: Mindfulness based stress reduction, achtsamkeitsbasierte Stressminderung.

Der Begriff des Body Scan passt gut zu dem Versuch, altes Wissen im modernen Medizinbetrieb hoffähig zu machen. Ein Scan ist etwas Modernes, und beim Body Scan ist man sozusagen selbst der Tomograph, der Apparat, der sonst ein buntes Bild vom Inneren des Körpers erzeugt, wenn man in eine Röhre geschoben wird. Weniger modern hieß dieselbe Methode früher in Deutschland einmal Körperreise, und sie wurde in den 1920er Jahren schon von der Berliner Gymnastiklehrerin Elsa Gindler praktiziert, die von einem „Lauschen nach Innen“ sprach, bei dem ihre Schülerinnen ihren Körper erspüren und erfahren sollten. Gindler lehrte kein Turnen. Sie lehrte Körpergewahrsein, zum Beispiel Schmerzen oder Spannungen loszulassen, indem man sie aufmerksam innerlich beobachtet. Wer zum Beispiel durch bewusstes Spüren mitbekomme, wie er unbewusst seine Schulter ständig festhält, dessen Schulter könne von selbst die Spannung aufgeben.

„Sie nimmt wahr, was ist, und nicht was sein soll“, schreibt die Psychotherapeutin Ulrike Anderssen-Reuster über Achtsamkeit. Und Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als „jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.“ Wer et-

„Er isst, wenn er isst,

er geht, wenn er geht,

und er schläft,

wenn er schläft.“

sche Schriftsteller Romain Rolland für die Grundlage der Religion hielt. Das Glück der Flow-Erfahrung stellt sich ein, wenn wir aufmerksam sind und verbunden mit dem, was wir tun.

„Er isst, wenn er isst, er geht, wenn er geht, und er schläft, wenn er schläft“ soll ein Zen-Meister einmal einem Schüler auf die Frage geantwortet haben, woran man einen Erleuchteten erkenne. Der Erleuchtete ist diesem Aphorismus zufolge jemand, der sich aufmerksam der Gegenwart zuwendet.

In der buddhistischen Philosophie ist wache Aufmerksamkeit ein hohes Gut. Die ältesten Lehrreden des Buddha, verfasst in Pali, einer dem Sanskrit verwandten mittelindischen Sprache, kennen dafür das Wort Sati. Dieses Wort kommt auch im Sanskrit vor und steht im Hinduismus für eine Gottheit des Eheglücks und für die Selbstverbrennung einer Witwe, deren Mann gestorben ist. Im Buddhismus bedeutet Sati dagegen so viel wie Aufmerksamkeit, Bewusstheit oder Achtsamkeit.

indem man nichts verändert. Tun durch bewusstes Nichts-Tun.

Die neue Achtsamkeitswelle reagiert auf die Krankheiten unserer Zeit. Sie entstand nämlich in einer Stressklinik, die der Molekularbiologe und Mediziner Jon Kabat-Zinn 1979 an der Medizinischen Hochschule der University of Massachusetts in Boston gründete. Kabat-Zinn ließ Patienten bei Herzerkrankungen,

Veränderung entstehen lassen,

indem man nichts verändert.

Tun durch bewusstes Nichts-Tun.

Schmerzen oder Ängsten meditieren und Achtsamkeit einüben, indem sie von der Sohle bis zum Scheitel aufmerksam ihren Körper abscannen, um alles wahrzunehmen, was sie spüren. Das nannte Kabat-Zinn den Body Scan. Seine Methode ist heute unter dem Kürzel MBSR auch

was achtsam beobachtet, soll bemerken, was er denkt oder fühlt, ohne darauf zu reagieren und ohne es zu bewerten. In einer neuen Zusammenschau der Achtsamkeitstherapie legen die Psychotherapeuten Michael Harrer und Halko Weiss dar, wie durch eine solche Einstellung

therapeutische Prozesse angeregt werden, in denen Menschen von ihrem Leid innerlich zurücktreten und Akzeptanz und Mitgefühl für sich selbst entwickeln können.

Lassen Sie mich dafür ein kleines Beispiel aus meiner eigenen psychotherapeutischen Praxis geben. Ein Patient bemerkt ein Frösteln, das ihn packt, als er über eine bestimmte Sache in der Stunde zu sprechen beginnt. Ihm wird deutlich, dass dieses Frösteln mit einem tiefen inneren Sich-Zusammenziehen und einer alten Angst verbunden ist. Während er das bewusst wahrnimmt, lässt die innere Kälte nach. Damit einhergehend fühlt er sich weniger bedroht.

Die bewusste Aufmerksamkeit auf sein Frösteln zu richten, hat ihm geholfen, sich nicht mit der Angst und der Kälte zu identifizieren. Er erlebt zwar die Kälte, als würde sie ihn packen, ebenso wie auch das Gefühl der Bedrohung. Indem er aber beides anschaut, nimmt die Macht dieses Zugriffs der Gefühle auf ihn ab.

Die Achtsamkeitswelle in der Psychotherapie bezieht sich allenthalben auf die buddhistische Philosophie, als

Und der griechische Philosoph Epiktet vertrat das Konzept der Prosoché, eine Haltung der geistigen Wachsamkeit, weil er meinte, dass uns nicht die Dinge, sondern unsere Gedanken zu den Dingen beunruhigen und Leid erzeugen würden. Ähnlich wie Buddha lehrten die Stoiker, von der Macht des Begehrens und den Leidenschaften zurückzutreten, um so Gelassenheit zu erreichen.

An der Wende zum 20. Jahrhundert vertrat der Philosoph Edmund Husserl die Ansicht, dass sich der Mensch als Subjekt nur in einer inneren Selbstwahrnehmung erkennen könne. Husserl benutzte dazu den Begriff des Spürens, der für die achtsame Körperarbeit von Elsa Gindler zentral war.

In der Psychotherapie rückte der US-Amerikaner Ron Kurtz in den 1970er Jahren als erster die Achtsamkeit ins Zentrum der therapeutischen Praxis. Achtsamkeit, definierte Kurtz, ist "eine sanfte, kontinuierlich bewahrte Konzentration darauf, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, eine erhöhte Sensibilität sowie die Fähigkeit, die Bewusstseinsinhalte zu beobachten und zu benennen."

"gegen die Vorherrschaft des Mentalen" stellte: Man wollte fühlen und spüren und etwas erleben. Und manche suchten einen Weg zur Erweiterung ihres Bewusstseins, sei es mit Drogen oder mit Meditation.

Ron Kurtz hatte selbst lange Zeit Yoga praktiziert und die Vipassana-Meditation kennen gelernt. Diese Form der Meditation kommt aus dem südasiatischen Theravada-Buddhismus. Bei ihr versucht der Meditierende, alles zu beobachten und bewusst zu registrieren, was seinen Geist von Moment zu Moment beschäftigt, seien es Gedanken, die Objekte des Denkens, Erinnerungen, Sinneswahrnehmungen oder Körperempfindungen. Schweift der Geist ab, soll der Meditierende auch das registrieren, ohne es zu werten. Die entsprechende Technik hat Jon Kabat-Zinn in sein Programm zur Stressreduktion übernommen.

Im tibetischen Mahayana-Buddhismus wird hingegen eher eine Form der Meditation praktiziert, bei der man seine Aufmerksamkeit konzentriert auf ein Objekt richtet, zum Beispiel ein Thangka, ein Bild, in das man sich beim Meditieren versenkt und auf dem Darstellungen oder Symbole wie Mandalas zu sehen sein können. Hier wird die Aufmerksamkeit, schreibt der Psychologe Christopher Germer, wie ein Laserlicht gerichtet, während sie bei der Vipassana-Meditation eher wie ein Suchscheinwerfer über all das hinweg fährt, was im Geist geschieht.

Leuchtet jemand mit dem Suchscheinwerfer aus, was alles in ihm ist, kann er erfahren, wer er ist. Achtsame Wahrnehmung in der Psychotherapie heißt nämlich, nichts zu vermeiden und auch dort hinzuschauen, wo man noch nicht hingeschaut hat, und auch das zu registrieren, was man noch nicht von sich kennt. Das hilft, sich selbst kennen zu lernen. Ron Kurtz nannte seine Form der Therapie daher Hakomi, ein Wort der Hopi-Indianer, das sich sowohl als die Frage "Wer bist du?" als auch als die Feststellung "Der du bist" übersetzen lassen soll.

*Dabei verhalten sich
die entsprechenden Psychotherapeuten
eigenartig blind gegenüber
der europäischen Tradition.*

würde man von dort etwas ganz Neues importieren, das der Westen noch nicht gekannt habe. Dabei verhalten sich die entsprechenden Psychotherapeuten eigenartig blind gegenüber der europäischen Tradition. Schon der römische Kaiser Marc Aurel, der zur Schule der stoischen Philosophie gehörte, empfahl nämlich im zweiten Jahrhundert in seinen „Selbstbetrachtungen“, unnötige Handlungen und unnötige Gedanken zu vermeiden, um Seelenruhe zu finden.

Kurtz war durch die Körperpsychotherapie und die Humanistische Psychotherapie geprägt, die beide damals von Kalifornien aus die psychotherapeutische Landschaft umzukrempeln begannen. Sich selbst und den eigenen Körper und auch die sinnlichen Bedürfnisse des Körpers zu spüren, stand in den damaligen Therapiebewegungen hoch im Kurs. Michael Harrer und Halko Weiss sprechen von einer "psychotherapeutischen Kulturrevolution", die sich ihrer Zeit gemäß



FOTO: FOTOLIA

Leuchtet jemand mit dem Suchscheinwerfer aus, was alles in ihm ist, kann er erfahren, wer er ist. Achtsame Wahrnehmung in der Psychotherapie heißt nämlich, nichts zu vermeiden und auch dort hinzuschauen, wo man noch nicht hingeschaut hat, und auch das zu registrieren, was man noch nicht von sich kennt.

Geschichte weiterging, sondern in mehreren Schritten danach, ob der Patient sich jetzt verlassen, alleine und ungeliebt fühlt. So erkundet er mit ihm, wie er sich fühlt, wenn er von der Situation spricht.

Auf eine solche Weise verweilt man in der Therapie achtsam beim Augenblick. Aber nicht so, dass man wie Faust in seiner Wette mit Mephisto zum Augenblick sagen möchte "Verweile doch! Du bist so schön." Denn den Augenblick festhalten zu wollen, erlaubt ja Mephisto, Faust mit ins Verderben zu nehmen. In der Achtsamkeit wird nicht der Augenblick festgehalten, sondern die Erfahrung des Augenblicks, während man den Augenblick selbst loslässt. Nichts soll bleiben, außer der Geist, der das Kommen und Gehen der Geschehnisse beobachtet.

In der Psychotherapie sprechen wir davon, dass so ein innerer Beobachter etabliert wird. Ein solcher Beobachter kann sehr hilfreich sein. Man kann sich mitten in einer inneren Schlacht befinden und sie gleichzeitig wie ein Feldherr vom Feldherrnhügel aus betrachten. Wenn das gelingt, bleibt die Fähigkeit zur Reflexion erhalten. Der Psychoanalytiker Richard Sterba hat das schon früh erkannt, als er 1932 den Begriff der therapeutischen Ich-Spaltung einführte. Freud griff diesen Terminus auf und sprach davon, dass sich in einer Psychoanalyse ein Teil des Ichs einem anderen gegenüberstelle und diesen dann wie ein Objekt beobachte. Wenn das gelingt, kann ein Mensch von dem zurücktreten, was

Kurtz verstand die Psychotherapie als eine "Meditation mit Beistand". Der Therapeut soll dem Patienten beistehen, sein Innenleben achtsam und ohne zu werten zu erkunden. Er soll nicht versuchen, mit dem Patienten etwas aktiv zu verändern, sondern mit ihm gemeinsam entdecken, was ihn quält, was ihm gefehlt hat oder was er selbst für Möglichkeiten in sich trägt, an seinem Leid etwas zu ändern.

In einer solchen Therapie ist auch der Therapeut achtsam. Und daher sollen Hakomi-Therapeuten selbst Achtsamkeit und Meditation praktizieren, weil sie nur dann diese Haltung zu sich selbst auch ihren Patienten vermitteln können. Und noch aus einem anderen Grund: damit sie wacher dafür sind, all das wahrzunehmen, was der Patient vielleicht zeigt, ohne dass er es selbst bemerkt.

Der Therapeut verfolgt nämlich in der Therapie von Moment zu Moment die feinen körperlichen Anzeichen innerer Erlebensprozesse des Patienten. Das wird als Tracking bezeichnet. Zuckt jemand mit dem Auge, stockt kurz sein Atem,

kommt ein Blitz in seine Augen, wird die Stimme belegt, spannt er den Körper an? Der Therapeut hört also nicht nur auf die Geschichte, die der Patient erzählt, sondern er richtet seine Aufmerksamkeit auch auf den Erzähler der Geschichte, um zu erfassen, wie dieser das erlebt, was er sagt.

Michael Harrer und Halko Weiss geben das Beispiel, dass ein Patient erzählt, wie seine Frau einfach ihren Mantel an

die Garderobe hängt und sich dem Hund zuwendet. Der Therapeut bemerkt, dass der Patient dabei erschläft und einen deprimierten Gesichtsausdruck bekommt. Daher fragt er nicht danach, wie die

ihn aufwühlt. Jon Kabat-Zinn hat das in die Worte gefasst: "Das Gewahrsein der Furcht fürchtet sich nicht, wenn man sich fürchtet, das Gewahrsein der Depression ist nicht deprimiert."

In der Psychotherapie sprechen wir davon,

dass so ein innerer Beobachter etabliert wird.

Ein solcher Beobachter kann sehr hilfreich sein.

Anders gesagt: Es kommt zu einer Auftrennung des Ich in denjenigen Teil, der etwas denkt und fühlt, und denjenigen, der sich dessen gewahr ist, dass gerade Gedanken und Gefühle da sind. Das ist zum Beispiel hilfreich, wenn ein Mensch sehr depressive Gedanken hat.

Der Körperpsychotherapeut Martin Aalberse gibt ein Beispiel. Ein Patient spricht über ein Gefühl, einsam und nicht liebenswert zu sein, und sagt: "Ich fühle mich leer und voll Spannung um mein Herz". Der Therapeut sagt: "Sie spüren also eine Spannung und einen Ort der

und der Spannung ist. Er identifiziert sich nicht mit seinen schlechten Gefühlen. Das bezeichnet man in der Psychotherapie als Desidentifizierung. Laut Duden bezeichnet im Deutschen die Vorsilbe „Des“ "das Aufheben oder Rückgängigmachen eines Vorgangs oder dessen Ergebnisses". Desidentifizierung macht eine Identifizierung rückgängig, unter der gerade depressive Menschen oft leiden.

Es gibt mittlerweile zahlreiche Richtungen in der Therapie, in denen eine entsprechende Einstellung regelrecht eingeübt wird. So benutzt man in der so genannten achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie der Depression die Desidentifizierung zur Rückfallprophylaxe. Weil Patienten dazu neigen, wieder in eine Depression zu fallen, wenn sie bestimmte Gedanken oder Gefühle wie automatisch als Warnsignale einer neuen Krise werten, werden sie geschult, diese Gedanken und Gefühle aus einer Zuschauerperspektive heraus zu beobachten. Oft machen wir uns nämlich Gedanken und halten sie für Tatsachen.

Machen Sie mit mir ein Experiment,

*Diese Gedanken und Gefühle
aus einer Zuschauerperspektive
heraus beobachten.*

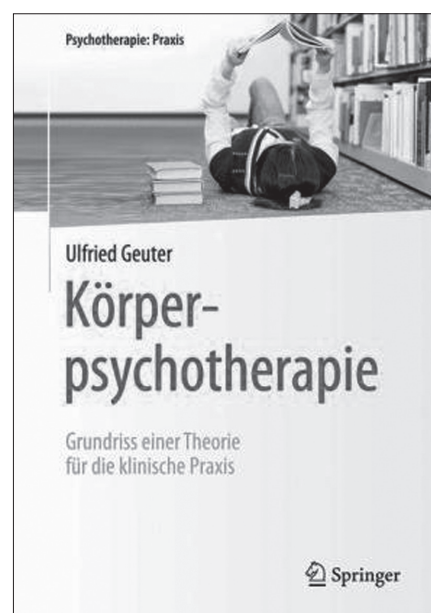
Identifiziert er sich mit diesen Gedanken, wird er beispielsweise sagen: Alles ist wieder ganz grau. Aus der Positionen des Beobachtens kann er sagen: Ich bemerke, dass wieder ein grauer Gedanke gekommen ist. Dann kann er ihn vielleicht wie einen ungebetenen Gast begrüßen, schauen, wie und wo sich dieser auf der Party der Gedanken herumtreibt, und darauf warten, dass er wieder geht.

Leere in Ihrem Körper nahe an Ihrem Herzen, und der fühlt sich einsam und nicht liebenswert an. Sie könnten diesem Ort sagen: 'Ich weiß, dass es dich gibt', und dann beobachten, was passiert, wenn Sie dies anerkennen".

Wenn der Patient seine Gefühle spüren, beobachten und anerkennen kann, erlebt er gleichzeitig, dass er selbst noch ein größeres Ganzes jenseits der Leere

Ulfried Geuter
Körperpsychotherapie.
Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis.
Springer-Verlag, 2015, 49,99 €.

Ein einführendes Buch für die psychotherapeutische Praxis: Körperpsychotherapie als Therapie mit Hilfe des Körpers. Geschrieben für Psychologische und Ärztliche Psychotherapeuten, explizite Körpertherapeuten (Atem, Feldenkrais etc.), aber auch viele andere Berufsgruppen, die in diesem Feld tätig sind.



indem Sie einmal vier Sätze hören und nach jedem Satz kurz aufrufen, wie sie dessen Bedeutung wahrnehmen - die Sätze stammen aus dem Buch von Petra Meibert "Der Weg aus dem Grübelkarussell":

- ▷ Michael war auf dem Weg in die Schule.
- ▷ Er machte sich Sorgen wegen der Mathematikstunde.
- ▷ Er war sich nicht sicher, ob er die Klasse unter Kontrolle bekommen würde.
- ▷ Das gehörte nicht zu den Aufgaben eines Hausmeisters.

Wahrscheinlich haben Sie zunächst an einen Schüler gedacht und dann an einen Lehrer, der sich mit seinen Problemen herumschlägt. So ziehen wir ständig Schlussfolgerungen, aber man muss ihnen nicht glauben.

In der achtsamkeitsbasierten Therapie lernen die Patienten den Unterschied zwischen Haben und Sein: Ich habe Gedanken, Gefühle oder Empfindungen, und indem ich sie beobachte, bin ich auf eine andere Weise da. Als Beobachter wird mein Sein von ihnen nicht übernommen. Eine solche Einstellung mindert auch den

Frühe Ansätze zu einer Einführung der Achtsamkeit in die Psychotherapie kamen daher auch von einer Psychotherapeutin, die sich mit Patienten befasste, welche nur schwer ihre Emotionen kontrollieren können, so genannte Borderline-Patienten. Sie werden von ihrer Wut überrollt, ihrer Angst zerrissen, ihrem Misstrauen getrieben. Weil ihre inneren Spannungen kaum auszuhalten sind, schädigen und verletzen sie sich oft selbst. Marsha Linehan, Verhaltenstherapeutin und Zen-Schülerin, machte die Erfahrung, dass eine reine Verhaltenstherapie bei ihnen kaum weiterführte. Denn Borderline-Patientinnen, die Mehrzahl sind Frauen, können schlecht sich selbst und ihre Gefühle annehmen. Viele sind trotz ihrer Impulsivität von Scham zerrissen. Linehan meinte, dass die Patientinnen sich verändern könnten, wenn sie aufhören, etwas verändern zu wollen. Ein dialektisches Prinzip, demzufolge in jeder Verzerrung die in ihr enthaltene Wahrheit und in jeder Zerstörung der Aufbau gesehen wird. Das wesentliche Prinzip der von Linehan so genannten dialektisch-behavioralen Therapie ist daher die Veränderung im Rahmen der Akzep-

Patientin, die man bei der Geburt als zweiten Zwilling fast vergaß, unter Narkose mit der Saugglocke holte und die dann in den Brutkasten kam, schaltet in unseren Stunden oft ab. Sie sieht dann nur noch Nebel vor sich, und die Empfindungen schwinden aus ihrem Körper. Manchmal treten plötzlich hämmernde Kopfschmerzen und Schwindel auf. In einer Stunde ist sie mit einem vertrauten Gefühl des Selbstekels beschäftigt. Auf dem Boden liegend fühlt sie sich wie ein kleines, lebloses Kind. Als Technik der Desidentifizierung schlage ich ihr vor, sich beobachtend einmal außerhalb ihrer selbst zu stellen und auf dieses Kind hier am Boden zu schauen, das sie in dem Moment zugleich ist. Dieser Vorschlag legt implizit den Gedanken nahe, dass die körperlichen Zustände, die sie erlebt, alte, aktuell reaktivierte Zustände sind. Sie kann sich also in beiden Positionen erleben, aber aus der Position der außerhalb Stehenden die Situation betrachten. Diese Vorstellung empfindet sie sogleich als erleichternd. Wenn sie aus der Position außerhalb ihrer selbst schaut, sieht sie auf einen Fleischberg ohne Kopf und mit leblosen Gliedmaßen. Sie will sich



FOTO: FOTOLIA

In der achtsamkeitsbasierten Therapie lernen die Patienten den Unterschied zwischen Haben und Sein: Ich habe Gedanken, Gefühle oder Empfindungen, und indem ich sie beobachte, bin ich auf eine andere Weise da. Als Beobachter wird mein Sein von ihnen nicht übernommen. Eine solche Einstellung mindert auch den Handlungsdruck, den Emotionen sonst erzeugen. Wer es schafft, Emotionen zu beobachten, ist weniger dem Druck ausgeliefert, ihnen in seinem Handeln zu folgen.

Handlungsdruck, den Emotionen sonst erzeugen. Wer es schafft, Emotionen zu beobachten, ist weniger dem Druck ausgeliefert, ihnen in seinem Handeln zu folgen.

tanz des Bestehenden.

Ich möchte Ihnen ein Beispiel aus meiner eigenen klinischen Praxis geben, wie sich durch eine Haltung der Akzeptanz Gefühle beruhigen können. Eine

abwenden, aber ich ermuntere sie, einfach den Fleischberg zu betrachten, nicht zu werten und in der Position der außerhalb Stehenden zu verweilen. In dieser Position fühlt sie sich emotional neutral.

Ich frage sie, ob es in dieser Position irgendeinen Impuls gibt, etwas für diesen Fleischberg zu tun. Sie möchte ihn hochheben und auf den Arm nehmen. Sie tut dies in ihrer Vorstellung und drückt ihn an sich. Das sei ein angenehmes und beruhigendes Bild.

Nachher besprechen wir, dass sie aufgrund der Narkose bei der Geburt wie betäubtes Fleisch auf die Welt kam. Immer hasste sie sich für ihre Empfindungen, auch dafür, dass sie bis heute manchmal vier- oder fünfmal am Tag ein babyhaftes Schlafbedürfnis überkommt. Aufgrund

kunft haben, aber wir können sie nur in der Gegenwart erleben.

Im Unterschied zu diesem Weg des Erlebens und achtsamen Erkundens geht die verhaltenstherapeutische Arbeit mit der Achtsamkeit den schon genannten Weg des Übens. Üben ist auch das Prinzip der Meditation, und daher nutzt man vielfach Meditationsübungen, um Patienten Achtsamkeit zu lehren. Die Psychologen Jürgen Stepien und Johannes Lerch meditieren zum Beispiel in ihrer Rehabilitationsklinik im bayerischen Scheidegg mit ihren Krebspatienten und lehren sie

als könne er daran nichts ausrichten. Die Therapie verfolgt dann die Strategie, Gedanken zu beobachten, ohne sie wörtlich zu nehmen, Gefühle wahrzunehmen, ohne ihnen zu folgen und negative Empfindungen und Gefühle als innere Anteile zu akzeptieren.

Das ist natürlich ein hoher Anspruch, und nicht alle Patienten können ihm nachkommen, nicht für alle ist er geeignet und für manche kann er sogar schädlich sein. Der Psychotherapeut Ernst Kern weist darauf hin, dass psychisch instabile Patienten die Aufforderung, innerlich achtsam zu sein, als beängstigend erleben können, weil diese sie in Kontakt mit schmerzhaften Erlebnissen bringt. Die Traumatherapeutin Babette Rothschild sieht sogar eine Kontraindikation für eine Arbeit mit dem Körpergewahrsein bei traumatisierten Patienten, wenn das Trauma ihre körperliche Integrität so sehr geschädigt hat, dass eine Aufmerksamkeit für die Körperempfindungen die Verbindung zum Trauma wachruft und dadurch die Gefahr wächst, von einem Wiedererleben des Traumas überwältigt zu werden. Bei solchen Patienten kann es von Vorteil sein, zunächst einmal mit der äußeren Achtsamkeit für die Wahrnehmung der Außenwelt zu arbeiten, zum Beispiel dass sie mit ihren Außensinnen spüren, auf welchem Boden sie gerade stehen oder in welchem Raum sie sich gerade befinden. Das kann in einem akuten traumatischen Schockerleben der traumabedingten Erregung entgegenwirken. Aber es kann einem traumatisierten Patienten auch helfen, die Aufmerksamkeit auf eine Körperfunktion wie den Atem zu richten, wenn er in einem dissoziativen Zustand ist, das heißt abgetrennt von sich selbst. Und es kann ihm auch helfen, von einer flottierenden Angst zurückzutreten, wenn es ihm gelingt, aus der Position eines inneren Beobachters heraus zu registrieren, wie er gerade seine Angst erlebt.

Rothschild zufolge sollte man noch bei einem ganz anderen Typ von Patienten auf eine Arbeit mit der Achtsamkeit verzichten: bei solchen, die aus Leis-

Eine solche Arbeit mit der Achtsamkeit besteht nicht darin, dass man etwas übt.

Sie besteht vielmehr darin,

über das Erleben und das Betrachten

des Erlebens in eine annehmende

und verstehende Beziehung

zu sich selbst zu kommen.

des Bildes in dieser Stunde kann sie sich sagen, dass sie versuchen will, im Alltag diese Zustände zu registrieren, nicht zu werten und dann für sich zu sorgen.

Diese Lösung ergab sich für sie, ohne dass wir danach gesucht hatten. Sie ergab sich aus der Akzeptanz dessen, was sie erlebte.

Eine solche Arbeit mit der Achtsamkeit besteht nicht darin, dass man etwas übt. Sie besteht vielmehr darin, über das Erleben und das Betrachten des Erlebens in eine annehmende und verstehende Beziehung zu sich selbst zu kommen. Die Achtsamkeit holt die Patientin dabei in die Gegenwart, und in einer Psychotherapie kann immer nur das verändert werden, was in der Gegenwart erlebt wird. Wir können Gedanken und Gefühle in Bezug auf unsere Vergangenheit und Zu-

so die Philosophie des Buddha: das Leid zu akzeptieren.

Akzeptanz ist einer der Kernbegriffe der neuen psychotherapeutischen Bewegung. Er gab einer Schule sogar ihren Namen, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. In dieser Therapie werden psychische Störungen nicht zuletzt als Ausdruck einer psychologischen Inflexibilität angesehen, die Menschen ihre inneren Überzeugungen und Glaubenssysteme für Realität halten lässt. Ein Mensch, der in einer Depression das Gefühl, in einem düsteren Zustand zu sein, aus dem es keinen Ausweg gibt, nicht als ein Gefühl und die damit einhergehenden Gedanken nicht als Gedanken sehen kann, lässt von ihnen sein ganzes Handeln bestimmen. Sie steuern ihn wie ein Autopilot und er empfindet sich so,

tungsdruck heraus ihren Körper immer "korrekt" empfinden wollen. Und dann gibt es auch noch die, die versuchen, ihre Bedürfnisse und Gefühle unter einem Achtsamkeitsgetue zuzudecken und zu verleugnen. Der amerikanische Psychologe John Welwood nennt das: sich einen spirituellen Bypass legen.

le Achtsamkeitsübungen der Kognitiven Therapie darauf, "die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper zu entwickeln und zu erweitern". In Achtsamkeitskursen zur Rückfallprophylaxe von Depressionen lernen Patienten zum Beispiel in einem achtwöchigen Kurs eine Atemmeditation und die aufmerksame Reise

mich betrog. Immer wieder machten sich meine Gedanken selbstständig. Es war mir unmöglich, die Aufmerksamkeit nur zehn Atemzüge lang bei meinem Atem zu halten. In der Meditation kann man so erleben, wie stark man in der Regel von der Erfahrung des gegenwärtigen Momentes getrennt ist. Im Buddhismus gilt dieses Herumwandern des Geistes und dessen Trennung vom Körper als schlechte Gewohnheit, die man durch Übung einer Konzentration auf den Atem in achtsames Gewahrsein verwandeln kann.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die nachweisen, dass sich durch Meditation psychische Prozesse und auch Hirnprozesse verändern. Der Berliner Psychologe Willy Zeidler untersuchte Menschen mit und ohne Meditationserfahrungen. Er konnte feststellen, dass Achtsamkeitsgeschulte weniger schreckhaft auf emotionale Ereignisse reagieren, aber ihre Gefühle intensiver wahrnehmen. Mehrere Studien belegen auch, dass Schmerzpatienten meistens mehr von einer bewussten Wahrnehmung ihrer Schmerzen profitieren als von Ablenkungsstrategien. Denn die bewusste Wahrnehmung fördert einen Gleichmut, in dem die Schmerzwahrnehmung abnehmen kann, und sie fördert auch eine Körperbewusstheit, in der Patien-

*Eine Gefahr der Achtsamkeitswelle liegt auch darin,
Grübeln als allein neurotisch zu entwerten
und in ihm nicht
die Kraft des intensiven Nachsinnens zu sehen,
die das Leben bereichern kann.*

Eine Gefahr der Achtsamkeitswelle liegt auch darin, Grübeln als allein neurotisch zu entwerten und in ihm nicht die Kraft des intensiven Nachsinnens zu sehen, die das Leben bereichern kann. Der Zen-Lehrer und Professor für Management Ronald Purser aus San Francisco benennt eine weitere Gefahr: dass Achtsamkeit im Sinne des neoliberalen Weltbildes eine autistische Selbstzufriedenheit in einer Welt anstrebe, mit der man unzufrieden sein müsse. Eine "Fetischisierung" des Gegenwartsmoments könne jede seelische Belastung der Unfähigkeit des Einzelnen zuschreiben, seine Emotionen und Gedanken zu regulieren. Eine achtsamkeitsbasierte Stressregulation ist eben nicht in sich schon emanzipatorisch, wird sie doch auch im Mind Fitness Training Institute in Washington in der Schulung von Agenten und Militärs verwendet, fern jeder Verknüpfung mit buddhistischer Weisheit oder Moral.

Es ist kein Zufall, dass der Protagonist der Achtsamkeitstherapie, Ron Kurtz, als Körperpsychotherapeut begann. Denn das Einüben von Achtsamkeit erfolgt oft über den Körper. Wie die Psychologen Johannes Michalak, Jan Burg und Thomas Heidenreich schreiben, beruhen al-

durch den Körper, den so genannten Body Scan. Der Atem ist nämlich ein vortreffliches Mittel, um Achtsamkeit einzuüben. Man kann die Aufmerksamkeit immer auf den Atem richten, weil er in einem ständigen Wechsel von Ein- und Ausatmen ohnehin geschieht. Aber sich auf ihn zu konzentrieren, ist gar nicht so einfach. Ein persönliches Beispiel. Einmal saß ich in Sri Lanka fünfmal täglich eine

*Der Atem ist nämlich
ein vortreffliches Mittel,
um Achtsamkeit einzuüben.*

Stunde über eine Woche hinweg in einem Meditationszentrum zum Meditieren. Der Mönch hatte mir die Aufgabe gestellt, zehn Atemzüge lang die Züge zählend nur den Atem zu erfahren und dabei an nichts anderes zu denken als an den Atem - und das hieß, immer wieder mit eins beginnend zu zählen, wenn der Geist abschweift. Ich scheiterte an dieser Aufgabe. Ein paar Mal zählte ich innerlich bis zehn, wobei ich wusste, dass ich

ten Spannungen loslassen können, die Schmerzen erzeugen. Das ist vor allem bei Patienten hilfreich, deren Beschwerden sich keinen medizinisch definierbaren Gründen zuschreiben lassen.

Auch bei Ängsten hilft es mehr, sich seinen panischen Gedanken oder seiner inneren Beunruhigung achtsam zuzuwenden, als sich abzulenken.

Legendär wurden die Untersuchungen von Hirnforschern an meditations-

erfahrenen tibetischen Mönchen. Bei ihnen konnte man eine erhöhte Aktivität von Gamma-Wellen im Gehirn messen, was für eine größere innere Ruhe spricht. Auch zeigte sich bei Langzeitmeditierenden eine erhöhte Aktivität in Bereichen des Gehirns, die mit dem Gewahrsein für den Körper zu tun haben. Eine Studie zeigte, dass bei Meditierenden der alterstypische Abbau grauer Substanz im Gehirn ausbleibt.

Achtsamkeit mag daher wohl dem Glück ein wenig nachzuhelfen, von dem ich am Anfang gesprochen habe: dem Flow-Erleben, dem Aufgehen im Moment der Gegenwart. Achtsam die Gegenwart zu erfahren kann wie das Glück eines Kindes sein, das gerade eine glitzernde Raupe auf einem nassen Grashalm entdeckt hat und dessen Leben in diesem Moment ganz im Beobachten der Raupe aufgeht. Folgen wir dem Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi, dann stellt sich ein solches ekstatisches Spiel mit der Wirklichkeit dann ein, wenn man sich im Alltag fokussieren und ganz in eine Tätigkeit versenken kann. Die Voraussetzung dafür ist Aufmerksamkeit in der Gegenwart. <

* Vortrag im SWR 2 in der Reihe „Aula“ am 15.5. 2016. Wir danken dem Autor für die freundliche Abdruckerlaubnis

Literatur:

- Aalberse, M. (2001). Graceful Means: Felt Gestures and Choreographic Therapy. In M. Heller (Hg.), *The Flesh of the Soul: The Body we Work with* (pp. 101-132). Bern: Peter Lang.
- Anderssen-Reuster, U. (Hg.) (2007). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart: Schattauer.
- Chisholm, R. J. (2015). Mindfulness now. *Self & Society*, 43, 30-34.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Flow - der Weg zum Glück*. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie (Hg. v. I. Szöllösi). Freiburg: Herder.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Das flow - Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* (11. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (Hgs.) (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guildford Press.
- Harrer, M. E. & Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit - wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer.
- Kabat-Zinn, J. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor.
- Kabat-Zinn, H. (2005). *Zur Besinnung kommen*. Freiburg: Arbor.
- Kern, E. (2014). *Personenzentrierte Körperpsychotherapie*. München: Reinhardt.
- Kurtz, R. (1985). *Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi Methode*. Essen: Synthesis.
- Linehan, M. (1996). *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Meibert, P. (2014). *Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depressionen, Ängsten und negativen Selbstgesprächen*. Das MBCT-Buch. München: Kösel.
- Michalak, J., Burg, J. & Heidenreich, T. (2012). *Don't Forget Your Body: Mindfulness, Embodiment, and*

the Treatment of Depression. *Mindfulness*, 3, 109-199.

Purser, R. E. (2015). Confessions of a mind-wandering MBSR student: remembering social amnesia. *Self & Society*, 43, 6-14.

Stepien, J. & Lerch, J. (2006). Achtsamkeit in der Onkologie. *Psychotherapie im Dialog*, 7, 286-291.

Weiss, H. (2009). The use of mindfulness in psychodynamic and body oriented psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, 5-16.

Welwood, J. (1984). Principles of inner work: Psychological and spiritual. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 63-73.

Zeidler, W. (2007). Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Emotionsverarbeitung. Eine experimentelle Untersuchung der Wirkmechanismen. Saarbrücken: Dr. Müller.



Ulfried Geuter (geb. 1950) ist Dipl. Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Körperpsychotherapeut. Er studierte Psychologie, Philosophie und Germanistik in Bonn, Promotion und Habilitation erfolgte an der Freien Universität Berlin. Nach seiner Tätigkeit in Lehre und Forschung arbeitete Ulfried Geuter als

freier Wissenschaftsjournalist und als Psychotherapeut in eigener Praxis. 1996 und 1998 war er Gastprofessor und Lehrbeauftragter für Körperzentrierte Psychotherapie an der Universität Innsbruck; 2000-2002 Dozent bei den Lindauer Psychotherapiewochen; seit 2000 ist er Lehrtherapeut und Dozent in der Weiterbildung zum Psychotherapeuten am Institut für Psychologische Psychotherapie Berlin und am Institut für Psychotherapie in Potsdam. 2005 & 2006 Lehrbeauftragter für Körperpsychotherapie an der Universität Marburg, 2010 Ernennung zum a. pl. Professor an der Universität Marburg.

Jüngste Buchveröffentlichung: *Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Springer-Verlag. 2015

ANZEIGE



Helga Krüger-Kirm Die konstruierte Frau und ihr Körper Eine psychoanalytische, sozialwissenschaftliche und genderkritische Studie

ca. 400 Seiten, Broschur
Preis Euro (D): 39,90
ISBN 978-3-8379-2521-0
Buchreihe: Forschung Psychosozial

»Man kommt nicht als Frau zur Welt,
man wird es.«
Simone de Beauvoir,
Das andere Geschlecht (1949)