

Vortrag „Achtsamkeit in der Psychotherapie“ am 28.5.2018

(ohne Bildmaterial)

„Unstet, schwankend, schwer zu hüten und in Zaum zu halten: der Geist. Der Weise glättet ihn – wie ein Pfeilmacher den Schaft eines Pfeils.“ Über den Geist/Dhammapada

Achtsamkeit, englisch mindfulness, hat sich in den letzten 15 Jahren in der Therapie-Szene stark verbreitet. Kaum eine Psychologie Zeitschrift Konferenzprogramm kommt ohne Beiträgen zur Achtsamkeit aus. Immer mehr Klientinnen erzählen von Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Methoden in psychosomatischen Reha-Stationen und anderen psychotherapeutischen Einrichtungen. Mehr als 2.500 Jahre, nachdem ihre positiven Eigenschaften erstmals beschrieben und die Praxis systematisiert wurde, ist Achtsamkeit im psychologischen Mainstream angekommen und findet weitgehend Akzeptanz. Heute wird Achtsamkeit sowohl in psychodynamischen, als auch in verhaltenstherapeutischen Traditionen angewendet.

Buddhistisches Gedankengut, Meditation und Yoga haben „Achtsamkeitspioniere“ wie Jon Kabat Zinns (MBSR), Ron Kurz (Hakomi) oder Marsha Linehans (Dialektisch Behaviorale Therapie) stark geprägt und zu Konzipierung neuer Verfahren beigetragen. Mittlerweile gibt es auch viele Publikationen zum Thema Achtsamkeit und durchaus gute, evidenzbasierte Studien, die die positiven Auswirkungen von Achtsamkeits-Anwendungen auf die Emotions- und Stressregulation und auf die körperliche und seelische Gesundheit ganz allgemein nahelegen. Wenig diskutiert werden aber bisher die Möglichkeiten, mittels Achtsamkeit auf Charakterdynamiken und Persönlichkeitsstrukturen einzuwirken. Hier hat vor allem die Hakomi Methode durch ihr fundiertes Wissen und Erfahrung mit der Achtsamkeit im Rahmen ihres tiefenpsychologischen Zugangs in den knapp vier Jahrzehnten seit Gründung des Instituts eine grosse Expertise angesammelt.

Aufmerksamkeitsprozesse beeinflussen die Wahrnehmung der Wirklichkeit. Worauf ich mich ausrichte erscheint wirklich und wichtig. Anderes verblasst oft bis zur Bedeutungslosigkeit und zwar auch unabhängig, wie wichtig es nach allgemeinen Maßstäben auch sein mag. (vgl. „offene Gestalten“). Eine Beeinflussung der Wirklichkeitswahrnehmung beinhaltet ein grosses Potential für die Psychotherapie.

Alltagsbewusstsein versus Achtsamkeit

Alltagsbewusstsein	Achtsamkeit
Automatisiertes Verhalten „Autopilot“	beobachtend
Aktiv, effizient, zielorientiert	Aufnehmend, offen, empfänglich
Marker geleitet (basierend auf vergangenen Erfahrungen)	Nicht reagierend (Impulse bemerkend)
Schmaler, eingeschränkter Fokus	Weicher Fokus (sich treffen lassen v. Eindrücken)
Externe Orientierung	Nach innen gerichtet

3 Definitionen von Achtsamkeit:

(1) *„Achtsamkeit ist 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.“*

Jon Kabat Zinn

(2) *„Achtsamkeit ist eine geistige Aktivität, die den Geist schult, sich seiner selbst bewusst zu werden und die eigenen Absichten zu beobachten. Sie erfordert, auf den jetzigen Augenblick zu achten, ohne zu beurteilen und ohne automatisch (reaktiv) zu reagieren. Sie lehrt Selbstbeobachtung.“* Daniel Siegel

Im Mittelpunkt des Prozesses steht seiner Meinung nach eine innere Einstimmung auf sich selbst, die es erlaubt, dass jemand sein eigener bester Freund wird. Genauso wie Einstimmung auf Kinder eine gesunde, sichere Bindung fördert, legt die Einstimmung auf sich selbst zudem die Basis für Lebendigkeit und psychische Flexibilität. (Parallelität von Achtsamkeit/ sicherer Bindung: beide Stärken das neuronale Wachstum in der mittleren Präfrontalregion)

(3) „Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist und nicht, was sein soll.

Das heisst, sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend, und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr:

Sie ist ein Instrument, um unsere affektiven, geistigen oder körperlichen Regungen in statu nascendi zu beobachten, und sie vermittelt den Kontakt mit der Gegenwart, die, wenn sie nicht explizit in den Blick genommen wird, häufig nicht wirklich erlebt wird.“

Ulrike Andersen Reuster (Lehr-Analytikerin und Klinikleiterin Dresden Neustadt)

Komponenten der Achtsamkeit (Modus/Haltung/Techniken/Wirkungen)

bestimmter Modus (rezeptives Beobachten und Gewahrsein, gegenwärtiger Moment, Nicht Reaktivität (vs. „Autopilot“), Bewusstheit über die Aufmerksamkeitslenkung (Metakognition), Angeschlossen sein (nicht abgespalten od. Dissoziiert), Handeln erfolgt bewusst

Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte Haltung der Erfahrung gegenüber: Akzeptanz (Erfahrungen werden so akzeptiert, wie sie sind), kein Bewerten, kein Veränderungswunsch (es ist nicht richtig oder falsch, es ist!), kein konzeptuelles Denken (Kategorisierung, Verknüpfung mit vorangegangenen Erfahrungen), Anfängergeist („als ob es das erste Mal wäre“), Intentionalität („ich will achtsam sein“)

Achtsamkeit bedient sich bestimmter Techniken: Konzentration und Fokussierung (Zugangskonzentration), Etikettieren („aha, ein Gedank, aha, ein Impuls“...“statt konzeptioneller Analyse)

Achtsamkeitsübungen zielen auf bestimmte Wirkungen ab: Entwicklung von Einsicht und Klarblick („wie die Welt ist“), Verfeinerte Selbstwahrnehmung, Erhöhte Toleranz gegenüber aversivem Erleben, Ruhe, innerer Friede, Gleichmut, Entwicklung der Freiheit zu Handeln oder Handlungen zu unterlassen, Befreiung von Leid in umfassendem Sinne oder von einzelnen Symptomen i.S. von Heilung, Entwicklung von Liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude, Entwicklung von Selbstmitgefühl, Intensivierung von Wahrnehmung und Erleben, Erhöhte Lebensfreude und Lebensqualität, Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen, Verbesserte Selbstregulation, Erhöhte Effektivität des Handelns, Zunehmende Präsenz, Öffnung für neue Erfahrungen

Hakomi: Didaktisches Modell der Achtsamkeit im Hakomi:

- (1) Innerer Beobachter (Perspektivenwechsel)
- (2) Aufmerksamkeitslenkung
- (3) Gegenwärtigkeit (Erfahrung von Moment zu Moment) Präsenz
- (4) Haltung: „Loving Presence“ (mehr als Akzeptanz: liebevoll, mitfühlend)

Buddhismus und Wissenschaft

Man muss kein Buddhist sein, um von Achtsamkeit zu profitieren. Man kann genauso gut Atheist, Skeptiker oder einem rein evidenzbasierten wissenschaftlichen Zugang verpflichtet sein. Die Grundhaltung Buddhas entspricht sogar in einiger Hinsicht der Auffassung moderner Wissenschaftler: „Glaube nichts, was du nicht an deiner eigenen Erfahrung überprüft hast“.

Buddhas berühmte Rede an die Kalamer mutet dabei sehr zeitgemäss an:

„Geht nicht nach dem Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach blossen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters!

Wenn ihr aber selber erkennt: Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden, dann mögt ihr sie aufgeben! Buddha (Nyanaponika Übersetzung)

Der Buddha wendete sich gegen die Übernahme vorgegebener Konzepte und Theorien und ermunterte zum Überprüfen dieser an der eigenen Erfahrung. Betonung liegt hier auf

Selbstverantwortung und Urteilsfähigkeit.

Der moderne Wissenschaftsbegriff hat sich ganz klar in Abgrenzung zur christlich-religiösen Weltanschauung herausgebildet. Religion war und ist auch heute noch zT in totaler Opposition zum wissenschaftlichen Denken. Religiöses Denken (Glauben) hat keinen Platz in der Wissenschaft, die die materielle Welt erforscht und beschreibt.

Aufgrund der Fundierung der Achtsamkeit im Buddhismus, denken manche gleich an Religion, wenn sie das Wort Achtsamkeit hören. Der Buddhismus deckt sich aber in vieler Hinsicht nicht mit unserer Auffassung von Religion. Hier wäre eine differenzierte Betrachtungsweise und Evaluierung wünschenswert.

Im Sinne der willentlichen Lenkung der Aufmerksamkeit ist Achtsamkeit ein biologischer, von der Kognition abhängiger Vorgang, der verschiedenen Zwecken dient (siehe Wirkungen). In Anlehnung an unsere Auffassung über die Nützlichkeit von Körperhygiene und Körper- bzw. Muskeltraining benutzt Dan Siegel den Begriff der „Gehirnhygiene“ um Achtsamkeit anschaulich zu beschreiben. Die Praxis von Achtsamkeit dient einer sinnvollen und nützlichen Integration des Bewusstseins.

Gegenüberstellung Westliche Psychologie / Buddhistische Psychologie

Westliche Psychologie	Buddhistische Psychologie
Auseinandersetzung mit Individuellen Ursachen, Theorien, Modelle (Genetik, Lebensbedingungen, Geschichten, Familie etc).	Allg. Ursachen des Leidens (Krankheit, Altern, Sterben, Not...) - alle sind gleichermaßen betroffen.
3. Person Perspektive fördert Aussensicht und Beurteilung/Diagnostik durch Experten.	Praxis (Achtsamkeit), die die Innensicht und Erfahrung der eigenen Existenz vor diesem Hintergrund erforscht.

Buddhistische Praxis zielt auf die Entfaltung des in uns angelegten menschlichen (Bewusstseins-)Potentials ab. Es ermöglicht uns, uns selbst und auch das eigenen Leben und Leiden aus einer übergeordneten und damit umfassenderen Position zu betrachten, die als eine grössere Loslösung/Erleichterung und Freiheit erlebt wird. In der westlichen Psychologie gibt es ebenso Ansätze, die die existentiellen und somit universalen Dimensionen des Lebens (und Sterbens) beleuchten, vgl zB Yalom, Frankl, Jung u.a.

Die 4 edlen Wahrheiten

Die Lehre Buddhas beschäftigt sich mit der existenziellen Entstehung und der Befreiung vom Leid:

- (1) Das Leben im Daseinskreislauf ist letztendlich leidvoll (Schmerz, Verlust, Krankheit, Sterben sind Tatsachen; kein Anspruch auf Glück)
- (2) Ursache des Leidens: Für manche Arten von Leid, die durch Begierde (haben wollen), Hass (nicht haben wollen) und Verblendung (Unwissenheit, Konzepte, Illusionen) entstehen, kann der Mensch selbst Verantwortung übernehmen
- (3) Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden
- (4) Es gibt einen Weg aus dem Leiden: Edle 8-fache Pfad (Anschauung/Ethik/Achtsamkeit)

Ethik: Ethisches Verhalten lag am Rande des Interesses von Psychotherapie und wurde, wenn überhaupt eher als Begleiterscheinung der Entwicklung des Über-Ich oder der Persönlichkeit besprochen. Im Edlen 8-fachen Pfad ist das ethische Verhalten ein zentraler Hebel in der Überwindung des Leidens. Zufriedenheit bleibt unerreichbar, solange man unheilsam handelt und Schaden anrichtet. Buddhistische Ethik ist nicht dogmatisch. Sie ist vielmehr pragmatisch: es geht weniger um richtig oder falsch, als vielmehr darum, bewusstheit darüber zu erlangen, ob Gedanken oder Handlungen Leiden verursachen oder vermeiden und somit insgesamt heilsam oder unheilsam sind.

Praxis der Achtsamkeit

Den Geist schulen wird verglichen mit dem Zähmen eines wilden Elefanten, der ungezähmt viel Schaden anrichten kann, ebenso wie ungezähmte unreflektierte Impulse und Emotionen. Die konzentrierte Aufmerksamkeit kann dazu genutzt werden, den wilden Energie- und Informationsfluss, der das Leben bedrängt, zuerst zu spüren und dann zu verändern.

Vergleich mit der Oberfläche eines Teiches. Wenn kein Wind geht und keine Badenden planschen, vergehen die Wellen und die Oberfläche wird glatt, sodass man den Grund sehen kann. Ein Bild dafür, dass die Gedankenflut verebbt, wenn man ihr keine Aufmerksamkeit schenkt und die Hindernisse nicht stärkt, die die Sicht in die Tiefe verhindern.

Wiederholung und Einüben ist zentrales Element, nur dann können die Ziele erreicht werden:

- (1) Ruhe wird durch Aufmerksamkeitsschulung „monkey-mind“ erzielt und ist Voraussetzung für
- (2) Einsicht in Natur des Geistes (Entstehen und Vergehen von Gedanken, Zuständen, Wechselwirkungen, Automatismen)
- (3) Nicht-Reaktivität: im beobachtenden Zustand verweilen und Raum zwischen Impuls und Handlung entstehen lassen. Erhöht Fähigkeit automatischen Impulsen nicht unmittelbar und unbedingt zu folgen.
- (4) Disidentifikation:
Perspektivenwechsel führt dazu, dass man sich immer weniger mit Gedanken, Gefühlen, Stimmungen, Haltungen, Zuständen etc. identifiziert. Diese durch Übung kultivierte Beobachterhaltung führt zum zentralen Wirkmechanismus der Achtsamkeit.

Formale (Zeit und Ort) und informelle Praxis (Achtsamkeit im Alltag: Zähneputzen, Geschirrabspülen, Duschen etc.), zunehmendes Ausdehnen. In der Integration der Achtsamkeit in den Alltag liegt der eigentliche Sinn des buddhistischen Befreiungsweges.

Übung Achtsamkeit: Atembeobachtung

Achtsamkeit in den 4 Psychotherapeutischen Traditionen

In psychodynamischen, humanistischen, verhaltenstherapeutischen und systemischen Verfahren sind Bausteine der Achtsamkeit wichtige, implizite Bestandteile der therapeutischen Haltung. Die dritte Welle der Verhaltenstherapie baut Achtsamkeit in Form von Übungen auch explizit in ihr Repertoire ein.

Dies verführt Psychotherapeutinnen bisweilen zur Aussage: „Das machen wir eh schon“ Achtsamkeit ist aber ein komplexes Konstrukt, das Bewusstseinszustände, Praxis und Haltung umfassend integriert, was tatsächlich in den wenigsten Therapiemethoden der Fall ist.

Achtsamkeit hat nach einigen Autoren, die sich eingehend mit der Thematik beschäftigt haben, weitreichende und tiefgehende Potentiale, die in den therapeutischen Verfahren bei weitem noch nicht ausgeschöpft sind.

Psychodynamische Tradition

- Freud/Romain Rolland: Ozeanisches Gefühl als dumpfe, regressive Versenkung, Rückzug, Selbstaufgabe...
- Gleichschwebende Aufmerksamkeit und freies Assoziieren, heute auch Wahrnehmung des Körpers und Toleranz der Nichtwissen (zB Klein, Bion)
anderes Ziel: (Deutung der Übertragungsbeziehung)
- The Boston Change Process Study Group (Daniel Stern, Peter Fonagy, Ed Tronick u.a.) erforschen das implizite Erfahrungslernen in Kombination mit Säuglings- und Bindungsforschung und dynamischen Systemtheorien
„Implizite Beziehungswissen“ wird in der PT verändert, Stern „Gegenwartsmoment“ intersubjektive Wende in der PS-Analyse, ggs. Ein- und Abstimmung, Co-

Regulation wird zur Basis für modifizierte Selbstregulationsprozesse (Körper- und Geist Integration) Wirkfaktor Beziehung zentral;

Verhaltenstherapeutische Tradition

3. Welle macht Achtsamkeit in der PT „salonfähig“, viele Wirksamkeitsstudien (im klinischen Setting)
- DBT – dialektisch behaviorale Therapie. Marsha Linehan. Borderline P-Störungen
 - MBCT – Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie. Williams. Segal, Teasdale. Rückfallprophylaxe bei Depression (negative Feedbackschleifen dysf. Denkstile unterbrechen) – basiert auf Kabat Zinn's MBSR-Programm
 - ACT – Akzeptanz und Commitment Therapie. Hayes. Störungsübergreifender Ansatz;

Humanistische Tradition

ganzheitliche Orientierung, Begegnung (Beziehung) im Zentrum: „welche Beziehungsangebote sind der (Potential)-Entwicklung dienlich? Parallelen zur Achtsamkeit in Einflüssen aus Phänomenologie und Gestaltpsychologie;

- Personenzentrierter Ansatz, Carl Rogers (Begegnungshaltung, Echtheit, Kongruenz, Einfühlung, nicht-Werten, unbedingtes Beziehungsangebot), später auch Präsenz, durch Zusammenarbeit mit Gendlin, Focusing/„Felt Sense“ ist achtsamkeitszentriertes Verfahren.
- Gestalttherapie, Fritz/Laura Perls, arbeitet mit „Awareness“, Kontakt und Präsenz wesentlich (Einflüsse Berliner Schule 1920er Jahre)

Systemische Tradition

Konstruktivistisches Weltbild, Beobachterhaltung, Allparteilichkeit

- Systemische Therapie mit der inneren Familie, Richard Schwarz, achtsamkeitszentrierter Ansatz, lange enge Zusammenarbeit mit dem Hakomi Institute

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Jon Kabat Zinn, Molekularbiologe, unterrichtete an Med. Fakultät in Massachusetts, daneben Yoga- und Meditationsklassen. Begann mit Patienten der Schmerzlinik und Orthopädie zu arbeiten in Form von Gruppenkursen, in denen er Achtsamkeitsübungen vermittelte.

Seine Kurse sollten für möglichst viele als „Public Health“ Massnahme zugänglich sein. Nach außen hin versuchte Kabat Zinn zunächst, die buddhistischen Wurzeln seines Ansatzes nicht an die grosse Glocke zu hängen. Er fürchtete, dass Vorurteile den Zugang zu den Programmen beschränken würden. MBSR Trainer gut ausgebildet in buddhistischen Grundlagen und Weltsicht.

Achtsamkeitsbasierte Stress Reduktion ist mittlerweile recht verbreitet, stellt aber eigentlich keine Psychotherapie im engeren Sinne dar. Es bildet aber die Basis zur Entwicklung störungs- oder zielgruppenspezifischer Vorgehensweisen (Depression, Sucht, Angst, Krebs, für Gebärende, Senioren, Eltern oder Menschen in helfenden Berufen etc.)

Ambulantes, strukturiertes 8 Wochen Programm, in dem die TeilnehmerInnen verschiedene Achtsamkeitsübungen erlernen und im Alltag umsetzen lernen. 8 Abende, 1 Tag und täglich 45 Minuten Achtsamkeitsübungen.

HAKOMI

Als Beispiel für konsequente und systematische Integration der Achtsamkeit in die psychodynamische Psychotherapie. Hakomi kann als begleitete Selbsterfahrung, die Achtsamkeit nützt, um Zugang zur Erinnerungssystemen zu gewinnen, in denen die fundamentalen, bestimmenden Anschauungen und Überzeugungen implizit gespeichert sind. (Implizites Gedächtnis: Verkörpert).

Diese Anschauungen, die in der Regel außerhalb des Bewusstseins liegen, bestimmen unsere Wahrnehmung, deren Deutung und unser Verhalten. Neuere Forschungen legen nahe, dass wir unsere neuronale Hardware umformen können und die organisierenden Faktoren verändern, die unsere Erfahrungen bestimmen, und zwar durch die Funktionen der Aufmerksamkeitssteuerung.

Zeitgleich mit den ersten MBSR Programmen wurde um 1980 das Hakomi Institute von Ron Kurtz und Mitarbeitern gegründet. Er hatte Physik und Psychologie studiert aber auch jahrelang Meditation und Yoga studiert und praktiziert.

Im Zentrum der Arbeit stand ebenfalls der Achtsamkeitsansatz, den Kurtz mit den zeitgemässen Methoden und Techniken der Psychotherapie zu verbinden suchte. Das Institut war gegründet worden, um die konkreten Interventionen, die Kurtz benutzte zu beschreiben und verstehbar zu machen. Die Muster, die in dieser Art der Arbeit sichtbar wurden, wurden zu den Hakomi-Prinzipien. Einzelne Interventionen wurden identifiziert, in Schritte zerlegt und daraus eine lehr- und lernbare Methode entwickelt.

Mit ihrem Menschenbild steht die Hakomi Methode in der Tradition der buddhistisch inspirierten humanistisch Psychologie. Wenn man ihr Arbeitsmodell der menschlichen Psyche und die Bedeutung der unbewussten Prozesse betrachtet, steht sie in der Tradition der psychodynamischen Verfahren und der Komplexitätstheorie. Aus der Achtsamkeit ergab sich der körperorientierte Zugang zum impliziten Wissen, der auch dazu führte, sie in die Tradition der Körperpsychotherapien einzuordnen.

Hakomi-Prinzipien:

Einheit (Ganzes aus Teilen, Kö-Geist-Kontinuum, CAS)

Organizität (selbst-führend -regulierend und -korrigierend, nicht linear determiniert, in der Therapie den Impulsen des Klienten folgen)

Achtsamkeit

Gewaltfreiheit (Umgang mit dem Widerstand, der als systemimmanent und intelligent angesehen wird. Kleinstes Bremsen bemerken, Arbeit an der Barriere, breites methodisches Repertoire)

Achtsamkeit kann aber nicht nur durch die bekannten traditionellen Übungen kultiviert werden, sondern es ist auch möglich, ihre Qualitäten während der Therapie durch die spezifische Gestaltung der Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin zu fördern.

Übung: Anleiten eine Experiments, wie es im Hakomi verwendet wird (Berührung)

Die therapeutische Beziehung im achtsamkeitszentrierten Vorgehen (Hakomi):

Die Therapie als begleitete Selbsterforschung: Aus seinem Verständnis des ursprünglichen buddhistischen Konzeptes entwickelte Ron Kurz die Haltung, dass es zunächst nur darum gehen könne, wie die Menschen als lebendes System tatsächlich (organisiert) sind, und nicht darum, wie sie unserer Meinung nach sein sollten.

Erkunden, erkunden, erkunden, bis deutlich wird, wie sich ein solches, sich selbst organisierendes System von innen heraus weiterentwickeln *will* und was ihm dabei im Wege steht. Mit der Strategie Lösungsorientierung durch experimentelles Vorgehen zu ersetzen, wird die Aufmerksamkeit im Therapieverlauf auf Erkundung und Erforschung ausgerichtet.

Die Gestaltung der therapeutischen Beziehung hat im Hakomi eine herausragende Bedeutung. Kurz sieht in der *Loving Presence* genannten Haltung die zentrale Leistung des Therapeuten. Er versteht darunter einen Zustand, der sich durch eine lang geübte achtsame Haltung verwirklicht, der dem Klienten Sicherheit gibt und es ihm ermöglicht, sich zu öffnen.. Die Qualitäten der Achtsamkeit wie Präsenz, teilnehmende Neugierde, Akzeptanz, Langsamkeit und Mitgefühl, generieren ein interpersonales Feld des Wohlwollens und des gemeinsamen Untersuchens, auf dem etwaige Vorlieben des Therapeuten möglichst weitgehend in den Hintergrund treten.

Abwehrmechanismen, im Hakomi Barrieren genannt, werden als kreative und intelligente Anpassungsstrategien betrachtet und willkommen geheissen. Man versucht, diese in ihrer Funktionsweise und Bedeutung zu erfassen.

Missing Experiences, also fehlende Erfahrungen, die meistens Beziehungserfahrungen sind, dienen als Katalysatoren für jene Entwicklungsschritte, die bisher fehlten. Barrieren, die inneren

Sicherungsmechanismen, müssen dazu gründlich verstanden werden, damit dies gelingen kann. Gelingt es, zeigt sich deutliche Erleichterung und Entspannung im System.

Therapeutische Wirkfaktoren der Achtsamkeit (Harrer/Weiss 2017)

Beziehung (W1) (siehe oben)

Aufmerksamkeitssteuerung (W2)

Viele Interventionen wirken explizit oder implizit durch den Mechanismus der Aufmerksamkeitssteuerung. Das, was wir ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit stellen, wird zum Mittelpunkt unseres Erlebens und bestimmt unsere Welt.

Achtsamkeitsschulung kultiviert

- die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusster und flexibler zu lenken; zB gezielt auf den Körper, die Gedanken oder Gefühle und so Veränderungen zu bewirken.
- die Fähigkeit, sich stabil auf ein Objekt zu fokussieren, um es zu untersuchen oder zur Ruhe zu kommen.
- einen rezeptiven „Seins“-Modus (gegenwartszentriert, wertungsfrei, „nichtwissend“)

Disidentifikation (W3)

Perspektivenwechsel: Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu beobachten und übergeordnete Perspektiven einzunehmen, ist das gemeinsame Ziel von achtsamer Psychotherapie und vielen spirituellen Wegen. Disidentifikation verweist auf das transformative Potenzial, das Achtsamkeit innewohnt. Die Entstehung einer inneren beobachtenden Instanz (Innerer Beobachter, Zeugenbewusstsein) als Kern von Achtsamkeit.

Innerer Beobachter als nützliches Hilfskonstrukt, das für die Klientin erfahrbar wird, wenn man in Anleitung zur Achtsamkeit dazu einlädt einen inneren Beobachter in sich zu aktivieren und sich in einen Zustand des Beobachtens zu versetzen.

Differenzierung zwischen der die beobachtet und dem beobachteten Objekt. Disidentifikation beschreibt das Ergebnis dieses Differenzierungsprozesses.

In diesem Prozess bin ich zunehmend mit der Position des Beobachters identifiziert und nicht mit dem Zustand selbst, z.B. einem Gefühl von Wut oder Ohnmacht.

„Wir werden von allem beherrscht, mit dem sich unser Selbst identifiziert. Wir können alles, von dem wir uns disidentifizieren, beherrschen, leiten und benutzen“ (Roberto Assagioli, 1932)

Reperciving ist der von Shauna Saphiro und Team eingeführter Begriff um diesen Meta-Mechanismus zu beschreiben:

„Durch den Prozess der Achtsamkeit ist es möglich, sich von den Inhalten des Bewusstseins zu disidentifizieren und die Erfahrungen von Augenblick zu Augenblick mit grösserer Klarheit und Objektivität zu betrachten. Wir bezeichnen diesen Prozess als „Repercieving“, weil er einen fundamentalen Wechsel der Perspektive beinhaltet. Anstatt im Drama unserer persönlichen Erzählungen oder in unserer Lebensgeschichte verwickelt zu sein, können wir zurücktreten und einfach nur Zeuge sein.“ (Shapiro 2006)

Diese Fähigkeit zum Perspektivenwechsel sei während der gesamten Lebensspanne der Schlüssel zur psychischen Entwicklung. Reifung hiesse dann, Perspektiven zunehmend flexibler wechseln und immer umfassendere (und objektivere) Perspektiven einnehmen zu können.

YODA „You Observe and Decouple Automatically“... du beobachtest und entkoppest Automatismen. Daniel Siegel 2007

Autopilotenmodus abschalten (Kabat Zinn)

Disidentifikation nicht mit Dissoziation verwechseln: ist eher das Gegenteil, eher ein sich an sich selbst erinnern, sich rückverbinden an sich selbst, angeschlossen & verbunden.

Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl (W4)

Im Rahmen der Achtsamkeit ist die Akzeptanz Weg und Ziel gleichermaßen. Durch die Praxis

wird das Annehmen kultiviert, um es zu einer Haltung werden zu lassen. Akzeptanz bedeutet im Wesentlichen das Annehmen der Erfahrung und ist dabei eine der zentralen Komponenten von Achtsamkeit.

Akzeptanz führt zu Gleichmut, der sich daraus ergibt, wenn all das Ablehnen wegfällt und zu Selbstmitgefühl, das entsteht, wenn man sich dem eigenen leidenden oder ungenügend erscheinenden Anteilen auf akzeptierende Weise zuwendet.

Akzeptanz ist keine kognitive Leistung, sie ist nicht emotional gefärbt, sie ist einfach Gewahrsein. Akzeptanz bedeutet für uns, sich etwas zuzuwenden, ohne es zu bewerten, vergleichen, einordnen oder gar verändern zu wollen.

Schliesst Interesse ein, ein Objekt immer tiefer in seiner Wirklichkeit zu erfassen. So kann Akzeptanz zum Ausgangspunkt wichtiger Veränderungen werden.

Ein Missverständnis läge darinnen, zu meinen, dass durch die Achtsamkeit in jedem Fall problematische Erfahrungen verschwinden. Es ist vielmehr so, dass sich die Beziehungen zu diesen Erfahrungen verändern. Akzeptieren bedeutet in diesem Zusammenhang, zuzulassen, was ist, und sei es auch schmerzlich. „Full Catastrophy Living“ (so der engl. Titel des ersten MBSR Readers von Kabat Zinn)

Lernen durch neue Erfahrungen (W5)

Entwicklung bedeutet Lernen. Und um zu lernen sind wir auf bestimmte Erfahrungen angewiesen. Entwicklung wird blockiert, wenn die Umwelt wichtige Erfahrungen nicht ermöglicht, oder wenn Schutzmechanismen verhindern, sie zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Die Folge sind oft leidvolle Limitierungen im Erleben und Verhalten, die Menschen letztendlich in eine Psychotherapie führen.

In der psychodynamischen Arbeit bedarf es des Erinnerns, eben des Wiederaufrufens vergangener Situationen bzw. Interaktionen in der Gegenwart. Es braucht ein bestimmtes Vorgehen, das ein Wiederaufleben der alten Erinnerungen ermöglicht und außerdem einen wachen Beobachter, der es bemerkt. Der Schritt des Durcharbeitens besteht aus Sicht der buddhistischen Psychologie vor allem darin, auf nicht wertende Weise auch bei den unangenehmen und bedrohlichen Emotionen und Inhalten zu verweilen, ohne automatisierten Vermeidungs- und Schutzmechanismen nachzugeben (bzw. diese zunächst zu bemerken und zu klären).

Aus neurobiologischer Sicht müssen problemassoziierte Nervenzellnetzwerke aktiviert werden, um sie neu zu verknüpfen und zu erweitern. Neurone müssen gemeinsam feuern, damit sich synaptische Verbindungen stärken, neue Verknüpfungen bilden und andere sich abschwächen. Inzwischen weiss man, dass ein reines Wiederholen nicht nur nicht nützlich ist, sondern sogar dazu führen kann, dass diese Muster immer leichter automatisch aktiviert werden. (Kindling)

Problemaktualisierung kann dann passieren, wenn sie während der Aktivierung mit einer neuen, korrigierenden Erfahrung verknüpft wird. Idealerweise ist diese Erfahrung individuell gestaltet und stellt der Klientin genau jenes Erleben zur Verfügung, das ihr in der Vergangenheit gefehlt hat.

Die emotionale Besetzung im impliziten Gedächtnis kann verändert werden, auch wenn die im episodischen Gedächtnis abgespeicherten Inhalte gleich bleiben.

Das achtsame Erforschen des Erlebens des Klienten gemeinsam mit der Therapeutin stellt eine neue Erfahrung dar, denn meisst sind die prägenden Erfahrungen, die in der Therapie auftauchen, dadurch gekennzeichnet, dass damals kein mitfühlender Erwachsener für das Kind da sein konnte.

Das Reden über und Analysieren der bisherigen Lösungsversuche führt noch zu keiner Problemaktualisierung. In der Regel treibt der automatisierte Strom der Gedanken von einem schon bekannten Punkt zum nächsten. Den Klienten in einen Zustand der Achtsamkeit einzuladen und sich auf das augenblickliche Erleben einzulassen, unterbricht diese Automatismen und eröffnet die Möglichkeit, die mit dem Problem verbundenen, tieferen, impliziten Dimensionen genauer zu erforschen und zu verstehen.

Bedeutung- und Sinnggebung (W6)

Das achtsame Beobachten von insbesondere körperlich-emotionalen Phänomenen macht Informationen zugänglich, die innere Abläufe in einen neuen Kontext stellen und ihnen damit oft

eine unerwartete Bedeutung geben können. Die aus der achtsamen Selbsterforschung heraus geborenen Bedeutungen zeigen sich in sehr organisch-natürlicher Weise, kommen aus dem Inneren der Klientin, sind höchst individuell und deshalb besonders tiefgreifend für die Klientin. Daraus entstehen neue Narrative, das Buch des Lebens kann damit stellenweise neu geschrieben und bewertet werden.

Differenzieren und Integrieren (W7)

Heilen durch Integration, das ist wohl die grundlegendste und umfassendste Vorstellung darüber, wie Heilung geschieht. Vom Schamanismus über C.G. Jung bis zu systemischen Ansätzen wird die Ansicht geteilt, dass ein harmonisch organisiertes Ganzes die Voraussetzung für Gesundheit, oder, wie Freud in Bezug auf die Ziele der psychotherapeutischen Arbeit meint: Liebes- und Arbeitsfähigkeit.

Integration erfolgt dabei in zwei Richtungen: Zum einen gilt es, Körper, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen und all die im Leben gemachten Erfahrungen zu einem Ganzen zu integrieren.

Zum anderen geht es aber darum, seine Platz im grösseren Ganzen der Familie, der Gesellschaft und der Welt zu finden.

Die Praxis der Achtsamkeit scheint die körperlich-psychische Integration eines Menschen auf vielen Ebenen systematisch zu unterstützen: von intrapsychischen über interpersonalen Ebenen bis hin in transpersonale Dimensionen. Unter Zuhilfenahme von Teilemodellen dient die mit der Achtsamkeit verbundene genaue Selbstwahrnehmung Prozessen des Differenzierens. Dass diese zunehmende Differenzierung nicht zu weiterer Verwirrung und Polarisierungen führt, dazu tragen ganz entscheidend die Qualitäten des inneren Beobachters bei, indem mit einem Blick auf das Ganze, allem Differenzieren immer wieder heilsame Schritte der Integration folgen.

Dan Siegel besitzt die Integration einen zentralen Stellenwert im Leben und in der Entwicklung der Menschen: „Schlüsselmechanismus sowohl für die Bewältigung von Krisen und Krankheit und das Wohlbefinden ganz allgemein. Siegel geht davon aus, dass allen Lebewesen einen Drang nach Gesundheit, Ganzheit und Integration innewohnt. Beschreibt mehrere Ebenen (Bewusstsein, Hemisphären, Kopf/Körper, Erinnerungen, Biographie, Anteile, interpersonal, zeitliche). Wenn die Blockaden auf diesen Ebenen bearbeitet werden konnten, erscheint manchmal eine weitere, neue Dimension, in der so mancher sich als verbunden mit allem und als Teil eines grösseren Ganzen fühlt. Dies stellt den Übergang zu spirituellen Erfahrungen dar.

Achtsamkeit unter Esoterikverdacht?

Im Jahr 2014 gab das Österreichische Bundesministerium für Gesundheit, eine „Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden“ heraus. Darin ist zu lesen:

„Von der Psychotherapie zu unterscheiden und strikt zu trennen sind alle Arten von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden, wie z.B. Humanenergetik, Geistheilung, Schamanismus und viele andere. Diese können nicht Teil einer Psychotherapie sein“

Diese Position führte zu vielen Diskussionen über die Notwendigkeit und Möglichkeit, die beiden Bereiche klar abzugrenzen.

Die Begriffe Religion, Spiritualität und Esoterik sind vielschichtig und ihre Bedeutungen sind einem ständigen Wandel unterworfen. Grom (2012) hat untersucht, wie religiöse bzw. spirituelle Inhalte in die Praxis der Psychotherapie integriert werden. In seiner Typologie, können achtsamkeitsbasierte Verfahren als psychotherapeutische Behandlungsformen spirituellen Ursprungs betrachtet werden.

Dabei geht es nicht um religiöse oder spirituelle Inhalte im engeren Sinn. Vielmehr erscheinen diese Elemente vom ursprünglichen Kontext weitgehend abgelöst, sodass sie als weltanschaulich neutrale, säkulare Behandlungsformen in die Psychotherapie integriert werden können. Dies würde auch als Messlatte für die Integrierbarkeit in eine wissenschaftlich fundierte Methodik gelten.

Ethische Leitlinien zur Integration von religiösen Inhalten in die Therapie könnten die folgenden Bereiche behandeln:

(1) Spirituelle Fragen werden nur dann Thema der Psychotherapie, wenn sie vom Patienten

angesprochen werden. (2) Religion wird nicht zur gemeinsamen spirituellen Handlung /zum Ritual im Rahmen des therapeutischen Settings. (3) Religion wird auch nicht zum zentralen Diskussionsthema, wenn sie nicht existenziell mit der Lebensbewältigung bzw. mit dem therapeutischen Ziel in Verbindung steht. (4) Einschätzung der Bedeutung der religiösen Überzeugungen des Patienten und sorgfältiges Überprüfen allfälliger Zusammenhänge zwischen dem aktuellen Problem und den religiösen/spirituellen Überzeugungen. (5) Überprüfung der eigenen Gegenübertragungsgefühle in Bezug auf die Religiosität bzw. Spiritualität des Patienten. (6) Ehrliche Selbsteinschätzung der eigenen Fallkompetenz.

Achtsamkeit ist per se nichts „Esoterisches“. Sie hat ihren Ursprung im Buddhismus, kann aber aus diesem herausgelöst und in die Therapie transferiert werden. Sie ist ein höchst wirksames Instrument zur Selbsterforschung, dessen positive Auswirkungen in der Psychotherapie bei verschiedenen Störungsbildern wie zB rezidivierenden depressiven Phasen inzwischen als evidenzbasiert gelten. In ihrem systematischen und konsequenten Einsatz verfügt sie über ein grosses Potential zur nachhaltigen Verbesserung krankheitswertiger Symptomaten und Störungsbilder.

Kritik, Grenzen und Gefahren in der Anwendung von Achtsamkeit

Ob Achtsamkeit in der pt-Praxis oder im klinischen Bereich wirksam werden kann, ist abhängig von einer Reihe von Faktoren (Therapeutin, Klientin und Kontext). Welt- und Menschenbild und das Heilungsverständnis, aus dem die Achtsamkeit erwächst, sollten mit jenem der Therapeutin und der angewendeten Methode kompatibel sein. Religiöse Loyalitäts- oder Schuldkonflikte sind möglich.

Manchmal ist die Fähigkeit, achtsam zu werden, klientenseitig auch (noch) nicht gegeben. Kulturell weltanschauliche Limitierungen zB durch „reparaturmedizinisches Modell“ und andere dominante Diskurse im Gesundheitswesen

Für Therapeuten wie für Klienten gilt es, Widersprüche auszuhalten: zwischen den Konzepten und Zwängen zur diagnostischen Einordnung und störungsspezifischen Vorgehensweisen einerseits und einer bewusst ohne Konzepte gestalteten Begegnung in Form eines achtsamkeits- und prozessorientierten Vorgehen andererseits.

Es existieren kaum Berichte über unerwünschte Nebenwirkungen von Achtsamkeitsinterventionen. (eher bei unsachgemässer Anwendung, zT tagelangen Meditationsretreats, Fasten etc.)

Bei Trauma ist zu beachten, dass das Erregungslevel der Klientin erst stabilisiert sein muss und mentale als auch somatische Ressourcen verfügbar, um genügend Sicherheit zu haben, zu beobachten und zu verstehen, was auftaucht.

Kritik am Transfer buddhistischer (religiöser) Inhalte in die Psychotherapie:

Gegenargumente: (1) Buddhismus verkörpert eine „Erfahrungswissenschaft“ und (2) Es existiert eine säkulare Form von Achtsamkeit und (3) behandelt werden nicht religiöse, sondern universelle, existenzielle Themen...

Eine postmoderne Perspektive sieht auch in der Wissenschaft nur eine von vielen möglichen Möglichkeiten und ein spezifisches Narrativ, unsere Welt zu erklären. Die in den Religionen vertretenen Weltbilder sind ebenso spezifischen Bedeutungsgebungen unterworfen und können mit wissenschaftlich begründeten Modellen mehr oder weniger kompatibel sein können. Aus einer konstruktivistischen Sicht geht es weniger darum, welche dieser Narrative wahr sind, sondern vielmehr darum, welche mehr oder weniger nützlich sind.

Fazit:

Die fachgerechte* Anwendung von Achtsamkeit ist nicht nur kompatibel mit den berufsrechtlichen und ethischen Rahmenbedingungen des psychotherapeutischen Berufes, sie unterstützt diese sogar, indem sie mE einen Schutzfaktor für die therapeutische Beziehung und den Klienten darstellt. Auf Seiten der Therapeutin unterstützt sie einerseits Selbstannahme und -mitgefühl und damit Abstinenzfähigkeit.

Grosses Potential im Hinblick auf (Heilung und) Integration kann sie zu einem wertvollen Mitspieler

in der Therapie machen.

*Mit fachgerecht meine ich den aufgeklärten, systematischen Einsatz von Achtsamkeit, die frei ist von konfessionellen, religiösen oder sonstigen Ideologien.

Quellen:

Anderssen-Reuster U. (2007) Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung? In: Anderssen-Reuster U (Hrsg). Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Stuttgart: Schattauer 53–65

Harrer M, Weiss H (2016) Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern. Stuttgart: Schattauer (diverse Sekundärzitate, zB Grom)

Kabat Zinn J (2013) Gesund durch Meditation: das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer (engl. Titel: „Full Catastrophy Living“)

Nyanaponika (2000) Geistesstraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthana Methode. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte

Weiss / Johanson / Monda (Hg.) (2016) Hakomi Mindfulness-Centered Somatic Psychotherapy: A Comprehensive Guide to Theory and Practice. New York, London: W.W. Norton & Company

Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden des Bundesministeriums für Gesundheit auf Grundlage eines Gutachtens des Psychotherapiebeirates vom 17.06.2014

Cartoons: cartoon4you.com und Jan Tomaschoff