

ACHTSAMKEIT ZWISCHEN WEST UND OST

ANNÄHERUNG AN SPIRITUALITÄT IN DER PSYCHOTHERAPIE MIT DER DIALEKTISCH-BEHAVIORALEN THERAPIE (DBT) UND DER MEDITATIONSPRAXIS CHAN

JAN GLASENAPP

Praxis für Psychotherapie, Schwäbisch Gmünd

*Um das Buddha-Dharma zu finden,
 treibe nach Osten und nach Westen,
 komme und gehe, vertraue dich den
 Wellen an.*

Meister Ryokan

1

ACHTSAMKEIT ALS GEGENWARTSPHÄNOMEN

Achtsamkeit ist zu einem facettenreichen Gegenwartsphänomen geworden, das die Gesellschaft durchzieht und auf vielfältige Weise Grund zur Diskussion bietet. Achtsamkeit in der Tradition spiritueller Techniken insbesondere aus dem asiatisch-buddhistischen Kulturkreis ist historisch in mehreren Wellen und auf unterschiedlichen Wegen auf westliches Interesse gestoßen (vgl. zum Überblick Brück, 2007). Dabei wird mit der aktuellen Rezeption dieses Phänomens der Achtsamkeit in westlichen Industrienationen vor dem Hintergrund einer globalisierten Welt sicherlich der bisherige Höhepunkt beschrieben.

Eigene Magazine zum Thema sind auf dem Markt erschienen (z.B. „moment-

by-moment“) und weisen der geeigneten Leserschaft einen Weg in ein achtsames Leben. Dieser Weg wird begleitet von nunmehr massenhaft im Baumarkt erhältlichen Buddha-Figuren für Terrasse und Garten. Selbst populäre Nachrichtenmagazine kommen nicht darum herum, über dieses Phänomen zu berichten und so zu seiner Popularisierung beizutragen (z.B. Brauck & Nezik, 2016). Die Rezeption dieses Phänomens reicht dabei von einer subjektiv geprägten Beschreibung seiner Faszination bis hin zu einer kritischen Auseinandersetzung mit seiner Rolle als Lifestyle einer Elite in zunehmend entmenslichten Arbeitsverhältnissen (ebd.).

Mittlerweile bieten zahlreiche internationale Konzerne Kurse in Achtsamkeit für ihre Beschäftigten an. Die unter dem zunehmenden Druck der Arbeitsverhältnisse leidenden Beschäftigten lernen darin Achtsamkeit als Burnout-Prophylaxe kennen, die dem Erhalt ihrer Arbeitskraft dient. Die intendierten Effekte von Achtsamkeit folgen dabei einer Verwertungslogik menschlicher Arbeit. Achtsamkeit erweist sich als flexible Antwort auf Entfremdungserlebnisse, eine zeitliche Ent-

kopplung und die Erfahrung von Isolation des postmodernen Menschen (vgl. Schmidt, 2015).

ZWISCHEN LEIDEN
UND LIFESTYLE

So gesehen befindet sich Achtsamkeit in einem Spannungsverhältnis zwischen einer Reduzierung des Leidens von Menschen in und an ihrer Weltsicht durch das Ermöglichen von spirituellen Erfahrungen einerseits und einer zum Lifestyle verkommenen „McMindfulness“ (vgl. Purser & Loy, 2013).

So sehr eine Popularisierung von Achtsamkeit zu wünschen ist, so sehr hat diese zu einer Unschärfe beigetragen, die den Blick auf ihre radikalen Wurzeln verschleiert (ebd.). Mittlerweile droht die Gefahr einer zunehmenden Beliebigkeit darüber, was Achtsamkeit ist und wie sie zu praktizieren ist.

In den Worten zweier zentraler buddhistischer Konzepte: Achtsamkeit ist ein Weg radikaler Befreiung hin zum Nirwana und kein Mittel, sich in der auf Konzepten und einer ego-zentrischen Sicht beruhenden Welt Samsaras leistungssteigernd einzurichten (vgl. Mikulas, 2011). Jenseits der Feststellung, dass eine zunehmend unachtsame Gesellschaft sich zunehmend mit Achtsamkeit als Phänomen auseinandersetzt (Knuf, 2016), ist Achtsamkeit zu einer zentralen psychotherapeutischen Intervention geworden, die die neueren Ansätze nicht nur innerhalb der Verhaltenstherapie bestimmt.

In diesem Beitrag wird der Fokus daher auf Achtsamkeit als psychotherapeutische Intervention gelegt und es wird der Frage nachgegangen, wie seine spirituellen Wurzeln zu einer Bereicherung psychotherapeutischen Wirkens beitragen. Hierzu werden als Beispiele die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) von Marsha Linehan sowie die Medita-

tionspraxis Chan gewählt und eine bewusst persönliche Beschreibungsform verwendet, die die Erfahrungen des Autors auf Reisen in die USA und nach China reflektiert.

2
ACHTSAMKEIT
IN DER PSYCHOTHERAPIE

2.1
DIE WURZELN DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist auf unterschiedlichen Wegen in das Feld der modernen Psychotherapie vorgedrungen. Hintergrund waren persönliche Erfahrungen Einzelner, wie zum Beispiel Jack Kornfeld. Der promovierte Psychologe lebte mehrere Jahre als Mönch in einem thailändischen Kloster und sammelte dort Erfahrungen, mit denen er psychologische Fragestellung der heutigen Zeit mit buddhistischer Weisheit verbindet (z.B. Kornfeld, 2008). Auch Paul Ekman als Emotionspsychologe und Richard Davidson als Hirnforscher haben stark zu einem Brückenschlag buddhistischer und psychologischer Perspektiven beigetragen (Ekman, Davidson, Ricard & Wallace, 2005).

Selbst wenn immer wieder betont werden kann, dass Achtsamkeit seine Wurzeln in vielfältigen spirituellen Traditionen hat, erweckt die Lehre Buddhas dabei offensichtlich eine große Faszination (vgl. Anderssen-Reuster, Meibert & Meck, 2013; Mikulas, 2007).

Das mag daran liegen, dass diese Lehre explizit psychotherapeutisches Handeln vorwegnimmt, beispielsweise in den Worten Buddhas: „Nur eines lehre ich: Das Leiden und die Aufhebung des Leidens“ (Majjhima-Nikaya 22). So ist in der Lehre Buddhas Achtsamkeit eingebunden wie in einem Therapiemanual. Die „Vier edlen Wahrheiten“ benennen die Diag-

nose des Leidens, ihre Ursache, liefern Hoffnung für Heilung und beschreiben eine Behandlung, die im „Edlen Achtfachen Pfad“ ausgeführt wird. Darunter findet sich auch die „Rechte Achtsamkeit“.

Ekman et al. (2005) beschreiben die Rolle von Achtsamkeit auf diesem Weg: „The initial challenge of Buddhist meditative practice is not merely to suppress, let alone repress, destructive mental states, but instead to identify how they arise, how they are experienced, and how they influence oneself and others over the long run. In addition, one learns to transform and finally free oneself from all afflictive states. This requires cultivating and refining one’s ability to introspectively monitor one’s own mental activities, enabling one to distinguish disruptive from non disruptive thoughts and emotions. In Buddhism, rigorous, sustained training in mindfulness and introspection is conjoined with the cultivation of attentional stability and vividness“ (a.a.O., S. 60).

2.2

ACHTSAMKEIT ALS INTERVENTION

Auf systematische Art und Weise wurde Achtsamkeit als psychotherapeutische Interventionsform im Laufe der 1980er Jahre beschrieben, einerseits von Jon Kabat-Zinn im Rahmen der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)¹, andererseits im Rahmen der DBT von Marsha Linehan. Aktuell ist die Betonung von Achtsamkeit zu einem verbindenden Element von Ansätzen der so genannten dritten Welle innerhalb der Verhaltenstherapie geworden, darunter neben den bereits genannten noch Acceptance-and-Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl

& Wilson, 2012), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal, Williams & Teasdale, 2002), Compassion-Focused Therapy (CFT; Gilbert, 2010) und weitere (vgl. zum Überblick Germer, Siegel & Fulton, 2013; Baer, 2003; Heidenreich & Michalak, 2003).

Auf der Basis von Achtsamkeit wurden eine Reihe an störungsspezifischen Interventionen entwickelt, beispielsweise bei Angststörungen (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010), Depressionen (Teasdale et al., 2000), Substanzabhängigkeit (Bowen, Chawla & Marlatt, 2010), chronischen Schmerzkrankungen (Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz & Kesper, 2007), Essstörungen (Kristeller, Wolever & Sheets, 2013) und Bipolarer Störung (Deckersbach et al., 2013).

2.3

WIRKFAKTOREN

Shapiro, Carlson, Aston und Freedman (2006) beschreiben in ihrem Modell der Achtsamkeit drei zentrale und interagierende Wirkfaktoren: Absicht, Aufmerksamkeit und Haltung, die zu einer neuen Perspektive und Wahrnehmung führen. In der Folge kommt es zu positiven Veränderungen in der Selbstregulation, der Klärung von Zielen und Werten, einer Zunahme an kognitiver, emotionaler und behavioraler Flexibilität sowie der Exposition und Auseinandersetzung mit zuvor vermiedenen Emotionen.

Hölzel (2007) fasst die Wirkung einer Praxis der Achtsamkeit zusammen: „Durch den Prozess der Achtsamkeit wird es möglich, sich von der Identifikation mit Bewusstseinsinhalten (z.B. Gedanken und Emotionen) zu lösen. In dem Maße, in dem die Praktizierenden dazu fähig werden, die Inhalte des Bewusstseins zu beobachten, werden sie nicht länger von ihnen ‚weggeschwemmt‘. Stattdessen können sie erleben, dass die Bewusst-

¹ Kabat-Zinn (2017) selbst verortet sein Verfahren jedoch nicht in der Psychotherapie: „MBSR war nie als Therapie gedacht! Der Ursprung liegt nicht in der Psychologie, sondern in der Medizin“ (S. 57).

seinsinhalte in konstanter Veränderung und somit vergänglich sind. Das, was zuvor Subjekt war, wird nun zum Objekt. Es entsteht gewissermaßen eine Lücke, ein Raum zwischen den Empfindungen und den Reaktionen darauf. Somit wird es den Praktizierenden möglich, reflektiert mit der Situation umzugehen, anstatt reflexiv auf sie zu reagieren“ (a.a.O., S. 5 f.).

2.4 EFFEKTE

Die hohe Popularität des Phänomens Achtsamkeit in der Psychotherapie hat zu regen Forschungsbemühungen geführt (vgl. aktuell Rudaz, Twohig, Ong & Levin, 2017). Dabei zeigt sich, dass Achtsamkeit als psychotherapeutische Intervention in Zusammenhang mit einer Reihe an Effekten steht, in Meta-Analysen wurden mittlere Effektstärken von 0,59 (Baer, 2003) bzw. 0,54 (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004) ermittelt. Neben der Steigerung von Entspannung und Wohlbefinden (Brown & Ryan, 2003) wird berichtet, dass regelmäßiges Training von Achtsamkeit dazu führt, mit stressigen Situationen besser umgehen zu können, eine bessere Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung zu entwickeln, mehr Mitgefühl anderen Menschen gegenüber, weniger Kalorien beim Essen aufzunehmen, einen besseren Umgang mit automatischen Reaktionen und ein intensiveres Gefühl der Verbundenheit zu entwickeln (vgl. Hölzel, 2013).

Diese Effekte haben auch nachweisbare physiologische Korrelate, so konnte beispielsweise eine verbesserte Immunfunktion nachgewiesen werden (Davidson et al., 2003), eine Senkung des Blutdrucks (Carlson, Speca, Patel & Faris, 2007) und eine Senkung des Cortisolspiegels (ebd.).

Hölzel et al. (2011) konnten mit Hilfe von funktionellen MRT-Scans der Teil-

nehmer eines achtwöchigen MBSR-Trainings eine Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus nachweisen.

Doch darf nicht vergessen werden, dass alle Forschungsbemühungen unter einer gewissen Unschärfe des Phänomens Achtsamkeit leiden. So können die teilweise unterschiedlichen Befunde mit unterschiedlichen verwendeten Meditationstechniken und Vorerfahrungen der Versuchspersonen erklärt werden (vgl. Lutz, Dunne & Davidson, 2007).

Was also ist Achtsamkeit? Was sind ihre Komponenten? Und wie kann Achtsamkeit im Rahmen einer Psychotherapie gelehrt und gelernt werden? Hierzu eine Vertiefung der DBT.

3

ACHTSAMKEIT IN DER DIALEKTISCH-BEHAVIORALEN THERAPIE (DBT)

DBT (Linehan, 2015a; 1993) hat sich zu einem Standardverfahren nicht nur bei der Borderline-Störung, sondern grundsätzlich bei allen Schwierigkeiten der Emotionsregulation entwickelt. Dabei umschreibt das Dialektische innerhalb der DBT den Prozess des Ausbalancierens der zentralen therapeutischen Strategien von Akzeptanz und Veränderung. Es liegen mittlerweile Adaptionen für eine Reihe an spezifischen Indikationen vor, z.B. für Adoleszente, bei Essstörungen, Suchterkrankungen, ADHS, in der Forensik und für Menschen mit Intelligenzminde- rung. DBT ist bei Borderline-Störung das am intensivsten evaluierte Verfahren und hat in zahlreichen RCTs seine Wirkung nachweisen können, u.a. mit moderaten bis starken statistischen Effekten für den Umgang mit Ärger, Parasuizidalität und psychischer Gesundheit (Stoffers et al., 2012).

3.1 SKILLS-TRAINING

Im Rahmen der DBT und ihres Skills-Trainings (Linehan, 2015a; Bohus & Wolf, 2009) ist Achtsamkeit ein zentraler Skill, also eine grundlegende Fertigkeit, deren Anwendung die Voraussetzung für alle weitergehenden ist. Erst ein achtsamer Umgang mit Emotionen, begleitenden Gedanken, körperlichen Prozessen und Beziehungen ermöglicht ihre Reflexion und gegebenenfalls ihre Modifikation. Daher nimmt die Einübung von Achtsamkeit einen breiten Raum innerhalb dieses Therapieansatzes und seiner Module ein.

Linehan (2015b) definiert Achtsamkeit folgendermaßen: „Mindfulness is the act of consciously focusing the mind in the present moment, without judgement and without attachment to the moment. A person who is mindful is aware in and of the present moment“ (a.a.O., S. 39).

Gelebter Achtsamkeit im Alltag entspricht eine Person, die wach und offen der Wirklichkeit begegnet, nicht aus reiner Gewohnheit handelt oder entsprechend eines inneren Autopiloten und die nicht am Moment hängt. Diese Achtsamkeit kann gelehrt und gelernt werden und über Meditation, kontemplatives Gebet, achtsame Bewegungen in Form von beispielsweise Yoga, Kampfkünsten, Tanzen, Gehen vertiefend trainiert werden.

3.2 WAS- UND WIE- FERTIGKEITEN

Im Rahmen des Skills-Trainings wird Achtsamkeit in mehreren Schritten vermittelt.

Nach einer ersten Einführung von Wise Mind als innere Weisheit, die einen mittleren Weg zwischen rational-logischen und emotionalen mentalen Prozessen darstellt, werden jeweils drei

Was- und Wie-Fertigkeiten der Achtsamkeit eingeführt. Die Was-Fertigkeiten beinhalten

1. das Beobachten und Wahrnehmen (u.a. von Körperempfindungen, äußeren momentanen Eindrücken – ohne Worte und ohne ein Festhalten an ihnen),
2. das Beschreiben (u.a. der Beobachtungen, der eigenen Erfahrungen, der Fakten – ohne Interpretationen) und
3. das Teilnehmen, also das Eins-Werden mit den momentanen Aktivitäten oder wie Linehan beschreibt: „Throw yourself completely into“ (a.a.O., S. 53).

Die Wie-Fertigkeiten beinhalten

1. das Nicht-Bewerten oder -Beurteilen – auch nicht des eigenen Bewertens –,
2. konzentriert und in Gegenwärtigkeit des Moments (One-Mindfully), ganz bei der (einen) Sache sein – als Gegenteil von Multitasking –, ohne Ablenkungen zu viel Raum zu geben, und
3. sich effektiv und wirksam in einer gegebenen Situation an den eigenen Zielen orientieren.

Achtsamkeit, operationalisiert in diesen Aspekten, wird darüber hinaus im Rahmen des Skills-Trainings in einen Kontext spiritueller Erfahrungen gestellt, der ermöglichen soll, Erfahrungen von Ganzheit, Verbundenheit und Grenzlosigkeit zu machen, die eigene Weisheit wachsen zu lassen, durch die Reduzierung von Bindungen an das eigene Verlangen, Sehnsüchte und intensive Emotionen sowie durch die Akzeptanz der gegebenen Realität die Erfahrung von Freiheit zu ermöglichen und schließlich Liebe und Mitgefühl zu erhöhen (a.a.O., S. 68).

In diesem Zusammenhang führt Linehan (a.a.O., S. 70) auch die Übung der Liebevollen Güte (loving kindness) und das Beschreiten des mittleren Weges als

gegenüber ihrer Erstbeschreibung neue Fertigkeiten in das Skills-Training ein.

3.3

RADIKALE AKZEPTANZ

Die Grundfertigkeit der Achtsamkeit taucht in vielen der zu vermittelnden Fertigkeiten des Skills-Trainings wieder auf. Einen besonderen Schwerpunkt bilden dabei die Fertigkeiten zur Akzeptanz. Radikale Akzeptanz (a.a.O., S. 341 ff.), eines der Schlüsselkonzepte von Linehan, umschreibt dabei die Fertigkeit, die Realität in seiner gegebenen Gänze anzunehmen, mental, emotional und körperlich und auf diese Weise das Bekämpfen und Ablehnen der Realität einzustellen.

Gerade diese Akzeptanz der Realität erweist sich dabei als Schlüsselproblem schwer leidender und suizidaler Menschen auf einem Weg zur Besserung, denn „you have to accept the facts in order to change them“ (Linehan, 2017). Akzeptanz wird dann zur notwendigen Voraussetzung von Veränderung, wie Wolbert (2017) beschreibt: „The change behavior therapy seeks to bring about first requires acceptance. Acceptance is an essential element across all spiritual and humanistic traditions. Ultimately radical acceptance is the willingness to experience life as it is not how we want it to be; letting go of clinging and attachments. Radical acceptance is freedom from having to have things be different. Radical acceptance is a necessary skill/practice to acquire in the pursuit of joy“.

Was sind nun die spirituellen Wurzeln der DBT, auf deren Fundament Achtsamkeit als notwendiger und hilfreicher Skill vermittelt wird? Doch zuvor ein erster persönlicher Exkurs.

4

DIE REISE NACH WESTEN: ACHTSAMKEIT IM RAHMEN VON RETREATS MIT MARSHA LINEHAN

Zum ersten Mal kam ich mit DBT während einer Gruppensupervision im Rahmen meiner Verhaltenstherapie-Ausbildung in Kontakt. Wenige Jahre nach dem Erscheinen der deutschen Übersetzung ihres Manuals berichtete eine Kollegin begeistert von diesem Ansatz. Allein das Wort „dialektisch“ übte aufgrund meiner Sozialisation sofort eine gewisse Faszination auf mich aus. Sehr schnell arbeitete ich mich durch das Manual und entdeckte darin das, wonach ich in der Verhaltenstherapie bislang vergeblich gesucht hatte. Es war der aus meiner Sicht umfassendste Zugang zum Verständnis und zur Behandlung von Menschen nicht nur mit Borderline-Störung. Wenn das moderne Verhaltenstherapie war, wollte ich von ganzem Herzen Verhaltenstherapeut werden.

Es war zugleich auch mein erster Kontakt mit Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen, auch wenn diese damals keinen wirklichen Zugang in meine Praxis fanden. Die ersten Berufsjahre als niedergelassener Psychotherapeut waren gekennzeichnet von einem Suchprozess nach hilfreichen Interventionen für eine große Breite und Heterogenität an Störungen der aufsuchenden Patienten. Ich war weit davon entfernt, DBT in einer konsequenten Form anzubieten. Mit der Zeit wuchs daher der Wunsch, meine Kompetenzen in DBT auszuweiten und hierzu Marsha Linehan persönlich kennenzulernen. So nutzte ich die Gelegenheit, Workshops und Kurse mit ihr in den USA zu besuchen. Schon bei einem der ersten Treffen erwähnte sie ihren Lehrer Willigis Jäger in der Nähe von Würzburg, doch es sollte noch etwas dauern, bis ich sie dort traf.

Meine ersten Versuche, Patienten im Rahmen des Skills-Trainings Achtsamkeit näher zu bringen, waren noch sehr holprig und aus heutiger Sicht sehr von einem technischen Vorgehen geprägt.

Das änderte sich erst mit dem Beginn der eigenen Achtsamkeitspraxis, zunächst durch den Besuch von Sesshins (Achtsamkeits-Retreats in der Zen-Tradition) mit Marsha Linehan im Benediktushof und in den USA, die nach und nach zu einer alltäglichen Übungspraxis führten.

Sesshins mit Marsha Linehan orientieren sich stark an der Form ihres Zen-Lehrers Willigis Jäger, der unterschiedliche spirituelle Ansätze integriert hat, seiner christlichen Tradition folgend die Kontemplation, darüber hinaus das japanische Zen und später auch das chinesische Chan.

Der frühe Morgen beginnt mit schnellem Gehen an der frischen Luft. Dem schließen sich als Kern der Sesshins kürzere Meditationseinheiten im Sitzen von 25 Minuten Länge an, die über den Tag verteilt sind, jeweils unterbrochen durch langsames Gehen von ein paar Minuten.

Als Besonderheit hat Marsha Linehan in ihren Sesshins einen abendlichen Gruppentanz eingeführt, der die Erfahrung von Verbundenheit verstärkt.

Die Sesshins finden im Schweigen statt, unterbrochen lediglich durch ihre vormittäglichen Vorträge und die Gelegenheit zu Einzelgesprächen mit ihr. Da ihre Teilnehmer überwiegend aus therapeutisch-beratenden Tätigkeitsfeldern kommen, ergänzt sie nachmittags eine offene Fragen-und-Antworten-Runde, bei der der Zusammenhang von persönlichen Erfahrungen und ihrer Relevanz für die berufliche Arbeit in der Gruppe diskutiert werden kann.

In ihren täglichen Vorträgen fokussiert sie Aspekte der psychotherapeutischen Arbeit und Spiritualität. Sie ergänzt die-

se durch zahlreiche Anekdoten aus ihrem Leben und illustriert dabei auch die Entwicklungsgeschichte ihres DBT-Ansatzes.

Dabei fasziniert und inspiriert ihr Wille, nicht nur therapeutische Wege zu finden, die ihren eigenen Patienten helfen, sondern darüber hinaus eine Methode zu entwickeln, die sowohl in Wissenschaft und Fachöffentlichkeit Anerkennung findet als auch die Methodologie eines lehr- und lernbaren Verfahrens hat, um damit weltweit vielen Patienten helfen zu können.

Auf diesem Weg integriert sie das Spannungsfeld von (subjektiven) spirituellen Erfahrungen einerseits und (objektiven) wissenschaftlichen Erkenntnissen andererseits. Entsprechend einer amerikanischen Tradition zeigt sie dabei einen herzerfrischenden Pragmatismus, der sehr hilfreich sein kann, verkrustete Denkmuster aufzubrechen.

5

DBT UND SPIRITUALITÄT

5.1

DBT UND ZEN

Linehan (2017) beschreibt Zen als ihre wichtigste eigene psychotherapeutische Erfahrung. Vor über 30 Jahren seien Zen und Verhaltenstherapie noch eine unvorstellbare Verbindung gewesen.

Auf ihrer Suche nach hilfreichen Interventionen für hoch-suizidale Patienten, zumeist Menschen mit Borderline-Störung, war Verhaltenstherapie eine grundsätzlich wirksame Technik der Veränderung. Doch gleichsam fehlte zu diesem Zeitpunkt eine Technik der Akzeptanz, so dass sie ihr dialektisches Vorgehen eines Mittelweges, einer Balance von Veränderung und Akzeptanz, entwickelte.

Auf ihrer Suche kam sie bereits früh über einen Aufenthalt in dem buddhisti-

schen Kloster Shasta Abbey in Kalifornien mit Zen in Kontakt. Sie wählte Zen, da es eine Methode sei, nicht eine Religion (Wolbert, 2017), ohne dabei jedoch spirituelle Aspekte zu eliminieren: „Linehan was the first researcher to incorporate principles of mindful meditation adopted from Zen into a psychological treatment. Unlike other researchers, Linehan did not seek to down play the connection between spiritual experience and the psychological benefits of mindfulness practice“ (ebd.).

5.2

WILLIGIS JÄGER

Doch Linehans erste Versuche, die durch Zen gelernten Meditationstechniken für ihre Patienten zu nutzen, wurden von diesen nicht wirklich bereitwillig angenommen. So kam sie im weiteren Verlauf ihrer Suche mit dem deutschen Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger in Kontakt.

Jäger trat 1946 in die Abtei Münsterschwarzach ein, in der er viele Jahre tätig war. In Folge verschiedener Reisen kam er in Japan mit Zen in Berührung, lebte und praktizierte dort längere Zeit in den 1970er Jahren, bevor er 1980 zum Zen-Lehrer und 1996 zum Zen-Meister ernannt wurde. 2009 erhielt er darüber hinaus von dem chinesischen Meister Jing Hui die Bestätigung als Chan-Meister. Er setzte sich Zeit seines Lebens für die Verbindung von westlicher und östlicher Weisheit ein, anfangs noch im Rahmen der Abtei Münsterschwarzach, später dann im überkonfessionellen Bildungshaus Benediktushof, wo er noch heute lebt.

Anlässlich seines 90. Geburtstages würdigte Linehan (2015c) die herausragende Bedeutung Jägers für ihre persönliche Entwicklung und die Entwicklung der DBT. Dieser sei im Grunde Co-Autor und

habe extremen Einfluss auf ihre Arbeiten gehabt. Sie habe bei Jäger die Anregungen bekommen, die später dann zur Ausgestaltung der im Skills-Training vermittelten Achtsamkeits-Fertigkeiten führten: Beobachten, Beschreiben, Teilnehmen, nicht-wertend, voller Präsenz und mit radikaler Akzeptanz. Sie habe von ihm gelernt, wie wichtig Herzlichkeit und Mitgefühl in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sei. Dabei habe er ihr vermitteln können, dass ihre oftmals leidvolle Suche und eigenen Gefühle der Entfremdung in der Welt Ausdruck eines tiefen Heimwehs seien.

5.3

GEMEINSAMKEITEN

Im Rahmen ihres Vortrags (ebd.) setzt sie sich mit dem Verhältnis von Verhaltenstherapie und Zen auseinander und beschreibt eine Reihe an Gemeinsamkeiten:

- Beide Methoden legen ihren Fokus auf die Gegenwart – was passiert jetzt in diesem gegebenen Moment –, im Gegensatz zu anderen Therapieverfahren, die den Fokus auf die Vergangenheit richten.
- Beide Methoden lehnen das Konzept eines unabhängigen Selbst ab, sehen dieses vielmehr als eine Konstruktion des Gehirns an. Aus verhaltenstherapeutischer Sicht sind Verhaltensmuster veränderlich und kontextabhängig, sie bestehen nicht unabhängig von den Wechselwirkungen mit der jeweiligen Umwelt.
- Dabei erkennen beide Methoden die Einheit und Verbundenheit aller Phänomene an, so dass aus Sicht von Zen kein Unterschied zwischen Selbst und Kontext besteht. Aus verhaltenstherapeutischer Sicht sind Ursache und Wirkung von Verhaltensweisen nicht von dem Kontext zu trennen, in dem sie auftreten.

- Nicht im Gegensatz dazu erkennen beide Methoden Individualität an, in der Verhaltenstherapie als individuelle Lerngeschichte mit individuell angepassten Interventionen, im Zen durch eine individuelle Form der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler und ebenfalls individuell angepassten Verfahren.
- Beide Methoden nehmen eine Haltung des Nicht-Bewertens, Nicht-Urteilens an. Da aus verhaltenstherapeutischer Sicht jedes Verhalten Ursachen hat, kann dieses Verhalten bei den gegebenen Ursachen eben nicht anders sein – daher bedeutet auch Verhaltensänderung die Veränderung der Bedingungen des Verhaltens. Dabei wird zu einem ethischen Handeln entsprechend der eigenen Werte ermutigt. Zen-Praktizierende verpflichten sich ethischen Geboten, ohne dass sich Konzepte wie das Gute oder das Schlechte darin finden.
- Beide Methoden verlangen ein hohes Maß an Übung, in der Verhaltenstherapie durch das Erlernen neuer Verhaltensweisen und ihre Verstärkung im Alltag.
- Beide Methoden ermutigen Menschen, sich ihrem Leiden zu stellen. Sie teilen die Erfahrung, dass Versuche, schmerzhaft Erfahrungen und damit verbundene Emotionen zu vermeiden, das Leiden häufig noch verstärken. Daher wird in der Verhaltenstherapie durch Exposition und entgegengesetztes Handeln geübt, sich schmerzhaften Auslösern zu stellen und Vermeidungsverhalten abzubauen.
- Beide Methoden ermutigen, Weisheit, Mitgefühl und Freiheit auf eine Weise zu praktizieren, als wären sie schon immer da gewesen.
- Beide Methoden praktizieren genaues Beobachten und das Evaluieren der

Beobachtung, indem sie mit anderen geteilt werden, in der Verhaltenstherapie durch wissenschaftliche Methoden, im Zen durch den Austausch des Schülers mit einem Lehrer.

Verhaltenstherapie zielt auf Veränderung im Verhalten, Denken und Fühlen. Zen hingegen akzeptiert Realität, wie sie ist. Diese beiden zentralen Grundgedanken fließen in der DBT zusammen. In der Verhaltenstherapie werden Problemlösestrategien und andere wissenschaftlich evaluierte Interventionen angewendet, um auf dem Weg zu erwünschten Zielen hilfreiche oder hinderliche Verhaltensweisen auf- bzw. abzubauen. Dabei fokussiert Verhaltenstherapie ein Wissen, das auf der Beobachtung unserer Sinnesindrücke basiert, Zen fokussiert darüber hinaus ein Wissen, das auf der Beobachtung unserer Erfahrung und Intuition basiert.

Wolbert (2017) fasst zusammen: „The goal of behavior therapy is change. The goal of Zen or mindful practice is simply mindful practice. The side effects of mindful practice appear to be decreased suffering, increased happiness, increased control of your mind and the capability of experiencing reality as it is without delusion. As described by Linehan, this involves moving beyond knowing and experiencing connection to the universe, towards essential goodness, and essential validity“.

Wenn die wirksame DBT also spirituelle Wurzeln hat, kann es durchaus sinnvoll sein, sich näher mit diesen zu beschäftigen und den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Hierzu ein weiterer persönlicher Exkurs.

6
 DIE REISE NACH OSTEN:
 ACHTSAMKEIT IM RAHMEN
 EINES CHAN QI

In den zurückliegenden 40 Jahren seit Mao Zedongs Tod 1976 hat China einen umfassenden, ja radikalen Transformationsprozess erlebt, der bis auf das politische System als kommunistischer Ein-Parteien-Staat, weite Teile der Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur durchzieht. Lange Zeit war in diesem Prozess die maßgebliche Orientierung eine Steigerung des Wirtschaftswachstums, so dass China heute an der Schwelle zur weltweit führenden Ökonomie steht. Die damit einhergehende Modernisierung und der erreichte Wohlstand zeigen sich insbesondere in den Metropolen des Landes, viele ländliche Regionen sind von der Entwicklung abgekoppelt, so dass eine tiefe Spaltung innerhalb der Gesellschaft besteht. Gleichzeitig geht der Transformationsprozess mit einem hohen Anpassungsdruck für die Bevölkerung einher und zeigt sich im Bildungssystem genauso wie im Arbeits- und Leistungsbereich.

Vor diesem Hintergrund nehmen psychische Erkrankungen deutlich zu, während gleichzeitig die öffentliche Gesundheitsversorgung, insbesondere im psychiatrisch-psychotherapeutischen Bereich diesem Bedarf noch nicht entsprechen kann.

Viele Bemühungen gehen daher in den Auf- und Ausbau dieses Bereichs, beispielsweise durch eine enge Kooperation zwischen chinesischen und deutschen Psychotherapeuten, die bereits seit vielen Jahren als Zhong-De-Ban gemeinsame Fortbildungen organisieren (Simon, Haaß-Wiesegart & Zhao, 2011).

Als Teil dieser Kooperation darf ich mich glücklich schätzen, von den Erfahrungen der chinesischen Kollegen in ihrer Verbindung der Jahrtausende alten

kulturellen Tradition ihres Landes einerseits und immer kürzeren Innovationszyklen der aktuellen Modernisierungswelle andererseits profitieren zu können. Dieser Erfahrungsaustausch ermöglicht mir das eigene psychotherapeutische Handeln im Licht dieser neuen Erfahrungen zu reflektieren und zugleich die bisherigen eigenen Erfahrungen weitergeben zu können an Kollegen, die diese mit großer Neugierde und großer Umsetzungs- und Adaptionbereitschaft annehmen.

Doch meine erste Reise nach China diente nicht dem psychotherapeutischen Austausch, sondern dem Besuch eines buddhistischen Klosters.

Anlässlich des 90. Geburtstages von Willigis Jäger lernte ich eine Gruppe chinesischer Mönche kennen. Über die Vermittlung eines Freundes, Bernd Groschupp, bekam ich die Gelegenheit, für mehrere Wochen mit einer großen Gruppe von Laien am Winter-Chan-Qi des Bailinchansi, dem nach der Kulturrevolution wiederaufgebauten Tempel des Chan-Meisters Zhao Zhou, teilzunehmen.

In der Volksrepublik China ist Religionsfreiheit verfassungsmäßig verankert. Dennoch kam es während der Kulturrevolution zur massiven Verfolgung von Mönchen und Repressionen mitsamt der Zerstörung von Klöstern. Erst seit den frühen 1980er Jahren konnten diese wieder aufgebaut werden. Die Klöster erhalten heute staatliche Unterstützung und sind zu einer wichtigen Anlaufstelle geworden, in denen die Religionsausübung uneingeschränkt möglich ist.

Ein Chan Qi ist, wie in einem Kloster nicht anders zu erwarten, von einer strengen äußeren Struktur bestimmt. Dem frühen Aufstehen noch vor vier Uhr schließt sich die erste Meditationseinheit an mit einer halben Stunde schnelles Gehen und einer Stunde Sitzen. Dieser Rhythmus zieht sich mit leichten Änderungen

der Zeiten durch den Tag, unterbrochen lediglich von den Mahlzeiten, gemeinsamem Teetrinken, kurzen Pausen. Der Tag endet mit dem Vortrag des Abts um 21.30 Uhr.

Dieser zeitliche Rahmen wird ergänzt durch eine Vielzahl an weiteren Regeln, von der Haltung beim Sitzen über die Art des Teetrinkens, dem Zusammenfallen der Decke, mit der die Beine im kalten Tempel gewärmt werden können, dem Standort der Schuhe während des Sitzens.

Das Einhalten dieser Regeln wird mit Konsequenz verfolgt, inklusive leichter Schläge auf die Schulter unter Einsatz eines hölzernen Schwertes, auch wenn dies vorrangig die Aufgabe hat, während des Sitzens Eingeschlafene wieder zu wecken, daher auch der Name „Schwert des Erwachens“.

Was an äußerer Struktur auf den ersten Blick und mit einer individualistisch geprägten und auf Wohlergehen getrimmten westlichen Brille betrachtet abschrecken mag, entfaltet doch schnell seine weitreichende Funktion: Alle Anpassung an die Regeln dient dem zentralen Ziel, eine Atmosphäre zu schaffen, die allen gemeinsam eine intensive Meditationserfahrung ermöglicht, bei der Ablenkungen weitestgehend reduziert werden.

Ein Chan Qi ist zunächst nichts anderes als ein Training prosozialer Fähigkeiten und dies erweist sich schnell als der zentrale offensichtliche Unterschied zu einem westlich orientierten Meditationsretreat mit Marsha Linehan in den USA. Denn in unmittelbarer Weise erfahrbar geht dem Bodhisattva-Ideal folgend die persönliche spirituelle Erfahrung mit der Unterstützung spiritueller Erfahrungen anderer einher.

Für diese Praxis bieten sich im Rahmen eines Chan Qi unzählige Gelegenheiten, die eigene Haltung zu überprü-

fen. So mag beispielsweise das Räuspern beim stillen Sitzen zwar einer gewissen persönlichen Erleichterung dienen, andererseits wird es zu Störungen für andere.

Während der Gehmeditation wird im Tempel in durchaus schnellem Tempo im Kreis gelaufen, im Laufe eines Meditationstages grob geschätzte zehn Kilometer. Auch dabei ergeben sich viele Gelegenheiten, die eigene Achtsamkeit im Verhalten anderen gegenüber zu überprüfen, zum Beispiel beim Spurwechseln zwischen Schnelleren und Langsameren.

In der schnellen Gehmeditation zeigt sich eine weitere Unterscheidung, die das chinesische Chan auszeichnet, die Kombination beziehungsweise das Ineinanderfließen von Dynamik und Stille, von schnellem Gehen und Sitzen in Stille. Das dynamische Gehen dient der Lockerung und weckt Energien, mindert Schmerzen. Dann der Moment des Innehaltens, unmittelbar und plötzlich als Reflex auf den Klang des geschlagenen Holzes, ein intensiver Moment, der hinüberleitet in die anschließende Konzentration beim Sitzen in der Stille.

Die Chan-Praxis kennt zwar viele Worte, doch diese haben keine andere Funktion als der Fingerzeig, der den Blick zum Mond lenkt. Wesentliche Erfahrungen sind sprachlos, der Versuch, sie sprachlich zu begreifen, erweist sich vielmehr als Barriere, die es zu durchdringen gilt.

In der gemeinsamen Erfahrung des Chan Qi erschließt sich mir nach und nach ...

... eins zu werden mit einer Tätigkeit, dem Gehen, dem Sitzen, dem Tee-Eingießen, ja selbst das Betätigen der Lichtschalter im Rhythmus des Glockenschlags kann zu einer tiefen Erfahrung werden;

... eins zu werden in der Gruppe mit den anderen Menschen, Mitgefühl zu entwickeln, sich selbst gegenüber

und den eigenen Schmerzen, die im tröstenden Blick anderer gespiegelt werden, Mitgefühl zu entwickeln mit anderen, hilfsbereit zu sein und zu antizipieren, wann Hilfsangebote hilfreich und wann sie störend sind;

... den Geist zur Ruhe zu bringen, bring peace into the heart, den Kampf, das Ringen mit Vorstellungen, Wünschen, Erwartungen, Gefühlen, Handlungsimpulsen zu beenden, als wären die beobachteten Empfindungen wie Wellen an der Wasseroberfläche, die beruhigt ihren Blick in die Tiefe freigibt.

Doch egal ob ein westliches Retreat oder ein östliches Chan Qi, sie bleiben doch nur Zeiten und Räume des Trainings, in den Worten Willigis Jägers, „die Olympiade ist der Alltag“, oder Xin Dings, dem Leiter des Chan Qi, „der Tempel ist die Welt außerhalb des Tempels“.

7

ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT IM RAHMEN DER CHAN-PRAXIS

7.1

ABT MING HAI

Der Abt des Klosters, Meister Ming Hai, studierte an der renommiertesten Universität Chinas Philosophie und Religionswissenschaften, bevor er die Gelübde als Mönch ablegte. Noch in jungen Jahren wurde er mit Mitte 30 Abt und übernahm die Verantwortung für eines der größten buddhistischen Klöster. In seiner Funktion ist er zu einem wichtigen Ratgeber vieler Menschen geworden, mit eigenem (unter www.shifusays.net abrufbaren) englischsprachigen Radio-Podcast, er berät Politiker, Wissenschaftler und unterstützt zahlreiche soziale Projekte. Als Vizepräsident der Buddhistischen Union treibt er den Erhalt bzw. Wiederaufbau buddhistischer Traditionen in China vo-

ran und leistet einen wichtigen Beitrag, den bereits erwähnten radikalen Transformationsprozess der Gesellschaft mit spirituellen Einsichten auszubalancieren.

Für viele Buddhisten, die Mönche des Klosters und die Laien in seinem Umfeld, bietet er spirituelle Orientierung und Leitung. Während des Chan Qi erfolgt diese vorrangig durch die abendlichen Reden, die aufeinander aufbauen.

7.2

HERAUSFORDERUNGEN UNSERER ZEIT

Abt Ming Hai beginnt die Folge seiner Reden mit einer Analyse der Herausforderungen unserer heutigen Zeit. Beispielsweise führt die Fülle an Informationen, denen wir ausgesetzt sind, zu einer zunehmenden Fragmentierung unseres Geistes. Die ständigen Ablenkungen und Reize, auf die wir reagieren müssen, erschweren die natürlichen Fähigkeiten der Konzentration. Doch diese Fähigkeiten, so der Bogen zur Meditationspraxis, können wieder geübt und trainiert werden.

7.3

MEDITATIONSPRAXIS

Die Meditationspraxis und darin die Achtsamkeit selbst wird sehr genau beschrieben und entsprechend Anleitung zu ihrer Vertiefung gegeben. Zunächst hinsichtlich der äußeren Haltung: Die Meditation im Rahmen eines Chan Qi erfolgt im Sitzen, wobei der volle Lotussitz die meiste Stabilität bietet und körperliche Prozesse günstig beeinflusst, so sinkt in dieser Sitzhaltung beispielsweise der erforderliche Sauerstoffverbrauch.

Dann hinsichtlich der inneren Haltung, der Auseinandersetzung mit der mentalen Aktivität: Denn entsprechend eines weitläufigen Missverständnisses geht es in der Praxis der Chan-Medita-

tion nicht darum, nicht oder nichts zu denken. Vielmehr geht es um eine veränderte Qualität des Denkens, durch die der Geist zur Ruhe kommen kann. Dies umfasst nicht nur Kognitionen im engeren Sinne logisch-abstrakten Denkens, sondern vielmehr die Summe aller geistigen Prozesse von der Verarbeitung der Wahrnehmungen über emotionale bis hin zu intuitiven Prozessen.

Das Ziel dieser Meditationspraxis ist, sofern überhaupt von einem Ziel gesprochen werden kann, das Training von Fähigkeiten, durch die eine Weltsicht eingenommen werden kann, in der die Verbundenheit aller Phänomene erfahrbar wird, Ich-Begrenzungen transzendiert und eine spirituelle Weisheit realisiert werden kann.

Hierzu werden unterschiedliche Methoden eingeübt, durch die die alltägliche mentale Aktivität reduziert und beruhigt werden kann, ein innerer Frieden entstehen kann.

Diese Praxis erfordert ein Objekt, auf das die Konzentration und Aufmerksamkeit gelenkt werden kann. Das von Abt Ming Hai beschriebene Vorgehen der chinesischen Chan-Praxis folgt dabei einer klaren Struktur, bei der unterschiedliche Methoden kombiniert werden.

7.4

ATMUNG

Die erste Methode, das erste Objekt, auf das der Fokus gerichtet wird, ist die eigene Atmung. Diese womöglich älteste Mediationstechnik, in Sanskrit Ana-Bana, Einatmen-Ausatmen, stellt die Beobachtung des Atmens in den Mittelpunkt. Dabei wird eine neugierig-beobachtende und offene Haltung den eigenen Atemzügen entgegengebracht. Diese Beobachtung kann durch das Zählen der eigenen Atemzüge, hier des jeweiligen Ausatmens, von eins bis zehn unterstützt werden. Da

alle mentale Aktivität in Verbindung mit körperlichen Prozessen steht, wird die Atmung zu einer Art Spiegel dieser mentalen Prozesse bzw. in diesem Spiegel kann die mentale Aktivität zur Ruhe kommen. Anhaftungen und Bindungen an äußere Phänomene und die mit diesen assoziierten mentalen Prozesse wie Gedanken und Gefühle können gelockert werden. Der Fokus wechselt von einer Richtung nach außen, auf die äußere Welt gerichtet, nach innen, auf die innere Welt. Diese Perspektive ermöglicht es, eine innere Stabilität zu erlangen, vergleichbar einer Insel im bewegten Strom unseres Bewusstseins.

Diese Beobachtung des Atmens kann für sich schon den Inhalt der Meditation darstellen und in eine Beruhigung der mentalen Aktivität führen.

7.5

REFLEXION UND ANALYSE

In einem gegebenenfalls folgenden zweiten Schritt der Meditationspraxis werden vier Themen systematisch und wiederkehrend reflektiert. In diesen vier Themen versammeln sich einerseits mögliche und häufige Gründe für eine mentale Unruhe unseres Geistes, andererseits vielfältige Ressourcen für eine Überwindung dieser.

Die zu reflektierenden Themen sind dabei:

1. Verantwortung, die wir eingehen in den unterschiedlichen Rollen unseres Lebens, und die Reflexion unseres Umgangs mit Verantwortung von Vermeidung eben dieser bis hin zur Überidentifikation mit der Rolle.
2. Eigenes Fehlverhalten und Umgang mit Fehlverhalten anderer Menschen, wobei es nicht um Selbstbezüglichung und Bewertung geht, sondern vielmehr um das Erkennen und Durchschauen der zugrundeliegenden geistigen Prozesse.

Oder wie ein chinesisches Sprichwort sagt: „Jeder Fehler entsteht durch einen falschen Gedanken.“ Hierbei werden unterschiedliche Rationale zur Hilfe genommen, um die begleitenden Emotionen und Bewertungen zu beruhigen, beispielsweise: „Wir sind nicht mit unseren Emotionen identisch. Unsere Emotionen können beobachtet werden. Beobachtete Emotionen verändern sich und können so transformiert werden.“ „Gedanken sind wie Wellen, die kommen und gehen.“ „Gedanken und Gefühle sind Projektionen unseres Bewusstseins auf einem inneren Bildschirm, den wir beobachten können.“

3. Verdienste anderer Menschen und eine Reflexion unserer Verbundenheit mit diesen, von geliebten Menschen über die vielfältigen Menschen, die uns im Alltag als Fremde begegnen, bis hin zu Menschen, die wir aus welchem Grund auch immer ablehnen. Bei der Reflexion dieses Themas geht es vorrangig darum, die eigene Herzlichkeit, Güte und Fähigkeit zur Dankbarkeit zu entwickeln. Hierzu wird eine Variante der loving kindness-Übung praktiziert, bei der zunächst die eigene Person imaginiert wird, später dann eine einzelne, geliebte Person und im weiteren Verlauf der Übung die unbestimmte Menge der Menschen um uns. Auf diese Personen, beginnend mit uns selbst, werden aus tiefsten Herzen Wünsche gerichtet, sinngemäß: „Mögest Du ohne Groll leben. Mögest Du in Sicherheit leben. Mögest Du ohne körperliches und mentales Leid leben. Mögest Du glücklich sein.“
4. Der Tod und eine Reflexion von Leben und Sterben, Entstehung und Vergehen als fundamentale Lebensprinzipien. Dabei kann der Tod als ein hilfreicher Ausgangspunkt der Refle-

xion des eigenen Lebens genommen werden, als eine Art Aussichtspunkt. Dieser zweite Schritt der Meditationspraxis, eine analytische Meditation, in der spezifische Themen zum Objekt der Konzentration und Aufmerksamkeit werden, ähnelt der Kontemplation.

7.6 HUA TOU

Ihm schließt sich gegebenenfalls eine weitere Methode an, die Arbeit an einem Hua Tou, einem Leitwort, so die wörtliche Übersetzung, das zurückführt zur Quelle, an der das ich-bezogene Denken seinen Anfang nimmt. Diese traditionelle Praxis der Chan-Meditation stellt eine Weiterentwicklung der Arbeit mit Koans dar, verkürzt diese aber auf häufig ein Wort, beispielsweise das aus einem bedeutsamen Koan bekannte „Mu“ oder Fragen in Verbindung mit „Wer?“: „Wer trägt diesen Körper?“ „Wer atmet?“ „Wer war ich vor der Geburt?“ „Wer rezitiert Buddhas Namen?“

Die Konzentration und wiederholte Beschäftigung mit diesen Schlüsselwörtern kann bei einer entsprechenden Praxis zum Unterbrechen des herkömmlichen Flusses an am Ich und seinem Willen orientierten Gedanken führen und eine Intuition eröffnen, in der das Sein grenzenlos und unmittelbar angelegt ist.

Abt Ming Hai liefert auf diese Weise eine hilfreiche Struktur für die Praxis und den Prozess der Meditation. Dabei illustriert er seine inhaltlichen Überlegungen sowohl mit Beispielen aus seiner eigenen Praxis als auch mit Bezügen zu den Lehrreden Buddhas. Seine Worte sind getragen von Mitgefühl, einer tiefen Einsichtsfähigkeit und Weisheit sowie einer großen Anpassungsfähigkeit an Bedürfnisse unterschiedlicher Gruppen Meditierender, darunter viele mit therapeuti-

schen Fragestellungen und Fragen zum Umgang mit psychischen Belastungen.

8 ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT IN DER PSYCHOTHERAPIE – EINE ANNÄHERUNG

8.1 DIE FLEXIBILITÄT DER ACHTSAMKEIT

Kulturelle Aneignungsprozesse unterliegen komplexen Mechanismen, die Wellen gleich anschwellen und abnehmen, sich mit anderen Wellen überlagern und verstärken oder auch neutralisieren können.

In der Aneignung von Achtsamkeit erleben wir zurzeit eine Welle, die aus einer bestimmten Sicht bereits ihren Höhepunkt überschritten hat. Und so gesehen ist es gut, dass diese Welle bereits wieder abschwillt, um Platz zu machen für die nächste Welle.

Da die aktuelle Welle den westlichen Lebensstil der im hohen Maße individualistisch orientierten Menschen in ihren Rollen als Produzenten und Konsumenten bereits oberflächlich umspült hat, werden weitere Wellen möglicherweise den eingeleiteten Prozess verstärken.

Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, sich als Teil gesellschaftlicher Prozesse wahrzunehmen und somit die eigene Rolle als Konsument, beispielsweise in der Wahl von Lebensmitteln, Kleidung, Medien oder Verkehrsmitteln, zu überprüfen. Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, die eigenen Verführungen hinsichtlich Macht, Erfolg und daraus resultierende Konkurrenz mit der Aus- und Abgrenzung gegenüber anderen zu identifizieren und diesbezügliche automatisierte Gedanken, Einstellungen, aber

auch Gefühle sowie Handlungen zu unterbrechen.

Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, sich in wechselseitiger Verbundenheit mit anderen Menschen zu erfahren und damit unseren Umgang mit Menschen, uns selbst gegenüber, geliebten Menschen und Fremden zu überprüfen.

So ist Achtsamkeit die Voraussetzung dafür, metaphorisch beschrieben, die Stille zu hören, aus der Töne hervorgehen, das Entstehen von Ideen zu beobachten und damit die Unwissenheit zu verstehen, der das Wissen entspringt, schließlich das Meer in jeder Welle zu sehen.

Jeder achtsame Moment, egal ob im gestressten Alltag oder im Rahmen einer Meditation, bietet so einen Raum zum Erkennen mentaler Aktivität mit ihren Beschränkungen und deren Überwindung. Jeder achtsame Moment beinhaltet zugleich die Gelegenheit zur Befreiung von Automatismen und zur Überprüfung des eigenen Handelns hinsichtlich zentraler Wertvorstellungen.

So bietet Achtsamkeit eine tiefgreifende Flexibilität, vom Innehalten des erschöpften modernen Menschen über eine therapeutische Interventionsmöglichkeit bis zu einer Methode hin zu tiefen spirituellen Einsichten.

8.2 ABSICHTSVOLLE ABSICHTSLOSIGKEIT

Dabei bleibt einer der Grundwidersprüche in der Annäherung an eine Praxis der Achtsamkeit die mit ihr verbundene absichtsvolle Absichtslosigkeit. So wichtig es sein mag, diese Praxis als Ziel zu formulieren, ihr Training in den Alltag einzubauen und daran festzuhalten, auch in Momenten, in denen scheinbar keine Zeit, Energie oder Gelegenheit mehr besteht, so wichtig ist es, dieses Ziel selber während der Übung loszulassen. Denn

Ziele als Richtungsentscheidungen einerseits und die mit dem Ziel assoziierten Erwartungsformulierungen zukünftigen Seins andererseits stehen einer Praxis der Achtsamkeit im Wege, die auf der Annahme der Wirklichkeit eines gegebenen Augenblicks basiert. Selbst die mit Achtsamkeit verbundene Haltung, dem Augenblick offen und neugierig zu begegnen, kann selbst wieder zu etwas werden, das die Achtsamkeit behindert, wenn es zu einem Ziel wird, an dem wir festhalten. Absichtsvolle Absichtslosigkeit geht mit einer bedingungslosen Neugierde und Offenheit einher, die das, worauf sie gerichtet ist, nicht festhält.

8.3

EINBETTUNG IN WERTE

Vor diesem Hintergrund ist die isolierte Achtsamkeit wertneutral, schließt explizit Bewertungen aus. So sehr Achtsamkeit alleine bereits ein Tor zu spirituellen Erfahrungen sein kann, so hilfreich ist es, sie entsprechend eines mittleren Weges einzubetten in eine ethische Praxis und ihr damit Werte an die Seite zu stellen. Diese Werte können, so das Paradigma in ACT, frei gewählt sein oder dispositionell, ja vielleicht sogar genetisch im Menschsein verwurzelt sein. Dabei kann beispielsweise Humanismus als ein entsprechendes Wertebündel angesehen werden, das im Westen unsere moralischen und rechtlichen Subsysteme geprägt hat.

Doch offensichtlich hat die Gesellschaft der Menschen noch keine zufriedenstellende und nachhaltige Antwort gefunden auf das Spannungsfeld der Universalität von Menschenrechten und der Gleichheit dieser einerseits und der Selbstkonstituierung ihrer Mitglieder in auf Abgrenzung beruhender Individualisierung und Ich-Bezogenheit andererseits. Dabei kommt es scheinbar aktuell

zunehmend, möglicherweise aber latent zu Spannungen, in deren Folge sich Gesellschaften, ihre Agenten und ihre Mitglieder im Wechselspiel immer weiter von diesem Humanismus entfernen.

Die Gründe dieser Entwicklungen mögen komplex sein und Analysen verschiedener Perspektiven erforderlich machen, doch aus psychologischer, vielleicht auch aus spiritueller Sicht, kann hierin der Verlust einer kognitiv verorteten Einstellung oder eines emotional verortetem Grundempfindens festgehalten werden: das Mitgefühl mit sich, anderen Menschen und dem Leben.

8.4

ACHTSAMKEIT UND MITGEFÜHL ALS FLÜGEL

Gegenwärtig überlagert daher die beschriebene und durch Achtsamkeit charakterisierte dritte Welle der Verhaltenstherapie eine weitere Welle, die Welle des Mitgefühls, compassion, mit sich und anderen (Anderssen-Reuster, Meibert & Meck, 2013, S. VI). Wie auch schon bei der Achtsamkeit stellt diese Welle nicht grundsätzlich etwas Neues dar, sondern weckt oder erinnert an etwas, das im Wesen aller Lebewesen angelegt ist, allerdings durch unterschiedliche Faktoren verschüttet sein kann. Dementsprechend wird Mitgefühl als universelle Fähigkeit angesehen, die es zu fördern gilt bzw. deren hemmende Barrieren abzubauen sind. Einem alten Bild entsprechend sind dann Achtsamkeit und Mitgefühl die beiden Flügel eines Vogels, die ihn fliegen lassen.

Mitgefühl ermöglicht zunächst eine Positionierung des Menschen im Spannungsfeld von Mitgefühl für sich und für andere: Wann überwiegt das Mitgefühl mit anderen das Mitgefühl mit sich? Wann führt der Verlust an Mitgefühl mit

sich zum Verlust an Mitgefühl mit anderen?

In der Fähigkeit zum Mitgefühl spiegelt sich die Auseinandersetzung der Menschen auf ihrem Weg der Selbstkonstituierung zwischen identitätsstiftender Abgrenzung und symbiotischer Verschmelzung. Je mehr dieser Weg in einen Kampf führt, umso mehr leidet das Mitgefühl.

Denn Menschen schützen sich in bedrohlichen und potenziell überfordernden Situationen. Wie bei einem Regenschirm (vgl. Glasenapp, 2013), den wir bei Regen aufspannen, hat dieser Schutz etwas Flexibles und führt dazu, dass die Belastungen an uns abperlen. Doch unter zunehmender psychischer Belastung nimmt die Flexibilität ab und die schützende Funktion verlangt zunehmend ihren Preis: Trennung und Verlust an Verbundenheit – mit sich, mit anderen, mit dem Leben.

Diese inneren und äußeren Barrieren abzubauen kann eine zentrale Aufgabe von Psychotherapie sein, bei der Achtsamkeit und Mitgefühl Hand in Hand gehen.

Doch auf dem Weg zur Stärkung der Verbundenheit, einer Verbundenheit, in der das egozentrische Ich so aufgehoben ist, dass sein abgrenzender Schutz zurückgenommen werden kann, ist oftmals dieses Ich zunächst einmal zu stärken. Denn nur ein starkes Ich kann seine Grenzen in Frage stellen, ohne sich dabei aufzulösen. Auch das wieder ein mittlerer Weg.

8.5

WEISHEIT ALS MITTLERER WEG

Das Folgen eines mittleren Weges ist eine Fertigkeit, ein Skill, der lehr- und lernbar ist, beispielsweise in der DBT als „walking the middle path“ (Linehan, 2015b, S. 74) und „balancing important oppo-

sites“ (a.a.O., S. 153) oder auch als „Arbeit in Spannungsfeldern“ (Glasenapp, 2015). Dies entspricht einer Weisheit, die über das Ausbalancieren unterschiedlicher Interessen hinausgeht (vgl. Sternberg, 1998), die weniger an (erworbenes) Wissen gebunden ist als an Intuition anknüpft. Sie erschließt sich erst mit der Öffnung nach innen, dem Blick nach innen, oder wie Smithers (1991, zitiert nach Wolbert, 2017) es ausdrückt: „Right understanding (and right functioning) of the mind does not come from thinking, but from actively and attentively observing the complex constellation of energies and activities of mind“.

So gesehen wäre es weise, das eigene Leiden als Ergebnis eines mentalen Prozesses der Anhaftung an Vorstellungen, wie das Sein zu sein habe, Erwartungen hinsichtlich eines anderen Seins, Grenzen zwischen Ich und Du, und grundsätzlicher allen Unterscheidungen zu erkennen und sich gegebenenfalls davon zu befreien. Weisheit in diesem Sinne führt dann zu einer Beruhigung eines diskriminierenden Denkens, führt zu einem Friedensschluss zwischen Soll und Ist, weckt auch unter trennenden Lebensbedingungen Verbindungen, die zuvor nicht gesehen wurden.

In der Praxis der Achtsamkeit können dabei Erfahrungen gemacht werden, die diesen Prozess unterstützen, beispielsweise durch die Erfahrung der Veränderlichkeit der Empfindungen, einer in einem unendlichen Netz verwobenen Verknüpfung von Ursachen und Wirkungen, durch die Erfahrung einer kontextuellen Verbundenheit des Ichs, in deren Folge nach und nach Identität als Hilfskonstruktion mitsamt seinen Grenzen transzendiert werden kann.

Linehan (2015b, S. 342) beschreibt dementsprechend die Wirkweise ihres zentralen Konzepts der radikalen Akzeptanz darin, dass Menschen die Mächtigkeit

keit leidvoller Erfahrungen mit dem Blick auf sie als Folge unendlicher Ursachen reduzieren können.

Viele Interventionen können, nicht nur in psychotherapeutischen Prozessen, eine entsprechende weise Weltsicht fördern, beispielsweise das Ron Siegel zu verdankende Gedankenexperiment, wann sich beim Essen eines Apfels die Vorstellungen von innen und außen auflösen. Oder die Vorstellung, wie viele Menschen daran beteiligt und damit verbunden sind, einen Schluck Kaffee zu ermöglichen – bald schon liegt die halbe Menschheit in einer Tasse Kaffee.

Weisheit und Psychotherapie verbindet eine lange Tradition und zugleich könnte die Förderung dieser Verbundenheit eine der zukünftigen Wellen sein, die dieses Feld befruchten. Schon heute findet sie sich explizit in der Weisheitstherapie (Baumann & Linden, 2008), in der unterschiedliche Weisheitskompetenzen unter anderem durch die gezielte Auseinandersetzung mit unlösbaren Lebensproblemen trainiert werden.

In ACT wird mit psychologischer Flexibilität ein Konzept von Weisheit beschrieben, in dem das Selbst nicht als (sprachlich vermittelter) Inhalt denn als Kontext operationalisiert wird, als Ort von Beobachtung, der mit Hilfe des Bewusstseins nicht vollständig erfasst werden kann. „One can be conscious of the limits of everything except one’s own consciousness. These qualities give self-as-perspective a timeless, placeless, and transcendent quality“ (Hayes et al., 2012, S. 89). Das Ich so zu sehen, als Perspektive des Bewusstseins und darin ohne dem Bewusstsein selbst erkennbare Grenzen, eröffnet den Übergang zu spirituellen Erfahrungen und ihre Integration in therapeutische Prozesse.

So findet sich Weisheit als Wise Mind in der DBT, die nicht nur als Synthese von Emotion und Kognition verstanden

werden kann, sondern darüber hinaus als spirituelle Praxis, wie Wolbert (2017) beschreibt: „In spiritual practices Wise Mind can also be seen as enlightenment, wisdom, compassion, and freedom; our essential being or true self and from a religious perspective can be seen as the deity from which wisdom flows. Since all things are in unity, going into Wise Mind means accessing the wisdom of the universe. We are no longer alone but able to share in the wisdom of the ages. Finding Wise Mind is necessary for a life worth living. As described in the serenity prayer it is the wisdom to know the difference between what has to be accepted and what can be changed.“

8.6

SPIRITUALITÄT IN DER PSYCHOTHERAPIE

Spirituelle Erfahrungen² können auf dem therapeutischen Weg Motivation liefern und eine hilfreiche Ressource sein. Sie sind möglicherweise die kraftvollste Weise, das Leid von Menschen zu lindern und können helfen, existentielle Krisen zu überwinden (Calhoun & Tedeschi, 2006), vorausgesetzt, sie unterliegen nicht einem totalitären Rahmen, der selber wieder zu Beschränkungen im Denken, Fühlen und Handeln führt (vgl. Utsch, 2016).

Letzteres und die mit religiösen Regimen verbundene Erfahrung weiteren Leidens hat im Feld der Psychotherapie traditionell zu einer laizistischen Praxis geführt, eine Praxis, die sich selber wichtiger Wirkung beraubt hat und Patienten

² Entsprechend des Positionspapiers der DGPPN zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie wird Spiritualität „als Containerbegriff verstanden, der die persönliche Suche nach dem Heiligen, nach Verbundenheit oder Selbsttranszendenz meint und ausdrücklich auch Weltanschauungen außerhalb der institutionalisierten Religionen mit einschließt“ (Utsch et al., 2016).

sich selbst überlässt mit ihren Erfahrungen. So betont Linehan (2017), wie wichtig die Integration von Spiritualität in die Psychotherapie ist, denn „it is extremely invalidating how psychotherapist are dealing with their clients' spiritual experiences“.

Doch gegenwärtig lockert sich die Reserviertheit gegenüber entsprechenden Erfahrungen in der Psychotherapie und Spiritualität nimmt zunehmend mehr Raum ein, auch in der entsprechenden Fachdiskussion. Mag es einen gesellschaftlichen Trend der letzten Jahrzehnte aufgreifen, mag es eine notwendige Antwort auf eine zunehmend materialistischere Welt sein, mag es mit spirituellen Krisen von Patienten zusammenhängen, die diese in die Therapie einbringen, mag es an der hohen Zahl an Psychotherapeuten liegen, die sich als religiös oder spirituell bezeichnen (Sonnenmoser, 2017). Die Gründe mögen vielfältig sein, doch bestehen auch eine Reihe an Fragen, auf die Utsch et al. (2016) hinweisen: Ist Sinngebung Aufgabe von psychotherapeutischen Interventionen? Wie weit darf die psychiatrisch-psychotherapeutische Begleitung des Patienten in seiner existenziellen, religiösen und spirituellen Suche gehen? Welche professionellen Grenzen sind notwendig und sinnvoll, um die Freiheit von Patient und Behandler zu schützen?

Fragen, auf die die bisherige Ausbildung nicht oder nur unzureichend vorbereitet (Freund & Gross, 2016) und die deutlich machen, dass Eckpunkte erforderlich sind, beispielsweise Transparenz und Aufklärung über den Einbezug spiritueller Aspekte in die Psychotherapie, die Offenheit, Kultursensibilität und interkulturelle Kompetenz seitens des Therapeuten gegenüber der religiösen oder spirituellen Orientierung der Patienten, ein überprüfbares Abschätzen, wann eine Öffnung der Psychotherapie

gegenüber spirituellen Aspekten der Effektivität dient bzw. zu einem Schaden führt, und schließlich eine klare Rollentrennung zwischen Psychotherapeut und Seelsorger bzw. Klärung, wann und wie mit diesem zusammengearbeitet wird (Sonnenmoser, 2017). Letztlich ist es erforderlich, grundsätzlich und in jedem Einzelfall erneut das Pro und Kontra von spirituellen Methoden in der Psychotherapie zu überprüfen und davor zu warnen, „beide Bereiche unkritisch zu vermischen, weil sonst eine wissenschaftliche Heilbehandlung in eine weltanschauliche Heilsvermittlung überführt wird“ (Utsch, 2016, S. 11).

Einer effektiven und wirksamen Psychotherapie ist so gesehen eine Offenheit gegenüber spirituellen Erfahrungen zu wünschen, um diese im Interesse der Patienten als eine Ressource nutzen zu können, was konkret aus therapeutischer Sicht bedeutet, diese sehen und annehmen zu können, ihr einen Raum zu bieten, ohne dessen Betreten aufzudrängen und entsprechende Interventionen zu entwickeln und zu evaluieren. Achtsamkeit und Mitgefühl können Türen zu diesem Raum sein.

8.7

PSYCHOTHERAPIE IN DER SPIRITUALITÄT

Im Gegenzug können psychotherapeutische Interventionen zu einer wichtigen Ressource innerhalb einer spirituellen Praxis werden, nicht nur wenn spirituelle Erfahrungen und religiöse Regimes zu Leid geführt haben. Psychotherapeutische Prozesse können nähere Erkenntnisse liefern über das Zusammenspiel von Lebenserfahrungen und aktuellen Herausforderungen, sie können konkrete Veränderungsschritte herausarbeiten, das eigene Verhalten an Werten ausrichten, können Empfehlungen geben für

Kommunikation in komplexen Lebensbedingungen.

Spirituelle Praxis kann von der psychotherapeutischen Praxis lernen, sich intensiver mit notwendigen Grundbedürfnissen, Gefühlen und Entwicklungsaufgaben auseinanderzusetzen, statt sie in einem „spiritual bypass“ (Zhu, 2012, S. 162) zu umgehen.

Zhu beispielsweise beschreibt in der Meditation-Initiated Integrative Therapy (MIIT) ein Verfahren zur Integration von psychotherapeutischen Interventionen mit einer Praxis des Chan. Er fasst zusammen: „As a psychospiritual practice, MIIT always contains a dimension of spiritual attainment that brings about greater satisfaction than psychotherapies. [...] MIIT adopts some methods and techniques from psychotherapies such as psychoanalysis and CBT in order to make the traditional Chan practice of ping chang xin more applicable at the psychological level to people today who work and socialize in a modern or postmodern society“ (a.a.O., S. 173).

So zeigt sich also ein Bemühen der Integration von Psychotherapie und Spiritualität aus beiderlei Richtungen kommend, getragen aus der Überzeugung, dass die Reduzierung menschlichen Leids beides erforderlich machen kann.

9

ZUSAMMENFASSUNG

Zusammenfassend kann Achtsamkeit in der Schnittmenge von Spiritualität und Psychotherapie Menschen in ihrem Umgang mit Leiden auf vielfältige Weise unterstützen, beispielsweise durch

- die Beobachtung von Gelegenheiten, Mitgefühl mit sich und anderen bzw. prosoziales Verhalten zu verstärken;

- die Erweiterung der Fähigkeit zur Konzentration auf unterschiedlichste Sinneseindrücke und Empfindungen;
- die Erweiterung der Fähigkeit, diese Eindrücke nicht nur wahr-, sondern in ihrer Veränderlichkeit auch anzunehmen;
- die Beobachtung mentaler Aktivität, Gedanken und Gefühle, ohne sich an diese zu binden bzw. an diesen anzuhängen;
- die Dekonstruktion identitätsstiftender Konstruktionen hinsichtlich ihres Beitrages zum Leiden, insbesondere unter den Aspekten Verantwortung, eigenen Taten, Hilfen anderer und Tod;
- die Förderung von Intuition in der Entscheidungsfindung;
- das Wecken einer Weisheit als einem mental beruhigten und offenen Zustand, in dem die inneren und äußeren Abgrenzungskämpfe beendet werden und auf einem mittleren Weg voranschreitend Frieden geschlossen wird – eine eh und je unerlässliche Aufgabe in diese Welt hinein.

LITERATUR

- Anderssen-Reuster, U., Meibert, P. & Meck, S. (Hrsg.) (2013). *Psychotherapie und buddhistisches Geistesstraining. Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur*. Stuttgart: Schattauer.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baumann, K. & Linden, M. (2008). *Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie. Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Bohus, M. & Wolf, M. (2009). *Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten*.

- Manual zur CD-ROM für die therapeutische Arbeit.* Stuttgart: Schattauer.
- Bowen, S., Chawla, N. & Marlatt, G. A. (2010). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: a clinician's guide.* New York: Guilford.
- Brauck, M. & Nezik, A.-K. (2016). Buddhismus to go. *Der Spiegel*, 52, 70-74.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brück, M. von (2007). *Einführung in den Buddhismus.* Frankfurt a. M.: Verlag der Weltreligionen.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (Eds.) (2006). *Handbook of posttraumatic growth.* Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D. & Faris, P. (2007). One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavior, and Immunity*, 21, 1038-1049.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Deckersbach, T., Hölzel, B., Eisner, L. et al. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder.* New York: Guilford.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M. & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 59-63.
- Freund, H. & Gross, W. (2016). Sinnfragen und Religiosität/Spiritualität in der Psychotherapeutenausbildung. Eine Umfrage an den Ausbildungsinstituten für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Deutschland. *Psychotherapeutenjournal*, 15, 132-138.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: distinctive features.* The CBT distinctive features series. London: Routledge.
- Glasenapp, J. (2013). *Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung.* Weinheim: Beltz.
- Glasenapp, J. (2015). Arbeit in Spannungsfeldern. Ein Supervisionskonzept. *Teilhabe*, 54, 184-189.
- 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.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A. & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of post-intervention and 3-year follow up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 226-233.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2003). Achtsamkeit („Mindfulness“) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13, 264-274.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Hölzel, B. K. (2007). *Achtsamkeitsmeditation: Aktivierungsmuster und morphologische Veränderungen im Gehirn von Meditierenden.* Dissertation. Gießen: Justus-Liebig-Universität.
- Hölzel, B. K. (2013). *Achtsamkeit für alle?! Achtsamkeit und allgemeine Psychotherapie.* Vortrag gehalten auf den 24. Stuttgar-

- ter Therapietagen am 11.10.2013 in Stuttgart.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M. et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *191*, 36-43.
- Kabat-Zinn, J. (2017). „Achtsamkeit kann die Gesellschaft heilen.“ Jon Kabat-Zinn im Interview mit Michaela Doepke. *Buddhismus Aktuell*, *2*, 54-57.
- Knuf, A. (2016). Der achtlose Umgang mit der Achtsamkeit. *Psychologie heute*, *1*.
- Kornfeld, J. (2008). *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*. München: Arkana.
- Kristeller, J., Wolever, R. Q. & Sheets, V. (2013). Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for binge eating: a randomized clinical trial. *Mindfulness*, *3* (4).
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavior therapy for borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (2015a). *DBT skills training manual* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (2015b). *DBT skills training handouts and worksheets* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (2015c). *Zen in Behavior Therapy*. Vortrag anlässlich des 90. Geburtstag von Willigis Jäger [https://www.benediktushof-holzkirchen.de/images/mediathek/markos/04%20Marsha%20Linehan%20mp3%2006%20MK.mp3]
- Linehan, M. M. (2017). *Persönliche Mitteilung im Rahmen eines Achtsamkeits-Retreats vom 26. bis 30.01.2017 in Tucson*.
- Lutz, A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction. In P. Zelazo, M. Moscovitch & E. Thompson (Eds.), *Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499-554). Cambridge University Press.
- Mikulas, W. L. (2007). Buddhism and western psychology: fundamentals of integration. *Journal of Consciousness Studies*, *14*, 4-49.
- Mikulas, W. L. (2011). Mindfulness: significant common confusions. *Mindfulness*, *2*, 1-7.
- Purser, R. & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. *The Huffington Post* [http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html]
- Rudaz, M., Twohig, M. P., Ong, C. W. & Levin, M. E. (2017). Mindfulness and acceptance-based trainings for fostering self-care and reducing stress in mental health professionals: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *6*, 380-390.
- Schmidt, S. (2015). Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft – Kulturveränderung oder Konsumprodukt. *Buddhismus aktuell*, *2*, 22-25.
- Segal, Z. V., Williams, M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*, 373-386.
- Simon, F. B., Haaß-Wiesegart, M. & Zhao, X. (2011). „Zhong De Ban“ oder Wie die Psychotherapie nach China kam. *Geschichte und Analyse eines interkulturellen Abenteurers*. Heidelberg: Auer.
- Smithers, S. (1991). Minding the storehouse. *Tricycle Magazine*, *1* (1).
- Sonnenmoser, M. (2017). Fragen nach dem Sinn des Lebens. Religiosität und Spiritualität in der Psychotherapie. *Deutsches Ärzteblatt*, *PP*, (2), 70-73.
- Sternberg, R.J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, *2*, 347-365.
- Stoffers, J. M., Völm, B. A., Rucker, G. et al. (2012). Psychological therapies for people with borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* *2012*, Issue 8.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, M. G. et al. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindful-

ness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.

Utsch, M. (2016). Spiritualität: Bewältigungshilfe oder ideologischer Fanatismus? Umgang mit religiös-spirituellen Ressourcen und Bedürfnissen in der Psychotherapie – Teil II. *Psychotherapeutenjournal*, 15, 6-11.

Utsch, M., Anderssen-Reuster, U., Frick, E. et al. (2016). *Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie*. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN).

Wolbert, R. (2017). Modifying behavior therapy to meet the challenge of treating BPD: Incorporating zen and mindfulness. In M. A. Swales (Ed.), *Oxford handbook of dialectical behaviour therapy* [published online]. Oxford: Oxford University Press.

Zhu, C. J. (2012). Ordinary mind: meditation-initiated integrative therapy (MIIT). In: T.

G. Plante (Ed.), *Religion, spirituality, and positive psychology* (pp. 159-176). Santa Barbara, CA: Praeger.

Erstveröffentlichung des Artikels in „Spiritualität in Psychiatrie & Psychotherapie“, hrsg. von G. Juckel, K. Hoffmann, H. Walach. Pabst Science Publishers, 2018.



DR. JAN GLASENAPP

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

SCHWERZERALLEE 22

D-73525 SCHWÄBISCH GMÜND

E-MAIL:

praxis@therapie-und-beratung.de