

*Indem der Weise
nicht zu streben, anstrebt*

*nicht zu lernen, erlernt
kehrt er zurück zu den Dingen*

*Damit er den zahllosen Dingen hilft
sich von selbst zu entwickeln
wagt er es nicht einzugreifen*

Laozi – Daodejing Kapitel 64

Von Augenblick zu Augenblick – von Angesicht zu Angesicht Gesprächspsychotherapie als achtsamkeitsbasiertes personzentriertes Verfahren Karin Bundschuh-Müller

Gesprächspsychotherapie basiert auf Achtsamkeit implizierenden Grundhaltungen. Es finden sich Parallelen zu östlichen buddhistischen Sicht- und Seinsweisen. Um dies zu belegen, zieht die Autorin aus der Theorie von Carl R. Rogers das Konzept der Nicht-Direktivität bzw. des Führens und Folgens sowie seine Vorstellungen eines organismischen Bewertungsprozesses und der *fully functioning person* heran. Sie zeigt weiterhin auf, dass die Definition von Achtsamkeit: Akzeptierend und nicht bewertend, im gegenwärtigen Moment, wahrnehmen was jetzt da ist, personzentrierten Kernprinzipien der bedingungslosen positiven Zuwendung und Akzeptanz, der Präsenz und des modernen Experiencing-Konzepts Eugene T. Gendlins entsprechen. Aufgrund dieser Überlegungen, so die Autorin, kann man die Gesprächstherapie als *Achtsamkeitsbasiertes Personzentriertes Verfahren* darstellen und vertreten.

1. Einleitung

Vor vier Jahren wurde ich damit beauftragt, für das Buch „Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie“ einen Artikel über ‚Achtsamkeit und Akzeptanz in der Gesprächspsychotherapie‘ zu übernehmen. Ziel des Buches war, den Stand der aktuellen achtsamkeitsbasierten Forschung darzustellen, das Prinzip Achtsamkeit in den breiteren Rahmen der gesamten Psychotherapie zu stellen und ihre Wirkung und Bedeutung zu belegen. Im Zuge der sog. 3. Welle¹ integrieren die behavioralen Verfahren zunehmend mehr ‚weiche‘ Beziehungs- und Gefühlsqualitäten, und insbesondere die aus dem östlichen buddhistisch geprägten Raum stammende Achtsamkeitsmeditation sehr erfolgreich in die Verhaltenstherapie. Seitdem beschäftige ich mich intensiv mit dieser Thematik. Einerseits mit großer Freude, andererseits aber auch mit Besorgnis. Meine Befürchtung ist, dass die Personzentrierte Therapie und Beratung eine Chance verpassen könnte, sich in diesem Trend zu positionieren und es ihr nicht gelingen könnte ihren großen Reichtum an Achtsamkeit einem dafür offenen Interessentenkreis zu vermitteln. Schließlich sind all unsere Grundhaltungen, die wir in langjährigen Weiterbildungen erlernt und eingeübt haben, originäre Haltungen, die zur Achtsamkeit gehören, ohne die Achtsamkeit nicht lebbar ist.

¹ Die erste Welle der Verhaltenstherapie bezieht sich auf Modelle, die schwerpunktmäßig lerntheoretisch (klassisch und operant) fundiert sind, die zweite Welle auf die ‚kognitive Revolution‘ (kognitive VT).

Mein Artikel ist deswegen nicht nur ein Beitrag, der Gemeinsamkeiten von Achtsamkeit und Personenzentriertem Ansatz aufzeigt, sondern auch ein Plädoyer dafür, unseren Ansatz innerhalb der gegenwärtigen ‚Modetrends‘ und ‚Marktstrategien‘ zu positionieren und zu zeigen, wie aktuell der PZA mit samt seiner experientiellen Weiterentwicklung, insbesondere dem Focusing, ist. Wir können – vielen anderen Verfahren fehlt hierzu der Hintergrund – mit Fug und Recht die Gesprächspsychotherapie als ‚Achtsamkeitsbasiertes Personorientiertes Verfahren‘ betrachten und in der Öffentlichkeit präsentieren.

2. Achtsamkeit

2.1 Achtsamkeit hat auch eine westliche Heimat

Der Begriff ‚Achtsamkeit‘ spielt nicht nur im buddhistischen (östlichen) Kulturkreis eine Rolle. Vielmehr hat er in Europa und USA, (im westlichen) Sprach-, Therapie- und Philosophieraum in der Bedeutung von Behutsamkeit, Sorglichkeit, Sorgfältigkeit eine wichtige Funktion, einen eigenen Wert und eine eigene Tradition. In der Personenzentrierten Psychotherapie bildet Achtsamkeit das Grundgerüst. Wie ich aufzeigen werde, unterscheiden sich die Kernprinzipien inhaltlich wenig von der Definition im östlichen Kulturraum. So definiert der amerikanische Arzt und Achtsamkeitstrainer Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit (‚Mindfulness‘) als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung: Den aktuellen Erlebnisinhalten wird bewusst und intentional, im gegenwärtigen Moment und ohne Bewertung Aufmerksamkeit entgegengebracht (Heidenreich & Michalak, 2003, Kabat-Zinn, 2003).

2.2. Es gibt viele östliche Definitionen für Achtsamkeit:

- Achtsamkeit ist eine Erinnerung daran, zu dem gegenwärtigen Moment zurückzukommen, eine wache Bewusstheit dessen, was ich tue, wenn ich gehe, stehe, sitze, wenn ich kommuniziere. (Achtsamkeit auf das äußere Tun/auf das Geschehen.)

- Man kann Achtsamkeit beschreiben als reine Aufmerksamkeit, in der die Moment zu Moment Bewusstheit sich verändernder Wahrnehmungsobjekte verfeinert wird. Sie ist ein Zustand von scharfer Aufmerksamkeit den mentalen und physikalischen Phänomenen gegenüber, so wie sie in uns und um uns herum auftauchen. (Achtsamkeit auf das Jetzt.)

- Mindfulness ist eine Exploration des inneren Erlebens, des Fühlen und Denkens – körperlich, geistig und psychisch - was auch immer sich im gegenwärtigen Moment zeigt, mit offenem Ende. Die Aufmerksamkeit darf frei fließen. (Achtsamkeit auf das innere Empfinden/Wahrnehmen.)

- Charakterisiert durch Bewusstheit (awareness) und eine aufmerksame Offenheit dem gegenwärtigen Moment gegenüber, kann Achtsamkeit gesehen werden, als ein kontinuierlicher meditativer Status, der – wenn man es so ausdrücken möchte – sich *in der Aktion selbst fortsetzt*.

- Achtsamkeit ist eine Haltung, in der alles das sich selbst zeigt zu einem gegebenen Moment in der Zeit willkommen ist. Achtsamkeit impliziert die Bereitschaft, den Moment anzunehmen, ihn nicht festzuhalten sondern gehen zu lassen. Sie beschreibt gleichermaßen personenzentriertes Vorgehen.

3. Der östliche Einfluss auf Carl Rogers' Theorieentwicklung

Carl Rogers wies häufig in allgemeiner Form auf Ähnlichkeiten zwischen seinen Ideen und östlichen Lehren hin, wie z. B. ‚Ich versuche nicht, den Sonnenaufgang zu kontrollieren, Ich beobachte ihn mit Ehrfurcht‘ und er nannte dies eine ‚irgendwie östliche Haltung‘ (Rogers, 1980, S. 23).

Aber auch aus seiner Theorie lassen sich explizit zwei Konzepte heranziehen die östlichen Haltungen entsprechen, das des Direktivität-Nichtdirektivitäts-Kontinuums bzw. des Führens und Folgens und die Vorstellung eines organismischen Bewertungsprozesses.

3.1 Nicht-Direktivität - Wuwei

Im Personzentrierten und Experientialen Ansatz ist es für uns selbstverständlich, nicht in die Person einzudringen, nicht zu fragen oder ihre Reaktionen zu interpretieren. Therapeutisches Arbeiten beinhaltet Zurückhaltung bei Fragen und Interpretationen und Aktivität im Aufbau eines erlaubenden, wertschätzenden, nicht autoritären Klimas. Das innere Erleben der Person steht im Mittelpunkt.

Dieses Grundkonzept der Personzentrierten Therapie erinnert in gewisser Weise an das Daoistische Konzept des wuwei. Lao Zi sagte schon vor 2500 Jahren: ‚So lange ich nichts tue, werden die Menschen durch sich selbst transformiert.‘ Oder Zhuang Zi: ‚Der, der den Weg praktiziert, tut weniger jeden Tag, tut weniger und fährt fort, nichts zu tun bis er den Punkt erreicht, an dem er nichts tut, und doch gibt es nichts, was nicht getan ist.‘ Das eigentliche Prinzip ist wuwei, wörtlich übersetzt als ‚nicht tuend‘.

Diese Haltung bedeutet jedoch nicht, passiv oder träge zu sein. Wuwei meint eine bestimmte Form von Aktion, eine Aktivität im Sinne der natürlichen Bewegung, die vom dao² fließt. Wuwei ist reich an Energie – wenn auch eine aktionslose Aktivität gemeint ist, die so natürlich ‚geschieht‘ wie das Gras wächst. Die Essenz des wuwei liegt darin, dem Wasser des Stromes zu folgen, die natürliche Energie des Wasserlaufes zu nutzen, anstatt die eigene Energie sinnlos dadurch zu erschöpfen, dass man versucht, flussaufwärts zu rudern. Wuwei ist eine Form der Intelligenz, bei der ein Minimum an Energie aufgewandt wird, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Vielleicht ist die tiefe Wertschätzung dieses Prinzips nicht nur die Grundlage des Konzepts des nicht-direktiven ‚Handelns‘ (und des Mutes dazu, das Vertrauen darein), sondern auch dessen was Rogers *bedingungslose positive Beachtung* nannte? Es geht bei ihr nicht um das ‚Mögen und Preisen einer Person‘ sondern, auf einer tieferen Ebene, um die Würdigung der Essenz ihres Seins und der Möglichkeit ihres Veränderungsprozesses. Wuwei bedeutet, dass das, was therapeutisch Tätige (aller Richtungen) tun, in eine achtsame Haltung der Würdigung und der Einsicht in den Fluss dessen was da ist, eingebettet sind. Dieses achtsame ‚Sehen‘ dessen was im Organismus geschieht ist das Wesen der Achtsamkeit.

3.2 Der organismische Bewertungsprozess – der unbehauene Block

Rogers (1981) führt im Buch ‚Der neue Mensch‘ aus, dass mit dem Gewahrsein des eigenen Selbst, mit gesteigerter Selbst-Bewusstheit es dem Menschen ermöglicht wird, eine aufgeklärtere Wahl zu treffen, eine Wahl freier von Introjektionen, eine bewusste Wahl, die mit dem Evolutionsstrom in noch besserem Einklang steht. Ein Mensch mit derartigen Fähigkeiten besitzt ein potentiell höheres Gewahrsein nicht nur der von außen kommenden Reize, sondern auch der Ideen, der Träume und des fortlaufenden Gefühlsstroms, der

² Dao = der Weg im Sinne von ‚der rechte Weg‘ – eine Art von transzendenter höchster Wirklichkeit und Wahrheit

Empfindungen und körperlichen Reaktionen in seinem Inneren. Er kann den inneren Erlebnisstrom deutlich wahrnehmen, er entwickelt die Fähigkeit zur Symbolisierung, und eine fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber. Je größer die Bewusstheit eines Menschen, desto gewisser wird er sich in eine Richtung bewegen, die mit der des zielgerichteten Evolutionsstromes im Einklang steht. Er ist frei, ein Gefühl einfach zu leben oder auch, es sich bewusst zu machen. Er ist im vollen Sinne funktionsfähig, durch keine Schranken, keine Hemmungen gehindert, die organismischen Vorgänge voll zu erleben, wodurch eine innere Bewegung ermöglicht und ausgelöst werden kann. Ein solcher Mensch bewegt sich für Rogers in Richtung auf Ganzheit, auf Integration und auf ein alles in sich vereinigendes Leben. Sein Bewusstsein partizipiert an dieser größeren, schöpferischen, formativen Tendenz.

Rogers entwickelt damit eine Vision des „sich verwirklichenden und voll handlungsfähigen Menschen“ („fully functioning person“). Er nennt diesen „Entwicklungsprozess in eine vom Organismus gewählte Richtung“ das „gute Leben“. Es zeichnet sich durch größere Fülle, Erlebnistiefe und Reichtum aus und wird als existentiell bedeutsam erlebt. Zu den wesentlichen Charakteristika zählt unter anderem eine völlige Offenheit gegenüber allen Erfahrungen innerer wie äußerer Reize. Jedes Geschehen ist dem Gewahrsein ohne Abwehr zugänglich.

Der große humanistische Wissenschaftler William Maslow (1962) nennt folgende Kriterien für einen gesunden Menschen, die das Konzept Rogers' auf eine andere Weise beschreiben: Der gesunde Mensch besitzt eine unverbrauchte Wertschätzung, grundlegende Lebensgüter wie Ehrfurcht, Freude, Staunen. Er besitzt Gemeinschaftsgefühl, kennt Sympathie und Zuneigung. Er hat eine demokratische Charakterstruktur und einen Humor, der philosophisch aber nicht feindselig ist. Er ist von einer mystischen Erfahrung geprägt und ging durch Ichverlust und durch die Erfahrung der Transzendenz.

Die Vision der sich voll entfaltenden und voll handlungsfähigen Person erinnert an ein weiteres daoistisches Konzept, das des *unbehauenen Blocks*. Es bedeutet nicht nur, zu dem ursprünglichen sensorischen Erleben zurückzugehen, sondern zu dem, was wir auf metaphorische Weise als unseren ‚unverfälschten Zustand‘, als unsere ‚Quelle‘ beschreiben, zu dem Zustand eines noch nicht bearbeiteten Holzklotzes zurückzukehren, der noch keine Spuren eines äußeren Einflusses aufweist. Dies bedeutet, zu einem ursprünglichen Zustand der Einheit mit dem Universum vor der Geburt (und so zu Unsterblichkeit) zu rückzukehren. ‚Der Weise‘ wie eine solche Person von Lao Zi bezeichnet wird, entspricht der „fully functioning person“.

4. Der Personzentrierte Ansatz als achtsamkeitsbasiertes Verfahren – akzeptierend – im jetzigen Moment – wahrnehmen was da ist

Im folgenden Abschnitt beschreibe ich Basiskonzepte der Personzentrierten und Experientialen Psychotherapie unter dem Aspekt der Definition von Achtsamkeit: Akzeptierend und nicht wertend – im jetzigen Moment – bewusst wahrnehmen was da ist. Sie entsprechen meiner Auffassung zufolge der vierten Grundhaltung nach Carl R. Rogers (s. u.), die Bedingungslosigkeit, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit beinhaltet, der Haltung der Präsenz, des sich zur Verfügung Stellens im gegenwärtigen Augenblick und dem Experientialen Ansatz, in dem alles das was jetzt da ist und körperlich gespürt wird (felt sense), in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, in den Focus tritt. Dies alles ist wichtig vor dem Hintergrund der ersten Grundhaltung, die beinhaltet, dass zwei Menschen wirklich miteinander in Kontakt sind. Auch dazu ist Achtsamkeit nötig.

Ich möchte an dieser Stelle zur Erinnerung noch einmal die Grundhaltungen des Personzentrierten Ansatzes in ihrer Gesamtheit benennen:

1. Zwei Personen befinden sich in *Kontakt*
2. Die erste Person, die wir Klient nennen, befindet sich in einem Zustand der *Inkongruenz*, sie ist *verletzlich* oder voller *Angst*
3. Die zweite Person, die wir Therapeut nennen, ist *kongruent* in der *Beziehung*
4. Der Therapeut *empfindet bedingungslose positive Beachtung* gegenüber dem Klienten
5. Der Therapeut *erfährt empathisch den inneren Bezugsrahmen* des Klienten
6. Der Klient *nimmt* zumindest in geringem Ausmaß die Bedingungen 4 und 5 *wahr*, nämlich die *bedingungslose positive Beachtung* des Therapeuten ihm gegenüber und das *empathische Verstehen* des Therapeuten (Rogers 1957)

4.1. Akzeptierend und nicht bewertend – bedingungslose positive Beachtung als Basis für Kontakt, Empathie und Kongruenz

Der Haltung der bedingungslosen Beachtung kommt im PZA eine besondere Bedeutung zu. Rogers glaubte, dass allein durch sie Veränderung möglich ist. Ihre Bedeutung wird in keinem anderen Verfahren mit dieser Nachdrücklichkeit vertreten. Rogers nannte diese Haltung ‚unconditional positive regard‘. Die Person wird in ihrem Da- und So-Sein zutiefst angenommen, gesehen, ‚erkannt‘ und ‚für wahr genommen‘, sie wird ‚empfangen‘. Nur auf dieser Grundlage kann sich die Qualität des einführenden Verstehens entfalten.

Empathie, das Sich-Einfühlen in die innere Welt des anderen Menschen, setzt Achtsamkeit, Sorgfalt und Akzeptanz voraus. Um in die Welt eines anderen auf heilsame Weise eintreten zu können, benötigt der Therapeut eine Haltung der freundlichen wertschätzenden, respektvollen Aufmerksamkeit, ein ‚Dabei-Sein‘. Dies wird anschaulich erklärt am Beispiel von Momo, einer Romanfigur von Michael Ende:

„Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm stecken.“ (Ende 1973).

Die Fähigkeit des empathischen Zuhörens ist ein kontemplativer Zustand, der zu einer Transformation führt. Als Therapeutin werde ich nur dann in dieser Weise handeln können, wenn ich authentisch und in Übereinstimmung mit mir selbst bin. Kongruenz verleiht der Empathie persönliche Farbe und Tiefgang, sie fungiert als ‚Interaktions-Barometer‘ für das, was sich in der Hier-und-Jetzt-Beziehung der therapeutischen Situation abspielt.

Insbesondere in der Haltung der nicht an Bedingungen geknüpften positiven Beachtung werden Achtsamkeit und Akzeptanz realisiert. Ihre Bedeutung liegt in ihrer Kraft, in der Person, die sie empfängt, unbedingte positive Selbstachtung aufzubauen oder beschädigten Selbstwert zu reparieren. Im Selbstkonzept nach Rogers hat die bedingungslose positive Beachtung, die ein Mensch von anderen erfährt, in seinem Entwicklungsprozess einen größeren Einfluss, als das Erleben von innerer gefühlter Stimmigkeit und Authentizität. Die Unbedingtheit, mit der wir einen Menschen schätzen, muss jedoch umfassend sein und *alle Teile* des Erlebens und Fühlens eines Menschen akzeptieren. Rogers nennt sie den ‚kurativen

Faktor“ der (Personzentrierten) Theorie. Sie sei in der Lage, sogar eine gehemmte oder beschädigte Aktualisierungstendenz wieder herzustellen oder zu reparieren.

4.1.1 Nähe und Verwandtschaft zwischen bedingungsloser positiver Beachtung und Zen-Buddhismus

Die Nähe und Verwandtschaft, die die Haltung der bedingungslosen positiven Beachtung zu der Haltung der Achtsamkeit östlicher Tradition aufweist, wird unterstrichen durch die Einschätzung japanischer buddhistisch orientierter Gesprächspsychotherapeuten und -therapeutinnen. In der japanischen Schule werde schon seit Einführung der Personzentrierten Psychotherapie ein besonderer Focus auf die Qualität der bedingungslosen positiven Beachtung gelegt (Kuno, 2001). Kuno, der den Standpunkt einer auf Buddhismus basierenden Psychotherapie vertritt, erkennt in ihr gleichzeitig den Kern des Buddhismus. Bedingungslose positive Beachtung sei aber auch äquivalent zu dem christlichen Konzept von Liebe. Kuno interpretiert ihre verschiedenen Elemente aus Buddhistischer Sicht: ‚*Bedingungslosigkeit*‘ bedeute, dass eine Person genau so akzeptiert werde, wie sie ist, sowohl wenn sie ‚schlechte‘, schmerzhaft, furchtsame, unnormale Gefühle äußere, wie auch wenn sie ‚gutes‘, positives, erwachsenes, vertrauensvolles Erleben ausdrücke. Sich jemandem in einem bedingungslosen Zustand zu nähern, heiße auch, dass therapeutisch Tätige selbst ihre negativen Gefühle in der gleichen Art lernen müssen zu akzeptieren, wie sie ihre positiven Gefühle akzeptieren. Die Lehren des Buddha zeigen, dass jeder diesen Zustand erreichen kann, wenn er die ‚Vier edlen Wahrheiten‘ (The Four Noble Truths) vollständig verstehen kann.

Die Vier Edlen Wahrheiten

- die Wahrheit, dass es Betrübnis und Not gibt
- die Wahrheit, dass es eine Ursache für Betrübnis und Not gibt
- die Wahrheit, dass es ein Ende des Leidens gibt
- die Wahrheit, dass es einen Weg gibt, um das Leiden zu beenden

Um die dritte Wahrheit besser verstehen zu können, ist es nötig die Logik der zweiten Wahrheit zu begreifen: Wenn man die Emotionen, die mit dem Leiden einhergehen, nicht unterdrückt oder unnötig erweitert, dann werden diese Emotionen mit der Zeit verschwinden, ohne eine Spur zu hinterlassen. Jedoch versuchen wir normalerweise vor dem Leiden zu fliehen. Und das Endresultat ist, dass dies das Leiden nur noch schlimmer macht. Also lehrt Buddha uns, dass wir unserem Leiden gelassen ins Gesicht schauen sollen, Selbstkontrolle üben und uns bemühen, im täglichen Leben auf dem rechten Weg zu gehen.

Neben der ‚*Bedingungslosigkeit*‘ beschreibt Kuno auch das zweite Element der Grundhaltung ‚*positive Beachtung*‘ aus dem buddhistischen Ansatz heraus: Rogers nannte ‚*positive Beachtung*‘ ‚eine liebevolle, warmherzige, mitfühlende Haltung seinem Klienten als einer anderen Person gegenüber, mit der Erlaubnis, ihre eigenen Gefühle, ihr eigenes Erleben zu haben.‘ Dies entspricht laut Kuno den Lehren des Mahayana Buddhismus auch darin, dass man der Rettung anderer Vorrang geben sollte vor der Rettung der eigenen Seele. Kuno meint, viele Japaner verstünden die Grundhaltung ‚*bedingungslose positive Beachtung*‘ auf eine natürliche Weise vom Standpunkt der Lehren des Mahayana Buddhismus aus. In der Personzentrierten Therapie haben die Gefühle, das Erleben und die Erfahrungen der Klientinnen und Klienten Vorrang vor den Gefühlen und Erfahrungen ihrer Therapeutin/ihrer Therapeuten. Diese/dieser bringt ihrem/seinem Klientel ein Verhalten entgegen, das den ‚Four Means of Embracement‘ (‚Vier Möglichkeiten des Annehmens‘) entspricht. Sie lauten: ‚Geben‘, ‚sanfte Worte‘, ‚menschensfreundliche Taten‘ und ‚Verbindung mit anderen‘ (Kuno, 2001).

Menschen haben das tiefe Bedürfnis, die Wahrhaftigkeit des inneren Erlebens zu akzeptieren. Dies ist für ihr Wachstum von lebenswichtiger Bedeutung. Die Haltung der bedingungslosen positiven Beachtung des Therapeuten kann wie ein außerordentliches Loslassen, innerliches Weichwerden und Schmelzen, ein Vergessen oder Verlieren des Selbst erlebt werden. So verstanden ist sie eine Kernbedingung, die dazu führt, dass in der Klientin/im Klienten ebenfalls eine innere Haltung der Akzeptanz und des Geschehenlassens entstehen kann.

Saki Santorelli (1999), der jetzige Leiter der von Jon Kabat-Zinn gegründete Stress-Reduction-Clinic, fügt diesem noch einen besonderen Aspekt hinzu: „Wenn wir ohne zu werten dicht bei jemandem sind, der Schmerzhaftes erkundet, dann finden wir Schönheit inmitten der Ruinen.“ Es sei berührend, zugegen zu sein, wenn Menschen sich voller Wahrhaftigkeit und Echtheit mit ihren Problemen konfrontieren. Es ist die Wahrhaftigkeit, die einer helfenden Person ‚das Herz aufgehen lässt‘ und Gefühle von Achtung und Respekt hervorrufen.

Nicht an Bedingungen geknüpfte positive Beachtung eines anderen – uns in Therapie oder Beratung anvertrauten und sich anvertrauenden - Menschen gegenüber kommt von einem inneren Ort tiefer, liebender, nicht wertender, annehmender Offenheit.

4.2 Im gegenwärtigen Moment sein – Gegenwärtig Sein - Präsenz

Rogers stellte am Ende seines Lebens - auch beeinflusst durch den Dialog mit seinem damaligen Mitarbeiter Eugene Gendlin - Vermutungen über eine weitere bedeutsame Haltung an, die er Präsenz nannte. Er beschreibt in ‚A Way of Being‘ (1980), was in einer helfenden Beziehung geschieht, wenn er seinem ‚inneren intuitiven Selbst‘ sehr nah ist:

„....wenn ich irgendwie in Berührung bin mit dem Unbekannten in mir, wenn ich vielleicht in einem leicht veränderten Bewusstseinszustand bin, dann scheint – was auch immer ich tue – voller Heilung zu sein. Dann ist einfach nur meine Präsenz erlösend und hilfreich für den anderen. Es gibt nichts was ich tun könnte, um diese Erfahrung zu erzwingen, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern in mir nahe bin, scheint es mir, dass meine Seele ausgreift, und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung geht über sich selbst hinaus und wird ein Teil von etwas Größerem. Tiefgehendes Wachstum und Heilung und Energie sind gegenwärtig.“

Die Haltung der Präsenz ist sehr komplex. In ihr spiegeln sich insbesondere die Qualität des Kontaktes in der Beziehung, des Ausmaßes, in dem ein Therapeut, eine Therapeutin sich zur Verfügung stellen kann, und das Maß, in dem Klienten und Klientinnen sich dessen gewahr werden und sich darauf einlassen wider. Besonders förderlich und hilfreich erlebte Momente in der therapeutischen Situation sind getragen von einem hohen Ausmaß an Präsenz, von „Gegenwärtig-Sein“. Gegenwärtig-Sein ist da verwirklicht, wo die notwendigen und hinreichenden Bedingungen des therapeutischen Prozesses *in einem besonders hohen Ausmaß* vorhanden sind.

Peter Schmid, Psychotherapeut und Theologe, einer unserer kreativsten Theoretiker, sieht Präsenz als eine Kombination aller drei Grundhaltungen zur gleichen Zeit. Andere personenzentrierte Autoren betrachten sie als ein größeres Ganzes, als Fundament der Beziehungsbedingungen Empathie, Kongruenz und bedingungslose positive Beachtung, die durch sie *ausgedrückt* werden (Geller und Greenberg), als eine mögliche vierte Bedingung von gleicher Güte (Brian Thorne) oder als eine Mischung der Beziehungsbedingungen (Dave

Mearns) und eine vertiefte Form von bedingungsloser positiver Beachtung (in Geller, S. & Greenberg, L., 2002).

Präsenz ist ein spezieller Bewußtseinszustand von Achtsamkeit und „Gegenwärtig Sein“. Sie ist Voraussetzung, um die Grundhaltungen zu aktualisieren. Die Therapeutin/der Therapeut bringt dafür die innere Bereitschaft mit, sich absichtslos und vorbehaltlos dem Prozess zur Verfügung zu stellen, sich frei zu machen vom eigenen Wollen, von Zielgerichtetheit und von Anforderungen an sich und den Klienten. Die Aufmerksamkeit ist auf das „sich frei Fühlen“ von eigenen Intentionen gerichtet, was in der Therapeutin selbst Freiheit von eigenen Wünschen und Bedürfnissen bewirkt. Auf diesem Hintergrund können Carl Rogers' Grundhaltungen wirksam werden.

Im Zustand der Präsenz können Therapeuten und Therapeutinnen Selbstliebe im Sinne eines „für sich gut sorgen Könnens“ entwickeln. Haben sie doch, um es in Anlehnung an die Worte von Thorne (2006) zu sagen, das Privileg und die Verantwortung, ihr eigenes Wesen zu akzeptieren und gerne zu haben im Dienste derjenigen, die ihre Gesellschaft suchen. Thorne entdeckt im Begriff Präsenz Parallelen zu der von ihm beschriebenen „Zärtlichkeit“ (,Tenderness'). Er spricht von zwei Personen, die sich selbst und einander erlauben, „zu riskieren vollumfänglich lebendig und in einem Strom der Liebe aufgehoben zu sein“.

Peter Schmid (2002) schreibt: Begegnung geschieht, wo einer dem Anderen *Gegenwart* wird und sich selbst als Person ganz auf ihn einlässt. Die „von „Augenblick zu Augenblick stattfindende Begegnung“ ereignet sich in der unmittelbaren Gegenwart. Ihr entspricht die *Gegenwärtigkeit (Präsenz)* als das unmittelbare Erleben mit dem Anderen im jeweiligen Augenblick. Gegenwartigkeit schließt das Gewordensein ebenso ein wie den Entwurf von Zukunft, das Werdenkönnen – in einem existenziellen, begegnungsphilosophischen Sinn verstanden - als authentische Haltung, in der jeweiligen Gegenwart des Anderen zu *sein*, präsent zu sein. Das heißt, für sich und die Anderen im jeweils gegebenen Moment bedingungslos offen zu sein: Es ist ebenso staunende Offenheit für das eigene Erleben erforderlich, ein absichtsloses *Gegenwärtigsein*, wie die *Vergegenwärtigung* der anderen Person erforderlich ist, d.h. sich einfühlend der Gegenwart des Anderen auszusetzen. Jeweils ganz in der Gegenwart zu sein, bedeutet die Herausforderung, den fruchtbaren Augenblick zu ergreifen (Kairos – nach dem griechischen Gott für die günstigen Gelegenheiten). Denn Begegnung geschieht immer jetzt und sie ereignet sich direkt zwischen den Personen: in *Un-Mittel-barkeit*, jenseits aller Mittel, Methoden und Techniken. Diese stehen trennend zwischen den Personen, wenn sie von außen in die Beziehung eingebracht werden.

Das einzige „Mittel“ oder „Instrument“ ist die Person des Therapeuten selbst. Die drei Grundhaltungen, wegen ihrer unbedingten Zusammengehörigkeit auch als „Triasvariablen“ bezeichnet, sind, genau genommen, Dimensionen *einer* Haltung, die eben mit diesem Begriff der *Gegenwärtigkeit* oder *Präsenz* in ihrer existenziellen Dimension beschrieben werden kann und in der sie gleichsam aufgehoben sind. Sie stellen drei Fassetten oder Ausfaltungen ein und derselben Weise dar, mit einem oder mehreren Anderen, in dessen oder deren Gegenwart zu *sein*, - kongruent und offen, wertschätzend und ohne Bedingungen, einfühlend und ohne Beurteilungen. Gegenwartigkeit in diesem Sinn ist eine Lebenseinstellung, ein „*way of being*“, ja ein „*way of being with*“ – Eine Weise des *Miteinander-Seins*.

Insbesondere im experientiellen Zweig des Personzentrierten Ansatz und im Focusing wird die Bedeutung dieser Haltung stark hervorgehoben. Im Zustand der Präsenz, in der die

Therapeutin/der Therapeut ganz in der Gegenwart und ganz bei sich ist, kann sie das Erleben der Klientin in sich aufnehmen und offen sein für das, was im Moment geschieht. Die Haltung der Präsenz ermöglicht, in der Klientin/der Klient lebendigeres, einfühlsameres Hören und Spüren stattfinden zu lassen. Rezeptivität wird als notwendig angesehen als Basis für genaues Verstehen, Akzeptanz und Kongruenz. Therapeutische Präsenz fügt ihnen die vorbereitende Notwendigkeit der rezeptiven Leere hinzu und macht die Therapeutin damit offen für das Empfangen des Erlebens der Klientin in seiner gesamten Vollständigkeit. Sie führt zu einer Erdung und Zentrierung. Im Zustand der Präsenz ist die Therapeutin so nah wie möglich am Erleben der Klientin, während sie ein Gefühl ihres Selbst als separat und ganz aufrechterhalten kann (Bundschuh-Müller 2004).

4.3 Bewusst wahrnehmen was jetzt da ist - Experiencing

Der australische Psychotherapeut und Universitätslehrer Barrett-Lennard betont in seinem Buch *Steps on a Mindful Journey*, 2003, der Focus in der Personzentrierten Psychotherapie liege auf dem *jetzt* gefühlten Erleben. Der erlebensbezogene Modus hat die Qualität der Unmittelbarkeit, Erleben findet in der Gegenwart der Begegnung statt, kann nicht geprobt werden oder vorher in seine speziellen Wirkfaktoren ‚zusammengestellt werden‘ – wie eine Rezeptur.

Insbesondere Eugene T. Gendlin hat die Personzentrierte Psychotherapie durch den erlebensbezogenen Ansatz erweitert. Er stellte die Frage, auf *was* im Menschen beziehen wir uns als Therapeutinnen und Therapeuten? Was bewirkt überhaupt Veränderung? Gendlin zufolge ist dafür nötig, die Aufmerksamkeit in freundlicher Weise nach innen zu richten und bei dem körperlich spürbaren Erleben eines Problems zu verweilen.

Das gegenwärtige Erleben der Person, so wie es momentan im Körper gespürt wird, sei das Agens des Veränderungsprozesses. Erleben im Sinne von Gene Gendlin äußert sich als körperlich gespürtes ‚Etwas‘. In seinem Artikel ‚The Client’s Client: The Edge of Awareness‘ (1984) fragt er, von wo die Veränderungen im therapeutischen Prozess kommen. Veränderungsschritte kommen seiner Meinung nach von einem unklaren ‚Rand‘, einem ‚Gefühl‘ von mehr als jemand sagt und weiß. Gendlin nennt diesen unklaren ‚Rand‘ einen ‚Felt Sense‘ und sagt, er sei undeutlich, uneindeutig und wenig intensiv, im Vergleich zu gewöhnlichen Gefühlen. Der Felt Sense ist die körperliche Empfindung einer Situation, eines Problems oder eines Aspekts des eigenen Lebens.

Typischerweise gibt es ebenso eine merkwürdige Art von Dankbarkeit, die von diesem körperlichen Unbehagen herkommt, als ob „es“ dankbar wäre für die eigene Aufmerksamkeit. Der Körper-Sinn einer Situation (der Felt Sense) ist immer neu, frisch, die Art in der der Körper *jetzt* das Problem erfährt, ganzheitlich und immer in der Gegenwart. Veränderungsprozesse, die aus ihm heraus entstehen, haben eine erstaunliche Weisheit und Kreativität. Dieser Felt Sense ist ‚der Rand des Bewusstseins‘, das Zentrum der Persönlichkeit. Er tritt zwischen die übliche bewusste Person und die tiefen universellen Bereiche der menschlichen Person. Er fühlt sich an wie „wirklich ich“. Auf diesen Felt Sense beziehen wir uns in der Therapie. Er ist ‚der Klient des Klienten‘.

Gendlin betont, dass das auf der Physis basierende Erleben einer inneren Veränderung nicht nur für die Fragen oder die Situation, die der ursprüngliche Fokus waren, sondern für das gesamte Empfinden der Person Implikationen mit sich bringt: Ich bin nicht dieses ängstliche Gefühl, ich bin nicht dieses körperliche Gefühl der gesamten Situation, sondern vielmehr

Ich/die Person, das was herausschaut von hinter den Augen, das ist das neue Leben, das weitergeht....

„Wenn etwas Unerfreuliches, Verwirrendes, Peinigendes, Steckengebliebenes gefühlt wird, dann mache ich das zu etwas, das ich anschauen kann. Ich bin nicht einfach in dieser Art, sondern ich wende mich ihm zu, wie zu etwas, von dem ich Informationen über diesen Moment bekommen kann“ (Gendlin, 1968, p. 223).

Gendlin regt also an, sich seinem Inneren wie etwas Drittem zuzuwenden, und aus einer gewissen Distanz *alles wahrzunehmen, was da ist*. Cornell (2005) schlug für dieses zentrale Kriterium in Gendlin's Theorie den Ausdruck ‚Disidentifikation‘ vor.

Die Essenz der Disidentifikation ist, sich zu bewegen von ‚Ich bin (dieses Gefühl)‘ zu ‚Ich habe (dieses Gefühl)‘. Dadurch ist es möglich, eine innere Distanz herzustellen, die hilft, sich einem Problem nicht ausgeliefert zu fühlen. In den meisten Fällen kann diese Disidentifikation durch empathisches Zuhören oder Spiegeln erleichtert werden, wenn der Therapeut Sätze wie ‚ein Teil von dir‘ oder ‚ein Ort in dir‘ oder ‚etwas in dir ist (z. B.) traurig...‘ benutzt. Es ist jedoch wichtig, *alles was da ist* im Erleben anzuerkennen oder zu erkennen (acknowledging) ohne Wertung oder Auswahl und jeden Aspekts unseres Erlebens zu bemerken (noticing), wahrzunehmen, zu *sehen*.

Die tiefsten Veränderungen entstehen durch die Akzeptanz dessen, was auf einer experientiellen Ebene im Körper geschieht. Diese unterscheidet sich deutlich von anderen Bereichen des Erlebens. Und von diesem Platz aus sind wir in der Lage, die purste und tiefste Form bedingungsloser positiver Beachtung und Zuneigung anzubieten. Wir können den *körperlich spürbaren Felt Sense* als etwas betrachten, dem wir eine Haltung von bedingungsloser Aufmerksamkeit und Akzeptanz entgegenbringen, sowohl uns selbst als auch unseren Klienten.

Wenn der Therapeut/die Therapeutin ihr Gegenüber dazu anregt, auf sein inneres Erleben Bezug zu nehmen, dann gibt er/sie ihm damit die Möglichkeit, eine Erfahrung von innerer Stimmigkeit zu machen. Nicht nur Akzeptanz dessen was da ist, sondern ‚im Einklang sein mit sich‘, ‚sich selbst innerlich zustimmen‘, sich authentisch fühlen, innere Überzeugung spüren und zu dem stehen können, was ich spüre, Ganzheit und Heilsein erfahren, ist das Resultat des ‚Sich-Selbst-Innerlich-Zuhörens auf der Basis des körperlich gespürten Felt Sense‘, wie es im gesamten Werk von Gene Gendlin hervorgehoben wird.

Im Moment gespürtes Erleben kann von einer Haltung der Zeugenschaft aus betrachtet werden. Man kann von einer disidentifizierten Distanz aus lernen, dass man mehr ist als irgendein symbolisierter Teil der Bewusstheit und dass man in diesem Haltung besser verweilen kann, als in den Inhalten von Erfahrungen, Verhaltensmustern oder in den vertrauten Weisen sich selbst zu verstehen. Der bezeugende Zustand kann ein respektvolles, freundliches Hören auf *alle* Teile des inneren Erlebens sein, auch wenn sie im inneren Konflikt sind. Die unbedingte positive Beachtung des Therapeuten gilt der Person, die sich in dieser Position befindet und in Beziehung steht zu der Gesamtheit der in ihrem Inneren stattfindenden Prozesse. Aus dieser intrapersonellen Beziehung können wir oft gesundes, kreatives Leben sich entfalten sehen.

5. Diskussion

In der Personzentrierten Experientiellen Psychotherapie bilden Grundprinzipien wie bedingungslose positive Beachtung, Aufmerksamkeit, respektvolles, nicht wertendes, nicht urteilendes Zuhören, Behutsamkeit, Nichteindringen seit je her die Basis für konstruktive

Veränderung. Gesprächstherapie findet auch immer ‚in der Situation‘ statt, im ‚Hier und Jetzt‘ der Begegnung von Person zu Person.

Begriffe wie ‚Präsenz‘, ‚Achtsamkeit‘, ‚Akzeptanz aller im gegenwärtigen Moment gespürten Erlebnisinhalte‘, ‚Offenheit dem inneren Erleben gegenüber‘, ‚im gegenwärtigen Moment verweilen‘, ‚einen freien inneren Raum schaffen‘, ‚Richtigkeit spüren‘, ‚ich habe ein Problem, aber ich bin es nicht‘ finden sich erst mit der zunehmenden Entwicklung und Verfeinerung der Klientenzentrierten und Experientiellen Psychotherapie und insbesondere des Focusing. Hier bildet Achtsamkeit die Basis für den sich entfaltenden Spür- und Symbolisierungsprozess.

Die Veränderung des therapeutischen Schwerpunkts (der Felt Sense ist der Klient des Klienten) erfordert eine andere Beziehungsgestaltung sowohl zwischen der Therapeutin/dem Therapeuten und dem Klienten als auch in der Beziehung des Klienten zu sich selbst. Er steht nicht mehr als Gesamtperson in direkter Beziehung zum Therapeuten, sondern nur ein Teil von ihm, der des bewussten, urteilenden, handelnden, ‚erwachsenen‘ Selbst, der zwischen dem Therapeuten, der Welt, den anderen, der Situation als Vermittler eintritt. Der Therapeut wird u. a. zu einem Moderator, der dem Klienten Vorschläge macht, wie er mit sich selbst in guter Weise umgehen könnte, um Veränderungen zu bewirken. Das ‚Innere‘ ist der Klient von beiden. Es kommt dadurch zu einer ‚Disidentifikation‘. Eine ‚innere Beziehung‘ wird aufgebaut. Dem ‚Inneren‘ muss man mit einer bestimmten Haltung begegnen, damit es sich verändern kann. Diese Haltung ist durch bedingungslose Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Akzeptanz gekennzeichnet. Klient und Therapeut sollen dem ‚Felt Sense‘ – ein Kunstwort, das für das im Moment gespürte aber noch nicht verstandene Erleben steht – ‚Gesellschaft leisten‘, sie sollen ‚dabei sein‘ und ‚präsent sein‘. Die Ähnlichkeit zwischen Experienteller Personzentrierter Psychotherapie und dem Konzept der buddhistischen ‚Achtsamkeit‘ ist also bis in die Gemeinsamkeit der Vokabeln hinein zu verfolgen.

Die folgenden Zitate von Thich Nhat Hanh (Schritte der Achtsamkeit, 2003) zeigen deutlich, dass es in dieser Thematik nicht unbedingt klar ist, aus welcher theoretischen Heimat – der Personzentrierten oder buddhistischen – die Äußerungen kommen:

Nur im gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben wirklich berühren. (S. 17)...
Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres Lebens wirklich präsent zu sein... Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht. (S. 19)..... Wenn du dich nicht selbst lieben kannst, wenn du nicht imstande bist, gut für dich zu sorgen, wie kannst du dann einen anderen Menschen lieben und gut für ihn sorgen? (S. 49)..... Wenn die Kraft der Achtsamkeit und des mitfühlenden Zuhörens in dir ist, kann deine Gegenwart eine heilende und beruhigende Wirkung auf andere ausüben. Du brauchst nur dazusitzen und dem Menschen, der sich dir anvertraut, zuzuhören. (S. 64)..... Zu leben bedeutet also, tief in den anderen Menschen hineinzuschauen. Dann wirst du seine Schwierigkeiten, sein Leiden, seinen Schmerz und seine tiefsten Sehnsüchte erkennen. Um das zu erreichen, musst Du wirklich ganz präsent sein. (S. 66)..... Wenn es dir gelingt, ganz da zu sein, und du mit deiner Präsenz und Achtsamkeit das berührst, was ist, wird sich dir die wahre Natur dessen, was du betrachtest, erschließen. Du wirst verstehen. (S. 105)..... Je tiefer du schaut, desto mehr wirst du entdecken, denn in dir befindet sich die Quelle der Weisheit, des Verstehens und des Erwachens, du brauchst sie nur zu berühren. (S. 115)

Ähnliche Beschreibungen findet J. Kabat-Zinn (2003). Er schreibt, ‚Achtsamkeit‘ hat mit besonderen Eigenschaften von Aufmerksamkeit und Bewusstheit zu tun, die kultiviert und entwickelt werden können durch Meditation. Seine operationale Arbeitshypothese für *Achtsamkeit* lautet: Die Bewusstheit, die durch das intentionale, absichtliche herbeigeführte Schenken von Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und ohne Bewertung auf das

Entfalten des Erlebens auf einer von Moment-zu-Moment-Basis gerichtet wird. Hier findet sich eine Parallele zu Gendlins Aussage, ‚Erleben beginnt im Körper‘.

Mindfulness wurde ‚das Herz‘ der Buddhistischen Meditation genannt. Die Worte für ‚Geist‘ (‚mind‘) und ‚Herz‘ sind in der asiatischen Sprache gleich. Deswegen schließt der Begriff *Mindfulness* eine herzliche, mitfühlende Komponente in das ‚Beachtung schenken‘ ein.

Achtsamkeit beinhaltet ein Gefühl von offener, freundlicher Präsenz und ebensolchem Interesse. Sie ist eine gewaltfreie Praxis und in einer gewissen Form aktiv – ein tiefes eindringendes nichtkonzeptuelles Hineinsehen in die Natur von Geist und Welt.

Ich glaube, dass insbesondere Gendlins Werk eine Brücke zwischen der östlichen und der westlichen Perspektive des Selbst innerhalb des personzentrierten Ansatzes anbietet. Zen-Buddhismus legt besondere Betonung auf das physische Erleben der Gefühle innerhalb des Körpers. Dogen sagt, Erlangung des Weges könne nur mit dem eigenen Körper geschafft werden. Während die individuelle Erleuchtung nicht das Ziel von Focusing ist, bietet uns das Fokussieren auf die inneren körperlichen Empfindungen ein Mittel, tiefer in uns hineinzugehen, wie Gendlin sagt, auf ‚the still small voice‘ zu hören. Dieser ‚ruhigen, kleinen Stimme‘ zuzuhören, ihr zu lauschen, erscheint mir als ein vitaler Aspekt von Kongruenz im Sinne der personzentrierten und experientiellen Theorie

Ein weiterer Aspekt dieser Verwandtschaft ist, dass manche Menschen ‚Richtigkeit‘ finden durch das, was sie die ‚ruhige, stille innere Stimme‘ nennen. Diese Stimme wird nicht im Ohr oder im Geist gehört, sondern ist mehr als ein ‚Gefühl‘ oder eine Stimmung im Körper zu verstehen. Sie ist etwas, das irgendwie durch den Körper signalisiert, das eine gegebene Aktion ‚richtig‘ ist. Die zur Ruhe bringende Konzentration der Meditation, wie das Raum Schaffen im Focusing, schwemmt die üblichen Geist-Körper-Aktivitäten, die im Weg stehen, fort. Die ruhige stille Stimme, die im experientiellen Ansatz Felt Sense genannt wird, benötigt diesen Raum. Erst dann kann es möglich werden, ihn zu erleben. Der Raum gibt erst die Erlaubnis dazu. M. Hendrix (2003) bezeichnet dies als ein ‚Pausieren‘, ein Pausieren des üblichen Verhaltens und Fühlens, ein Pausieren der kulturellen Geschichte des eigenen Lebens. Dieses Pausieren ist Teil des Prozesses, der einen Raum öffnet für neues Verstehen, eine neue Aktion, eine neue Idee, die Form annehmen kann. Der Felt Sense, oder die ‚stille kleine Stimme im Inneren‘ kommt in diesen Raum des Pausierens, des Innehaltens und Hinhörens, Hinspürens. In diesem Ort geräumiger Aufmerksamkeit können die körperlichen Signale ihre ‚Richtigkeit‘ durch den visceralen Sinn, das innere Gefühl der Erleichterung oder des ‚Loslassens‘ entwickeln.

6. Abschließende Gedanken

Im vorliegenden Artikel habe ich darzustellen versucht, dass die Personzentrierte Psychotherapie auf der Basis der Achtsamkeit – auch nach östlichem Verständnis – aufgebaut ist. Ich glaube aber nicht, dass die Personzentrierte Psychotherapie notwendigerweise östliche Wurzeln haben muss. Auch hat Carl Rogers die Grundhaltungen nicht ‚gemacht‘ oder ‚erfunden‘. Vielmehr bin ich überzeugt davon, dass es eine Art ‚Weltwissen‘ gibt, von dem alle Menschen – gleich welcher Nation und Religion – profitieren können. Dieses Wissen kann jedoch verloren gegangen, verschüttet, nicht entwickelt sein. Rogers hat sich und die Theorie, die er repräsentiert, in der östlichen Weisheit wieder- und gut beschrieben gefunden. Auch das Achtsamkeitsmodell ist lediglich eine Form, etwas Vorhandenes, lang Gekanntes, vielleicht Vergessenes in neuen Worten zu beschreiben, zu akzentuieren. Der

Achtsamkeitsgedanke stillt eine Sehnsucht nach Stille und Bezogenheit in der jetzigen Zeit. Er führt zurück in das Hier und Jetzt des gegenwärtigen Moments. Er ist wichtig und kostbar. Achtsamkeit ist mehr als Meditation, ist Kontemplation, Andacht, Einkehr, stille werden in Betrachtung und Spüren, ist Empfängnis und Offenheit, und ist nicht nur in östlichen Philosophien verankert.

Achtsamkeit ist spür- und fühlbar. Eine Resonanz im Körper, ein kostbarer Moment des Bei-Sich-Seins und des Beim-Anderen-Sein, innerlich losgelassen und doch verbunden. Beziehung und Kontakt wird auf diese Weise tief spürbar und erlebbar. Wir erkennen uns – gegenseitig und im anderen. Wie schon gesagt: Rogers hat die Grundhaltungen nicht ‚gemacht‘ oder ‚erfunden‘. Vielmehr waren sie schon immer da. Wir dürfen uns dieses Wort für das was wir tun, anbieten, repräsentieren, nicht fortnehmen lassen. – Im Gegenteil, es neu für uns beanspruchen.

Das was wir als Gesprächspsychotherapeutinnen und –therapeuten versuchen zu tun wird in den nachfolgenden beiden Zitaten noch einmal besonders deutlich: „Tief aufmerksam, sensibel zuhörend und mitschwingend und ausdrucksstark antwortend könnte man sagen, um die manifeste ‚Arbeit‘ des Therapeuten zu umfassen/beschreiben“ (Rogers, 1966 in Barrett-Lennard, S. 5). Und: „Wir müssen tatsächlich durch unseren Leib hindurch aufmerksam sein, wenn wir über eine Situation oder irgendein Thema tiefer nachdenken wollen als nur im Bereich dessen, was offensichtlich ist. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit weiter ausdehnen als über den Bereich des Offensichtlichen, um uns als Menschen zu entwickeln – und ich würde mich dafür stark machen, dass es nötig ist, uns als Menschen zu entwickeln.“ (Gendlin, Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen, S. 705)

Meditation ist hierbei eine wertvolle Möglichkeit, sich selbst und Bewusstheit zu finden. Ebenso aber Tanzen, Malen, Gehen, Freuen- im Grunde genommen alles bewusste Tun. Mehrere personenzentrierte Autoren empfehlen Meditation als zusätzliche Praxis neben der Therapie. Ich denke, dass jede Person das selbst für sich herausfinden muss. Ich selbst empfehle Focusing. Die Basis von Focusing ist Achtsamkeit. Ich habe mit Andacht meditiert, ich war beeindruckt von der Kraft und dem Optimismus von Jon Kabat-Zinn und Marsha Linehan, ich schätze Willigis Jäger als Zen-Meister und Benediktinermönch, ich verneige mich vor Thich Nhat Hanh. Sie alle haben Kraft, Ruhe, Weisheit und Würde in die Welt gebracht und erreichen zu Recht immer mehr Menschen. Aber wirklich im Herzen angerührt wurde ich nur von Eugene Gendlin und Carl Rogers. Beide haben mir gezeigt, wie durch bedingungslose wertschätzende Aufmerksamkeit, Wahrhaftigkeit und Verstehen, Wachstum und Glück möglich ist. Sie haben mir geholfen, zu leben.

Literatur

- Barrett-Lennard, G. T. (2003): Steps on a Mindful Journey. Ross-on-Wye: PCCS-Books.
- Bundschuh-Müller K. (2004): „Es ist was es ist, sagt die Liebe...“. in: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. (405-456). Tübingen: DGVT-Verlag.
- Bundschuh-Müller, K. (2006): Akzeptieren heißt Verändern, in: Psychotherapie im Dialog Nr. 3, September 2006. (258-263), Thieme-Verlag: Stuttgart.
- Cornell, A. (2005): Relationship = Distance + Connection: A comparison of Inner Relationship Techniques to Finding Distance Techniques in Focusing. in: The Radical Acceptance of Everything. (207-219).Berkeley: Calluna Press.

- Ende, M.(1973). Momo. Stuttgart: Thienemann
- Geller, S. & Greenberg, L. (2002): Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter, in: Person-Centered & Experiential Psychotherapies. Volume 1, Number 1 & 2, (S. 71-86).
- Gendlin, E. T. (1964): A Theory of Personality Change, in: Worckel, P. and Byrne, D. (Eds.), Personality Change, (pp. 102 – 148). New York: John Wiley and Sons.
- Gendlin, E. T. (1968): The Experiential Response, in: E. Hammer (Ed.). Use of Interpretation in Treatment, (S. 208-227). New York: Grune & Stratton.
- Gendlin, E. T. (1984): The Clients Client: The Edge of Awareness, in: R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice. New York: Praeger.
- Gendlin, Eugene T. (1993): Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. Übersetzung von Hans J. Schneider (S. 693-706), in: Dtsch. Z. Philos. Berlin 41 (1993) 4.
- Hendrix, M. (2003): Focusing as a Force for Peace: The Revolutionary Pause. Staying in Focus. Volume 3, Number 2, 4-7
- Hanh, T. N. (2003): Das Wunder der Achtsamkeit. Berlin: Theseus.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2003): Achtsamkeit ("Mindfulness") als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, in: Verhaltenstherapie, 2003,13 (S. 264-274).
- Heidenreich T, Michalak J (Hrsg) (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, V10 N2 (S. 144-156)
- Kuno, T. (2001): An Interpretation of Unconditional Positive Regard from the Standpoint of Buddhist-based Psychology, in: J. D. Bozarth & P. Wilkins (Ed.), Rogers' therapeutic conditions: Evolution, Theory and Practice Volume 3: Unconditional positive regard, (S. 210-220), Ross-on-Wye: PCCS-Books.
- Maslow, William (1962): Lessons from the peak experiences, in: Journal of humanistic psychology, (S. 9-18), 1962.
- Rogers, C. R. (1957): The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, Journal of Consulting Psychology, 21, 95-103.
- Rogers, C. R. (1966): Client centered Therapy, in: S. Arieti (Ed.), American handbook of psychiatry, Vol. 3 (183-200). New York: Basic Books.
- Rogers, C.R. (1980): A way of being. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R.(1981): Der neue Mensch. Stuttgart: Klett.
- Santorelli, S. (1999): Heal thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine. New York: Bell Tower. Das Buch ist auch in deutscher Sprache erhältlich: Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz, Freiamt im Schwarzwald: Arbor-Verlag, 2006
- Schmid, P. (2002): Anspruch und Antwort: Personzentrierte Psychotherapie als Begegnung von Person zu Person, in: W. W. Keil, G. Stumm (Hrsg), Die vielen Gesichter der personzentrierten Psychotherapie, (S. 75-107), Wien: Springer.
- Thorne, B. (2006): The Gifts and Costs of Being Fully Present, in: Spirituality and Counselling, Experiential and Theoretical Perspectives, Ed. J. Moore and C. Purton, (S. 35-48), Ross-on-Wye: PCCS-Books.
- Tophof, M. M. (2006): Sensory Awareness as a Method of Mindfulness-Training within the Perspective of Person-centered Psychotherapy, in: Person-Centered & Experiential Psychotherapies, Volume 5, Number 2, Summer 2006, S. 127-138