

Lindauer Beiträge zur
Psychotherapie und Psychosomatik
Herausgegeben von Michael Ermann

Luise Reddemann (Hrsg.)

Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie

2., überarbeitete Auflage

Kohlhammer

Kohlhammer

Lindauer Beiträge zur Psychotherapie und Psychosomatik
Herausgegeben von Michael Ermann

- A. Buchheim: Bindung und Exploration (2016)
U. T. Egle/B. Zentgraf: Psychosomatische Schmerztherapie (2014)
M. Ermann: Herz und Seele (2005)
M. Ermann: Träume und Träumen (2005/2014)
M. Ermann: Freud und die Psychoanalyse (2008/2015)
M. Ermann: Psychoanalyse in den Jahren nach Freud (2009/2012)
M. Ermann: Psychoanalyse heute (2010/2017)
M. Ermann: Angst und Angststörungen (2012)
M. Ermann: Der Andere in der Psychoanalyse (2014/2017)
U. Gast/P. Wabnitz: Dissoziative Störungen erkennen und behandeln
(2014/2017)
R. Gross: Der Psychotherapeut im Film (2012)
O. F. Kernberg: Hass, Wut, Gewalt und Narzissmus (2012)
J. Körner: Abwehr und Persönlichkeit (2013)
J. Körner: Die Deutung in der Psychoanalyse (2015)
R. Kreische: Paarbeziehungen und Paartherapie (2012)
W. Machleidt: Migration, Kultur und psychische Gesundheit (2013)
L. Reddemann: Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie
(2011/2017)
A. Riehl-Emde: Wenn alte Liebe doch mal rostet (2014)
C. Stadler: Traum und Märchen (2015)
U. Streeck: Gestik und die therapeutische Beziehung (2009)
R. T. Vogel: Existenzielle Themen in der Psychotherapie (2013)
R. T. Vogel: Das Dunkle im Menschen (2015)
L. Wurmser: Scham und der böse Blick (2011/2014)
H. Znoj: Trauer und Trauerbewältigung (2012)

Luise Reddemann (Hrsg.)

Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie

Mit Beiträgen von Sylvia Wetzel,
Clarissa Schwarz, Eckhard Roediger,
Klaus Renn und Luise Reddemann

2., überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dieses Buch stellt eine grundlegend überarbeitete und erweiterte Fassung der Vorlesungen dar, die die Autoren zum gleichen Thema im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen 2010 gehalten haben. Unter www.auditorium-netzwerk.de ist eine Übersicht aller Aufnahmen der Lindauer Psychotherapiewochen einzusehen, die unter info@auditorium-netzwerk.de angefordert werden kann.

2. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-032950-8

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-032951-5

epub: ISBN 978-3-17-032952-2

mobi: ISBN 978-3-17-032953-9

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Inhalt

Vorwort	7
<i>Luise Reddemann</i>	
1 Annäherung an einige psychoanalytische und buddhistische Perspektiven	9
<i>Luise Reddemann</i>	
2 Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie	19
<i>Luise Reddemann</i>	
3 Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Erwachen – buddhistische Perspektiven	42
<i>Sylvia Wetzels</i>	
4 Achtsamkeit während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	55
<i>Clarissa Schwarz</i>	
5 Achtsamkeit und Schematherapie	72
<i>Eckhard Roediger</i>	
6 Focusing: Psychotherapie in innerer Achtsamkeit	90
<i>Klaus Renn</i>	
7 Achtsamkeit in der Behandlung von persönlichkeits- gestörten und traumatisierten Patienten	108
<i>Luise Reddemann</i>	

Literatur	127
Autorinnen und Autoren	135
Stichwortverzeichnis	139
Personenverzeichnis	143

Vorwort

Luise Reddemann

*Jede Wirklichkeit ist konstruiert, geschaffen von jedem Einzelnen
in einem bestimmten Kontext. Es gibt keine absolute Wirklichkeit,
die wir erkennen können
(Christopher Germer)*

Die in diesem Buch versammelten Aufsätze gehen auf Vorlesungen zurück, die während der Lindauer Psychotherapiewochen 2010 im Rahmen einer Vorlesungsreihe zur Achtsamkeit gehalten wurden. Das Konzept zu dieser Reihe wurde gemeinsam mit der wissenschaftlichen Leitung, Prof. Verena Kast und Prof. Manfred Cierpka entworfen. Es sollte darum gehen, Achtsamkeit in einen breiten Kontext zu stellen und verschiedene Facetten von Achtsamkeit deutlich werden zu lassen. Das Anliegen war, sich der Achtsamkeitspraxis mit einem psychodynamischen Blick und innerhalb eines psychodynamischen Kontextes anzunähern. Einige Gedanken dazu sollen im Kapitel »Kontexte von Achtsamkeit« aufgegriffen werden.

Luise Reddemann stellt hier verschiedene Perspektiven der Achtsamkeitspraxis sowohl aus westlich-philosophischer Sicht wie aus einigen buddhistischen Perspektiven dar und hinterfragt die überwiegend am Prinzip Wahrnehmen orientierte gängige Achtsamkeitspraxis in der Psychotherapie. Zuvor nähert sich die Autorin einigen Gemeinsamkeiten und Unterschieden psychoanalytischer und buddhistischer Praxis an.

Sylvia Wetzel zeichnet in ihrem Artikel Grundlagen des buddhistischen Achtsamkeitsbegriffs nach. Sie verdeutlicht verschiedene Begrifflichkeiten und macht buddhistische Tradition verständlicher und nachvollziehbar. Insbesondere zeigt sie den Unterschied zwischen neutraler oder bloßer Aufmerksamkeit und ethisch relevanter und wirksamer Aufmerksamkeit auf.

Clarissa Schwarz schildert ihre Erfahrungen in der Anwendung von Achtsamkeit in der Begleitung von Schwangeren und Gebärenden. In ihren Betrachtungen wird beeindruckend deutlich, was mit Präsenz gemeint sein kann. Gebärende haben ein inneres Wissen, was für sie individuell der richtige Weg ist. Dessen werden sie durch Achtsamkeit gewahr und dafür benötigen sie eine achtsame, wertschätzende und mitfühlende Begleitung. Psychotherapeutinnen können von Hebammen lernen und eine Haltung entwickeln, die der ihren gleicht.

Eckhard Roediger betrachtet vor allem aus einer neurobiologischen und kognitiv verhaltenstherapeutischen Perspektive die Möglichkeiten, die Desidentifikationen bieten, die aus Achtsamkeit resultieren. Er arbeitet die Gemeinsamkeiten von Gelassenheit und Akzeptanz mit Achtsamkeit heraus.

Klaus Renn beschreibt Focusing und das Freiraumprinzip, in dem es ebenfalls um Desidentifikation geht. Entscheidend beim Focusing sind vor allem die starke Einbeziehung des Körpers und seiner Weisheit und die empathische Beziehung zu sich selbst.

Luise Reddemann berichtet davon, welche Schwierigkeiten in der Behandlung von traumatisierten und persönlichkeitsgestörten Patientinnen und Patienten zu beachten sind und wie man Prinzipien aus der Achtsamkeitspraxis in kleinen Schritten in diesen Behandlungen anwenden kann.

Die folgenden Aufsätze sollen Anregungen zu einer Praxis in Achtsamkeit geben und zu einem vertieften Verständnis anregen. Eines aber sollte beherzigt werden: Achtsamkeit kann man nicht vermitteln, wenn man sie nicht selbst praktiziert. Man muss sie erfahren, reine Reflexion genügt nicht. Achtsamkeit zu praktizieren bringt Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Gewinn:

»... der meditierende Therapeut als quasi verborgenes Element kann sehr richtungweisend sein, um Achtsamkeit in die Therapie zu integrieren ... denn sie bietet ... ein Mittel, solche Faktoren zu beeinflussen, die den Behandlungserfolg am deutlichsten ausmachen.«¹

1 Fulton, 2009, S. 86

1 Annäherung an einige psychoanalytische und buddhistische Perspektiven

Luise Reddemann

*Wie die Vögel, die sich versammeln
In den Kronen der Bäume zur Nacht
Und die sich im Morgengrauen wieder
In alle Winde zerstreuen,
So sind die Erscheinungen vergänglich.
(Shabkar)*

Psychoanalytische Konzepte sind die Grundlage psychodynamischer Therapien, während Achtsamkeit, wie sie jetzt in der Psychotherapie angewendet wird, sich explizit oder implizit auf buddhistische Grundlagen beruft.

Für mich haben beide Lehren sowohl in meinem professionellen wie in meinem persönlichen Leben eine hohe Bedeutung. Ich kann mir ein Leben ohne das eine oder das andere nicht mehr vorstellen. Als ich meine psychoanalytische Weiterbildung absolvierte, galt jedwede spirituelle Orientierung als suspekt. Das habe ich damals allerdings zunächst nicht als Mangel empfunden. Meine psychoanalytische Ausbildung an einem »freien Institut« war getragen von Offenheit für unterschiedliche psychoanalytische Richtungen, die mir immer noch viel bedeutet und bedeuten. Die Suche nach spiritueller Orientierung »ohne Gott« könnte eine Folge meiner psychoanalytischen Selbsterfahrung sein. Meditation hatte ich allerdings schon zuvor kennengelernt. Ich war immer überzeugt, dass Ethik ein unverzichtbarer Teil des Lebens ist. Als Psychoanalytiker war Erich Fromm einer der ersten, der sich für eine ethische Sicht in der Behandlung von Patienten einsetzte.² Die buddhistische Ethik, die Verantwortung fördert und

² Fromm, 1947

doch ohne Schuldzuweisungen und ohne Erlösungsnotwendigkeit auskommt, war für mich eine wichtige Entdeckung.

Als junge Ärztin war ich überzeugt, leidenden Menschen nur helfen und beistehen zu können, wenn ich sie verstehe, und dass zu verstehen Leiden beenden könne. Das war meine bewusste Hauptmotivation für die psychoanalytische Ausbildung. Ich erfuhr es als beglückend, dass dies der Fall war, und wie sehr mir psychoanalytisches Wissen half, Kranken hilfreich beistehen zu können. Leider half Verstehen längst nicht immer, und ich musste lernen, dass ich vieles nicht verstehe. Ich musste auch lernen, dass längst nicht jedes Leiden beendet werden konnte. »Mache ich etwas falsch?«, fragte ich mich. Eine geläufige Frage, wenn man (noch) nicht bereit und fähig ist, die Dinge des Lebens und Sterbens zu akzeptieren. Das Betrachten der Dinge, wie sie sind, und das bewusste Wahrnehmen von Vergänglichkeit, wie man das in der Meditation übt, waren und sind daher eine wesentliche Erfahrung. Für den Umgang mit Leiden sind mir heute die buddhistischen Ansichten darüber wichtig und diese Ansichten haben auch meine Therapeutik beeinflusst: Leiden gibt es, man macht es schlimmer, wenn man es nicht akzeptiert. Leiden hat damit zu tun, dass wir uns unserer »Buddha-Natur« nicht bewusst sind, wir können uns ihr annähern, wenn wir uns erlauben können, Glück, Freude, Liebe und Mitgefühl zu erfahren. »Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg«.

Die beiden Erfahrungen – Psychoanalyse und buddhistische Meditation – blieben lange Zeit relativ unverbunden nebeneinander, ähnlich, wie es z.B. auch Safran³ beschreibt. Natürlich kam ich relativ schnell dahinter, dass es eine gewisse Gemeinsamkeit gibt zwischen Freuds Grundregel und dem urteilsfreien Gewahrwerden dessen, was ist, als Empfehlung für die Achtsamkeitsmeditation. Dass man beide Denkrichtungen miteinander verbinden kann, dass es viel mehr Gemeinsamkeiten, aber möglicherweise auch schroffe Gegensätze gibt, vermutlich vor allem in Bezug auf das Menschenbild, sehe ich erst in den letzten Jahren deutlicher. Insbesondere geht es bei der Praxis buddhistisch geprägter Achtsamkeit nicht nur um urteilsfreies Wahrnehmen, sondern um die Pflege ehtischer Grundhaltungen wie u.a. Freundlichkeit, Güte und vor allem Mitgefühl.

3 s. S. 22 in diesem Band

Dass es für eine Weile, nach dem eurozentrischen Denken der Psychoanalyse auch »orientozentrische« Begeisterung⁴ gab, was zu einer gewissen Abwendung von der Psychoanalyse führte, soll nicht unerwähnt bleiben.

Heute, nach jahrzehntelanger Erfahrung mit beidem, kann ich zwar deutlicher einige Beziehungen zwischen diesen beiden Lehrgebäuden erkennen, dies zu erfassen, bleibt ein schwieriges Vorhaben, heute allerdings aus anderen Gründen als vor 40 Jahren. Über die Jahre durfte ich lernen, dass es zahllose – und immer neue – psychoanalytische Perspektiven gibt, wie z.B. die relationale und die intersubjektive, denn Psychoanalyse ist »work in progress«. Und buddhistische Schulen entwickeln sich seit zweieinhalbtausend Jahren, und der westliche Buddhismus, der sich in den letzten Jahrzehnten herausbildete, hat ein anderes Gepräge als der östliche. Es scheinen Welten zwischen Freud und Fromm oder Freud und S. Mitchell zu liegen, auch wenn es immer noch den common ground des Unbewussten gibt. Und es liegen vermutlich auch Welten z.B. zwischen Zen-Buddhismus und tibetischem Buddhismus. Letzterem fühle ich mich näher. Es wird daher leicht sein, mir zu widersprechen, da bei gründlichem Studium der unterschiedlichen Richtungen beider Lehren sich häufig genau das Gegenteil dessen findet, das andernorts als richtungweisend angenommen wird. Genau aus diesem Grund erscheinen mir Bezüge zu Kontexten bedeutsam.⁵

Im Rahmen des hier vorliegenden Buches sind mir Beschränkungen auch aus Platzgründen auferlegt. Daher werde ich einen kursorischen Überblick über die mir wichtig erscheinenden historischen Begegnungen zwischen beiden Schulen geben, um mich dann auf einige Gedanken aus dem Buch »Psychoanalysis and Buddhism – An Unfolding Dialogue«⁶ zu konzentrieren, die meinen eigenen Erfahrungen entsprechen.

In den 1930er Jahren schrieb C. G. Jung ein Geleitwort zu Suzukis Buch »Die große Befreiung«⁷, d.h. er beschäftigte sich aus Sicht der analytischen Psychologie mit einer Form des Zen-Buddhismus. Danach war über Jahrzehnte Erich Fromms Aufsatz zu »Zen Buddhis-

4 zu Rubin s. S. 13 in diesem Band

5 s. Kap. 3 in diesem Band

6 Safran, 2003

7 Suzuki, 1999

mus und Psychoanalyse«⁸ der einzige Text zu diesem Thema. Erstmals auf Englisch 1960 publiziert, war dieser Text also das einzige sichtbare Zeichen eines Dialogs zwischen einem Psychoanalytiker und dem Buddhismus. Das Buch erschien gut zehn Jahre später auch auf Deutsch⁹ und war sehr bekannt.

Über 50 Jahre später ist in Amerika das Buch »Psychoanalysis and Buddhism«¹⁰ erschienen. Die dort versammelten Arbeiten stammen zum größeren Teil von Psychoanalytikern, die mehrheitlich über eine lange Praxis in buddhistischer Meditation verfügen. Der Untertitel des Buches lautet: »An Unfolding Dialogue« – ein sich entfaltender Dialog, also. Der Herausgeber, Jeremy Safran meint, dass dieses Buch früher nicht möglich gewesen wäre; obwohl er lange, bevor er sich seiner psychoanalytischen Ausbildung unterzog, bereits meditiert habe, habe es beträchtlich länger als 20 Jahre gedauert, bis er es gewagt habe, seine Interessen am Buddhismus und an der Psychoanalyse zusammenzubringen. Safran vermutet, es gäbe viele unterschiedliche Gründe für dieses Verhalten. Als einen nennt er, dass sich Psychoanalytiker, die sich mit Buddhismus beschäftigten, über lange Zeit außerhalb des Mainstream befanden. So habe ich es auch für mich selbst empfunden. Und er bringt das wachsende Interesse von Psychoanalytikern am Buddhismus mit dem allgemeinen Interesse der westlichen Gesellschaften daran in Verbindung. Zwar habe es schon immer »Buddhaphile« unter den Psychoanalytikern gegeben, aber man dürfe annehmen, dass sie sich bis vor Kurzem nur ungern als solche gezeigt hätten. Nach Safran hat die Psychoanalyse über die Jahre ihr eher revolutionäres und progressives Potential eingebüßt und ist eher »arrogant, konservativ und insulär« geworden. Jedoch hat es in den letzten Jahren eine Wiederbelebung von psychoanalytischer Theorie und Praxis gegeben, die die Fesseln des Konservatismus gesprengt hat. »Theorie und Praxis haben sich in eine Richtung entwickelt, die in wachsendem Ausmaß die Sehnsüchte des menschlichen Herzens und der menschlichen Seele erfüllen«¹¹. Safran bezieht sich damit vor allem auf die relationale Psychoanalyse.

8 Fromm, 1960

9 Fromm, 1972

10 Safran, 2003

11 Safran, 2003, XV–XVII

Schon Fromm (1960) ging davon aus, dass seelisches Wohlfühl (wellbeing) damit zusammenhängt, dass wir uns ganz verbunden fühlen, sowohl mit Menschen, wie mit der Natur, um das Erleben von Getrenntheit zu überwinden und die Erfahrung von Einheit mit allem, das existiert, zu erreichen. Jedoch ergänzt Fromm, und das unterscheidet den westlichen vom östlich erlebenden Menschen, dass es im Weiteren darum geht, sich ebenfalls als Selbst zu erfahren, als separierte Entität, als »Ich«, als Individuum. Einheit kann erst erfahren werden, nachdem Getrenntheit erlebt wurde, ist seine Hypothese. Dieser Gedanke von Fromm erscheint mir erhellend. Engler¹² hat den Faden aufgegriffen, wenn er davon spricht, man müsse erst »jemand« sein, bevor man »niemand« im Sinn des Erlebens, Teil eines größeren Ganzen zu sein, werden könne. Für mich war lange Zeit das Aufgehen in einem größeren Ganzen stark durch die Ideologien der Nationalsozialisten und mein Aufbegehren dagegen belastet. Ich gehe davon aus, dass mir der psychoanalytisch geschulte Blick hilft, hier immer wieder »die Spreu vom Weizen« zu trennen.

Fromm hebt hervor, dass es zwischen dem jüdisch-christlichen und dem Zen-Bewusstsein eine Gemeinsamkeit gibt, nämlich, dass der eigene »Wille« (im Sinn eines Strebens die äußere und innere Welt zu zwingen, zu dirigieren, zu strangulieren) aufgegeben werden muss, um völlig offen, beantwortend, wach und lebendig zu sein. Das erscheint mir auch der Sinn der psychoanalytischen Grundregel zu sein.

Fromms Überlegungen zum Wohlfühl greift Rubin (2003) wieder auf. Er macht sich Gedanken dazu in einem Artikel mit dem Titel »A well-lived life: psychoanalytic and buddhist contributions«¹³. Er betont, dass sowohl die Psychoanalyse als auch der Buddhismus uns dabei behilflich sein können, mit größerer Selbst-Bewusstheit, Selbst-Akzeptanz, Sorge, Mitgefühl, Moralität und Freiheit zu leben. Er kritisiert zwar den Eurozentrismus der Psychoanalyse, hebt jedoch hervor, dass die Psychoanalyse auch Wesentliches dazu beigetragen habe, die unkritische Vergötterung der Religionen aufzudecken. Und, wie ich ergänzen möchte, viele andere »Vergötterungen«. Der Buddhismus betont die Gefahren des »Anhaftens«, z. B. des Klammerns an Überzeugungen wie die von der Existenz eines beständigen, sich

12 Engler, 2003

13 Rubin, 2003

nicht verändernden, autonomen Selbst bis hin zum Festhalten an psychoanalytischen oder buddhistischen Lieblingsüberzeugungen. Rubin mahnt, weder den Buddhismus noch die Psychoanalyse als ewige Wahrheiten zu betrachten. Denn in beidem ist Unbewusstes auffindbar. Heute ist es notwendig, auch den »Orientozentrismus« zu erkennen. Wechselseitige Befruchtung ist nur möglich, wenn in beiden Traditionen die Bereitschaft besteht, von der jeweils anderen zu lernen. »Wahrheit« ist nicht der Ort einer bestimmten Schule oder eines bestimmten Denkens. Rubin fährt fort, dass man viele Systeme wertschätzen kann, ohne an sie gebunden zu sein. Um das zu erreichen, müssen wir auf die Bequemlichkeit verzichten, uns mit der einen oder der anderen Richtung zu identifizieren, als sei sie die einzige Quelle der Wahrheit. »Then we can dance in the spaces between them – talking back and forth – free to use what is best from each.«¹⁴ Das erscheint mir ein passendes Bild für das Anliegen, durch Achtsamkeitspraxis Psychoanalyse und Psychotherapie zu unterstützen.

Wie Safran meine ich, dass die Postmoderne die Gefahren aufgezeigt hat, die jeder Art von Meistererzählung innewohnen, seien sie religiös oder wissenschaftlich. Aus einer postmodernen Sicht ist Freuds Glaube an die Wissenschaft auch eine Art von Religion.

Der Dialog zwischen Psychoanalyse und Buddhismus zeigt uns zwei unterschiedliche Wege der Befreiung: Die Betonung von Verbundenheit in jeder menschlichen Erfahrung im Buddhismus kann ein Korrektiv für den exzessiven westlichen Individualismus sein. So habe ich gute Erfahrungen damit gemacht, mit meinen schwer traumatisierten und sich verlassen fühlenden Patientinnen und Patienten Verbindenübungen aus dem Buddhismus zu thematisieren. Welcher westliche Mensch kommt schon auf die Idee, dass man bei jedem Stück Brot, das man isst, bei jeder Unternehmung, die man macht, stets mit unzähligen Menschen und anderen Lebewesen verbunden ist. Das Stück Brot verbindet uns mit dem Bauern, der den Weizen gesät und geerntet hat, aber auch mit der Sonne, dem Regen, dem Wind und der Erde, die den Weizen wachsen ließen, den Menschen, die ihn verarbeitet haben, usw. Viele Patientinnen und Patienten haben mir berichtet, dass sie mit solchen Übungen ein Bewusstsein für Verbundenheit entwickelt haben, das sie als heilsam erleben.

14 ebenda, S. 391