

Zur therapeutischen Präsenz Achtsamkeit in der personzentrierten Interaktion

Matthias Barth

Bern

Die Personzentrierte Psychotherapie wird unter dem Gesichtspunkt therapeutischer Präsenz betrachtet. Zunächst wird verdeutlicht, dass ein gewisses Maß an achtsamer Präsenz als inhärentes Agens des Personzentrierten Ansatzes unabdingbar ist. Mit Blick auf eine bewusste Förderung von deren Qualität und Kontinuität wird – als zeitlose und prototypische Urform der Gewährseinschulung – die Kultivierung der Achtsamkeit in der frühbuddhistischen Lehrpraxis umrissen. Anschließend wird herausgearbeitet, wie Elemente davon auf zentrale Aspekte des personzentrierten Therapieprozesses übertragen werden können, namentlich hinsichtlich einer kongruenten Selbstwahrnehmung, einer präzisen empathischen Wahrnehmung von Klientinnen und Klienten und im Gewährwerden unwillkürlicher Bewertungen.

Schlüsselworte: Präsenz, Achtsamkeit, Kongruenz, Resonanz, hermeneutische Empathie

About therapeutic presence. Mindfulness in the person-centered interaction. The person-centered therapy is considered from the point of view of therapeutic presence. At first, it is clarified that a certain level of mindful presence is indispensable as an inherent agent of the person-centered approach. In order to consciously promote its quality and continuity, the cultivation of mindfulness in early Buddhist teaching practice is outlined – as a timeless and prototypical primordial form of awareness training. Subsequently, it is worked out how elements of it can be transferred to key aspects of the person-centered therapy process, in particular in terms of congruent self-perception, accurate empathic client perception and the awareness of involuntary valuations.

Keywords: presence, mindfulness, congruence, resonance, hermeneutic empathy

Life is what happens while you are busy making other plans

John Lennon

Wir alle nehmen im Restaurant den Unterschied zwischen einer achtlosen und einer aufmerksamen Bedienung wahr. Sei es bei der Bühnenkünstlerin, beim Chirurgen, beim Fußballspieler oder der Autolenkerin¹ – bei allen ist der Grad an Präsenz sehr entscheidend für die Qualität der jeweiligen Aktivität. Selbstredend ist deshalb die Frage nach der Bedeutung der Präsenz in der höchst verantwortungsvollen Tätigkeit des Psychotherapeuten nicht obsolet.

Es geht hier um eines jener Dinge, deren Relevanz offensichtlich ist, die jedoch schwerlich messbar sind. Solche Themen werden in der fachlichen Diskussion leicht übergangen, ganz im Sinne der trefflichen Bemerkung von Jonas Lüscher (2020, S. 83), dass wir, „wenn wir das Wesentliche nicht messen können, stattdessen halt das Messbare zum Wesentlichen erklären“.

Matthias Barth, geb. 1954, Personzentrierter Psychotherapeut und Supervisor, lebt in Bern. Er wurde durch namhafte asiatische und westliche Lehrer in frühbuddhistischen Meditationsformen geschult und ist seit vielen Jahren mit deren Praxis und Vermittlung vertraut. Kontakt: mabarth@swissonline.ch

Immerhin ist die Thematik in den letzten Jahren stärker in den Vordergrund gerückt. Musste man in den 1980er-Jahren dafür noch umständlich nach Formulierungen ringen, ist heute der mit Präsenz sehr eng verbundene Begriff der Achtsamkeit allgegenwärtig (mit all den Vor- und Nachteilen, die Popularisierungen mit sich bringen). Längst vor dieser Entwicklung war jedoch die Dimension der Achtsamkeit implizit tief in der DNA humanistischer Therapieansätze lebendig, und, wie hier deutlich werden soll, ganz besonders auch im Personzentrierten Ansatz.

Mit der Popularisierung des Achtsamkeitsbegriffs hat sich dessen Bedeutungsgehalt zuweilen etwas verunschärft. Hier wird er im Sinne des uralten Pali-Begriffs² *sati* gebraucht, der

- 1 Im Text werden männliche und weibliche Formen in ungezwungener Weise variiert. Bezüglich der Präsenz-Thematik sind dem Autor keine Genderbesonderheiten bekannt.
- 2 *Pali* ist die mittelindische Sprache der frühbuddhistischen Schriften, welche im sog. Pali-Kanon überliefert sind (der frühe Buddhismus wird auch als Theravada- oder Pali-Buddhismus bezeichnet). Mit der Authentizität dieser Textsammlungen befassen sich u. a. Sujato & Brahmali (2017). Ohne anderweitige Angaben orientiert sich die dt. Übersetzung der im vorliegenden Text verwendeten Pali-Begriffe wortgetreu oder sinngemäß am Buddhistischen Wörterbuch von Nyanatiloka (1999).

eine bestimmte Qualität der Aufmerksamkeit beschreibt³, die von „Gegenwärtigkeit“ (Anālayo, 2010, S. 61) und einem klar registrierenden, hellwachen Bewusstsein geprägt ist. Der englische Begriff ‚mindfulness‘ bringt die Kernqualität von *sati* gut zum Ausdruck: mit voller geistiger Präsenz.

Thema der vorliegenden Arbeit ist die Relevanz von Präsenz in der Personzentrierten Psychotherapie. Im Fokus steht dabei nicht das Vermitteln von Techniken an die Klienten, sondern die Bedeutung innerer Wachheit und Gegenwärtigkeit der Therapeutin oder des Therapeuten in der Interaktion mit diesen.

Als Referenzsystem für die Kultivierung eines präsenten Gewahrseins wird die frühbuddhistische Schulung der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) angeführt und in ihren Grundzügen kurz beschrieben. Man darf sie wohl als Prototypen aller Achtsamkeitstrainings (Nyanaponika, 2000) bezeichnen und ihre Wurzeln liegen weit vor unserer Zeitrechnung.

Welch eine hohe Kompatibilität viele Aspekte dieser uralten Lehre mit dem personzentrierten Zugang haben, wurde u. a. schon von Tichy (2021) diskutiert und theoretisch eingebettet. Während Letzterer besonders auf von Rogers in späteren Lebensjahren beschriebene Erfahrungen außergewöhnlicher Präsenz eingeht (z. B. Rogers, 1980, S. 128f.), stehen hier profanere Gesichtspunkte mit Bezug zum therapeutischen Alltag im Vordergrund.

Es werden verschiedene Aspekte aus der überlieferten Achtsamkeits-Lehrrede aufgegriffen und sinngemäß auf ihren Wert für den Personzentrierten Ansatz überprüft. In keiner Weise besteht dabei der Anspruch einer umfassenden Abhandlung zum Thema. Vielmehr – hier sei eine persönliche Anmerkung erlaubt – versuche ich einige zentrale Berührungspunkte von zwei in verschiedenen Zeitaltern und Paradigmen verwurzelten Ansätzen, die mich beide über Jahrzehnte in hohem Masse inspiriert haben, aufzuzeigen und zu reflektieren.

Aus dem Füllhorn potentieller Implikationen werden hier bloß einzelne beleuchtet. Es wurde indessen versucht, die Auswahl so zu treffen, dass die Evidenz der Thematik bezüglich der Qualität der therapeutischen Arbeit greifbar wird.

Präsente Selbst- und Fremdwahrnehmung

Auf dem Therapeutenstuhl zu sitzen, ist eine vielschichtige Herausforderung. Unzählige mehr oder weniger bewusste Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Entscheidungsprozesse vollziehen sich im Inneren der Therapeutin oder des Therapeuten,

während er oder sie der gegenüberstehenden Klientin zuhört und versucht, auf deren Ausführungen angemessen zu reagieren.

Personzentrierte Therapeuten haben dabei den Anspruch, dem Gegenüber mit einer nach den Kriterien des Personzentrierten Ansatzes hilfreichen Haltung zu begegnen, das heißt, in einer Art und Weise, die den Klienten, die Klientin dabei unterstützen soll, dysfunktionale und Leid verursachende Selbstkonzepte als solche zu erkennen und sich aus deren Fesseln zu befreien. Es soll eine von einfühlsamem Verstehen, bedingungsloser Wertschätzung und Authentizität geprägte Begegnungssituation entstehen, in welcher Veränderung gewagt und zugelassen werden kann. Bei aller Vielfalt unterschiedlicher Herangehensweisen in der konkreten Umsetzung des Personzentrierten Ansatzes, bildet diese Haltung stets dessen Herz (z. B. Rogers, 1951/1983a; 1977/1983b).

Nun lässt sich aber eine Haltung nicht einfach auf Knopfdruck verwirklichen, sondern ist Ausdruck eines höchst facettenreichen Gefüges aus rezeptiven und aktiv-gestaltenden Prozessen, die sich gegenüber wechselnden situativen Gegebenheiten von Moment zu Moment neu adaptieren müssen. Ähnlich wie sich z. B. eine politische Haltung in einer Vielzahl konkreter Sachentscheide äußert, ist eine therapeutische Haltung kein statisches Abstraktum, sondern eine Art und Weise des Responses im Fluss des aktuellen Geschehens, oder, wie es Keil & van Balen (2003, S. 245) mit Bezugnahme auf Gendlin formulieren, „[ist] der Wirkfaktor nicht in einer bestimmten Grundhaltung des Psychotherapeuten zu suchen [...], sondern in der adäquaten ‚Implementierung‘ dieser Haltung [...], die sich an der konkreten Situation des Klienten im Hier und Jetzt ausrichten muss.“

Um eine solche Haltung zu generieren und sie im Therapieprozess aufrecht zu erhalten, bedarf es seitens der Therapeutin, des Therapeuten grundsätzlich zweier Voraussetzungen: einerseits einer wachen und präzisen Selbstwahrnehmung und andererseits einer klaren und unvoreingenommenen Fremdwahrnehmung. Erstere ist unentbehrlich für die Etablierung des *unconditional positive regard*, denn es braucht einen hohen Grad an präziser Selbstwahrnehmung, um eigene Bewertungsreaktionen zu erkennen und diesen nicht unreflektiert Raum zu geben. Gleichzeitig ist eine sehr gute Fremdwahrnehmung notwendig, um sich als Therapeutin oder Therapeut der Erlebenswelt und der inneren Bewertungsweise des Klienten *empathisch* anzunähern. Unser Organismus reagiert auf die zahlreichen verbalen und non-verbalen Informationen eines Klienten, womit viel über dessen Innenwelt und allfällige Inkongruenzen erfahrbar wird (Keil, 1997). Um dem durch Empathie zugänglich Gewordenen offen zu begegnen und darauf angemessen reagieren zu können, ist wiederum eine *kongruente* therapeutische Selbstwahrnehmung erforderlich.

3 Eine von Finke (2013) zum deutschen Achtsamkeitsbegriff etymologisch hergeleitete Verstehensweise trägt mitunter den Beiklang von fürsorglich zugewandt, was im Pali-Begriff *sati* nicht angelegt ist.

Solch eine lebendige Selbst- und Fremdwahrnehmung verlangt Präsenz. Ob Therapiesgespräche mit voller Aufmerksamkeit geführt oder mehr oder weniger dem Autopiloten überlassen werden, hat mit Sicherheit maßgebliche Auswirkung auf das Therapiesgeschehen. Namentlich ablenkende Gedankengänge können leicht zur inneren Entfernung aus der unmittelbaren Interaktion führen. Wiewohl Ausflüge ins Reich des Konzeptuellen ihre Bedeutung und Wichtigkeit haben, gilt es zu beachten, dass Kontakt und Begegnung nur in der gemeinsam erlebten Gegenwart stattfinden, in der sich die Beteiligten im Therapieraum gegenüber sitzen.

Dieser Aspekt ist ganz besonders auch mit Bezug auf die Wahrnehmung von Therapiethemen wegweisend: Wie weit in der Vergangenheit oder Zukunft sich besprochene Inhalte auch bewegen mögen, der aktuelle, lebendige Resonanz diesen gegenüber ist stets in der Gegenwart zu verorten. Allgemein ausgedrückt, werden Themen bloß durch deren Vergegenwärtigung der Bearbeitung zugänglich.

Wie bedeutsam diese Verankerung in der Gegenwart für den Personzentrierten Ansatz ist, wird ganz besonders von Schmid (1994, S. 221ff.) hervorgehoben⁴. Bezug nehmend auf den von Rogers verwendeten Begriff „presence“, den Schmid mit „Gegenwart“ oder „Gegenwärtigkeit“ übersetzt, bezeichnet er diese als „Bezugspunkt des Erlebens“ (ebd., S. 223) und spricht vom „gemeinsamen Jetzt“ (ebd.) als Ort und Zeit der therapeutischen Begegnung. Rogers (1986/1991, S. 242) hebt „presence“ neben den drei bekannten Haltungsaspekten als ein wesentliches weiteres Merkmal der personzentrierten Haltung hervor. Letzteres begreift Schmid (1994, S. 244) nicht als „vierte therapeutische Kernhaltung“, sondern als einen die anderen durchdringenden und umfassenden Aspekt.

Die Bedeutung von Präsenz wird ganz explizit auch im von Gendlin konzipierten Focusing (Gendlin, 1981) betont, wo der unmittelbar erlebten Gegenwart (*experiencing*) eine Schlüsselrolle zukommt (Schmid, 1994, S. 225ff.). Wenn Focusing „die Weisheit des Körpers erschließen“ will (Gendlin, 1981, S. 9), indem „vorbegriffliche, gefühlte Bedeutung und körperliche Gefühlsqualität“ (Schmid, 1994, S. 455) der Bewusstwerdung und Symbolisierung zugänglich gemacht werden, setzt dies einen lebendigen Gegenwartsbezug voraus. Ausgehend von körperlichen Wahrnehmungen (*felt sense*) richtet sich im Prozess des Focusing die Aufmerksamkeit auf das gesamte unmittelbare Erleben, mit all dessen vielschichtigen Aspekten.⁵

⁴ Schmid (1994, S. 204ff.) nimmt in seinen Ausführungen zur Bedeutung der Gegenwart ausführlich auf das kairologische Denken aus der griechischen Antike Bezug und beleuchtet dessen philosophie- und kulturgeschichtliche Relevanz sowie Einflüsse auf verschiedene Therapiekonzeptionen.

⁵ Trotz vieler inhärenter Berührungspunkte würde es den Anspruch und den Rahmen dieses Artikels sprengen, auf die komplexen

Dazu ist anzumerken, dass es bei der Präsenz nicht um etwas geht, das einem bestimmten, spezifischen Therapiezugang vorbehalten wäre, sondern um eine Qualität, deren Kraft sich, wie eingangs umschrieben, in unterschiedlichsten Kontexten manifestieren kann.

Waches Zugewesen ist letztlich nicht etwas Besitzbares, sondern ist, im Sinne von Fromm (1976), viel eher in der Dimension des „Seins“ als jener des „Habens“ beheimatet. Insofern erstaunt es nicht, dass ein Spätwerk von Rogers (1980), in dem er die Essenzen des Personzentrierten Ansatzes reflektiert, den Titel „A Way of Being“ trägt. Die Bedeutung dieses Blickwinkels zeigt sich auch im 7-stufigen Rogers'schen Prozessmodell, in dem zum Ausdruck kommt, dass eine präzente Haltung mit den fortgeschrittenen Stadien persönlicher Entwicklung korreliert, in welchen eine Person zunehmend prozesshaft und lebendig in der Gegenwart verankert ist (Schmid, 1994, S. 223).

Es gilt hier festzustellen, dass eine konzeptuelle Wünschbarkeit von Präsenz noch kein Passierschein für deren Verwirklichung in der Therapiesituation ist. Im hiesigen Kontext interessiert primär die Frage, wie eine wache, präzente Haltung bei der Therapeutin, dem Therapeuten in der Praxis gefördert werden kann.

Selbstredend gehört ein gewisser Grad an Gewährsein bezüglich eigener innerer Prozesse und ein gewisses Maß an objektiver Wahrnehmung des Gegenübers zu den Grundvoraussetzungen eines jeden Psychotherapeuten (siehe z. B. Finke, 2013). Ausbildung, Erfahrung und Supervisionen sollten diesbezüglich eine solide Grundlage gewährleisten. Doch zweifellos darf mit Bezug auf Präsenz jeder Grad an Zuwachs als Gewinn verstanden werden, denn es ist keineswegs eine Selbstverständlichkeit, mit Kontinuität über längere Zeit eine wache und gesammelte Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.

Wie Tichy (2021, S. 63) betont, „geht es beim Erwerben der Kompetenz, mit einer gewissen Dauer präsent zu sein, um das Erwerben einer Kunstfertigkeit.“ Wie jeder Lernprozess setzt dies übende Bemühungen voraus, wobei es nicht dem Geist des Personzentrierten Ansatzes entsprechen würde, eine einzig richtige Schulungsmethode dafür zu proklamieren.

In welchem Ausmaß Gewährsein vertieft kultivierbar ist, dürfte von individuellen Faktoren abhängen, und nicht jeder, der sich am Piano übt, wird zum Konzertpianisten. Allemal lohnend dürfte es aber sein, den Blick auf ein paar grundlegende Aspekte einer über Jahrhunderte praktizierten Übungsweise zu richten, mit dem Ziel, dabei gegebenenfalls relevante Anregungen für eine von kontinuierlicher Präsenz geprägte therapeutische Arbeitshaltung zu finden.

theoretischen und praktischen Implikationen des Focusing-Zuganges vertieft einzugehen.

Frühbuddhistische Achtsamkeitsschulung

Es gibt heute viele Angebote des Achtsamkeitstrainings, mit unterschiedlicher Methodik und theoretischer Einbindung. Viele davon wollen einfach dazu verhelfen, etwas bewusster und entspannter zu leben, was durchaus wertvoll erscheint. Weniger bekannt ist, dass in den Urquellen solcher Schulung auch profunde Übungswege zu einem sehr differenzierten Wahrnehmen aller Erlebensebenen aufgezeigt werden – letztlich mit heuristischen Zielen im Sinne unmittelbarer Erkenntnis über die Natur unserer Existenz.

Die wohl ältesten Übungsanleitungen zur Achtsamkeit finden sich in den umfangreichen frühbuddhistischen Lehrsammlungen (Pali-Kanon). Wer auf solch uralte Quellen aus anderen Kulturen zugreift, tut sicher gut daran, einerseits mit einem kritischen Auge die damaligen Gegebenheiten zu berücksichtigen, andererseits aber mit Offenheit zu prüfen, was darin an wertvollem und auch heute noch nutzbarem Wissen transportiert wird. Auch gilt es unbedingt zu beachten, dass solche Überlieferungen meist im Kontext ethischer und philosophischer Haltungen, Werte und Ziele stehen, die nicht deckungsgleich mit den unsrigen sind. Für den hier konkret beschriebenen Ansatz gilt, dass er nicht rein technischen Charakter hat, sondern tief in einem allen Lebewesen wohlwollenen Ideal verwurzelt ist.

Die frühbuddhistische Philosophie hat im Kern einen sehr nüchternen Blick auf die Welt. Ihr Thema ist, kurz gesagt, wie trotz der ausnahmslosen Vergänglichkeit aller Phänomene und der Unabwendbarkeit von Krankheit, Alter und Tod psychischer Friede gefunden werden kann. Sie postuliert als Ideal einen „erwachten“, das heißt nicht mehr in Widerständen, Gier und verzerrter Wahrnehmung verwickelten Geist.

Der Achtsamkeitsschulung kommt in der buddhistischen Lehrpraxis eine zentrale Bedeutung zu (z.B. Nyanaponika, 2000). Noch heute wird sie als Meditationsform praktiziert und ist seit einigen Jahrzehnten auch im Westen populär geworden, mitunter als Achtsamkeits- oder Vipassanā-Meditation⁶. Im Wesentlichen ist die Übungsweise darauf angelegt, durch Kultivierung der Achtsamkeit die durch und durch veränderliche, prozesshafte Qualität aller körperlichen und geistigen Phänomene unmittelbar erfahrbar zu machen, mit dem Ziel, leidverursachendes Anhaften zu mindern und letztlich ganz hinter sich zu lassen.

Das Arbeitswerkzeug dazu ist ein nicht-intervenierendes, offenes Wahrnehmen von dem, was sich manifestiert, mit ungeteilter, rezeptiver und interessierter Aufmerksamkeit.

Als einer der zentralen Aspekte von Achtsamkeit (*sati*) wird „Geistesgegenwärtigkeit“ genannt, „in dem Sinne, dass jemand [...] in Bezug auf den gegenwärtigen Augenblick hellwach ist“ (Anālayo, 2010, S. 61). Gleichzeitig ist diese Aufmerksamkeit durch eine einprägsame Qualität charakterisiert, die das Wahrgenommene im Gedächtnis abrufbar macht (vergleichbar etwa mit der Wahrnehmung eines guten Augenzeugen). Gegenüber dem oft flüchtigen und oberflächlichen gewöhnlichen Aufmerken und Wahrnehmen, schafft eine solch intensivierete Aufmerksamkeit einen graduellen Unterschied bezüglich „Klarheit und Tiefe“ (ebd., S. 73f.).

In der „Lehrrede zur Achtsamkeit“ (*Satipaṭṭhāna-Sutta*)⁷ werden vier große Bereiche – Körper, Gefühl, Geistesverfassung und Geistesobjekte – unterschieden, zu deren gründlicher und aufmerksamer Beachtung angeregt wird. Charakteristisch für diese Art von Erlebensbeobachtung ist, dass weder etwas verdrängt wird, noch eine Identifikation mit irgendwelchen wahrgenommenen Inhalten stattfindet. Nyanaponika, einer der frühen Exponenten des Achtsamkeitsansatzes für die westliche Welt, spricht in diesem Zusammenhang von „reinem Beobachten“: „*Es ist die unmittelbare Anschauung der [...] körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen. Dieses Beobachten gilt als rein, weil sich der Beobachter dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne [...] bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken*“ (Nyanaponika, 2000, S. 26). In enger Verbindung mit der Achtsamkeit taucht oft der Begriff der „Wissensklarheit“⁸ auf, der sich auf das bewusste Handeln bezieht (insbesondere bezüglich dessen Zweck und Eignung).

Was die vier Achtsamkeitsbereiche beinhalten, soll hier ganz kurz skizziert werden. Dabei gilt es natürlich zu beachten, dass in anderen Zeitaltern und Kulturen auch Kategorisierungen vorzufinden sind, die nicht unbedingt den unsrigen entsprechen.

Der erste Bereich betrifft die Achtsamkeit auf den „Körper“. Hierunter werden alle sensorischen Erfahrungen subsummiert, angefangen beim Atem, den Körperempfindungen, der Bewegung und allem, was mit Körperlichem im Zusammenhang steht, also keineswegs bloß im Rahmen sitzender Meditation. Im Suttentext steht dazu etwa: „[...] *beim Hinblicken und Wegblicken ist er⁹ wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Stre-*

7 Digha-Nikāya, 22. Rede (eine leicht kürzere Version findet sich im Majjhima-Nikāya, 10. Sutta). Bez. Pali-Quellen sei auf die Anmerkung im Literaturverzeichnis hingewiesen.

8 *sati-sampajañña*: Achtsamkeit und Wissensklarheit.

9 „Er“ bezeichnet im Suttentext den übenden Mönch, lässt sich jedoch erweitert als der oder die Übende (Mönche, Nonnen und auch Laien einschließend) verstehen. Näheres dazu u. a. bei Anālayo (2010, 305f.). Am Rande sei hier angemerkt, dass es für die damalige Zeit in Indien höchst bemerkenswert ist, dass Frauen und Männer gleiche Praktiken ausübten.

6 Im Englischen auch als „insight meditation“ bekannt (siehe z. B. Goldstein, 1976; Goldstein & Kornfield, 1987). Der Pali-Begriff *vipassanā* lässt sich sinngemäß mit ‚intuitives Erkennen‘ oder ‚unmittelbare Erkenntnis‘ übersetzen.

cken ist er wissenschaftlich in seinem Tun, beim Tragen der Gewänder und der Schale [...], beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken [...]; beim Entleeren von Kot und Urin [...]; beim Gehen, Stehen, Sitzen, [...] Reden und Schweigen ist er wissenschaftlich in seinem Tun.“ (Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta, nach Nyanaponika, 2000, S. 173) Mitunter geht es in der Körperachtsamkeit um eine unverklärte, gelassene Wahrnehmung körperlicher Vorgänge, frei von leidenschaftlichen Identifikationen.

Der zweite Bereich betrifft das „Gefühl“. Der Pali-Begriff „vedana“ bezeichnet dabei nicht das Gefühlsleben im weiteren Sinne (dieses wird dem 3. Bereich zugeordnet), sondern den unwillkürlichen emotionalen Respon¹⁰, der mit einer Wahrnehmung einhergeht, d. h. die unmittelbare innere Beurteilung eines Erlebens als angenehm, unangenehm oder neutral. Im Suttentext (ebd., S. 177f.) wird dabei zwischen einem „freudigen“, einem „leidigen“ und einem „weder freudigen noch leidigen“ Gefühl unterschieden. Dabei bleibt es bei der reinen Feststellung, ohne selektiven Umgang mit einer dieser Erlebensformen. Dem Gewahrsein der Gefühlsreaktionen kommt insofern große Bedeutung zu, als hier das Potential verortet wird, sich aus automatisiertem Festhalten an Angenehmem und ebenso aus automatisiertem Abwehren von Unangenehmem zu emanzipieren. Klammerndes Anhaften wird ebenso als Leiden verstanden wie das Feststecken in Aversion. Die Fähigkeit loszulassen, gilt als befreiend.

Der dritte Bereich betrifft die Verfassung und Befindlichkeiten des „Geistes“. Thema hier ist die Wahrnehmung von Art und Qualität des momentanen Bewusstseins, was sowohl zustandsspezifische Dispositionen – beispielsweise, ob der Geist „zerstreut“ oder „gesammelt“ ist – als auch Emotionen und Gemüthsstimmungen beinhaltet, gemäß Suttentext etwa, ob der Geist „hassbehaftet“ oder „hassfrei“ ist (ebd., S. 179). Jedem Geisteszustand, jeder Emotion, jeder Stimmung kommt dabei eine erlebensorffene, wache Beachtung zu, ohne vergleichendes Evaluieren und ohne etwas wegzudrängen oder festzuhalten. Im Laufe der Gewahrseinsschulung soll, mitunter als Grundlage ethischer Entwicklung, zunehmend differenziert erkannt werden, welche Motivationen und Intentionen augenblicklich im Geist vorhanden sind.

Der vierte Bereich schließlich bezieht sich auf „Geistobjekte“, spezifische gedankliche Ausrichtungen. Der Suttentext geht dabei über das reine Feststellen gedanklicher Prozesse hinaus und befasst sich mit aus buddhistischer Sicht zentralen Betrachtungen, auf die näher einzugehen den hiesigen Rahmen sprengen würde. Kurz gesagt werden Kernthemen der

buddhistischen Lehre in den Fokus gerückt und zentrale Aspekte angesprochen, die als förderlich oder hemmend für das Verwirklichen einer friedvollen, auf Erkenntnis basierenden Gelassenheit gelten. Erlebensverankertes Erkennen der Existenz als eignerloses Gefüge von Ursachen und Wirkungen, in deren stetiger Veränderung keinerlei dauerhafte Befriedigung möglich ist¹¹, soll anhaftende Tendenzen obsolet werden lassen und dadurch Raum schaffen für eine mitfühlende Haltung des Loslassens.

Jeder der vier Achtsamkeitsbereiche hat seine spezifischen Implikationen und rückt unterschiedliche Perspektiven auf körperliche und mentale Prozesse in den Vordergrund (für eine vertiefte Auseinandersetzung damit sei auf die umfangreiche Fachliteratur verwiesen, z. B. Anālayo, 2010; 2018). Aus didaktischen Gründen und mit Rücksicht auf unterschiedliche Neigungen der Übenden werden im Übungskontext einzelne Aspekte zuweilen stärker in den Fokus gerückt, letztlich soll aber eine umfassende Wachheit auf allen Ebenen verwirklicht werden.

In der konkreten Übungspraxis wird (je nach Lehrmethodik in unterschiedlichem Maß) Wert auf eine anfängliche Beruhigung und konzentrierte Sammlung des Geistes gelegt, in der Regel durch Achtsamkeit auf das natürliche Ein- und Ausströmen des Atems. Dann wird versucht, die Achtsamkeit offen gegenwärtig zu halten und sie kontinuierlich auf die jeweils dominante momentane Erfahrung auszurichten (z. B. Goldstein, 1976; 1993; Nyanaponika, 2000). Kommt es zu gedanklichen Abschweifungen, wird der Geist mit geduldigem Bemühen wieder in die Gegenwart zurückgeführt, was mitunter auch die Sensibilität für ein ausgewogenes Maß an Anstrengung fördert. Mit fortschreitender Übung gilt die Achtsamkeit nicht bloß den jeweiligen Objekten, sondern zunehmend ebenso dem Gewahrsein selbst, d. h. die oder der Übende ist sich beispielsweise nicht bloß eines Geruchs bewusst, sondern gleichzeitig auch der Tatsache des Riechens¹².

Eine Besonderheit, die in der Rezeption des Suttentextes zuweilen wenig beachtet wird, im hier gegebenen Kontext aber bedeutsam erscheint, ist, dass in einem die einzelnen Textsequenzen einrahmenden Kehrsatz dazu angeregt wird, die Wahrnehmung ebenso nach innen (auf sich) wie nach außen (auf andere) auszurichten: „So weilt er nach innen bei der Betrachtung des Körpers [... der Gefühle, des Geistes usw.]; oder er weilt nach außen bei der Betrachtung des Körpers [...]; oder er weilt nach innen und außen bei der Betrachtung des Körpers [...]“ (Nyanaponika, 2000, S. 172ff.). Die Übung ist also

10 Die in Pali-Übersetzungen und deren Auslegungen genutzte Terminologie (z. B. mit Bezug auf Gefühle, Emotionen u. a.) entspricht oft nicht den heute gängigen psychologischen Begriffszuordnungen. Im hier thematisierten Zusammenhang würde heute wohl von emotionalen Reaktionsmustern gesprochen werden (vgl. dazu z. B. Lux, 2007).

11 Vergänglichkeit (*anicca*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und unpersönliche Prozesshaftigkeit (*anattā*) aller Phänomene werden als sog. „Daseinsmerkmale“ bezeichnet (vgl. Nyanatiloka, 1999).

12 Tichy (2021, S. 58f.) spricht diesbezüglich von „reflexivem Bewusstsein“.

durchaus nicht bloß auf Selbstwahrnehmung angelegt, sondern beinhaltet gleichsam eine wache Fremdwahrnehmung.¹³

Für den hiesigen Zweck ebenfalls von Interesse dürfte sein, dass *sati* mitunter auch eine den Geist regulierende Funktion zugeschrieben wird. Das klare Aufmerken lässt wahrnehmen, ob beispielsweise aktivere Geistesfaktoren (wie Anstrengung oder interessiertens Untersuchen) und ruhigere (wie Sammlung, Vertrauen) in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen¹⁴. Achtsamkeit wird dabei als wachender Faktor verstanden, der bei Bedarf angemessene Reaktionen ergreifen lässt (vergleichbar vielleicht mit dem Tachometer im Auto, der anzeigt, ob die Geschwindigkeit anzupassen ist). Hier wird gleichsam ein Grundprinzip buddhistischen Lernens deutlich: Maßgebend ist stets die direkte eigene Erfahrung. Nichts wird geglaubt, sondern es wird stets geprüft, ob etwas als hilfreich erlebt wird oder nicht. Übernommen wird bloß, worin man selber einen Wert erkennt.¹⁵

Es ist eine wohlbekanntes Erfahrung von Meditierenden, dass sich im Zuge der fortgesetzten Übung – Kontinuität gilt dabei als Schlüsselfaktor – eine Art von Momentum entwickelt (siehe z. B. Tejaniya, 2019), welches durch Leichtigkeit und Eigenantrieb geprägt ist. Das Anwachsen der Dichte von Momenten wachen Aufmerkens lässt sich am ehesten mit anfänglich bloß tropfendem Wasser vergleichen, das zunehmend in ein kontinuierliches Fließen übergeht.

Wachheit ist nicht bloß als stetiges Erfordernis beim Üben gefragt, sondern, so der Grundgedanke, zeichnet auch jene aus, welche die psychischen Widerstände (als Hass, Gier und Verblendung konzeptualisiert) hinter sich gelassen haben und in lebendiger Präsenz im Fluss der Gegenwart angekommen sind.

Relevante Aspekte für den Personzentrierten Therapieansatz

Nach diesem Exkurs in eine zweieinhalbtausend Jahre alte Lehre zurück ins Therapiezimmer und zur Frage, was hierhin

allenfalls als Anregung mitgenommen werden kann. Alltägliche therapeutische Ziele sind – ähnlich, wie wenn sie mit dem von Rogers postulierten Ideal der *fully functioning person* verglichen werden – meist profaner und weniger ambitiös. In der Therapiearbeit wird in der Regel nicht existentielle Befreiung angestrebt, sondern vielmehr eine hilfreiche Begleitung für Klientinnen und Klienten. Dennoch dürfte sich ein Blick auf für die Personzentrierte Therapie nutzbare Gesichtspunkte lohnen.

Seit jeher wurde die Kultivierung der Achtsamkeit nicht bloß in bestimmten Übungssettings praktiziert – auch wenn solche zur Etablierung eines gewissen Praxisfundaments fraglos sehr hilfreich sind –, sondern jede Tätigkeit und Situation wird als mögliche Übungs- und Anwendungsgelegenheit verstanden, was gleichsam den jeweiligen Handlungen mehr Aufmerksamkeit und Bedeutung zukommen lässt. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, das, was man tut, mit vollem Gewahrsein zu tun (ein achtsamer Fahrzeuglenker gilt in der Regel als ein guter Fahrzeuglenker). Wenn nun die Tätigkeit in der therapeutischen Begleitung von Klienten besteht, ist es demnach geboten, dies auf eine wache Weise und mit Wissenserkenntnis zu tun. Insofern geht es hier keineswegs darum, aus den obigen Ausführungen ein neues oder besonderes Verfahren abzuleiten – vielmehr soll das Augenmerk darauf gerichtet werden, in welcher Weise der Faktor Achtsamkeit den Therapieprozess bereichern kann.

Im Folgenden sollen (in bloß entfernter Anlehnung an die oben unterschiedenen Bereiche) einige Aspekte umrissen und reflektiert werden, die im Kontext des Personzentrierten Ansatzes besonders relevant erscheinen. Natürlich sind die dabei unterschiedenen *Felder des Gewahrseins* eng miteinander verwoben, und durch die gewählte Aufgliederung soll bloß die eine oder andere Dimension besonders hervorgehoben werden. Die Ausgangsfrage dabei ist, welche spezifischen Ausrichtungen des Gewahrseins für die therapeutische Arbeit zuträglich sein können und aus welchen Gründen. *Worauf richten personzentrierte arbeitende Therapeuten ihre Achtsamkeit?*

Körperliche Ebene

Zweifellos von grundlegender Bedeutung ist ein klares Gewahrsein von allem, was sich auf der körperlich-sensorischen Ebene abspielt. Im Therapieraum, der durch zahlreiche sinnlich wahrnehmbare Gegebenheiten wie Größe, Einrichtung, Helligkeit, akustische Kulisse etc. geprägt ist, sitzen sich Menschen gegenüber, die einander durch Auftritt, Haltung, Mimik, Gestik, Blick, Stimme, Geruch und vielem mehr gegenseitig ein großes Maß an Informationen vermitteln. Die Körperebene bildet, von der Begrüßung bis zum Abschied, den gemeinsamen Boden und Anker der Begegnung. Während im Laufe

¹³ Es gilt in diesem Zusammenhang anzumerken, dass die Achtsamkeitsschulung lediglich einen Teil der frühbuddhistischen Übungspraxis ausmacht. Ein zur erkenntnisorientierten Vipassanā-Meditation oft komplementär praktizierter Zugang besteht beispielsweise in der mehr die Emotionen und die Qualität sozialer Interaktion ansprechenden Kultivierung der sog. *Brahma-vihāra* (frei übersetzt: „erhabene Geisteshaltungen“), d. i. Wohlwollen, Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*mudītā*) und Gleichmut (*upekkhā*). Praktische Übungsanleitungen dazu z. B. bei Salzberg (2003).

¹⁴ In den Pali-Texten wird *sati* in der Regel im Verbund mit anderen „heilsamen Geistesfaktoren“ genannt, z. B. als eines der sog. 8 Pfadglieder, der 7 Erwachensfaktoren, der 5 geistigen Kräfte und vielen weiteren (s. z. B. Anālayo 2010, S. 62ff.; Nyanatiloka, 1999).

¹⁵ Vgl. insbes. „Rede an die Kalamer“, Anguttara-Nikāya III, 66 (s. Anmerkung zu den Pali-Quellen im Literaturverzeichnis).

einer Therapie unterschiedlichste Themen besprochen werden, bietet die Körperebene eine verlässliche gemeinsame Bezugsdimension (vergleichbar mit einem Flughafen, wo kognitive Aus- und Höhenflüge starten und landen können).

Es ist wohl unbestritten, dass dieser Ebene hinreichend Platz eingeräumt werden sollte, indem zum Beispiel Körperhaltung, Bewegung, Atem, Stimme und so weiter von der Therapeutin, vom Therapeuten bei sich selber und der Klientin wahrgenommen werden, und im peripheren Gewahrsein vielleicht auch Umgebungsfaktoren, wie etwa plötzlicher Lärm aus der Nachbarwohnung, das herannahende Gewitter oder der Gesang der Amsel vor dem Fenster. Manche dürften gelegentliche Bezugnahmen zu aktuell auf dieser Ebene wahrnehmbaren Dingen als ein probates Hilfsmittel zur Erdung und Vergegenwärtigung nutzen.

Schon Rogers bezog im Rahmen seiner frühen Forschung körperliche Reaktionen mit ein, etwa im Zusammenhang mit Spannungsveränderungen bei Klienten (z. B. Rogers, 1951/1983a, S. 175f.). Auch wenn er die Körperebene nicht oft explizit thematisierte, ist diese doch, wie Schmid (1994, S. 453ff.) hervorhebt, in Rogers' Verständnis des Menschen als Organismus stets gegenwärtig. In seinen Ausführungen zum Thema Körper im Personenzentrierten Ansatz, in denen er auch auf die besondere Bedeutung des Körpererlebens im Focusing eingeht, resümiert Schmid: „Jede menschliche Beziehung ist ebenso ein Geschehen und ein Gestaltungsprozess auf der psychisch-emotionalen wie auf der körperlichen Ebene“ (ebd., S. 467). Nichts könnte weniger zutreffen, als die Personenzentrierte Psychotherapie als bloß verbalen Austausch zu verstehen. Den ganzen Menschen einzubeziehen, so Schmid weiter, „impliziert, sich auf körperliche Erfahrung bewusst einzulassen und körperlich gegenwärtig zu sein“ (ebd., S. 468).

Im hier gegebenen Kontext soll es genügen, die Wichtigkeit des achtsamen Körpergewahrseins ganz allgemein zu betonen. Im Vordergrund steht dabei nicht eine vertiefende Exploration von Körperempfindungen oder damit assoziierten Erlebensinhalten, sondern einfach das kontinuierliche In-Kontakt-Sein mit der Körperebene, das bewusste Registrieren, dass es da körperliches Erleben gibt, im Sinne einer guten Verankerung in der sensorisch erfahrbaren Welt – als „geerdete“ Präsenz, im Unterschied zu bloß durch Gedanken geprägten Erlebensräumen.

Eine kleine Anekdote (aus der Erinnerung des Autors an seine eigene frühe Achtsamkeits-Übungspraxis) soll dies veranschaulichen: Anagarika Munindra, ein ehemaliger bengalischer Meditationsmeister, der mitunter viele westliche Lehrer des Achtsamkeitszuganges maßgeblich beeinflusst hat (vgl. Knaster, 2010), legte sehr viel Wert auf eine kontinuierliche Verankerung im sensorischen Erleben (durch bewusstes Körperspüren, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken) ohne unaufmerksames, unbemerktes Abdriften in Gedankenwelten. Er regte dazu an, solch waches Gewahrsein auch außerhalb formaler Übungspraxis zu pflegen. Wenn ihn nun eine Schülerin oder ein

Schüler fragte, ob sie/er den Übungsort kurz verlassen dürfe, um beispielsweise zum nahe gelegenen Markt zu gehen, pflegte er zu sagen: „Gehen ja, aber nicht fliegen!“

Nicht bloß mit Bezug auf eine kongruente therapeutische Selbstwahrnehmung verdient die Körperachtsamkeit besondere Erwähnung. Ebenso schafft sie den Boden für eine gut verankerte empathische Ausrichtung, indem der Einbezug sensorischer Signale verhindert, dass eine einfühlsame Annäherung an das Klientenerleben bloß auf verbalen Mitteilungen und davon angeregten Vorstellungen basiert (damit dürfte sich mitunter auch die Gefahr eines Abgleitens in bloße Gefühlsansteckung oder gar diffuse Konfluenz reduzieren).

Gleichsam erlaubt ein waches Gewahrsein auf der Körperebene, kontinuierlich zu überprüfen, ob die Klientin, der Klient unbedrängt jenen Raum einnehmen kann, der zur vertieften Exploration ihrer oder seiner Themen hilfreich und notwendig ist. Atem, Stimme und viele andere körperliche Anzeichen machen deutlich, ob die Voraussetzungen für einen guten Gesprächsfluss gegeben sind. Eine gut verkörperte therapeutische Präsenz und ein zwischen den Körpern pendelndes Gewahrsein schafft eine solide Basis für alle weiteren Aspekte des Therapieprozesses.

Gewahrsein eigenen Erlebens, Resonanz

Wie dem Körpererleben kommt der gesamten inneren Verfassung und Befindlichkeit der Therapeutin, des Therapeuten, mit all den vielfältigen dazu gehörenden emotionalen und kognitiven Aspekten, viel Bedeutung zu. (Im obigen Suttentext wird die „Geistesverfassung“ an dritter Stelle genannt; auf den zweitgenannten Bereich soll weiter unten speziell eingegangen werden.)

Das Wahrnehmen der eigenen inneren Situation betrifft einen der Kernpunkte des Personenzentrierten Ansatzes, die Dimension der therapeutischen Kongruenz. Gutberlet (1999, S. 104) formuliert diesbezüglich: „wer nach außen transparent sein will, muss in sich selbst und für sich selbst transparent sein“ und beschreibt, wie wichtig es ist, stets mit all seinen inneren Regungen in Kontakt zu sein.

Bereits vor dem Eintreten in die therapeutische Interaktion ist das bewusste Registrieren der eigenen momentanen Disposition bedeutsam: *Wie ist meine innere Situation? Verspannt, locker, ruhig, zerstreut, abgelenkt, konzentriert, müde, überdrüssig, ärgerlich, interessiert, beschwingt ...? Mit welcher Geistesqualität und Verfassung trete ich in Kontakt?* Natürlich ist dazu keine ausführliche Benennung nötig, vielmehr ist das Hinschauen und Feststellen selbst das Entscheidende: zu wissen, was innerlich gerade vor sich geht. Dies ist insbesondere auch deshalb wichtig, weil es zu unterscheiden hilft, was Resonanzen auf den Klienten sind und was allenfalls eigene Anteile.

Zur achtsamen Selbstwahrnehmung gehört ebenso die Wachheit den eigenen Gedanken gegenüber. Damit ist nicht aktives Nachdenken oder Reflektieren gemeint, sondern das bewusste Registrieren mentaler Vorgänge: *Was tut sich im Kopf? Bin ich bei der Erzählung der Klientin? Bei meinen Überlegungen dazu? Vielleicht schon im Begriff, das Gehörte konzeptuell einzuordnen? Oder abgeschweift zu andern Dingen (etwa zum Anruf, der nach der Stunde unbedingt noch erledigt werden sollte)?* Sich im Klaren darüber zu sein, was gerade geschieht, ist Achtsamkeit.

Wenn Klientinnen und Klienten uns Einblick in ihre Erlebenswelt gewähren, werden wir – von einigen auf beredsame und eloquente Weise, von anderen schwerfällig und zögerlich – in unterschiedlichste Gedanken- und Stimmungsräume geführt, und während unsere Aufmerksamkeit empathisch zugewandt auf die jeweiligen Themen ausgerichtet ist, wird unsere eigene Gedanken- und Gefühlswelt angeregt und bewegt. Es tauchen Bilder, Assoziationen, Einfälle, innere Kommentare und Überlegungen auf, und in Bruchteilen von Sekunden muss entschieden werden, ob und wie reagiert werden soll, oft aus einer großen Auswahl unterschiedlicher Optionen. Jede dieser Entscheidungen hat das Potential, das Gespräch in eine bestimmte Richtung zu lenken, weshalb dem Gewahrsein in diesem Bereich viel Bedeutung zukommt.

In der Interaktion mit dem Klienten kommt es fortlaufend zu Veränderungen im eigenen Erleben. Mit wechselnden Gesprächsinhalten lösen sich Befindlichkeiten, Stimmungen und Gefühle ab und machen anderen Platz. Die Ausführungen der Klientin zum erholsamen Wochenende werden mit einer anderen Stimmungslage verbunden sein als ihr besorgter Bericht zur Krankheit eines geliebten Angehörigen. Zu einer kongruenten Selbstwahrnehmung gehört es, sich auf diesen stetigen Wechsel einzustimmen. Je besser es gelingt, auch kleine Veränderungen in der eigenen Resonanz bewusst zu registrieren, desto angemessener kann reagiert werden. Dazu Rogers (1977/1983b, S. 214): *„Wirklich zu sein schließt die für den Therapeuten schwierige Aufgabe mit ein, mit dem Fließen des eigenen Erlebens vertraut zu sein, diesem Fließen, das besonders durch seine Vielschichtigkeit und seinen ständigen Wandel gekennzeichnet ist.“*

Achtsames Begleiten

Im empathischen Kontakt öffnet sich der Wahrnehmungsraum und richtet sich auf die andere Person, die durch ihre verbalen und nonverbalen Botschaften Zugang zu ihrer Erlebenswelt vermittelt. Für Therapeutinnen und Therapeuten ist es wichtig, im empathischen Zuhören die Verankerung im kongruenten Selbsterleben nicht zu verlassen, denn nur so können sie als hilfreiche Resonanzkörper fungieren. Im Pendeln zwischen

außen und innen, Fremd- und Selbstwahrnehmung, wächst das Verstehen der Erlebenswelt des Gegenübers.

Aufgabe der Therapeutin ist es dabei, den Klienten in einer Weise zu begleiten, die einer sich vertiefenden Selbstexploration zuträglich ist. Aus Alltagserfahrungen ist jedermann bekannt, wie unterschiedlich man sich einem guten oder schlechten Zuhörer mitteilt. Die Qualität der Aufmerksamkeit ist dabei ganz offensichtlich zentral.

Im Personenzentrierten Ansatz gilt die therapeutische Haltung als relevant dafür, ob Klientinnen und Klienten das Wagnis eingehen, sich auf eine explorierende Auseinandersetzung mit ihrer Innenwelt einzulassen. Achtsames Begleiten bedrängt nicht, sondern lebt von einer zugewandten, offenen Aufmerksamkeit, welche der Klientin erlaubt, ihrem Erleben in eigenem Tempo näher zu kommen, sich mit ihren Stimmungen, Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen, sich zu artikulieren und sich dadurch selber besser zu verstehen. „Kann ich für diesen Klienten ganz *gegenwärtig [präsent] sein*? Kann ich mit ihm oder ihr sein?“ fragt Rogers (1987i, S. 38, zitiert nach Schmid, 1994, S. 225). Eine von bedingungsfreier Präsenz geprägte Begleitung lässt zu, dass auch schwierige Erfahrungsaspekte und Reaktionsweisen ins Bewusstsein treten und reflektiert werden können. Der oben beschriebene rein aufmerksam wahrnehmende, rezeptive Charakter von *sati* scheint diese Haltung in hohem Maße abzubilden (Nyanaponika, 2000, S. 26ff.).

Achtsames Begleiten lässt sich vorbehaltlos auf die Welt des Gegenübers ein und zeichnet sich durch nichts stärker aus als durch das Interesse, dessen Erleben mit Kontinuität präzise zu verstehen. Gleichzeitig schützt der Achtsamkeitsaspekt eines „wissensklaren“ kontinuierlichen Sich-Bewusstseins der Interaktionssituation vor unabgegrenzter Identifikation. Das wache Oszillieren zwischen Wahrnehmung des Gegenübers und sich selber kommt im Kehrreim des oben zitierten Suttentextes sehr klar zum Ausdruck, indem die Übungen aufgefordert werden, *achtsam nach innen, achtsam nach außen, achtsam nach innen und außen zu sein*.

Präzentes Zuhören und Begleiten lässt insbesondere auch aufmerken, wenn das Umsetzen der Therapeutenvariablen ins Stocken gerät und schwierig wird. Inwiefern dies von Bedeutung ist und weshalb Keil (1997, S. 5) in diesem Zusammenhang auch vom „hermeneutischen Schlüssel zum Verstehen der Inkongruenz des Klienten“ spricht, soll im folgenden Abschnitt angesprochen werden.

Erkennen unwillkürlicher Bewertungen

Dieses Gewahrseinsfeld ist für den Personenzentrierten Ansatz in mehrfacher Hinsicht ganz besonders wichtig. Es steht in engem Bezug zu dem im obigen Suttentext an zweiter Stelle angeführten Bereich der sich automatisch vollziehenden emotionalen

Reaktionsweisen. Die Implikationen betreffen sowohl die Therapeuten- als auch die Klientenebene.

Zunächst zur therapeutischen Selbstwahrnehmung: Wer – als eine der Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes – eine bedingungsfrei wertschätzende Haltung verwirklichen will, muss unbedingt einen unverstellten Blick auf seine unwillkürlichen inneren Bewertungen haben. Bedingungsfreie Wertschätzung kann nicht auf dem Boden von Verdrängung oder Verleugnung gedeihen. Was zuvor allgemein über das Inkongruenz-Sein mit den inneren Reaktionen im therapeutischen Resonanzkörper gesagt wurde, gilt ganz besonders auch in diesem subtilen Bereich. Nur wenn auch Abweichungen von bedingungsfrei wertschätzenden Reaktionen bewusst wahrgenommen werden, stehen diese als Werkzeuge im Sinne hermeneutischer Empathie (Keil, 1997; 2003) zur Verfügung, d. h. als wertvolle Wegweiser zum Verstehen von Inkongruenzen in der Welt des Klienten. Dazu Keil (1997, S. 6): „Gerade diese Reaktionen verweisen auf Inkongruenz des Klienten, deren Gewährwerden das Ziel der klientenzentrierten Therapie darstellt.“ Weiter: „Der erste Schritt dabei ist, sich der eigenen Reaktion überhaupt genau gewahr zu werden. Gerade klientenzentrierte Therapeutinnen und Therapeuten sind hier tendenziell durch ihr Bemühen um Akzeptanz und Empathie in Gefahr, die wirkliche eigene emotionale Reaktion auf ihre Klienten nicht genügend wahrzunehmen“ (ebd., S. 9). Das Wahrnehmen tatsächlicher eigener Wertungsreaktionen ist also ein zentraler Beitrag zu einem vertieften Verstehen des Klienten. Mit dem achtsamen Feststellen der Bewertungen wird ein gewisser innerer Abstand zu diesen gewonnen, was ermöglicht, sich nicht in eine automatische Identifizierung damit zu begeben, sondern sie im Dienste der therapeutischen Arbeit zu nutzen.

Nicht weniger entscheidend ist auch in diesem Bereich eine achtsame Wahrnehmungsausrichtung auf das Erleben des Klienten. Verbale und nonverbale Botschaften von Klientinnen und die von der Therapeutin wach wahrgenommenen Resonanzen diesen gegenüber sind Brücken zur Kerndimension des Therapiegeschehens, dem inneren Bezugsrahmen, der impliziten Wertungswelt des Klienten. Im Zentrum des Interesses des personzentrierten Therapiezugangs steht letztlich die innere Haltung des Klienten gegenüber seinem eigenen Erleben. „Nicht den Themen und Inhalten des Klienten, sondern wie dieser mit ihnen in Beziehung steht, gilt das Hauptaugenmerk. Denn die Art und Weise dieser Beziehung bestimmt und verändert die Inhalte. [...] Folglich ist die Haltung zum eigenen Erleben der wichtigste Faktor therapeutischer Veränderung“ (Wiltschko, 2003, S. 159f.).

Ein kleines, eher amüsantes Beispiel zu einem derartigen Perspektivenwechsel bleibt mir aus der eigenen Ausbildungszeit in Erinnerung: Nachdem mir mein damaliger Lehrtherapeut mehr als fünf Minuten lang schweigend zugehört hatte, wie ich mich sehr aufgebracht

und voller Empörung detailreich über irgendeine leidige Begebenheit am Arbeitsplatz ausgelassen hatte, verblüffte er mich, indem er mich ruhig anschaute und feststellte: „All das, höre ich, magst du nicht!“

Ob und auf welche Weise wahrgenommene implizite Wertungen angesprochen und explizit gemacht werden, ist natürlich stets kontextabhängig. Für den Therapieprozess relevant sind letztendlich die eigenen Einsichten und Erkenntnisse der Klientin, des Klienten. Jederzeit hilfreich dürfte es jedoch sein, als Therapeutin oder Therapeut hellhörig darauf zu achten, wie der „innere Ton“ ist, mit dem ein Klient mit sich und seinen Themen umgeht, denn das angestrebte Ziel ist es ja, Klienten aus widersprüchlichen, dissonanten Erlebenswelten in versöhnlichere und möglichst umfassend integrierte zu begleiten.

Prozessgewahrsein

Im Personzentrierten Ansatz wird die Wichtigkeit der Beziehung betont. Wenn damit nicht ein diffuses Abstraktum gemeint sein soll, geht es um einen lebendigen Bezug und um Begegnung zwischen Menschen (z. B. Rogers, 1980, S. 27ff.). Die Art und Qualität dieses Sich-Beziehens unterliegt stetiger Bewegung. Vertrauen und Skepsis, Anspannung und Ruhe, Nähe und Distanz etc. sind Faktoren, die diesen Fluss mitunter prägen. Auf diesem Fluss gut zu navigieren, setzt ein kontinuierliches Gewährsein von Bewegungen und Entwicklungen im interaktionellen Geschehen voraus. Auch hier sind die echten inneren Resonanzen maßgebend, und situationsabhängig wird es auch manchmal angebracht sein, diese transparent zu artikulieren (ganz besonders in diesem Bereich dürften Therapeutinnen und Therapeuten niemals durch irgendwelche Apps zu ersetzen sein).

Waches Prozessgewahrsein kann nicht bloß dazu beitragen, eine angemessene Mitte zwischen reservierter Unnahbarkeit und unabgegrenztem Überengagement zu finden, sondern wird auch den Sinn dafür schärfen, ob in einer gegebenen Situation allenfalls einer der Aspekte der personzentrierten Haltung besonderer Betonung bedarf – und ebenso, ob und wann im Therapieprozess eher ruhig-gewährendes Geschehenlassen oder mehr aktives Gestalten gefragt ist.

Solche Wachheit sich selber und den Interaktionen gegenüber führt gleichsam zu einer von Präsenz geprägten Begegnungssituation, welche dem Klienten Raum gibt und ihn dazu einlädt, sich seinerseits bewusst mit sich und seinem Interaktionserleben auseinanderzusetzen. Solch einen Raum zu schaffen und ihn mit unseren Klienten zu teilen, kann mitunter auch als ein Ausdruck echter Wertschätzung verstanden werden.

Stets wird letztlich ein Auge darauf zu richten sein, in welche Richtung sich der Prozess der Klientin, des Klienten insgesamt

bewegt. Eine wache personzentrierte Begleitung will gute Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie oder er durch das Freilegen von Aktualisierungskräften an kongruenter Lebendigkeit, Autonomie und Selbstwertschätzung gewinnt.

Schlussbemerkung

Es wurde eine – keineswegs komplette oder abschließende – Auswahl von Feldern beschrieben, in denen ein achtsames Gewahrsein für die Personzentrierte Psychotherapie bedeutsam erscheint. Leicht könnte der Eindruck entstehen, es werde dabei im Sinne einer anstrengenden Selbstoptimierung viel Mehraufwand zur ohnedies schon anspruchsvollen Therapiearbeit gefordert. Dem ist insofern zu widersprechen, als es bei den erwähnten Punkten ja nicht um etwas Zusätzliches geht, sondern vielmehr um ein verstärkt bewusstes Wahrnehmen von dem, was Personzentrierte Therapeutinnen und Therapeuten ohnehin tun. Nicht ein „Machen“ steht im Vordergrund, sondern ein waches Registrieren von dem, was gerade passiert. Die innere Bewegung dabei ist weniger eine Jagd nach etwas als vielmehr ein Bei-sich-Sein im offenen Wahrnehmen von dem, was sich gegenwärtig präsentiert. Unforciert und kontinuierlich wird dabei den äußerst vielschichtigen Aspekten des Therapieprozesses Beachtung geschenkt.

In der Tat liegt gerade in der Vielfalt der mit- und nebeneinander ablaufenden Prozesse die Herausforderung und das Potential, eine lebendige und auf vielen Ebenen interessierte Wahrnehmung zu kultivieren. Der Klavierschüler wird anfangs verkrampft auf seine Finger fokussiert sein, während der spätere Konzertpianist seine Hände mit Leichtigkeit über die Klaviatur seines Flügels gleiten lässt, mit seinem Gewahrsein gleichsam bei seinem Körper, der Partitur, seinen Emotionen, dem Klangraum und der Resonanz des Publikums.

Vielleicht liegt genau in dieser Verdichtung des Gewahrseins das Wesen der oft diskutierten, eingangs kurz erwähnten Beschreibungen von Rogers' therapeutischem Selbsterleben in seiner „besten Form“ als einem äußerst offenen, fließenden, „etwas veränderten Bewusstseinszustand“ (Rogers, 1980, S. 129; dt. nach Tichy, 2021, S. 55). Wäre dem so, bräuhete es keinerlei weit hergeholte Erklärungen zu diesem Phänomen, sondern es käme damit nicht mehr und nicht weniger zum Ausdruck als die Erfahrung einer gefestigten und zur Reife gelangten präsenten Interaktion.

Für den therapeutischen Alltag will dieser Beitrag deutlich machen, wie facettenreich und interessant unsere Arbeit ist, wenn sie mit Wachheit ausgeführt wird. Der Schlüssel zu einer lebendigen Verwirklichung der personzentrierten Haltung dürfte in der zeitlosen Dimension achtsamer Präsenz zu finden sein.

Literatur

- Pali-Quellen*: Die Quellenbezeichnungen zu den angeführten Pali-Werken *Dīgha-Nikāya*, *Majjhima-Nikāya* und *Anguttara-Nikāya* (= Längere, Mittlere und Angereihte Sammlung) beziehen sich auf die standardisierte Nomenklatur der Lehrreden-Sammlungen des Pali-Kanons. Als Referenzwerke gelten dabei die Ausgaben der *Pali Text Society PTS*. (Eine Anzahl von deutschen Übersetzungen findet sich im Verlagsprogramm von Beyerlein & Steinschulte sowie digitalisiert unter www.palikanon.com.)
- Anālayo, B. (2010). *Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna*. Beyerlein & Steinschulte.
- Anālayo, B. (2018). *Satipaṭṭhāna Meditation. A Practice Guide*. Windhorse Publications.
- Fromm, E. (1976). *Haben oder Sein*. Deutsche Verlags-Anstalt GmbH.
- Finke, J. (2013). Das Therapieprinzip der Achtsamkeit und seine verschiedenen Aspekte in der Personzentrierten Therapietheorie. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 3(13), 131–135.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Otto Müller.
- Goldstein, J. (1976). *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*. Unity Press.
- Goldstein, J. (1993). *Insight meditation: The practice of freedom*. Shambhala.
- Goldstein, J. & Kornfield J. (1987). *Seeking the heart of wisdom. The path of Insight Meditation*. Shambhala.
- Gutberlet, M. (1999). Die Entfaltung von Personal Power im Personzentrierten Ansatz. Vortrag zum ÖGwG-Symposium. *Person*, 3(2), 101–109.
- Keil, W. W. (1997). Hermeneutische Empathie in der Klientenzentrierten Psychotherapie. *Person*, 1(1), 5–13.
- Keil, W. W. (2003). Hermeneutische Empathie. In G. Stumm, J. Wiltschko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 161–162). Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Keil, W. W. & Van Balen R. (2003). Process-Experiential Psychotherapy. In G. Stumm, J. Wiltschko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 245). Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Knaster, M. (2010). *Living this life fully. Stories and teachings of Munindra*. Foreword by Joseph Goldstein. Shambhala.
- Lennon, J. (1980). Beautiful Boy. In J. Lennon & Y. Ono, *Double Fantasy* (Seite 1, Track 7) [LP]. Geffen Records.
- Lüscher, J. (2020). *Ins Erzählen flüchten*. C. H. Beck.
- Lux, M. (2007). *Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften*. Reinhardt.
- Nyanaponika (2000). *Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipaṭṭhāna-Methode* (8. Aufl.). Beyerlein & Steinschulte (Erstaufl. 1970: Christiani).
- Nyanatiloka (1999). *Buddhistisches Wörterbuch. Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung* (5. Aufl.). Beyerlein & Steinschulte (Erstaufl. 1953: Christiani).
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1983a). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer (dt. Erstausgabe: 1972: Kindler). (Orig. erschienen 1951: *Client-centered therapy. Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin).
- Rogers, C. R. (1983b). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Fischer (dt. Erstausgabe: 1977: Kindler).
- Rogers, C. R. (1987i). Comments on the issue of equality in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(1), 38–40.
- Rogers, C. R. (1991). Ein klientenzentrierter bzw. personzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In C. R. Rogers & P. F. Schmid (Hrsg.), *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 238–256).

- Matthias-Grünewald-Verlag. (Orig. erschienen 1986: *A client-centered/person-centered approach to therapy*, In L. L. Kutash & A. Wolf [eds.], *Psychotherapist's Casebook*. Theory and technique in practice of modern times [pp. 197–208]. Jossey Bass).
- Salzberg, S. (2003). *Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*. Arbor Verlag.
- Schmid, P.F. (1994). *Personzentrierte Gruppenpsychotherapie: Ein Handbuch. I. Solidarität und Autonomie*. Edition Humanistische Psychologie.
- Sujato, B. & Brahmali, B. (2017). *Die Authentizität der frühbuddhistischen Texte*. Beyerlein & Steinschulte.
- Tejaniya, S. U. (2019). *Relax and be aware: mindfulness for clarity, confidence, and wisdom*. Shambhala.
- Tichy, H. E. (2021). „He experiences with a quality of immediacy, knowing at the same time that he experiences.“ – Carl Rogers. Unmittelbarkeit und Reflexivität als Bewusstseinsqualitäten bei Carl Rogers und im frühbuddhistischen Verständnis von *sati* (Achtsamkeit). *Person*, 25(1), 54–65.
- Wilschko, J. (2003). Haltung (im Focusing und in der Focusing-Therapie). In G. Stumm, J. Wilschko & W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 159–161). Pfeiffer bei Klett-Cotta.