

„He experiences with a quality of immediacy, knowing at the same time *that* he experiences.“ – Carl Rogers¹

Unmittelbarkeit und Reflexivität als Bewusstseinsqualitäten bei Carl Rogers und im frühbuddhistischen Verständnis von *sati* (Achtsamkeit)

Harald Erik Tichy

Wien

Welche Bedingungen erlaubten es Carl Rogers, in seine Präsenz zu gelangen, wenn er in Bestform war? Unter der Annahme signifikanter Entsprechungen zwischen Rogers' Präsenz-Erfahrung und *samādhi* (Samm lung) im frühbuddhistischen Verständnis von Meditation wird die These vertreten, dass Rogers' therapeutische Praxis als seine Meditationspraxis aufgefasst werden kann. Es wird aufgezeigt, dass Rogers in diesem Zusammenhang implizit zwei Qualitäten von *sati* (Achtsamkeit), einer Schlüsselkompetenz buddhistischer Meditation, kultivierte: unmittelbares Erleben und reflexives Bewusstsein. Die Gültigkeit obiger Prämisse vorausgesetzt war Rogers' Engagement, für seine Klientinnen und Klienten² kontinuierlich präsent zu sein, eine zentrale Bedingung für das natürliche Entfalten von Präsenz als leicht veränderten heilsamen Bewusstseinszustand.

Schlüsselwörter: Präsenz, Ich-Du-Beziehung, Achtsamkeit, Therapeuteneinstellungen

“He experiences with a quality of immediacy, knowing at the same time *that* he experiences.” – Carl Rogers. **Immediacy and reflexivity as qualities of consciousness in the writings of Carl Rogers and in the early Buddhist understanding of *sati* (mindfulness).** Which conditions allowed Carl Rogers to enter presence when he was at his best? Assuming significant correspondences between Rogers' experience of presence and *samādhi* (collectedness) in the early Buddhist understanding of meditation, the thesis is, that Rogers' therapeutic practice can be interpreted as a meditative practice. It is shown that Rogers thereby implicitly cultivated two main qualities of *sati* (mindfulness), a key virtue in Buddhist meditation: an immediacy in experiencing and a reflexive consciousness. Given the correctness of the premise above, Rogers' engagement for being continuously present to his clients was a central condition for the natural unfolding of presence as a slightly altered state of consciousness.

Keywords: presence, relational depth, mindfulness, therapist attitudes

Annäherungen

Wiederholt berichtete Carl Rogers in seinem letzten Lebensjahrzehnt von einer Erfahrung tiefer Präsenz, die sich bei ihm natürlich einstellte, wenn er in Bestform war (Rogers 1979a, 1980a, 1984f, 1986e, 1986h). Diese Präsenz erlaubte ihm, sich

mit anderen in einer besonders stark ausgeprägten Ich-Du-Beziehung im Sinne Martin Bubers zu erleben und erleichterte den Zugang zu seiner Intuition. Sie stellte sich ihm als zutiefst heilsam dar. In Ermangelung säkularer Begriffe bezeichnete Rogers diese Erfahrung als mystisch und spirituell und charakterisierte sie als veränderten Bewusstseinszustand. Dass Rogers diese Beschreibung seiner Präsenz-Erfahrung fünf Mal publizierte, zeigt, wie wichtig ihm dieses Thema war. Daraus, dass er sie fünf Mal völlig ident oder leicht gekürzt veröffentlichte,

Harald Erik Tichy, Dr. scient. pth., geb. 1958, Personenzentrierter Psychotherapeut, Meditationslehrer, Yogalehrer, Psychotherapiewissenschaftler, Lehrbeauftragter für personenzentrierte Psychotherapie und Achtsamkeitsmeditation und Lehrgangleiter des Universitätslehrgangs „Achtsamkeit in medizinischen, psychosozialen und pädagogischen Berufen“ an der Sigmund Freud Privatuniversität (SFU) Wien. Kontaktadresse: Harald Erik Tichy, Sturzgasse 40/2, 1150 Wien, E-Mail: tichy@lebenskunstpraxis.at

¹ Rogers, 1961a, S. 154f.

² Ich werde im Text die Geschlechter gemeinsam und auch abwechselnd anführen. Es sind immer beide mitgedacht und mitgemeint.

können wir schließen, dass er sie offenbar für die beste hielt, die ihm möglich war. – Ein Ausschnitt:

„Wenn ich als [...] Therapeut in meiner besten Form bin, entdecke ich ein weiteres Charakteristikum. Ich stelle fest, dass von allem, was ich tue, eine heilende Wirkung auszugehen scheint, wenn ich meinem inneren, intuitiven Selbst am nächsten bin, wenn ich gewissermaßen mit dem Unbekannten in mir in Kontakt bin, wenn ich mich vielleicht in einem etwas veränderten Bewusstseinszustand befinde. Dann ist allein meine Präsenz³ für den anderen befreiend und hilfreich. Ich kann nichts tun, um dieses Erlebnis zu forcieren, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendenten Kern von mir nahekomme, [...] verhalte ich mich auf eine Weise, die ich rational nicht begründen kann und die nichts mit meinen Denkprozessen zu tun hat. [...] Es ist, als habe meine Seele Fühler ausgestreckt und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird ein Teil von etwas Größerem. Starke Wachstums- und Heilungskräfte und große Energien sind vorhanden.“ (Rogers, 1980a/2007, S. 79f.)

Ausdrücklich weist Rogers hier darauf hin, dass er das Erleben von Präsenz (im Sinn eines leicht veränderten Bewusstseinszustands) nicht forcieren kann. Doch bedeutet das, dass wir für das natürliche Entfalten von Präsenz nichts Grundlegendes tun können? Schließlich können wir auch nicht Authentizität, bedingungslose Wertschätzung und Empathie forcieren. Und doch können wir uns diese drei Einstellungen derart aneignen, dass sie eine Lebenshaltung werden. Könnte es vielleicht sein, dass es gleichsam im innersten Herzen dieser Lebenshaltung einen bis jetzt noch nicht explizierten Faktor gibt, dessen Kultivieren das natürliche Entfalten von Präsenz besonders erleichtert?

Besonderes Gewicht bekommt Rogers' Aussage über seine Präsenz-Erfahrung in meinem Verständnis durch das letzte Interview, das Michelle Baldwin mit Carl Rogers wenige Monate vor seinem Tod führte. In diesem zog Rogers Résumé und warf eine grundlegende Frage auf:

„[I]ch bin geneigt zu denken, dass ich in meinen Schriften vielleicht zu viel Gewicht auf die drei Kernbedingungen (Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und empathisches Verstehen) gelegt habe. Möglicherweise ist es etwas um den Rand dieser Bedingungen herum, das wirklich das wichtigste Element in der Therapie darstellt – wenn mein Selbst sehr klar und offensichtlich präsent ist.“ (Rogers, 1987k, S. 30)⁴

Das wichtigste Element in der Therapie? Um etwas Nebensächliches geht es Rogers hier sichtlich nicht. Es ist bekannt, dass Rogers seit den 1960er und 1970er Jahren der Kongruenz eine größere Bedeutung als in seinen früheren Schriften zusprach und das Ideal authentischer Ich-Du-Beziehungen im Sinne Martin Bubers betonte. Seit seinem theoretischen Hauptwerk,

„Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen“, hatte Rogers (1959a) jedoch keine grundlegenden Änderungen an seiner Therapie-theorie mehr vorgenommen. Sollte es sich also herausstellen, dass Rogers tatsächlich „das wichtigste Element in der Therapie“ (ebd.) übersehen hätte, nämlich „sehr klar und offensichtlich“ (ebd.) präsent zu sein, wäre die Konsequenz davon eine Erweiterung der Theorie des PZA.

Natürlich ist es eine Herausforderung für unser Verstehen, wenn Rogers (1987k) in einem um Wissenschaftlichkeit bemühten Wissensgebiet wie Psychotherapie Begriffe wie „transzendent“, „spirituell“ oder „mystisch“ zum Beschreiben seiner Erfahrung gebraucht. Doch vielleicht gibt es hier tatsächlich etwas Wichtiges, das wir bis jetzt schlicht noch nicht angemessen wissenschaftlich reflektierten und folglich auch nicht verstanden. Peter F. Schmid (in Rogers/Schmid, 1991, S. 149f.) erkannte einen zentralen Aspekt dieser theoretischen Unterbestimmtheit bereits 1991, als er im Hinblick auf diese „Augenblicke besonderer Präsenz“ schrieb:

„Die besonders geeigneten Bedingungen zur Erlangung solcher Momente intuitiver Einsichten wären zu erforschen; die Intuition wäre solcherart möglicherweise in neuer Art zugänglich; was jetzt noch als unter besonders geglückten Umständen und nicht näher verständlichen Bedingungen erfahren wird, könnte bei besserem Verständnis zu einer neuen Qualität personaler Begegnung und damit von Persönlichkeitsentwicklung werden – jenseits pseudospiritueller und pseudomystischer irrationaler Praktiken und Heilslehren.“

Genau an diesem Gedanken Schmidts setzen meine Überlegungen an! Ich formuliere sie bereits als Frage: Wie können wir die Bedingungen verstehen, die es Rogers ermöglichten, in die Erfahrung dieses veränderten Bewusstseinszustands einer tiefen Präsenz zu gelangen?

Mit den von mir hier vorgebrachten Überlegungen stelle ich also nicht Präsenz über die drei Therapeuteneinstellungen. Vielmehr geht es mir um die Frage, was es braucht, um diese mit einer gewissen Exzellenz, einer gewissen Vortrefflichkeit – die alten Griechen nannten das *areté* [ἀρετή] – einzunehmen. Carl Rogers war dieser kostbare veränderte Bewusstseinszustand schließlich auch nicht durchgängig zugänglich, sondern nur, wenn er in Bestform war.

Würden wir die Bedingungen kennen, die Rogers' Präsenz ermöglichten, könnten wir auf sie bewusst Einfluss nehmen. Wir könnten uns dafür engagieren, innerhalb unserer Möglichkeiten die optimalen Bedingungen für das natürliche Entfalten von Präsenz zu schaffen. Das wäre etwas gänzlich anderes als der Versuch, sie zu forcieren. Präsenz ist nicht willentlich verfügbar. Könnten wir uns jedoch dafür engagieren, die für ihr Zustandekommen erforderlichen Bedingungen zu schaffen, würden wir ihr Wachsen wie eine sorgsame Gärtnerin gleichsam einladen und sie so ins Dasein rufen.

3 Im Original der deutschen Übersetzung wird ‚presence‘ mit ‚Anwesenheit‘ übersetzt. Im Sinne eines einheitlichen Sprachgebrauchs in diesem Artikel setze ich hier ‚Präsenz‘ ein.

4 Übersetzung aus dem Englischen durch den Autor.

Wir könnten unser Verständnis der für das natürliche Entfallen von Präsenz aufgefundenen Bedingungen am eigenen Leib organismisch erproben, mit ihnen experimentieren und im ebenso persönlichen wie sachlichen Austausch der scientific community unseres PZA erfahrungsorientiert verifizieren bzw. falsifizieren. So würden wir die Theorie des PZA in einem zentralen Bereich seiner Architektur weiter ausdifferenzieren und in unserer therapeutischen Arbeit würden wir in unsere eigene Bestform kommen.

Einem möglichen Missverständnis möchte ich noch vorbeugen: Es ist keine Seltenheit, dass Menschen, die viel meditieren und deren Meditationspraxis in eine integere, ausgewogene Lebensführung eingebettet ist, Zugang zu einer tieferen Präsenz entwickeln. Das impliziert jedoch nicht, dass sie deshalb auch etwa besonders empathisch sind, sofern sie diese soziale Kompetenz nicht bewusst kultiviert haben. Besonders präsent sein zu *können* ist folglich kein Ersatz für das Aneignen der drei Therapeuteneinstellungen.

Forschungsstand

Wie gelangte Carl Rogers in seine Erfahrung der Präsenz *im Sinne eines veränderten Bewusstseinszustands*? Welcher Bedingungen bedurfte es für ihr Aktualisieren? – Die bedeutendsten Rezeptionen von Rogers' Präsenz-Erfahrung sind meines Erachtens von Peter F. Schmid, Brian Thorne, Dave Mearns und Shari Geller, – teilweise in Zusammenarbeit mit ihrem ebenfalls experienziell orientierten Kollegen Leslie Greenberg:

Peter F. Schmid (1994, 1998, 1999) interpretiert aus Sicht seiner dialogphilosophischen Rezeption Rogers' die drei Therapeuteneinstellungen Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und Empathie als im hegelianischen Sinn in Präsenz aufgehoben. Damit ist gemeint, dass Widersprüche zwischen den drei Einstellungen in Präsenz überwunden und alle ihre positiven Merkmale in Präsenz erhalten und fortgeführt werden. Das ist ein schlüssiger, in seiner Schlichtheit geradezu eleganter Gedanke. Carl Rogers' Charakterisierung von Präsenz als verändertem Bewusstseinszustand kommt in dieser Interpretation allerdings keine explizite Bedeutung zu.

Brian Thorne (1991, 1992, 2012) berichtet von einer Erfahrung, die signifikante Ähnlichkeiten mit Rogers' Präsenz-Phänomen aufweist. Er nennt sie Zartheit [*tenderness*]. Als praktizierender Christ ist er mit Gebetsweisen vertraut, die ihn dabei unterstützen, leichter in die Erfahrung dieser Zartheit zu gelangen. Thorne spekuliert – wie auch Rogers in seinem letzten Interview – darüber, ob es sich bei Präsenz über die drei Kernbedingungen Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und Empathie hinaus um eine vierte Bedingung handeln könnte. Leider lässt Thorne offen, wie er das Verhältnis

der drei Kernbedingungen zu Präsenz begreift. Er scheint Präsenz jedoch als eine Art außergewöhnliche Bedingung zu verstehen, die, wenn sie zu den Kernbedingungen hinzukommt, diese vertieft. Hier scheinen Thorne und meine Überlegungen also zu konvergieren. Allerdings bietet auch Thorne keine Erklärung dafür an, wie Rogers in *seiner* Erfahrung der Präsenz gelangte. Ihm ist es indes zu verdanken, dass er den Gedanken der spirituellen Disziplin in den Diskurs des PZA einführte (Thorne, 1994).

Dave Mearns (1997) versteht sich zwar nicht explizit als jemand, der Rogers' Präsenz-Erfahrung auslegt, doch mit seinem Konzept der Beziehungstiefe (*relational depth*) adressiert er einen Erlebnisbereich, der deutlich an Rogers' Präsenz erinnert. Mit diesem von ihm kreierten Begriff beschreibt er besonders tiefe Ebenen im psychologischen Kontakt zwischen Klient und Therapeutin. Indem eine Therapeutin bereit ist, ihrem Klienten in dieser Beziehungstiefe zu begegnen, lädt sie ihn ein, sich selbst tiefer auf diese zwischenmenschliche Beziehung und seine Selbstbeziehung einzulassen. In diesem Denkansatz, den Mearns mit seinem Kollegen Mick Cooper (2005) weiter ausarbeitete, wird die Einheit der drei Therapeuteneinstellungen betont, die eben zu diesen herausragenden Momenten der Beziehungstiefe führen, wobei der Kongruenz der Therapeutin besondere Bedeutung zugesprochen wird. Mearns' Konzept der Beziehungstiefe wird umfassend rezipiert, wie etwa das Herausgeberwerk von Knox u. a. (2013) belegt. Im Hinblick auf die Frage, *wie* es möglich ist, in eine dermaßen tiefe Beziehung mit anderen zu gelangen, wird jedoch auch hier kein neuer Denkansatz angeboten.

Im Zusammenhang mit empirischen Forschungen über therapeutische Präsenz sind vor allem die Untersuchungen von Shari Geller (2003, 2004, 2013a, 2013b, 2017) zu nennen und jene, die sie gemeinsam mit Leslie Greenberg (2002, 2012, 2013) durchführte und publizierte. Geller, die selbst Achtsamkeitsmeditation praktiziert, führte Interviews mit meditierenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten durch und wertete diese qualitativ aus. Auf diese Weise entwarfen Geller und Greenberg Modelle, wie man therapeutische Präsenz *allgemein* phänomenologisch beschreiben kann. (Sie beantworten also nicht die Frage, wie Carl Rogers in seine Erfahrung der Präsenz gelangte.) Darüber hinaus erbrachten sie den wichtigen empirischen Nachweis, dass Therapeutinnen und Therapeuten für ihre Präsenz etwas *tun* können, – unter anderem, indem sie sich regelmäßig in Achtsamkeitsmeditation üben. In ihrem Denkansatz verstehen Geller und Greenberg Rogers' Präsenz als Vorbedingung für die drei Therapeuteneinstellungen. Deshalb, so ihr Schluss, können alle Übungen, die generell unsere Präsenz stärken, auch unsere therapeutische Präsenz unterstützen. Auf einer ganz praktischen Ebene konvergieren hier die Überlegungen von Geller und Greenberg mit meinen. Doch

„HE EXPERIENCES WITH A QUALITY OF IMMEDIACY, KNOWING AT THE SAME TIME THAT HE EXPERIENCES.“

auch diese beiden Rezipienten Rogers' bieten keine systematische Antwort an, wie es Carl Rogers möglich gewesen war, in diese kostbare Seinsweise der Präsenz im Sinne eines veränderten Bewusstseinszustands zu gelangen.

Autobiografischer Bezug

Seit den frühen 1980er Jahren ist Meditation nach dem frühbuddhistischen Meditationsverständnis der Pāli-Lehrreden⁵ ein zentraler Teil meines Lebens. Als ich das erste Mal von Rogers' Präsenz-Erfahrung las, erinnerte sie mich augenblicklich an eigene Erfahrungen in der Meditation, in denen ich eine tiefe Präsenz erlebt hatte. Im frühbuddhistischen Meditationsverständnis werden solche Erfahrungen als *samādhi* (Sammlung, Einigung, Herzenseinigung) bezeichnet. Nachdem ich in den ersten Jahren meiner buddhistischen Meditationspraxis mit *samādhi* sehr vertraut wurde, erlebte ich diesen herausragenden, heilsamen Bewusstseinszustand eines Tages erstmals auch im zwischenmenschlichen Austausch. Es geschah mitten im Gespräch mit einer Freundin, die mir von ihrer Not erzählte. Ich hörte ihr besonders anteilnehmend zu, lauschte gewissermaßen tiefer, da entfaltete sich zu meinem großen Erstaunen *samādhi* und ich erlebte mich mit dieser Freundin in einer besonders unmittelbaren Beziehung. Von da an war mein Interesse für *samādhi* in zwischenmenschlichen Beziehungen geweckt. Als ich dann einige Jahre später Martin Buber entdeckte und viele Jahre später von der Präsenz-Erfahrung Rogers' las, waren die Ähnlichkeiten unserer Erfahrungen für mich offensichtlich.

Denkansatz, These und Fokus

Rogers' Präsenz-Phänomen und *samādhi* in zwischenmenschlichen Beziehungen teilen wesentliche Gemeinsamkeiten: Beide Phänomene sind ab einem bestimmten Grad ihrer Ausprägung als heilsame veränderte Bewusstseinszustände charakterisierbar. Beide weisen auf ein hohes Ausmaß von Geistesgegenwärtigkeit, Zentrierung und Offenheit. In beiden Zuständen wird die eigene Selbstbezogenheit deutlich relativiert. Beide Verfassungen erlauben es, sich in ein interpersonales Feld hinein zu öffnen und sich des anderen als anderen gewahr zu sein.

⁵ Diese Lehrreden, die so genannten Sūttas, sind die ältesten – in Pāli, einer dem Sanskrit verwandten altindischen Sprache – erhaltenen Aufzeichnungen der Gespräche des historischen Buddha mit seinen Schülern. Das ist somit die früheste Quelle, auf die man sich hermeneutisch beziehen kann. Sie werden in der Theravāda-Tradition überliefert und sind neben den Ordensregeln (Vinaya) und einer hochabstrakten Reflexion des tradierten Buddha-Worts (Abhidhamma) einer der drei ‚Körbe‘ des Pāli-Kanons.

In den Pāli-Lehrreden gibt es eine differenzierte Meditationstheorie, die aufzeigt, wie *samādhi* entsteht. Hier wird *samādhi* als sich natürlich einstellende Wirkung einer gut ausgewogenen Meditationspraxis verstanden und es gibt ein Verständnis von notwendigen *Bedingungen*, die für ein natürliches, organismisches Entfalten von *samādhi* zusammenspielen. Eine wesentliche Bedingung hierfür ist *Kontinuität* der Achtsamkeit [*sati*], wobei Achtsamkeit im frühbuddhistischen Meditationsverständnis stets als im Zusammenspiel mit weiteren heilsamen Geisteszuständen aufgefasst wird (AN 11:12). Die einfachste Definition von Achtsamkeit, die ich kenne, wurde kleinen Kindern beim Vermitteln grundlegender Achtsamkeitskompetenzen gegeben: Achtsamkeit ist „*sich dessen bewusst sein, was geschieht, während es geschieht.*“ (Siegel, 2007, S. 31) – Von Carl Rogers (Rogers & Russel, 2002, S. 284) wissen wir, dass es ihm sehr wichtig war, für seine Klientinnen und Klienten präsent zu sein:

„I think one of the outstanding things is that I'm very much present to the client. I'm not sure entirely what I mean by that, but the main thing that's going on in me is my concern with, and attention to, and listening to, the client. I'm very much present; nothing else matters much. [...] for me there's just this one person that exists. What develops is a feeling of connectedness, and this is often very strongly felt by the client as well as by me, as though there is some kind of a real bond between us. That grows out of the fact that I do enter so fully into the client's personal world.“

Meine grundlegende These ist, dass man Rogers' Präsenz sinngemäß als *samādhi*-Phänomen (Phänomen der Sammlung) verstehen kann und seine langjährige Praxis als Psychotherapeut und Facilitator als implizite Meditationspraxis, die es ihm ermöglichte, sie natürlich zu entfalten. Nachdem es im frühbuddhistischen Meditationsverständnis ein differenziertes Erfahrungswissen darüber gibt, wie *samādhi* (Sammlung) entsteht, können wir in der Auseinandersetzung mit den Pāli-Lehrreden verallgemeinerbare Bedingungen für das Entstehen von Rogers' Präsenz-Erfahrung explizieren.

Dieser Spur bin ich in einer Dissertation in Psychotherapiewissenschaft nachgegangen. Eine große Herausforderung war hier die Wahl der Methode, weil es sich beim PZA um einen psychologischen Ansatz handelt, der auf Selbstfindung in einer Gemeinschaft abzielt, während das Ziel der buddhistischen Weisheitslehre ein soteriologisches ist. Eine ebenso große Herausforderung war der kulturelle und zeitliche Unterschied im Entstehungskontext beider ‚Entwicklungswege‘, wenn ich dies als Überbegriff verwenden darf. Darüber hinaus ist es bei einem wissenschaftlichen Abenteuer wie diesem, bei dem sich die Bezugswissenschaften Psychotherapiewissenschaft, Psychologie, Religionswissenschaft und Philosophie überschneiden, auch immer die Frage, aus welcher Perspektive betrachtet wird.

Um hier bestmöglich die Bezugssysteme – PZA und frühbuddhistisches Mediationsverständnis – auseinanderzuhalten, wählte ich als Denkweg die experimentalhermeneutische Methode des Standardisierten Therapieschulendialogs des Psychotherapiewissenschaftlers Kurt Greiner (2012). In einem fiktiven Dialog mit dem frühbuddhistischen Meditationsverständnis nach den Pāli-Lehrreden, in dem ich meine eigene Position als personenzentrierter Psychotherapiewissenschaftler im PZA verortete, rekonstruierte ich zwei ineinandergreifende Bedingungsabfolgen, wie Rogers seine Präsenz entfaltete (Tichy, 2018).⁶ – Im vorliegenden Artikel stelle ich ein Detail dieser Untersuchung vor: Sowohl im Verständnis Carl Rogers' als auch im frühbuddhistischen Meditationsverständnis werden einer höher entwickelten Form des Bewusstseins zwei Qualitäten zugesprochen – *Unmittelbarkeit* und *Reflexivität*. Wie ich nach den Erläuterungen zum reflexiven Bewusstsein näher ausführen werde, finden wir diese beiden Qualitäten bei Rogers in seiner Darstellung der obersten beiden Stufen des Prozesskontinuums. Im frühbuddhistischen Meditationsverständnis sind Unmittelbarkeit des Erlebens und reflexives Bewusstsein zentrale Eigenschaften von *sati* (Achtsamkeit).

Reflexives Bewusstsein

Was ist reflexives Bewusstsein? Im Wachzustand leben wir bewusst. Das bedeutet jedoch nicht unbedingt, dass wir uns dessen auch *als solches* bewusst sind. Sich einer Erfahrung als solcher bewusst zu sein, impliziert einen Blick *auf* diese Erfahrung und damit einen reflexiven Abstand *zu* ihr. Es impliziert, dass wir uns einer Erfahrung *als Erlebende* gewahr sind. So macht es beispielsweise einen qualitativen Unterschied in unserem Erleben, ob wir uns unseres atmenden Leibes bewusst sind oder ob wir uns dessen bewusst sind, *dass* wir uns dessen bewusst sind. Erst im zweiten Fall können wir von einem reflexiven Bewusstsein sprechen.

In diesem Zusammenhang führt der auf Neurowissenschaften spezialisierte Philosoph Thomas Metzinger (2010, S. 278f.) aus, dass mit dem Begriff des Bewusstseins auch

„die Aufmerksamkeit auf die eigenen mentalen Zustände beschrieben [wird]. Der Begriff ‚bewusst‘ wird dabei als ein zweistelliges Prädikat gebraucht, das auf Personen und deren mentale Zustände bezogen wird. Dieses Bewusstsein kann sowohl vorbegrifflich als auch begrifflich-propositional strukturiert sein. Im letzten Fall hat es zum Inhalt, dass sich eine Person in einem bestimmten Zustand befindet. Es ist zudem reflexiv, weil die Selbstzuschreibung mentaler Zustände

voraussetzt, dass das betreffende Subjekt über einen geeigneten Begriff von sich selbst als potenziellen Träger solcher Zustände verfügt. Diese Art des Bewusstseins wird überwiegend entweder als innere Wahrnehmung (Introspektion) oder als höherstufiges Wissen der eigenen inneren Zustände beschrieben.“

Für das Verständnis reflexiven Bewusstseins kann auch die Unterscheidung des Religionsphilosophen John W. Newman (1996, S. 28f.) zwischen zwei Ebenen der Aufmerksamkeit, einer primären und einer sekundären, hilfreich sein. Auf der ersten Ebene der Aufmerksamkeit gibt es etwa, um bei obigem Beispiel zu bleiben, das Bewusstsein von meinem atmenden Leib. Auf der zweiten Ebene der Aufmerksamkeit bin ich mir dessen bewusst, *dass* ich mir dessen bewusst bin. – In diesem Zusammenhang kann ich direkt beobachten: Wenn ich diese zweite Ebene der Aufmerksamkeit aus dem Blick verliere, realisiere ich das nicht. Erst wenn ich mich wieder daran *erinnere*, dass ich diese zweite Ebene der Aufmerksamkeit verloren habe, bin ich wieder in Verbindung mit ihr. In Disziplinen der Aufmerksamkeitsschulung – das ist der Kontext, in dem Newman die zwei Ebenen der Aufmerksamkeit darstellt – gilt es, diese zweite Ebene zu stärken, zu kultivieren, zu üben.

Wie die eigene Erfahrung sofort zeigt, verlieren wir uns nur allzu leicht in Gedanken und anderen Ablenkungen. Doch das erkennen wir erst, wenn wir uns vornehmen, wirklich *kontinuierlich*, gleichsam *nahtlos* uns dessen bewusst zu sein, was geschieht, während es geschieht. Die zweite Ebene der Aufmerksamkeit aus dem Blick zu verlieren ist so normal, dass wir dies üblicherweise nur ansatzweise registrieren und es für eine Selbstverständlichkeit halten. Doch wie alle Kompetenzen ist auch die Kompetenz, die Aufmerksamkeit auf der zweiten Ebene entspannt, gelöst und zugleich hoch präsent halten zu können, eine Fähigkeit, die durch Übung erworben werden kann.

Unmittelbarkeit und Reflexivität als Qualitäten im oberen Bereich des Prozesskontinuums

Präsenz stellt sich Rogers (1980a) zufolge bei ihm ein, wenn er in Bestform ist. Erlebnisweisen, wie sie in Bestform möglich sind, beschreibt Rogers (1961a) auch in seinem Konzept des Prozesskontinuums. Deshalb beziehe ich mich auf dieses zur Interpretation seiner Präsenz-Erfahrung. Rogers entwickelte dieses Konzept zwar zur Reflexion der Entwicklungsprozesse von Klientinnen und Klienten, wenn alle von ihm aufgezeigten sechs notwendigen Bedingungen für eine konstruktive Persönlichkeitsentwicklung optimal und kontinuierlich gegeben sind (Rogers, 1959a). Wir können es jedoch ebenso für eine Reflexion von Rogers' Präsenz-Erfahrung heranziehen und verallgemeinernd auf Therapeuten anwenden:

⁶ Das Einbeziehen Eugen Gendlins phänomenologischer Ausdifferenzierungen von Rogers' Begriff des Erlebens wäre eine große Bereicherung dieser Untersuchung gewesen. Aus zeitlichen Gründen war mir das leider nicht möglich, was ich selbst sehr bedauere.

„HE EXPERIENCES WITH A QUALITY OF IMMEDIACY, KNOWING AT THE SAME TIME THAT HE EXPERIENCES.“

Gemäß der Entwicklungstheorie des PZA kommt es in der Persönlichkeitsentwicklung im Erleben zu einer schwerpunktmäßigen Verlagerung von rigideren zu gleichsam fließenderen Weisen auf einem hypothetisch angenommenen siebenstufigen Prozesskontinuum. Rogers spannt es zwischen zwei Polen aus: den stärksten Ausprägungen von Rigidität (Stufe eins) und Fluidität (Stufe sieben) im Erleben. Die siebte Stufe ist die einzige, der Rogers einen eigenen Namen gibt: die – hypothetisch angenommene – *fully functioning person*.⁷ Im oberen Bereich dieses Kontinuums werden Erfahrungen direkter und differenzierter zugelassen und symbolisiert, die Person wird kongruenter. In diesem Zusammenhang spricht Rogers von einer größeren Offenheit für Erfahrung, die sich als Konsequenz einer personzentrierten Beziehungsgestaltung natürlich einstellt.

„Wenn das Individuum im Laufe seines Veränderungsprozesses die siebte Phase erreicht hat, dann befinden wir uns in einer neuen Dimension. Der Klient hat jetzt die Fähigkeit der Beweglichkeit, des Fließens, des Veränderens in jeden Aspekt seines psychischen Lebens integriert, und das wird zum hervorstechenden Merkmal. Er lebt wissentlich in seinen Gefühlen, hat ein grundlegendes Vertrauen zu ihnen und akzeptiert sie. Die Deutungsweisen für seine Erfahrung ändern sich andauernd, so wie seine persönlichen Konstrukte durch jedes neue, lebendige Ereignis modifiziert werden. Seine Erfahrung ist wesentlich Prozess; er empfindet das Neue in jeder Situation und interpretiert es erneut, interpretiert es in Bezug auf die Vergangenheit nur, insofern das Jetzt Teil der Vergangenheit ist.“ (Rogers, 1961a/1973, S. 158)

Ich denke, in diesem oberen Bereich des Prozesskontinuums können wir Rogers' Präsenz-Phänomen in der Architektur seiner Psychotherapietheorie theoretisch verorten. Es gibt nun einen auffallenden Berührungspunkt zwischen einer Aussage Rogers' in dieser Beschreibung der obersten Stufe des Prozesskontinuums und dem buddhistischen Konzept *sati* (Achtsamkeit) in den Pāli-Sūttas: Rogers charakterisiert das Erleben bzw. das Bewusstsein eines Menschen auf dieser Stufe durch zwei Merkmale: Unmittelbarkeit und Reflexivität:

„Er erfährt die Dinge ganz unmittelbar, weiß dabei gleichzeitig, dass er sie erfährt. [...] Er ist sich seiner selbst bewusst, aber nicht als Objekt. Es ist eher eine reflexive Bewusstheit, ein subjektives Leben in seinem beweglichen Selbst.“ (ebd.)

Wenden wir uns zuerst dem Merkmal der Unmittelbarkeit zu: Unmittelbarkeit im Erleben versteht Rogers als Qualität, die sich *infolge* einer personzentrierten Beziehungsgestaltung, also als *Wirkung*, natürlich einstellt. Rogers' Darstellung der sechsten Stufe des Prozesskontinuums können wir entnehmen, dass er Unmittelbarkeit in einen direkten Zusammenhang mit einem Erleben bringt, in dem (zuvor abgewehrte) Gefühle kongruent in ihrer Bewusstwerdung zugelassen werden

(Rogers, 1961a/1973, S. 149). Sein eigenes unmittelbares Erleben beschreibt Rogers folgendermaßen:

„Ich setze mich selbst aufs Spiel; denn wenn das, was sich bei der Vertiefung der Beziehung entwickelt, ein Misserfolg, eine Regression oder eine Zurückweisung meiner selbst ist, dann spüre ich einen Verlust meiner selbst oder eines Teils dieses Selbst. Dieses Risiko ist zeitweilig sehr real, und ich erfahre es sehr eindringlich.

Ich lasse mich ein in die Unmittelbarkeit der Beziehung; mein ganzer Organismus, nicht nur mein Bewusstsein, übernimmt die Beziehung und sensibilisiert sich daraufhin. Ich reagiere nicht bewusst auf eine planvolle oder analytische Art, sondern einfach unreflektiert auf das andere Individuum; meine Reaktion basiert, allerdings nicht bewusst, auf meiner ganzen organismischen Empfindungsfähigkeit für diesen anderen. Ich lebe die Beziehung auf dieser Grundlage.“ (Rogers, 1961a/1973, S. 199)

Unmittelbarkeit bedeutet für Rogers hier also, dass er im vollen Gewahrsein seiner Verwundbarkeit sein sensibles Bewusstsein in das leibliche Erleben der zwischenmenschlichen Beziehung mit seinem Gegenüber gleichsam völlig eintaucht. Dabei fällt auf, dass Rogers seine Reaktion auf sein Gegenüber ausdrücklicher als *„nicht bewusst auf eine planvolle oder analytische Art, sondern einfach unreflektiert“* (ebd.) charakterisiert. Hier könnte vielleicht der Eindruck entstehen, dass die Abwesenheit planvoller, analytischer – eben *reflektierter Gedanken* ein Widerspruch zu seiner Aussage einer *reflexiven Bewusstheit* in der obersten Stufe des Prozesskontinuums ist, dass Rogers sich hier also möglicherweise selbst widerspricht. Doch eine „reflexive Bewusstheit“ weist auf eine bestimmte Weise, *gewahr zu sein*: *„Er erfährt die Dinge ganz unmittelbar, weiß dabei gleichzeitig, dass er sie erfährt.“* (Rogers, 1961a/1973, S. 158). Diese Bewusstheit schließt gedankliche Analysen weder aus noch zwingend ein, eröffnet jedoch einen ganz frischen Zugang zur Intuition.⁸

Es fällt auf, dass dieses Zitat demselben Artikel entstammt, in dem Rogers auch von einer persönlichen Erfahrung berichtet, die deutlich an seine Präsenz-Erfahrung erinnert:⁹

„Wenn diese vollständige Einheitlichkeit, diese Einzigkeit, Fülle des Erfahrens, in der Beziehung da ist, nimmt es die ‚außerirdische‘ Qualität an, die viele Therapeuten bemerkt haben; es ist ein trance-artiges Sich-Fühlen in der Beziehung, aus dem sowohl der Klient wie ich am Ende der Stunde wie aus einem tiefen Brunnen oder Tunnel auftauchen. In diesen Augenblicken existiert, um einen Ausdruck von Martin Buber zu verwenden, eine wirkliche ‚Ich-und-Du‘-Beziehung, ein zeitloses Leben in der Erfahrung zwischen dem Klienten und mir. Es bezeichnet den Gegenpol einer Sehweise, der den Klienten oder mich als Objekt betrachtet. Es ist der Gipfel der persönlichen Subjektivität.“ (Rogers, 1961a/1973, S. 199f.)

⁸ Vgl. dazu die Unterscheidung von Siegel (2007, S. 169) zwischen *reflexiv* und *reflektiv*.

⁹ Auf diese Verwandtheit wies meines Wissens Peter F. Schmid (1994, S. 233) als erster hin.

⁷ Aufgrund der Schwierigkeiten, diesen Fachbegriff ins Deutsche zu übersetzen, lasse ich ihn bewusst unübersetzt.

Diese ‚Ich-Du-Erfahrungen‘ stellen für Rogers eine Art Gipfel der Subjektivität dar, im Grunde eigentlich einen Gipfel der Intersubjektivität. Mit der Beschreibung dieser ‚außerirdischen‘ Erlebnisqualität belegt Rogers, dass er bereits 24 Jahre vor seiner Erstpublikation über seine Präsenz-Erfahrung 1979 regelmäßig Erfahrungen machte, die dieser stark ähneln.

Das zweite von Rogers genannte Merkmal des Erlebens auf der obersten Stufe des Prozesskontinuums ist Reflexivität. Hier spricht Rogers von einem reflexiven Bewusstsein im Sinn eines wissenden Gewährseins, *während* eine Erfahrung gerade gemacht wird. Es fällt auf, dass Rogers den Begriff eines reflexiven Bewusstseins ausschließlich zur Charakterisierung der beiden obersten Stufen des Prozesskontinuums – also der sechsten und der siebten Stufe – heranzieht. Im Zusammenhang der sechsten Stufe schreibt Rogers (1961a/1973, S. 151):

„Das ist ein Sein im Augenblick; hier spielt weniger Selbst-Bewusstheit, sondern hauptsächlich eine reflexive Bewusstheit, wie Sartre es nennt, eine Rolle.“

Der entscheidende Unterschied zwischen der sechsten und der siebten Stufe scheint für Rogers also die zeitliche Dauer des reflexiven Bewusstseins zu sein: Eine Person auf der sechsten Stufe erlebt reflexives Gewährsein hauptsächlich. Für eine Person auf der siebten Stufe scheint dieses Erleben offenbar selbstverständlich zu sein. – Kritisch anzumerken sind hier zwei Punkte: Wenn eine Person auf Stufe sieben *grundsätzlich* ein reflexives Bewusstsein hat und eine Person auf der sechsten Stufe *hauptsächlich* in diesem Modus erlebt, wieso erwähnt Rogers reflexives Bewusstsein dann in seiner Beschreibung der fünften Stufe mit keinem Wort? Der zweite Punkt betrifft Rogers’ Bezugnahme auf Jean-Paul Sartre im obigen Zitat: Rogers gebraucht den Begriff des reflexiven Bewusstseins zwar philosophisch richtig, doch Sartre verwendet diesen Begriff ganz anders. Rogers verortet reflexives Bewusstsein ausschließlich im Erleben einer Person auf den obersten beiden Stufen des Prozesskontinuums. Sartre (2010, S. 49f.) hingegen meint mit reflexivem Bewusstsein schlicht bewusstes Sein.

Unmittelbarkeit und Reflexivität als implizite Qualitäten in den drei Therapeuteneinstellungen

In keiner seiner Darstellungen der drei Therapeuteneinstellungen spricht Rogers ausdrücklich von einem zugleich unmittelbaren und reflexiven Bewusstsein. Hier gibt es diese Begrifflichkeit also nicht explizit. Als Phänomen ist diese Bewusstseinsform den drei Therapeuteneinstellungen allerdings inhärent. Betrachten wir etwa folgende Aussage über Kongruenz:

„Kongruenz [...] bedeutet, dass dem Therapeuten, was er auf der Erlebens- oder Bauch-Ebene fühlt, in seinem Bewusstsein deutlich gegenwärtig und für direkte Kommunikation dem Klienten gegenüber

verfügbar ist, wenn dies angemessen erscheint. [...] Das schließt deutlich als Element das Bewusstsein des eigenen Selbst ein, und zwar insofern, als dem Therapeuten nicht nur Gefühle und Erfahrungen zugänglich sind, sondern er zugleich fähig sein muss, diese Gefühle in der Beziehung zu leben und zu sein. [...] Es ist ganz gewiss keine einfache Sache, diese Bedingung zu erfüllen. Echt zu sein bedeutet, durch und durch vertraut zu sein mit dem Fluss des Erlebens, der sich in einem vollzieht, einem komplexen und ständigen Fluss.“ (Rogers, 1980b/1991, S. 201f.)

Dafür bedarf es nicht nur eines Bewusstseins unserer gegenwärtigen Erfahrungen, sondern auch eines Bewusstseins dieses Bewusstseins, sprich ein reflexives Gewährsein. Das gleiche gilt für empathisches Verstehen:

„Die fünfte Bedingung ist die, dass der Therapeut ein genaues empathisches Verstehen vom Bewusstsein des Klienten und seiner eigenen Erfahrung empfindet. Die private Welt des Klienten so zu spüren, als ob es die eigene wäre, ohne jemals die Qualität des ‚als ob‘ zu verlieren – das ist Empathie.“ (Rogers, 1957a/1991, S. 175)

Für das Erfüllen dieser Als-ob-Bedingung bedarf es eines reflexiven Abstands, sprich eines reflexiven Bewusstseins. Auch das Ausdrücken bedingungsloser Wertschätzung ist ohne reflexives Bewusstsein unmöglich:

„In dem Ausmaß, in dem der Therapeut selbst ein warmes Akzeptieren von jedem Aspekt der Erfahrung des Klienten als einem Teil dieses Klienten empfindet, empfindet er eine bedingungslose positive Zuwendung.“ (Rogers, 1957a/1991, S. 173)

Als Ideal hat bedingungslose Wertschätzung einen festen Platz in der Therapietheorie Rogers’. Praktisch kommen wir allerdings immer wieder an unsere Grenzen, wo es uns nicht gelingt, *jedem* Aspekt der Erfahrungen unserer Klientinnen und Klienten mit warmer Akzeptanz zu begegnen. Für den inneren Prozess, der es uns erlaubt, dies zu erkennen und eine Änderung herbeizuführen, bedarf es eines reflexiven Gewährseins.

Wir können somit zusammenfassen: Als *Begrifflichkeit* taucht ein zugleich unmittelbares und reflexives Bewusstsein in den Schriften Rogers’ nur im oberen Bereich des Prozesskontinuums auf und dient hier der Charakterisierung eines höher entwickelten Bewusstseins. *Implizit* ist diese Bewusstseinsform allerdings ein integraler Aspekt beim Aktualisieren der drei Therapeuteneinstellungen.

Unmittelbarkeit und Reflexivität im frühbuddhistischen Meditationsverständnis

‚Meditation‘ – das bedeutet im Kontext der Pāli-Sūttas ‚Geisteskultivierung‘, ‚Geistesentfaltung‘, wörtlich: ‚Ins Dasein rufen‘ [*cittabhāvanā*] (Nyānatiloka 1999, S. 46). Der altmodisch anmutende Begriff ‚Herzensbildung‘ würde es auch gut treffen. ‚Meditation‘ weist hier im Sinn des altgriechischen Verständnisses von *téchne* (Kunstfertigkeit) also auf ein kreatives Kultivieren

unseres Geistes, unseres Gemüts, unseres Herzens [*citta*] und damit auf eine bestimmte Lebensform. Aus den vielen dargelegten Meditationen ragen Betrachtungen [*anussati*] heraus, denen für die Herzensbildung eine besondere Bedeutung zugesprochen wird: das Kultivieren von *satipaṭṭhāna* (Grundlagen der Achtsamkeit), von *ānāpānasati* (Achtsamkeit während des Ein- und Ausatmens) und den *Brahmāvihāra* (göttlichen Verweilungen): *mettā* (Güte), *karuṇā* (Mitgefühl), *muditā* (würdigende Freude) und *upekkhā* (Gleichmut) (Gäng, 2002, S. 90). – Zwei Geisteseigenschaften spielen in diesen Meditationsformen eine besondere Rolle: *sati* (Achtsamkeit) und *samādhi* (Sammlung).

Ihre Bedeutung ergibt sich aus dem Gesamtzusammenhang der Weisheitslehre Buddhas – des Buddhadhamma, wie diese Weisheitslehre in ihrem Eigenverständnis genannt wird:

Als fühlende, auf soziale Beziehungen angewiesene sowie zur Reflektion, Reflexion und Entscheidung fähige Lebewesen streben wir Menschen nach Wohl und meiden Leid. So könnte man in aller Kürze das implizite Menschenbild in den Pāli-Sūttas skizzieren.¹⁰ Wovon wir uns ein größeres Wohlbefinden versprechen, darin unterscheiden wir Menschen uns zum Teil erheblich voneinander. Doch *dass* wir nach Wohl streben, wie auch immer wir dieses individuell verstehen mögen, ist in seiner Evidenz eine Grundprämisse buddhistischen Denkens. – Im Buddhadhamma geht es deshalb letztlich um *eine* existenzielle Frage, die uns potentiell alle betrifft: Wie kann *dukkha* (Ungenügen) enden?

Dukkha wird meist mit Leiden übersetzt. Doch seine Bedeutung ist grundlegender. Sie erschließt sich uns aus der Tatsache, dass alle Phänomene unbeständig [*anicca*] sind. Weil dem so ist, wohnt auch den schönsten sinnlichen Freuden ein Stachel inne. Alles, was entsteht, vergeht wieder: Das gilt für schöne Situationen wie für uns wichtige soziale Beziehungen. Es gilt auch für unsere leibliche Existenz. Allmählich verlieren wir die Vitalität unserer Jugend, altern, erkranken und sterben. *Dukkha* umfasst somit ein weites Spektrum, das bei leisesten Irritationen beginnt und sich über seelisches Leid bis hin zum Leiden an der Existenz schlechthin erstreckt. Deshalb wäre ‚Ungenügen‘ eine treffendere Übersetzung von *dukkha*.

Die gesamte Weisheitslehre Buddhas ist eine Antwort auf die existenzielle Frage, die das Vorhandensein dieses Ungenügens in der Welt uns aufdrängt: Wie kann *dukkha* enden? Die vier *ariya-sacca* (veredelnde Wahrheiten¹¹, existenziell relevante Tatsachen¹²) sind Buddhas Antwort auf diese Frage. Jeder dieser veredelnden Wahrheiten ist eine Aufgabe zugeordnet:

1. Dies ist *dukkha* (Ungenügen, Leiden). – Dies gilt es zu *verstehen*.
2. Dies ist die Herkunft von *dukkha*, nämlich *taṇhā* (blindes Begehren). – Davon gilt es *loszulassen*.
3. Dies ist das Enden [*nibbāna*] von *dukkha*. – Das gilt es zu *realisieren*.
4. Dies ist der Weg [*magga*], der zum Enden von *dukkha* führt. – Diesen gilt es zu *kultivieren*.

(SN 56.11; Übersetzung: Norman, 2003, S. 222f.)¹³

Üblicherweise suchen wir in hohem Ausmaß Glück und Wohlbefinden im Befriedigen sinnlichen Begehrens. Grundsätzlich funktioniert diese Strategie. Deshalb wiederholen wir sie auch immer wieder. Das sich so einstellende Wohlbefinden hält bei genauerer Betrachtung leider nur kurz an. Es ist äußerst labil. Schon bald stellt sich ein neues Mangelgefühl ein und so wiederholen wir diese Strategie immer wieder aufs Neue. Ein tieferes Glück eröffnet sich uns Buddha zufolge im Wohl meditativer Versenkung [*jhāna*], weil es ungleich beständiger ist. Diese Versenkung ist eine besonders starke Ausprägung von *samādhi* (Sammlung). Das höchste Glück liegt jedoch in der Freiheit, die sich einstellt, wenn wir von unserem Begehren selbst loslassen.¹⁴ Der zu diesen beiden tieferen Formen des Wohlbefindens führende Weg ist der edle achtgliedrige Weg [*aṭṭhangika magga*]. Dieser wird auch als mittlerer Weg bezeichnet, weil er die Extrema zügellosen Sinnesgenusses und asketischer Selbstquälerei meidet:

„Es ist dieser edle achtgliedrige Weg, der den zur Leidensauflösung führenden Pfad bildet. Nämlich: rechte Sichtweise, rechte Absicht/Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechte Bemühung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.“ (DN 22: 364; zitiert nach Gäng, 2002, S. 82)

Dass Achtsamkeit und Sammlung, *sati* und *samādhi*, hier integral in den edlen achtgliedrigen Weg eingebunden sind, weist auf die Bedeutung dieser beiden Eigenschaften hin. Daraus, dass diese beiden Pfadglieder erst am Ende des Weges genannt werden, können wir schließen, dass es für ihre Vervollkommnung einer gründlichen Fundierung bedarf, die die gesamte Lebensführung einbezieht. – Wie können wir diese beiden Geisteseigenschaften nun differenzierter verstehen?

Mit *sati* ist in den Pāli-Sūttas die Fähigkeit gemeint, innezuhalten, feinfühlig hinzuspüren und der gegenwärtigen Erfahrung, ohne etwas zu *verurteilen*, reflexiv bewusst zu sein. *Sati* bezeichnet eine bestimmte Weise, sich auf andere und die eigene Erfahrung zu *beziehen* (*Sedaka-Sutta*, SN 47.19) und ist somit eine Beziehungsqualität. Wörtlich bedeutet *sati* ‚Erinnerung‘. Es gilt, sich daran zu erinnern, es sich ins Bewusstsein

10 Vgl. dazu Köck (2013), S. 11–14.

11 Diese Übersetzung wird von Norman (1990, S. 174) übernommen. Ihre gekürzte Übertragung ins Deutsche ist vom Autor.

12 Vgl. dazu Norman (1990, 2003).

13 Übersetzung aus dem Englischen durch den Autor.

14 Vgl. dazu MN 75.12–15.

zu *rufen* und es im Bewusstsein zu *behalten*, heilsame [*kusala*] Qualitäten zu entwickeln und unheilsame [*akusala*] ablegen zu wollen (Thānissaro, 2015). Grundsätzlich ist *sati* eine Fähigkeit, die wir alle bereits in einem gewissen Ausmaß besitzen und die wir durch Übung bewusst stärken können. Die mittlerweile fest etablierte deutsche Übersetzung von *sati* mit Achtsamkeit suggeriert leicht, *sati* mit Aufmerksamkeit gleichzusetzen, doch in den Pāli-Sūttas bezeichnet *sati* eine ganz bestimmte *Qualität* der Aufmerksamkeit [*manasikāra*].

Samādhi bedeutet wörtlich „Fest-zusammengefügt-Sein“ (Nyānatiloka, 1999, S. 191). Man kann den Begriff übersetzen mit Sammlung, Einigung des Geistes, Herzenseinigung, Friede. In den Pāli-Lehrreden (z. B. AN 5:51) bezeichnet *samādhi* eine Geistesverfassung tiefer Geeinheit, die sich als *Wirkung* einstellt, wenn wir kontinuierlich, ohne uns im Geringsten in Gedanken oder anderen Ablenkungen zu verlieren, achtsam sind. Mit *samādhi* kommt das Erleben einer gewissen Dauer ins Spiel. Das fühlt sich ganz anders an, als wenn wir immer wieder nur kurz achtsam sind. Unsere momentane Achtsamkeit wird im Alltagsbewusstsein immer wieder unterbrochen. Doch in *samādhi* können wir *verweilen!*¹⁵

Auch im Kontext der Pāli-Sūttas sind nun die von Rogers beschriebenen Merkmale des Erlebens auf der siebten Stufe des Prozesskontinuums – Unmittelbarkeit und Reflexivität – ein Thema, hier im Zusammenhang mit eben jener Geistesqualität, die Buddha als *sati* (Achtsamkeit) bezeichnete.

In einem Haupttext zur Meditation, der Satipaṭṭhāna-Sūta, MN 10, (Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit) wird ein unmittelbares Erleben beschrieben, allerdings in einem für uns ungewöhnlichen Sprachgebrauch. In einer Standarddefinition von *samma sati* (stimmiger, rechter Achtsamkeit) heißt es da am Beispiel einer auf den Körper gerichteten Achtsamkeit:

„Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübnis hinsichtlich der Welt.“ (MN 10.3; zitiert in: Anālayo, 2010, S. 43)

Die Redewendung „hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend“ klingt im Deutschen seltsam. Dem deutschen Mönchsgelehrten Anālayo (2010, S. 46) zufolge „unterstreicht die Wiederholung ‚Körper im Körper‘ die Bedeutung der unmittelbaren Erfahrung im Gegensatz zu rein intellektueller Reflexion“.

Reflexivität ist ein allgemeines Merkmal von *sati* (Achtsamkeit). So heißt es in der Satipaṭṭhāna-Sūta etwa im Zusammenhang des Kultivierens von *sati* während des Ein- und Ausatmens:

„Lang einatmend weiß er: ‚Ich atme lang ein‘; lang ausatmend weiß er: ‚Ich atme lang aus‘; kurz einatmend weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘; kurz ausatmend weiß er: ‚Ich atme kurz aus.‘“ (Anālayo, 2010, S. 13)

In diesem Zusammenhang ist es der Pāli-Begriff *pajānāti*, der mit ‚er weiß‘ übersetzt wird. Hier wird also eine Erfahrung beschrieben, in der man nicht nur atmet, sondern *weiß, dass* man atmet. Das ist reflexiv. Der Mönchsgelehrte Nāṇavīra (2007, S. 42) führt zum reflexiven Aspekt von *sati* an:

„wir [könnten] sagen, dass ein Teil unseres Erlebens unmittelbar mit der Welt als Objekt beschäftigt ist, während gleichzeitig ein anderer Teil unseres Erlebens mit dem unmittelbaren Erleben als Objekt beschäftigt ist. Diesen zweiten Teil können wir reflexives Erleben nennen.“

Die Differenz der Verortungen eines reflexiven Bewusstseins

Aufschlussreich ist nun der Unterschied, *wo* in den beiden Theoriegebäuden des PZA und des frühbuddhistischen Meditationsverständnisses ein reflexives Bewusstsein verortet wird. Rogers schreibt reflexives Bewusstsein nur dem Erleben in den beiden obersten Stufen des Prozesskontinuums zu. Unter reflexivem Bewusstsein scheint er somit eine Bewusstseinsqualität zu verstehen, die sich erst in einer fortgeschrittenen Entwicklungsphase zeigt. In der Satipaṭṭhāna-Sūta hingegen wird Reflexivität als ein zentrales Merkmal von *sati* (Achtsamkeit) verstanden. Nachdem es gilt, *sati* zu kultivieren, impliziert dies, dass ein reflexives Bewusstsein *von Beginn an* in der Meditation *intentional* kultiviert wird. Man könnte auch sagen: Reflexives Bewusstsein ist in der Satipaṭṭhāna-Sūta eine zentrale *Bedingung* für Selbstkultivierung – und nicht wie in Rogers’ Konzept des Prozesskontinuums eine *Auswirkung*.

Wenn uns ein reflexives Bewusstsein, wo wir beispielsweise *wissen, dass* wir diese Zeilen gerade lesen, *während* wir sie lesen, zumindest kurz sofort zugänglich ist, erstaunt es, wieso Rogers es nur der sechsten und siebten Stufe des Prozesskontinuums zugeordnet hat. Ich denke, wir können Rogers hier so verstehen, dass er dabei nur an besonders starke Ausprägungen eines reflexiven Gewahrseins gedacht hat, wie es sich deutlicher erst in einem relativ stabilen fluideren Erleben zeigt. Dem buddhistischen Meditationsverständnis zufolge ist dieses reflexive Bewusstsein allerdings nichts Digitales, das entweder vorhanden oder nicht vorhanden ist. *Sati* (Achtsamkeit) – und damit reflexives Bewusstsein – kann man sich als Spektrum vorstellen. *Sati* kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein, emotional verschieden gefärbt und in zeitlicher Hinsicht punktueller oder kontinuierlicher. Es gilt bei rudimentären Formen von *sati* anzusetzen und sich immer wieder aufs Neue an die Intention zu *erinnern*, der gegenwärtigen Erfahrung achtsam zu begegnen. Dabei schweift die Aufmerksamkeit immer wieder ab. Und das Zurückbringen der Aufmerksamkeit, nachdem sie abgeschweift ist, gilt als unverzichtbarer Teil der Übung. Allmählich erwirbt man so ein Erfahrungswissen, eine Kunstfertigkeit,

¹⁵ Vgl. dazu Gäng (2002), S. 93f.

„HE EXPERIENCES WITH A QUALITY OF IMMEDIACY, KNOWING AT THE SAME TIME THAT HE EXPERIENCES.“

wie es intuitiv zunehmend leichter gelingt, wirklich kontinuierlich achtsam zu sein. So entfaltet sich *samādhi* (Sammlung).

Es ist genau diese Kontinuität von sati (Achtsamkeit), die aus Sicht der frühbuddhistischen Meditationstheorie eine wesentliche Bedingung für das natürliche Entstehen von samādhi (Sammlung) ist.

Das regt zur Frage an, inwiefern das Wissen um jenes reflexive Bewusstsein, das Rogers im Kontext seiner Darstellung der siebten Stufe des Prozesskontinuums als *Wirkung* beschreibt, im Kontext der Therapeuteneinstellungen, also Rogers' *Bedingungen* für Persönlichkeitsentwicklung, eine Bereicherung sein könnte.

Erkenntnisgewinn und Implikationen

Wir explizierten, dass dem Aktualisieren der drei Therapeuteneinstellungen ein durch Unmittelbarkeit und Reflexivität charakterisierbares Bewusstsein innewohnt. Umgangssprachlich und auch in Anlehnung an Rogers' Sprachgebrauch würden wir hier wohl davon sprechen, dass wir beim Einnehmen der Therapeuteneinstellungen präsent sind. Ohne in einem gewissen Mindestausmaß präsent zu sein, können wir sie nicht aktualisieren. Das ist evident. Insofern ist *momentan präsent zu sein* eine Vorbedingung für das Manifestieren der Therapeuteneinstellungen. Ebenso evident ist, dass wir uns deshalb noch lange nicht in einem heilsamen *leicht veränderten Bewusstseinszustand der Präsenz* befinden.

Wie wir in der Auseinandersetzung mit dem frühbuddhistischen Meditationsverständnis erkannten, wird in diesem zwischen einer *momentanen* Achtsamkeit und ihrem *Fortdauern* im heilsamen veränderten Bewusstseinszustand *samādhi* (Sammlung) unterschieden. Achtsamkeit allein gilt hier als ein nur momentanes Phänomen, ein kurzes Aufflackern eines leicht erhöhten Bewusstseins, das schnell wieder erlischt und dem Alltagsbewusstsein Platz macht. Die Gültigkeit dieser Aussage können wir auf der Stelle überprüfen: Wir können beispielsweise beabsichtigen, das freie Fließen unseres Atmens *kontinuierlich* achtsam zu erleben – ohne uns also auch nur im Mindesten in auftauchenden Gedanken oder anderen Ablenkungen zu verlieren. Wie lange hält unser reflexives Bewusstsein an, wo wir wach, annehmend und gelöst *kontinuierlich* wissen, was geschieht, *während* es geschieht? Ohne entsprechende Übung meist nicht lange. Außerdem müssen wir uns eingestehen, dass wir keine direkte Kontrolle darüber haben, *wann* wir uns dessen bewusst werden, *dass* wir uns wieder in einem Gedanken verloren haben. Das Sich-Erinnern [*sati*] daran, dass wir achtsam sein wollen, unterliegt nicht unserem Willen. Deshalb bedarf Achtsamkeit aus der Sicht des frühbuddhistischen Meditationsverständnisses ihrer Kultivierung.

Erst durch Übung erwerben wir die Fähigkeit, mit einer gewissen Kontinuität präsent zu sein, also in diesem reflexiven Bewusstsein zu *verweilen!* Das ist keine Frage des Wollens, sondern des Könnens. Kunst kommt von Können. Insofern geht es beim Erwerben der Kompetenz, mit einer gewissen Dauer präsent zu sein, um das Erwerben einer Kunstfertigkeit. Das ist ähnlich wie beim Geige-spielen-Lernen: Indem eine Musikerin die Griffe immer wieder übt (als ob sie dies noch nie getan hätte, und das ist etwas gänzlich anderes als mechanische Wiederholung), lernt ihr Organismus die Griffe intuitiv und spontan zu vollziehen. Carl Rogers selbst war die Bedeutung von Disziplin klar:

„Being real does not involve us doing anything we want to do; it means a disciplined approach. That's one thing that I realize I have not stressed enough, and consequently it has been overlooked. I'm quite a disciplined person myself, and it comes natural to me to think that everyone else is, too, but that's not so. [...] there's a discipline involved in being deeply empathic. It means you really do shut things out and you are focused. Because the essence of it is simple, people forget that there is also disciplined learning and disciplined action in the interaction.“
(Rogers & Russel, 2002, S. 284).

In Analogie zur Unterscheidung zwischen *momentaner Achtsamkeit* und ihrem *Verweilen* in *samādhi* (Sammlung) können wir unser *momentanes Präsent-Sein* beim Aktualisieren der drei Therapeuteneinstellungen vom leicht veränderten heilsamen Bewusstseinszustand der *Präsenz* unterscheiden, in den wir gelangen können, wenn wir kontinuierlich präsent sind. Insofern können wir uns Präsenz wie eine Blüte vorstellen, die ganz natürlich wächst und sich öffnet, wenn die für ihr Entstehen notwendigen Bedingungen optimal zusammentreffen. Uns obliegt es diesem Gleichnis zufolge wie einem Gärtner, diese optimalen Bedingungen innerhalb unserer Möglichkeiten zu schaffen und durch unser Engagement, *kontinuierlich* präsent zu sein, zu kultivieren.

Was würde es praktisch bedeuten, kontinuierlich präsent zu sein, als Disziplin zu verstehen? – Wie Geller und Greenberg durch ihre Interviews mit meditierenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bereits ausführlich belegten, schätzen viele unserer Berufskolleginnen mittlerweile eine regelmäßige Meditationspraxis, von der sie aus Erfahrung wissen, dass sie ihre therapeutische Präsenz unterstützt.

Besondere Aufmerksamkeit sollten wir hier aus meiner Sicht einer modernen Form buddhistischer Meditation zukommen lassen. Der US-amerikanische Meditationslehrer Gregory Kramer (2009) entwickelte im Rahmen seiner Dissertation auf Basis der *Pāli*-Lehrreden eine moderne Meditationsform, die er Einsichtsdialog nennt. In diesem beabsichtigen Meditierende, sich achtsam miteinander in Beziehung zu spüren und sich gemeinsam im Dialog einem Kontemplationsthema zu öffnen. Angesichts dessen, was Psychotherapeuten in diesem kostbaren

Übungsrahmen lernen können, wundert es nicht, dass es in den USA und Europa mittlerweile spezielle Weiterbildungsangebote in Einsichtsdialog für Psychotherapeutinnen gibt. Weniger bekannt ist, dass es an der ‚*NOUS-School of Psychotherapy*‘ in Milano bereits seit neun Jahren eine Ausbildung zum Psychotherapeuten gibt, in der buddhistische Meditation im Stillen und Einsichtsdialog ein Pflichtteil in der staatlich anerkannten Ausbildung sind (Giommi, 2017).

Ob wir selbst eine *eigene* Meditationspraxis auf uns nehmen wollen, die uns im kontinuierlichen Aufrechterhalten reflexiven Bewusstseins und damit im Vervollkommen unser Therapeuteneinstellungen unterstützt, ist letztlich unsere persönliche Entscheidung. In unseren *Therapiestunden* würde die Disziplin, sich im kontinuierlichen Präsent-Sein zu üben, auf alle Fälle bedeuten, dass wir uns, während wir uns darum bemühen, unseren Klientinnen und Klienten echt, bedingungslos wertschätzend und empathisch zu begegnen, zugleich für ein Bewusstsein engagieren, wo wir *kontinuierlich* wissen, während wir etwas erfahren, *dass* wir es erfahren. Eine derartig beständige Intention würde dazu beitragen, die Therapeuteneinstellungen leichter und vollkommener zu aktualisieren, weil dieses Gewahrsein eine gesteigerte, gelöstere, durchlässigere und umfassendere Bewusstheit für das Erleben und damit eine größere Selbststeuerungsfähigkeit ermöglichen würde. Der Therapie-theorie Rogers' zufolge würde dies weiters bedeuten, dass wir uns unmittelbar auf unsere Klientinnen und Klienten einlassen würden. Letztlich würde das implizieren: Wir würden sie gleichsam in eine gemeinsam geteilte Präsenz einladen, die es ihnen erleichtern würde, ihrer eigenen Erfahrung mit größerer Kongruenz, bedingungsloser Wertschätzung und Empathie zu begegnen.

Literatur

Bei den Pāli-Quellen erfolgt der Quellenbeleg in folgender Weise: (1.) Angabe der Nikāya, (2.) Angabe der Nr. der Lehrrede. Bei AN folgt nach der (1.) Angabe der Nikāya die (2.) Nr. des Buches und die (3.) Angabe der Nr. der Lehrrede.

Anguttara Nikāya (Angereichte Sammlung) (= AN)
 Dīgha Nikāya (Längere Sammlung) (= DN)
 Majjhima Nikāya (Mittlere Sammlung) (= MN)
 Samyutta Nikāya (Gruppierte Sammlung) (= SN)

Anālayo, B. (2010). *Der direkte Weg*. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.
 Gāng, P. (2002). *Buddhismus* (2., vollständig überarbeitete Aufl.). Frankfurt/M.: Campus Verlag (Campus Einführungen).
 Geller, S.M. (2003). Becoming Whole: A collaboration between experiential psychotherapies and mindfulness meditation / Ganz werden: Eine Zusammenarbeit von Experienziellen Psychotherapien und Achtsamkeitsmeditation / Volviéndose Pleno/a: Una Colaboración Entre Psicoterapias Experienciales y la Meditación „Mindfulness“. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 2(4), 258–273.

Geller, S.M. (2004). Becoming Whole: A collaboration between experiential psychotherapies and mindfulness meditation. [Online] *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 2(4), 258–273. Verfügbar unter http://www.sharigeller.ca/_images/pdfs/Becoming_whole.pdf [24. 8. 2020].
 Geller, S.M. (2013a). Therapeutic presence: An Essential Way of Being. In M. Cooper (Ed.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (2nd ed.) (pp. 209–222). New York: Palgrave Macmillan.
 Geller, S.M. (2013b). Therapeutic presence as a foundation for relational depth. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Ed.), *Relational depth. New perspectives and developments*. (S. 175–184). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
 Geller, S.M. (2017). *A practical guide to cultivating therapeutic presence*. Washington, DC: American Psychological Association.
 Geller, S.M. & Greenberg, L.S. (2002). Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter / Therapeutische Präsenz: Erfahrungen von Therapeuten mit Präsenz in der psychotherapeutischen Begegnung / La Presencia Terapéutica: La Experiencia de la Presencia que Viven los Terapeutas en el Encuentro Psicoterapéutico. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1 (1–2), 71–86.
 Geller, S.M.; Greenberg, L.S. (2012). *Therapeutic Presence. A Mindful Approach to Effective Therapy*. Washington: American Psychological Association.
 Geller, S.M.; Greenberg, L.S. (2013). Therapeutic presence: a mindful approach to effective therapy, by Shari M. Geller and L.S. Greenberg. In *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(2), 177–180.
 Giommi, F. (2017). *Insight Dialogue in the Training of Psychotherapists. A short report from an in-depth 6-year experience. August 2017. Milano, Italy*. Nicht publiziertes Manuskript; einsehbar beim Autor und dem Verfasser dieses Artikels.
 Greiner, K. (2012). *Standardisierter Therapieschulendialog (TSD). Therapieschulen-interdisziplinäre Grundlagenforschung an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien Paris (SFU)*. Wien: Sigmund Freud Universitätsverlag.
 Knox, R., Murphy, D., Wiggins, S. & Cooper, M. (Ed.) (2013). *Relational depth. New perspectives and developments*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
 Köck, C. (2013). *Meditation und Psychotherapie. Wie Meditation therapeutische Präsenz vertiefen kann*. [Online] Unveröffentlichte Abschlussarbeit für die Ausbildung zum personzentrierten Psychotherapeuten am Institut für Personzentrierte Studien (IPS), Wien. Verfügbar unter <http://www.christoph-koeck.at/wp-content/uploads/2014/09/koeck-meditation-und-psychotherapie.pdf> [24. 8. 2020].
 Kramer, G. (2009). *Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog*. Freiburg: Arbor. (Original erschienen 2007: *Insight Dialogue. The Interpersonal Path to Freedom*. Boston: Shambala).
 Ñāṇavīra (2007). *Notizen zu Dhamma und andere Schriften*. Hrsg. v. Mettiko. Stammbach-Herrnschrot: Beyerlein & Steinschulte. (Original erschienen 1987: *Clearing the path. Writings of Ñāṇavīra Thera* (1960–1965). Colombo, Sri Lanka: Path.
 Mearns, D. (1997). *Person-centred counselling training*. London: Sage.
 Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. Reprinted. London u. a.: SAGE Publ.
 Metzinger, T. (2010). Bewusstsein. In H. J. Sandkühler & D. Borchers (Hrsg.), *Enzyklopädie Philosophie*, Bd. 1. (S. 278–290). Hamburg: Meiner.
 Newman, J.W. (1996). *Disciplines of attention. Buddhist insight meditation, the Ignatian spiritual exercises, and classical psychoanalysis*. New York – Berlin a. o.: Lang (Asian thought and culture, 26).
 Norman, K.R. (1990). Why are the four noble truths called 'noble'? In Y. Karunadasa (Ed.), *Ananda: Essays in honour of Ananda W.P. Guruge*. (= CP IV, S. 170–174). Colombo, Sri Lanka, 11–13.
 Norman, K.R. (2003). *The Four Noble Truths*. Indological and Buddhist

- Studies (Vol. in honour of Professor J. W. de Jong), Canberra 1982, 377–391. In The Pali Text Society (Ed.), *K. R. Norman Collected papers II. Indological and Buddhist Studies* (Vol. for J. W. de Jong) (pp. 210–223). Oxford: The Pali Text Society.
- Nyānatiloka (1999). *Buddhistisches Wörterbuch. Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung* (5. Aufl.). Stammbach: Beyerlein und Steinschulte (Buddhistische Handbibliothek, 3).
- Rogers, C. R. (1957a). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. (Deutsch: Rogers, C. R. (1991). *Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie*. In Rogers, C. R. & Schmid, P. F., 165–184).
- Rogers, C. R. (1959a). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science. Formulations of the person and the social context*, (Vol. III, S. 184–256). New York: McGraw-Hill. (Deutsch: Rogers, C. R. (1987). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes*. Köln: GwG).
- Rogers, C. R. (1961a). *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable. (Deutsch: Rogers, C. R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit: Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett).
- Rogers, C. R. (1979a). *The foundations of the person-centered approach. Education*, 2, 98–107.
- Rogers, C. R. (1980a). *A way of being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980b). Client-centered psychotherapy. In H. I. Kaplan & B. J. Sadock (Hrsg.), *Comprehensive textbook of psychiatry III* (Vol. 2, 3rd ed., S. 2153–2168). Baltimore: Williams & Wilkins. (Deutsch: Rogers C. R. (1991). Klientenzentrierte Psychotherapie. Rogers, C. R. & Schmid, P. F., 185–237).
- Rogers, C. R. (1984f). A way of meeting life: An interview with Carl Rogers. *The Laughing Man*, 5(2), 22–23.
- Rogers, C. R. (1986e). Rogers, Kohut and Erickson: A personal perspective on some similarities and differences. *Person-Centered Review*, 2, 125–140.
- Rogers, C. R. (1986h). A client-centered/person-centered approach to therapy. In I. L. Kutash & A. Wolf (Ed.). *Psychotherapist's Casebook. Theory and technique in the practice of modern times*. (S. 197–208). San Francisco: Jossey Bass.
- Rogers, C. R. (1987k). Interview with Carl Rogers on the use of self in therapy. In M. Baldwin (Ed.) (2000), *The use of self in therapy*, 29–38. 2nd ed. New York: Haworth Press.
- Rogers, C. R. & Russell, D. (2002). *Carl Rogers, the quiet revolutionary. An oral history*. Roseville, Calif.: Penmarin Books.
- Rogers, C. R.; Schmid, P. F. (1991). *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mit einem kommentierten Beratungsgespräch von Carl R. Rogers*. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag.
- Sartre, J.-P. (2010). *Die Transzendenz des Ego. Philosophische Essays, 1931–1939* (2. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt (Gesammelte Werke in Einzelausgaben. Philosophische Schriften / Jean-Paul Sartre, Bd. 1, Ed. 2).
- Schmid, P. F. (1994). *Personzentrierte Gruppenpsychotherapie. Ein Handbuch 1. Solidarität und Autonomie*. Köln: EHP.
- Schmid, P. F. (1998). Gegenwärtigkeit. Anthropologische und psychologische Voraussetzungen des Dialogs über Glaubensfragen. In H. Bogensberger (Hrsg.), *Erkenntniswege in der Theologie*. (S. 151–200). Graz: Verlag Styria (Forum St. Stephan, Bd. 10).
- Schmid, P. F. (1999). Personzentrierte Psychotherapie. In T. Sluneccko & G. Sonneck (Hrsg.), *Einführung in die Psychotherapie*. (S. 168–211). Wien: Facultas.
- Siegel, D. J. (2007). *Das achtsame Gehirn* (Korr. Neuauflage). Freiamt: Arbor. (Original erschienen 2007: *The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: WW Norton & Company).
- Thānissaro, B. (Geoffrey DeGraff) (2015). *The Karma of Mindfulness. The Buddha's Teachings on Sati and Kamma*. Valley Center, California: Metta
- Thorne, B. (1991). *Person-centred counselling. Therapeutic and spiritual dimensions*. London, Philadelphia: Whurr (Counselling and psychotherapy series).
- Thorne, B. (1992). *Carl Rogers*. London: Sage (Key figures in counselling and psychotherapy).
- Thorne, B. (1994). Developing a spiritual discipline. In D. Mearns (Ed.), *Developing person-centred counselling* (S. 44–48). London: Sage (Developing counselling).
- Thorne, B. (2012). *Counselling and spiritual accompaniment. Bridging faith and person-centred therapy*. Chichester, West Sussex: Wiley Blackwell.
- Tichy, H. E. (2018). *Die Kunst präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation*. Münster: Waxmann (Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur. Schriftenreihe der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien, Band 22).