

## Rezensionen\*

Peter Frenzel

### **Harald Erik Tichy: Die Kunst präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation.**

Münster: Waxmann, 2018, 294 Seiten, ISBN 978-3-8309-3827-9. EUR (D) 34,90 / EUR (A) 35,90 / CHF 45,90.

Der Personzentrierte Psychotherapeut und Psychotherapiewissenschaftler Harald Tichy hat die Ergebnisse seiner beinahe 20-jährigen Beschäftigung mit Aspekten von Achtsamkeit nunmehr als Buch veröffentlicht, ein Umstand, das sei vorneweg festgehalten, der sich als seltener Glücksfall für die Weiterentwicklung des Personzentrierten Ansatzes darstellt. Hier wird nicht nur Altbekanntes theoretisch umformuliert, oder – ebenso wenig riskant – von weiteren Belegen für die Wirksamkeit personenzentrierter Therapiepraxis berichtet; – die Überlegungen und Erkenntnisse des Autors führen uns vielmehr in gedankliche Bereiche, die nicht wenig umstritten sind. Wird in dieser Publikation doch einer Erfahrungswelt des Schulbegründers nachgegangen, für die er selbst keine passenden Worte zu finden schien. Es wird ein Terrain betreten, das für einen Ansatz, der mit tiefer Berechtigung sich als evidenzbasiert, damit empirisch-wissenschaftlich entwickelt und also seriös kennzeichnet, kaum riskanter sein könnte. Die vorliegende Untersuchung adressiert (Selbst-)Beobachtungen von offenkundig therapeutisch höchst wirksamen Bewusstseinszuständen, die Rogers ein wenig hilflos an manchen Stellen als „mystisch“ oder gar „außerirdisch“ bezeichnete.

Das sind hochriskante Begrifflichkeiten, nicht unbedingt leicht anschlussfähig an eine sich als „aufgeklärt“ verstehende Scientific Community. Mit der beeindruckenden Erfahrungstiefe eines jahrelang praktizierenden buddhistisch orientierten Achtsamkeitslehrers, erkennt Tichy in diesen mehrfach erwähnten Erfahrungsberichten von Rogers verblüffend klare Belege für Fähigkeiten, die auf Effekte jahrelanger Meditationspraxis hinweisen. Überzeugend wird vor dem Hintergrund einer sorgfältig beschriebenen Differenzierung zwischen momenthaften Präsenzerfahrungen und einer anhaltenden präsenten Seinserfahrung – Letztere scheint nur durch jahrelange Übung erreichbar – eine faszinierende These formuliert: Es

finden sich Belege, dass die tägliche personenzentrierte Therapiepraxis von Rogers gewissermaßen implizit eine jahrelang betriebene Form von Meditation ergab. Die daraus entwickelten Fähigkeiten, Präsenz in hohem Maße zu entwickeln und zu halten, könnten eine wesentliche Bedingung sein, um im Zusammenspiel mit den bekannten therapeutisch wirksamen Grundeinstellungen eine optimale Entfaltung persönlicher Potentiale der Klient\*innen anzugehen.

In diesem Zusammenhang wählt der Autor als einen Ausgangspunkt eine wahrhaft grundlegende Frage, die Rogers selbst gegen Ende seines Forscherlebens in typisch schonungsloser Offenheit sinngemäß wie folgt formulierte: „Habe ich womöglich“, so der konsequent an der Erfahrung orientierte Zweifel, „das Wichtigste bei der versuchten Manifestierung der drei basalen Therapeuteneinstellungen übersehen?“

Vor dem Hintergrund eigener Wahrnehmungen, als Therapeut, als Forscher wie auch als jahrelang Meditierender, werden zur Klärung dieser Vermutung verschiedene Fragen von Tichy formuliert und aus den Überlegungen weiterführende Thesen entwickelt. Wer jetzt vermutet, dass damit eine weitere Publikation vorliegt, die einem nicht mehr zu übersehenden Trend folgt, sog. „Mindfulness-Based-Interventions (MBI)“, wie sie mittlerweile sogar im Kontext der Verhaltenstherapie zu finden sind, nunmehr auch im Personzentrierten Ansatz „anzuwenden“, würde die außergewöhnliche Fundiertheit des Buches übersehen. Es finden sich im Gegenteil wesentliche Kritikpunkte an der „Achtsamkeitsmode“. Kritikpunkte, die sich aus einer Rückwendung auf die ursprünglichen Wurzeln der jahrtausendealten frühbuddhistischen Tradition ergeben. Mir wurde als in dieser Hinsicht unbedarftem Leser verständlich vor Augen geführt, welche substantiellen Wesensmerkmale aus verschiedenen, historisch nachvollziehbaren Gründen in den meisten heute propagierten Praktiken verloren gegangen sind. Das gilt insbesondere für eine Geisteseseigenschaft, die im Buch als „Herzenseinigung“ (ursprünglich „samādhi“) übersetzt wird, eine Fähigkeit, die nicht nur momenthafte Präsenzerfahrungen ermöglicht, sondern einen tatsächlich

\* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden; Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U3).

von Rogers selbst so benannten „veränderten Bewusstseinszustand“, der sich beim Versuch sozialtechnologisch orientierter „Anwendung“ für therapeutische Zwecke sicher nicht einstellen kann.

Ein weiteres außergewöhnliches Merkmal dieser Publikation findet sich in dem Verfahren, das angewandt wurde, um so grundverschiedene Weltzugänge wie ein im westlichen Kulturkreis entwickeltes Psychotherapieverfahren und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation gegenüber zu stellen. Erneut geht ein womöglich naheliegender Verdacht ins Leere: Hier wird keineswegs, wie in zahlreichen anderen Publikationen, kurzerhand die eine oder andere Analogie konstruiert, oder Ähnlichkeit oberflächlich festgestellt, sondern ein mittlerweile bewährtes Verfahren des „Therapieschulendialogs“ nach Kurt Greiner<sup>1</sup> realisiert. So lernt man als Leser\*in die theorieanalytische „Technik der Experimentellen Trans-Kontextualisation“ durch praktische Anwendung kennen. Zusätzlich war dafür noch so manche Modifikation vonnöten; wird doch im vorliegenden Buch kein „Schulendialog“ zwischen modernen Therapieansätzen versucht, sondern die Gegenüberstellung mit einem Entwicklungskonzept, das einem uralten spirituell/religiösen Kontext entstammt.

Die solcherart geförderten Befunde und Erkenntnisse sind reichhaltig, anregend und an vielen Stellen in hohem Maße sowohl theorie- wie auch praxisrelevant.

Hier nachfolgend einige Beispiele: Wie bekannt finden sich immer wieder Andeutungen in der personenzentrierten Literatur, dass man den Personenzentrierten Ansatz „irgendwie“ in einer Nähe zu fernöstlichen Weisheitslehren verorten könnte; – diese Publikation bestätigt differenziert diese naive Vermutung und stellt dabei klar, dass wohl kein anderer Ansatz im Kontext der Psychotherapie schon in seinen Grundprämissen die zur Zeit so vielfältig entdeckten Vorzüge von „Achtsamkeit“ implizit aufweist. Ein radikal „personenzentriertes“ Verständnis von Psychotherapie benötigt keine „Ergänzung“ durch MBI-Techniken, vielmehr ergibt eine disziplinierte Praxis, wie sie der Schulbegründer vorlebte, eine wesentliche Realisierung von Achtsamkeit. Diese inhärenten Potentiale ans Licht gebracht zu haben, ist neben der Verknüpfung des Ansatzes mit uralten fernöstlichen Weisheitslehren, ein besonderer Verdienst des vorliegenden Buches. Sehr grundsätzlich wird uns, in einer Zeit zunehmender und aus meiner Sicht äußerst problematischer Medikalisierung der Psychotherapie, in Erinnerung gerufen, dass der Personenzentrierte Ansatz wesentlich mehr ist, als nur eine Therapiemethodik. Bei entsprechender Lesart, wird der Ansatz als ein radikaler Vorschlag für ein neues, potentiell

rettendes Verhältnis der Person zu sich selbst, zu ihrer intersubjektiven Lebenswelt sowie zur Natur erkennbar. Nicht mehr nur Beherrschen und Verfügen wird als Modus der Weltbegegnung propagiert, vielmehr kann Hören und Antworten vermehrt in den Vordergrund treten.

Ich verdanke der Lektüre eine für die Praxis hochrelevante Erweiterung sprachlichen Vermögens, differenziert verschiedene Geistes- und Gefühlszustände begrifflich zu erfassen: Man wird durch die an vielen Stellen versuchten Übertragungen frühbuddhistischer Begrifflichkeiten in unsere Sprache mit ungewöhnlichen Begriffskombinationen und Wortschöpfungen vertraut gemacht, wie bspw. „Hellblick“, „würdigende Freude“, „kultiviertes Ungenügen“ oder eben „Herzenseinigung“.

Die umfangreiche Beantwortung der zentralen Frage, wie Rogers zu diesem hier behandelten Erfahrungshintergrund kam und wie sich sein Verständnis und Verhältnis zu Präsenz entwickelte, ergibt durch die so sorgfältige Recherche zudem eine äußerst wertvolle Sammlung von zum Teil noch relativ unbekanntem Textstellen, die bewusst unübersetzt bleiben und damit im Original verfügbar werden. Kritisch sind aus meiner Sicht zwei Aspekte anzumerken: Geradezu erstaunlich scheint mir, dass sich in einer Untersuchung, die sich zentral den Momenten widmet, in denen sich durch eine bestimmte innere Zuwendungspraxis zu eigenen Erlebnisinhalten, signifikante Entwicklungen ergeben, an keiner Stelle eine Bezugnahme zu Gendlin finden lässt. Wird doch auch bei Focusingprozessen eine desidentifizierende und zugleich tief bewusste Beziehungsqualität zu eigenen Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, Vorstellungen usw. intendiert, die im Falle ihres Gelingens zu erstaunlichen und verhaltensrelevanten Einsichten führt. Diese Leerstelle ist bedauerlich. Man darf vermuten, dass eine zusätzliche Rezeption von Gendlin's Einsichten weitere Vertiefungen erbracht hätte.

Der zweite Kritikpunkt betrifft ein Grundmanko personenzentrierter Theorieentwicklungen, das sich häufig finden lässt. Man sollte bei einer Abhandlung, die zumindest implizit sich mit den vielfältigen und unentrinnbaren Konsequenzen einer entfremdeten Lebenspraxis beschäftigt, nicht an den gesellschaftspolitischen Bedingungen vorbeigehen, die diejenige grundlegende Sozialpathologie bewirken, die erst ein Unternehmen wie die Psychotherapie als Bedarf ergeben. Ich hätte mir an manchen Stellen eine diesbezügliche Kontextualisierung gewünscht, könnte sie doch helfen, Erklärungen darüber zu finden, was einer gelingenden „Herzenseinigung“ in breitem Ausmaß so übermächtig im Wege steht.

Das sollte aber keineswegs übersehen lassen, dass hier eine Veröffentlichung vorliegt, deren Lektüre einem dafür aufgeschlossenen Leser\*innenkreis ein enormes Erkenntnispotential eröffnen kann. Wird doch dabei potentiell nicht weniger ermöglicht, als völlig neue Sichtweisen auf so zentrale

1 Greiner, Kurt (2012): Standardisierter Therapieschulendialog (TSD). Therapieschulen-interdisziplinäre Grundlagenforschung an der S.-Freud Privatuniversität Wien Paris. Wien (S.-Freud-Universitätsverlag)

Begrifflichkeiten einnehmen zu können wie bspw.: „Prozesskontinuum“, „fully functioning person“, „Kongruenz“, „bedingungsfreie positive Beachtung“, „Unmittelbarkeit“, ... oder eben auch „Präsenz“, die vor dem Hintergrund der vorliegenden Überlegungen gewissermaßen zur Königsdisziplin erhoben wird. Mir ist nachvollziehbar, dass Achtsamkeit (oder „Herzenseinigung“), eine Form disziplinierter Bemühung, deren Gelingen sich durch ihr Verschwinden zeigt, in dialektischer Verwobenheit sowohl eine tatsächlich „übersehene“ Vorbedingung für die Verwirklichung der personzentrierten Einstellungen darstellt, wie auch eine Wirkung der täglichen personzentrierten Praxis.

Mein Resümee: Das Buch hat mein Verständnis bedeutend differenziert, was der zweite Teil des Begriffs personZENTRIERT in vielschichtiger Weise tatsächlich beschreiben kann und wie essentiell eine andauernde „Zentriertheit“ als Bewusstseinszustand für die Unterstützung von Persönlichkeitsentwicklung ist. Prinzipiell neu war mir das zwar aus meiner praktischen Erfahrung nicht, die Tiefe der Bedeutung und die vielfältigen praktischen Konsequenzen sind allerdings überraschend. Um es abschließend und abwandeln mit T. S. Eliot zu sagen: Und am Ende all dieser Überlegungen sind wir am Ausgangspunkt zurück und werden diesen Ort ein weiteres Mal umfassender verstehen.

Christian Korunka

**Topaloglou, H.M., Hammer, A., Finger-Ossinger, M., Hofer-Freundorfer, S., Pawlowsky, G. & Wakolbinger, Ch. (Hrsg.): Beziehung im Fokus. Aktuelle Beiträge der Vereinigung Rogerianische Psychotherapie.**

Wien: Facultas, 2018, 356 Seiten, ISBN 978-37-0891-828-0. EUR (D) 24,20/ EUR (A) 24,90/ CHF 35,90.

Der Band „Beziehung im Fokus“ ist eine sehr lesenswerte Sammlung von Einzelbeiträgen, die von Ausbilder\*innen bzw. Absolvent\*innen der Vereinigung für Rogerianische Psychotherapie (VRP) in Wien stammen. Thematisch und auch dem Titel entsprechend werden unterschiedliche Aspekte der therapeutischen Beziehung beleuchtet. Konzeptionell richtet sich der Band mit einigen Überblicksartikeln vor allem an Ausbildungsteilnehmer\*innen im Sinne einer Darstellung des Selbstverständnisses der Vereinigung Rogerianischer Psychotherapie. Einige spezifische Beiträge sind aber auch als Fachartikel mit wissenschaftlichem Innovationsanspruch zu lesen.

Bandbreite und Zielsetzung der einzelnen Beiträge sind dabei recht groß. Einige kürzere Aufsätze stellen beispielsweise Überlegungen zur Weiterentwicklung oder Vertiefung der personzentrierten Beziehungstheorie an. Andere Beiträge sind ausgezeichnete Überblickstexte zu spezifischen Aspekten des Ansatzes. Eine dritte Gruppe thematisiert die Rolle der therapeutischen Beziehung im Zusammenhang mit konkreten Themenstellungen oder Klient\*innen. Aufgrund des begrenzten Rezensionsplatzes und der Fülle der interessanten Einzelbeiträge möchte ich insbesondere auf Überblicksbeiträge und die vorgestellten Überlegungen zur Weiterentwicklung eingehen.

So geben Helena Maria Topaloglou und ihre Ko-Autorinnen in ihrem Beitrag einen gut lesbaren und fundierten Überblick über die einschlägige empirische Forschung zum Thema

der therapeutischen Beziehung im Personzentrierten Ansatz. Dabei wird nicht nur ein historischer Überblick gegeben, sondern es werden auch wissenschaftstheoretische Überlegungen zur Verankerung einer eigenständigen Psychotherapiewissenschaft angestellt. Auch qualitative Forschung kommt im Beitrag nicht zu kurz. Die Leser\*innen bekommen einen guten ersten Überblick über wichtige empirische Bestätigungen des Personzentrierten Ansatzes. Der Artikel ist mit seiner historischen Schwerpunktsetzung besonders für die psychotherapeutische Ausbildung geeignet.

Einige Beiträge analysieren die Rolle der Therapeut\*in innerhalb der therapeutischen Beziehung. Beispielsweise geht Gerhard Pawlowsky in seinem Plädoyer für einen „Paradigmenwechsel in der Personzentrierten Psychotherapie“ der interessanten Frage nach, inwieweit die Therapeut\*in mit ihrem subjektiven Verstehen und ihrem spezifischem Beziehungsangebot den Therapieprozess beeinflusst und auch langfristig mitgestaltet. Die Persönlichkeit der Therapeut\*in wird dabei als eine notwendige, aber bisher nur wenig beachtete Größe im Therapieprozess erkannt. Inwieweit dieser „Paradigmenwechsel“ durch die Vertreter\*innen eines dialogischen Verständnisses des Personzentrierten Ansatzes bereits umgesetzt wird, bleibt wohl der Bewertung der Leser\*innen vorbehalten.

Eine verwandte Thematik beschreibt Magdalena Kriesche, indem sie durch eine Annäherung über den Adaptionsbegriff