

diesem anfangen: „Ein nichtwertendes *Einfühlen* in den *inneren Bezugsrahmen* ... und Signale aktiven Zuhörens – wie z. B. durch die Interjektionen „aha“, „hmm“ – Zugewandtheit durch Blickkontakt und eine offene natürliche Sitzhaltung ..., all dies vermittelt dem Patienten, dass er in seinen Schilderungen *bedingungsfrei* und als eigenständiges Individuum akzeptiert wird“ (S. 149, Hervorhebungen J. K.). Denn natürlich fehlt in jeder VT-Theorie die Spezifizierung des GPT-Theoriekerns „innerer Bezugsrahmen“ – ebenso, wie die genauere GPT-Bedeutung von „bedingungsfrei“. Dies kann also nur mit wabernder Alltagsmetaphorik ausgefüllt werden. Doch damit – von „aha“ und „hmm“ ganz zu schweigen – eignet sich ein Verhaltenstherapeut weder die Kompetenzen der Gesprächspsychotherapie an noch erfährt er, was überhaupt diese Kompetenzen ggf. sind. Das gilt allerdings *vice versa* bzw. in beliebigen Kombinationen für alle Verfahren und ihre Therapeutinnen. D. h. selbst auf der Ebene von *Störungskategorien* ist der Ertrag für konkrete Entscheidungen sehr begrenzt.

Die hier skizzierte Problematik soll deutlich machen, dass ein solches Buch *prinzipiell* nicht dem Anspruch gerecht werden könnte, aus einem Erstgespräch verfahrensspezifische oder störungsspezifische Entscheidungen abzuleiten, die derart „wissenschaftlich fundiert“ sind, dass persönliche klinische Kompetenz

durch forschungsmethodisch erbrachte Evidenz ersetzt werden kann. Dies räumen auch die Herausgeber selbst im Nachwort ein. Und wo solche Versuche im Buch anklingen, sind sie eher lächerlich bis ärgerlich. Daher hätte ich den Herausgebern den Mut gewünscht, die vom WBP als „wissenschaftlich“ suggerierte Untergliederung psychotherapeutischer Behandlungs-Komplexität in Verfahren und ICD-Diagnosen gar nicht erst als Gliederung (und damit: kognitive Orientierung) anzubieten.

Trotz dieser kritischen Anmerkungen ist das Buch sehr zu empfehlen, sofern man es mit anderem Anliegen liest: wenn man nämlich nicht Verfahren und Störungen in den Fokus nimmt, sondern die 31 durchwegs kompetenten Therapeutinnen. Diese erzählen – oft sehr anschaulich und anregend – „wie sie’s machen“. Und dies natürlich vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen Verfahrensorientierung und den inneren Bildern von jenen Patientinnen, die sie z. B. einem bestimmten Diagnose-Cluster zuordnen würden. Lässt man sich auf eine solche Perspektive ein – die eher einer Erzählrunde am Lagerfeuer gleicht – kann man sehr viel von den Darstellungen profitieren und über den Tellerrand der je eigenen X-Praxis (und Theorie) blicken. Für diese vielfältigen Anregungen und Informationen lohnt der Band allemal.

Beatrix Teichmann-Wirth

Thomas Heidenreich & Johannes Michalak: Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage.

Tübingen: dgvt-Verlag, 2009. 831 Seiten, ISBN 978-3-87159-090-0. € 49,80 / CHF 89,90

Achtlos und nebenbei ist das vorliegende Buch nicht zu lesen – dazu ist es mit seinen über 800 Seiten zu gewichtig. Das Gewicht birgt eine sehr gründliche Durchdringung des Themas. Nach einer Einführung durch die Herausgeber kommen nach einer Spurensuche zu den historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation im Buddhismus und in der christlichen Mystik (Nina Rose und Harald Walach) Vertreter buddhistischer spiritueller Traditionen zu Wort. Thich Nhat Hanh beeindruckte mich erneut in seinem Beitrag zum Thema „Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung“ mit seiner schlichten Wortkraft. In diesem und den darauffolgenden Kapiteln von Loden Sherab Dargyab Rinpoche (Achtsamkeit im tibetischen Buddhismus), dem Beitrag von im klinischen Kontext bereits bekannten Kabat-Zinn sowie auch jenem von Grossman, wird klar, dass die Übertragung von Achtsamkeits- und Akzeptanzkonzepten auf die westlichen Psychotherapiewissenschaften mit einigen Schwierigkeiten verbunden ist. Zuallererst ist dies wohl der Stellenwert der Übung und der Disziplin in den achtsamkeitsbasierten Traditionen

des Buddhismus, der der Betonung von momenthaften Bedürfnissen und deren Befriedigung in der westlichen Welt gegenübersteht. Zum anderen ist es die Polarität zwischen Achtsamkeit als rein introspektiver Erfahrung im Buddhismus und dem empirisch-wissenschaftlichen Anspruch der Psychotherapiewissenschaften.

Aus der Vielzahl der Definitionen von Achtsamkeit möchte ich jene von Sole-Leris, zit. nach Rose und Walach (S. 28) herausgreifen, weil sich darin eine Übereinstimmung zum Konzept der vollständigen Symbolisierung im PZA zeigt: Hier heißt es: Achtsamkeit ist das „aufmerksame, unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren.“

Im zweiten Teil werden Achtsamkeit- und Akzeptanzbasierte Ansätze wie Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn, die achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen und die Behandlung von Borderline Persönlichkeitsstörungen durch die dialektisch-behaviorale Therapie

sehr detailliert vorgestellt. Gefehlt hat mir hier der Ansatz von Chögyam Trungpa, der einen ausformulierten Beitrag von Achtsamkeit und Psychotherapie gegeben hat, wie er im Windhorse Projekt für psychotische Menschen erfolgreiche Anwendung findet.

Im Kapitel „Achtsamkeit und Akzeptanz als Interpretationsrahmen klassischer psychotherapeutischer Ansätze“ wird näher auf den Stellenwert der beiden Dimensionen in der Psychoanalyse, der existenziellen Psychotherapie und – für die vorliegende Rezension von besonderem Interesse – auf die Personzentrierte und Experimentelle Psychotherapie eingegangen. Karin Bundschuh-Müller geht zunächst auf die „klassischen“ Therapeutenvariablen im Hinblick auf den Achtsamkeits- und Akzeptanzbegriff ein. Sie unterliegt meiner Auffassung nach hier einem verbreiteten Missverständnis, wenn sie unconditional positive regard als „unbedingte positive Wertschätzung“ übersetzt und dabei „die nicht beurteilende positiv getönte Beachtung oder Aufmerksamkeitszuwendung (S.427) heraus streicht. Genau übersetzt bedeutet UPR jedoch: positive – ausdrückliche, eindeutige, konkrete – und regard – Beachtung. Das ist keine Spitzfindigkeit meinerseits, sondern macht einen wesentlichen Unterschied.

Die Betonung liegt hier darin, dass jede Erfahrung gleichermaßen der genauen Beachtung wert ist, jenseits einer wertenden Stellungnahme des Therapeuten. Diese idealtypische Auffassung weist eine starke Verbindung zu spirituellen buddhistischen Traditionen auf, insofern als das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, dass immer mehr Erfahrungen der Wahrnehmung zugänglich sind. Im PZA ermöglicht die „Wahrnehmungsweite“, die zunehmend größere Bedingungsfreiheit von Seiten des Therapeuten, dass immer mehr Erlebnisinhalte des Klienten genaue Beachtung finden und der Einfühlung zugänglich sind. Die Basis ist hierbei die unbedingte positive Selbstbeachtung des Therapeuten. Die Achtsamkeitspraxis – das kann ich aus eigener Erfahrung sagen – ist hierbei ein gutes Instrument, um diesen Prozess zu fördern. Nach einer sehr eingehenden und wertvollen Beschreibung von Präsenz und ihre Wirkung im PZA wendet sich die Autorin dem Focusing zu und beschreibt

sehr genau die Haltung und auch konkrete Interventionen. Es wird deutlich, dass Focusing ein achtsamkeitsbasiertes Vorgehen ist, in dem es, wie auch im Buddhismus, um Desidentifikation und erlebensnahes Betrachten geht. Das Vorgehen ist dabei ebenso wie in der MBSR ein fokussiertes. Im klassischen personzentrierten Ansatz ist es hingegen in meinem Verständnis ein Aufspannen eines Wahrnehmungsraumes, der unfokussiert für jegliche Erfahrung offen ist – ob dies Gedanken, Gefühle, Inhalte aus dem Selbstkonzept oder aus dem organismischen Erleben sind. Hier findet sich eine Nähe zum Zen-Buddhismus, der eine Ausrichtung auf reine Wahrnehmung („der Dinge wie sie sind“) zur Grundlage hat.

Im nächsten Abschnitt werden unter eingehender Sichtung von Wirksamkeitsstudien weitere Anwendungsperspektiven dargestellt – u. a. bei Suchterkrankungen, generalisierter Angststörung und Krebs. Auch wenn diese Ansätze zumeist auf lerntheoretischen Konzepten basieren, findet sich darin vieles, was auch für personzentrierte Psychotherapeuten von Wert ist.

In einem abschließenden Kapitel greifen die Herausgeber resümierend den Spannungsbogen zwischen den unterschiedlichen Auffassungen von Achtsamkeit im Osten wie im Westen auf. Es wird klar, dass es ein hohes Maß an Achtsamkeit und Wertschätzung braucht, um eine Integration im therapeutischen Handeln zu ermöglichen, in der einerseits „die lebendige Essenz von Achtsamkeit“ (S.803) bewahrt wird, andererseits dem Klienten nicht spirituelle Weltbilder aufoktroiert werden. Das Buch ist in seiner Genauigkeit und Umsicht ein wertvoller Beitrag für ein derart dialogisch-wertschätzendes Verhältnis der beiden Dimensionen.

Es ist sowohl für jene Psychotherapeuten empfehlenswert, welche einzelne Techniken zur Aufmerksamkeitslenkung integrieren wollen, wie auch für jene, die sich für eine neue Bewusstseinsdimension öffnen wollen. Was es naturgemäß nicht leisten kann, ist, dass eine nachhaltige Förderung von Achtsamkeit und Akzeptanz im Leben und in der Therapie kontinuierliche Übung und liebevolle Pflege braucht.