

Harrer, M. E. & Weiss, H. (2015)

Wirkfaktoren der Achtsamkeit: Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Mit einem Vorwort von Ulrich Clement

Stuttgart: Schattauer 2015. ISBN 978-3-7945-2825-7, 49,99 €

Mit dieser österreichisch-deutschen Kooperation ist ein Meilenstein der Literatur zur Achtsamkeit und zum Einsatz von Potenzialen menschlichen Bewusstseins entstanden. Das ist insofern besonders bemerkenswert, da in letzter Zeit Achtsamkeit nicht nur als zentrales Element der dritten Welle der Verhaltenstherapie eine besondere Beachtung gewonnen hat sondern die Fülle von achtsamkeitsorientierten und achtsamkeitsbasierten Psychotherapieformen und die Flut entsprechender Publikationen kaum noch zu überblicken ist. Dieses Werk gibt eine hervorragende Übersicht über die wesentlichen Gesichtspunkte des Einsatzes dieser Bewusstseinsverfassung in den verschiedenen psychotherapeutischen Methoden und Schulen ohne in ungueter Weise zu bewerten. Insofern ist es ein Beitrag zu einem schulenübergreifenden Verständnis von Psychotherapie. Das Motto der Autoren lautet: „voneinander lernen statt miteinander zu konkurrieren“. Die Perspektive von Achtsamkeit hat das Potenzial, die Verwandtschaft und die gemeinsamen Fundamente unterschiedlicher Psychotherapientraditionen aufzuzeigen und die Schulen einander näher zu bringen. Das wird unter der Perspektive der Wirkfaktoren sehr klar aufgezeigt. Gleichzeitig wird der wissenschaftliche Hintergrund mit den entsprechenden, die Wirksamkeit der Achtsamkeit beleuchtenden Studien und die Neurobiologie der Achtsamkeit durchforstet, sehr gut gewichtet und prägnant zusammengefasst.

Die Texte sind sehr angenehm zu lesen. Sie sind übersichtlich, gründlich, interessant und tatsächlich ein wertvoller Beitrag für jeden Psychotherapeuten. Sie durchleuchten zunächst das Wesen der unterschiedlichen Facetten von Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Folgende Wirkfaktoren werden beleuchtet: Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung, Aufmerksamkeitssteuerung, Disidentifikation, Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl, Lernen durch neue Erfahrungen, Bedeutungs- und Sinnggebung und Differenzieren und Integrieren. Zusätzlich wird die Geschichte der Achtsamkeit in der Psychotherapie mit der Psychoanalyse beginnend und angereichert mit einem anschaulichen Verständnis für die Motive der Gründerfiguren aufgezeigt. Die Verwandtschaft und die gemeinsamen Fundamente der unterschiedlichen Psychotherapieverfahren in ihrer konkreten Praxis werden durchsichtig. In dem Buch werden achtsamkeitsbasierte Therapien, die ihre Klienten mit Achtsamkeitsbemühungen lediglich vertraut machen von achtsamkeitszentrierter Psychotherapie wie der Hakomi-Methode und mit Einschränkungen dem Focusing unterschieden, in denen die Arbeit in Achtsamkeit Achtsamkeit alle Elemente der Methoden durchdringen.

Gleichzeitig wird in diesem Werk trotz der Betonung der Gemeinsamkeiten der psychotherapeutischen Schulen keineswegs angestrebt, eine einheitliche Psychotherapie zu entwickeln. Das mögliche Ausmaß wechselseitiger Inspiration und Kreativität über die Methoden hinweg ist nicht zu übersehen. Das Buch wendet sich insofern mit Recht an Psychotherapeu-

ten aller Schulen und ist ein Beitrag zur wechselseitigen Diskussion. In den meisten achtsamkeitsorientierten Methoden wird Achtsamkeit aus ihrem ursprünglichen spirituellen Kontext herausgelöst und eher pragmatisch (und getrennt vom psychotherapeutischen Prozess) geübt und nicht immer ganz schlüssig in das jeweilige Theoriegebäude der einzelnen Methoden eingebaut. Das gegenüber den Methoden sehr respektvoll und zurückhaltend geschriebene Buch lässt nichtsdesto weniger erkennen, dass in der nächsten Zeit die resultierenden Widersprüche eines weiteren Diskurses bedürfen.

Sehr erfreulich ist anzumerken, dass der buddhistische Hintergrund der Achtsamkeit auf dem Boden einer guten Literaturkenntnis dargeboten wird. Dabei wird in dem Buch ersichtlich, dass die Quelle dieser Jahrtausende alten Tradition und ihr Wert für Heilung und Transformationsprozesse längst nicht ausgewertet ist. Die Autoren selbst legen eher vorsichtig und zurückhaltend Wert darauf, dass die psychotherapeutische und die spirituelle Praxis voneinander abgegrenzt bleiben. Für meinen Geschmack ist diese Abgrenzung zu spirituellen Traditionen zwar verständlich, bedürfte aber dringend einer weiteren Reflexion. Die Hirnforschung hat schließlich unumstößlich aufgezeigt, dass grundsätzlich unsere Wahrnehmung und unsere Vorstellung von der Realität tatsächlich immer ein höchst subjektives Konstrukt und insofern eine Illusion sind. Unsere Patienten leiden an der besonderen Qualität ihrer geschichtlich geprägten Wirklichkeitskonstruktion. Je radikaler wir Therapeuten in Übereinstimmung mit der östlichen Tradition diesen illusionären Charakter der immer subjektiven Welt erkennen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir heilsamer intervenieren können. Dieser Gesichtspunkt wird in dem Buch durchaus angesprochen, aber gleichzeitig wird die Radikalität der daraus resultierenden Konsequenzen eher vorsichtig dargestellt. Ein weiterer Aspekt der buddhistischen Tradition wird ebenfalls angesprochen: Leiden entsteht dadurch, dass wir vergeblich versuchen, unerwünschte Gefühle und Überzeugungen dessen, was ist, auszublenden. Die Autoren betonen, dass es in ihrem Buch nicht um eine umfassende spirituelle Tiefe von Achtsamkeitspraxis gehe. Für manche Patienten dürfte es nichts desto weniger heilsam sein, wenn sie Erfahrungen mit spiritueller Tiefe machen und die Psychotherapeuten offen für diese Dimension sind.

Ein Paradigmenwechsel im Verständnis von psychotherapeutischen Prozessen (weg von der Zielorientierung und Vermeidung von unerwünschten Erlebnisgehalten) erscheint naheliegend. Einen solchen Schritt drängen die Autoren nicht auf und doch ergibt es sich aus ihren bescheidenen, jedoch klaren Hinweisen. Letztlich beinhaltet die von den Autoren etwas ausführlicher und mit konkreten Fallbeispielen und Transkripten aus Sitzungen vorgestellte Hakomi-Methode einen solchen Paradigmenwechsel. Achtsamkeit wird in dieser Methode nämlich sehr konsequent und prozessbezogen in die Arbeit und die Qualität der therapeutischen Beziehung integriert. Das ist in der Gestaltung der therapeutischen Beziehung, in den Strategien, Methoden und Techniken bis in die Haltung des Therapeuten und seine Einstellung zum Prozess und zum Patienten gut zu erkennen. Ein hilfreicher Schritt besteht beispielsweise darin, dass Patienten ermächtigt werden, die Inhalte ihrer achtsam erfahrenen Erlebnisweisen achtsam zu verbalisieren. Dadurch entsteht nicht nur besonders intensive Teilnahmemög-

lichkeit des Therapeuten am gegenwärtigen inneren Prozess der Patienten sondern gleichzeitig beinhaltet eine solche Intervention einen wesentlichen Beitrag zur Selbstwahrnehmung und zur Selbstregulation.

Die konsequente Einführung von Achtsamkeit in die Psychotherapie bedeutet insofern gleichzeitig eine praxisbezogene Umsetzung von Möglichkeiten, eine strukturbezogene, mit dem OPD (Operationalisierte psychodynamische Diagnostik) in Übereinstimmung stehende Arbeit zu leisten. Dieser Gesichtspunkt wird nicht deutlich genug herausgestellt. Das aus der psychodynamischen Therapie stammende Konzept der Einbeziehung des Unbewussten wird erheblich erweitert durch einen viel differenzierteren Arbeitsmodus: das gegenwärtige geschichtlich bedingte, implizite Gedächtnis wird aktiviert und beobachtbar und kann durch neue Erfahrungen angereichert werden. Gleichzeitig wird die Selbstwahrnehmung erweitert, aber auch die Fremdwahrnehmung, weiterhin die Selbst- und Emotionsregulation und längerfristig die Regulation der gemeinsamen Kommunikation.

Die im Buch beschriebenen bisher erforschten Anwendungsbereiche von Achtsamkeit, bei der Rückfallprävention von Depressionen, bei der Reduktion von Stress, in der Behandlung von Ängsten, Zwängen, traumabedingten Störungen, bei Krebs und chronischen Krankheiten wird mit Sicherheit noch erweitert werden. Gleichzeitig werden die Grenzen der Anwendung von Achtsamkeit durchaus deutlich gemacht, andererseits aber auch die Gefahr, Achtsamkeit zu trivialisieren.

Das Buch strotzt von inspirierenden und praktischen Anregungen und sollte von jedem Psychotherapeuten gelesen werden. Dabei stellt es durchaus eine professionelle und persönliche Herausforderung dar, da es viele paradigmatische Selbstverständlichkeiten der etablierten Psychotherapien infrage stellt. Eindrücklich ist dargestellt, wie weit die Forschung und Praxis zur Integration von Achtsamkeit in psychotherapeutische Prozesse bereits vorangeschritten ist. Die Integration der 2500 Jahre alten östlichen Tradition in die Psychotherapie dürfte nicht zuletzt durch dieses Buch voran schreiten.

Christian Gottwald, München

Josef W. Egger (2015)

Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin – Ein biopsychosoziales Modell

Wiesbaden: Springer Fachmedien 2015

Josef W. Egger bietet in seinem jüngst erschienenen Buch „*Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin – Ein biopsychosoziales Modell*“ einen spannenden Einblick in seine über 30-jährige akademische Lehrtätigkeit als Professor an der Medizinischen Universität Graz. Er wählt diesen Titel mit Bedacht und Intention. Die Bezeichnung „*integrativ*“ steht für seinen theoretischen und praxisbezogenen Standpunkt, den er sich als ausgewiesener psychosomatischer Forscher, als erfahrener psychologischer Psychotherapeut an einem Universitätsklinikum, als engagierter Mitinitiator und

Leiter einer mehrstufigen Psychotherapieausbildung für Ärztinnen und Ärzte der unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen zur Maxime seines Denkens und Handelns gesetzt hat. Sein Plädoyer für ein „*biopsychosoziales Modell*“ ist ihm zunächst notwendiges wissenschaftliches Programm, um die komplexen Phänomene von Krankheit und Gesundheit theoretisch systematischer erfassen zu können. Dies schließt eine kritische Auseinandersetzung mit dem bestimmenden „*biomedizinischen Modell*“ des etablierten medizinischen Forschungs- und Versorgungsbetriebs einerseits, mit den als Gegenentwürfe konzipierten „*psychogenetischen Modellen*“ der traditionellen Psychosomatischen Medizin andererseits ein. Ein „*biopsychosoziales Modell*“ dient ihm aber auch als Ausgangspunkt, um zu einem Personen-zentrierten, auf Eigenverantwortlichkeit und Kooperation beruhenden Modell der psychotherapeutischen Behandlung, der Stärkung und der Begleitung von in ihrer Gesundheit gefährdeten, kranken und nach Wiedergesundung strebenden Menschen innerhalb medizinischer Institutionen gelangen zu können. Die Frage, welchen Stellenwert Psychotherapie in welcher Form in diesem übergeordneten medizinischen Versorgungskontext hierbei einnimmt, kann für Josef W. Egger nicht nur empirisch-wissenschaftlicher Natur sein, sie ist ihm grundlegend auch Interesse-geleitetes und Werte-bezogenes persönliches Engagement.

In der Gliederung seines Buches spannt Josef W. Egger einen großen Bogen. Er beginnt mit einführenden metatheoretischen Positionen zu empirischer Wissenschaft und evolutionärer Erkenntnistheorie und skizziert die intellektuellen Herausforderungen des biopsychosozialen Modells von Krankheit und Gesundheit. Er beschreibt anschließend die klinisch-therapeutischen Grundlagen einer von ihm persönlich favorisierten integrativen Verhaltenstherapie. Seine Standortbestimmung beinhaltet sowohl einen Vergleich mit anderen psychotherapeutischen Haupttraditionen als auch eine Reflexion auf das eigene sich wandelnde Selbstverständnis der Verhaltenstherapie als behavioristischer Reflexlehre in den historischen Anfängen, über die kognitive und emotionale Wende hin zu einer allgemeinen psychologischen Psychotherapie und psychotherapeutischen Medizin. In seiner Analyse wird deutlich, dass neben bevorzugten wissenschaftstheoretischen und methodologischen Voraussetzungen auch spezielle therapeutische Haltungen und implizite Annahmen zu einem Menschenbild den für sich gewählten Ansatz entscheidend charakterisieren. Gegenüber einem in üblichen medizinischen Versorgungskontexten vorherrschenden Fokus auf die Entstehungsbedingungen von Krankheitszuständen soll ein interponierter Exkurs über Gesundheitsförderung auf eine qualitativ andersartige, eigenständige Perspektive aufmerksam machen, die ebenfalls im biopsychosozialen Modell verankert ist. Nach ihr sind Menschen prinzipiell auch imstande oder können dazu befähigt werden, über ihren Lebensstil, ihre Lebensweise und ihre Weltsicht aktiv und eigenverantwortlich für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zumindest anteilig zu sorgen. Was integrativ-verhaltenstherapeutisches Handeln in der konkreten Praxis zu leisten vermag, wird für die Beispiele von Patienten mit chronischen Schmerzsyndromen und mit Angststörungen anschaulich und lehrreich ausgeführt. Es schließen sich wichtige Betrachtungen an, in welcher Form und an welchen Orten eine künftige Ausbildung in Psychotherapie organisiert und vermit-