

Wirkfaktoren der Achtsamkeit

- wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Bearbeitet von
Michael E. Harrer, Halko Weiss, Ulrich Clement

1. 2015. Buch. 357 S. Hardcover
ISBN 978 3 7945 2825 7
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Geleitwort

Was für ein großartiges Buch! Es wurde mir als »bescheidener« Beitrag zur schulenübergreifenden Psychotherapie angekündigt. Ich mag es ja, wenn der Anspruch der Autoren kleiner ist als das, was sie dann liefern. Aber das Werk, das Michael E. Harrer und Halko Weiss hier vorlegen, ist alles andere als ein bescheidenes Produkt. Es ist die beste Übersicht zur wuchernden Publikationslandschaft der achtsamkeitsorientierten Psychotherapien, die ich kenne.

Und es ist brillant geschrieben. Mit einer Kombination von inhaltlicher Durchdringungstiefe und Leichtigkeit in der Diktion hat es alle Qualitäten eines »Pageturners«. Ich wollte es rezipierend überfliegen und was herauskam: Ich habe es gelesen.

Keine kleine Aufgabe, die sich Harrer und Weiss gestellt haben. Immerhin arbeiten sich an der Frage nach schulenübergreifenden Konzepten der Psychotherapie schon zwei Forschergenerationen ab und die Gefahr ist nicht gering, sich auf methodische Details einzulassen und sich darin zu verlieren. Dieser Waldvor-lauter-Bäumen-Gefahr erliegen die Autoren nicht und stellen stattdessen den Stand der Kunst in angenehm anschaulicher Kürze vor.

Dem folgt eine von theoretischer Substanz und gründlichster Literaturkenntnis strahlende Übersicht über die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitstradition und der im Westen angekommenen Rezeption in den unterschiedlichen Therapieschulen. Sie unterfüttert das Anliegen des Buches, den Achtsamkeitsansatz als integrativ für die Idee konzeptionell verbundener »Common Factors« stark zu machen. Dass damit das Veränderungs-Paradigma, das den meisten Therapieschulen zugrunde liegt, in Frage gestellt wird, ist den Autoren sehr klar.

Gelegentlich bekomme ich von Kollegen die genervte Aussage mit, dass sie das Wort »Achtsamkeit« nicht mehr hören können. Vielleicht hängt dieser Affekt mit der Zumutung einer paradigmatischen Umstellung zusammen: weg von einer zielgerichteten Macher-Haltung zum ergebnisoffenen Mitgehen, neugierigen Erforschen und Annehmen dessen, was ist. Ich habe aber amüsiert gelesen, wie die Autoren die Abgrenzungs- und Profilierungsbedürfnisse der Schulen mit milder Nachsicht kommentieren und gar nicht erst den Gedanken aufkommen lassen, dass die sanfte Invasion der Achtsamkeit aufzuhalten wäre.

Mit einer klugen kulturelrelativistischen Sicht favorisieren sie die Perspektive einer – ich würde sagen – mittleren Adaptation östlichen Denkens, die weder auf der vordergründigen Ebene von Tools stehenbleibt, ohne die entsprechende Haltung zu verstehen, die aber auch nicht davon ausgeht, dass westliche Therapie-Ausbildungen ab sofort mehrwöchige Schweige-Retreats vorschreiben sollten. Spiritualität in überschaubaren Dosierungen also, die angenehmerweise in sehr weltlichen Tönen vorgestellt wird und nicht so heilig daherkommt wie manches, was sich in dieser Landschaft esoterisch verirrt hat.

Was die Autoren nicht besonders herausgestrichen haben, was aber eine Überlegung wert ist: Die buddhistische Idee vom unabweisbaren Leiden ist nicht einfach eine Ergänzung, sondern ein radikaler Gegenentwurf zum lösungsorientierten Pragmatismus und zur simplen Konjunktur des positiven Denkens. Geht das zu integrieren?

Gut gefallen hat mir, wie die verschiedenen Entwicklungslinien über ihre Gründungsfiguren (Kabat-Zinn, Hayes, Linehan, Kurtz und andere) erzählt werden. Das macht das zen-

trale Anliegen nachvollziehbar, dem es nicht primär um Techniken, das »Tun«, sondern um das »Sein«, die Person und die therapeutische Begegnung geht.

In der zweiten Hälfte des Buches wird die Hakomi-Therapie als Beispiel für eine konsequente Integration der Achtsamkeit in die psychodynamische Psychotherapie vorgestellt. Wohlgermerkt, in die psychodynamische Therapie, nicht in die kognitiv-behaviorale, die ja bislang am meisten davon in ihr theoretisch trockenes Gerüst aufgesogen hat. Und auch nicht in die systemische, die aber auch ein paar Inspirationen mit Gewinn vertragen könnte, zum Beispiel zur therapeutischen Neutralität, die hier mit der Begrifflichkeit des »reinen Beobachtens« noch einmal gründlicher durchbuchstabiert wird. Ich hatte die Gelegenheit, die Grundlagen der Hakomi-Therapie kennenzulernen und bin besonders von der subtilen Arbeit mit Körperresonanzen beeindruckt, auf die sie mehr als andere achtsamkeitsorientierte Therapieformen mit besonderer Sorgfalt fokussiert. Meinem systemischen Blick hat das zu einer zusätzlichen Tiefenschärfe verholfen.

In diesem zweiten Teil werden die handwerklich interessierten Leser gut bedient. Mit illustrativen Fallvignetten, klar und konkret beschriebenen Interventionen, beispielhaften Mini-Dialogen präsentieren Harrer und Weiss eine klug zusammengestellte Sammlung von theoretisch plausibel begründeten Einzeltechniken. Dem Ganzen schließt sich nahtlos ein störungsspezifisches Kapitel an.

Und wo ist der Haken? Positive Kommentare lesen sich ja immer glaubwürdiger, wenn sie mit einer Prise Kritik versetzt sind. Insofern wäre es gut, wenn ich das eine oder andere Haar in der Suppe gefunden hätte. Habe ich aber nicht. Es ist ein ziemlich gutes Gefühl, ein Geleitwort zu einem Buch zu schreiben, das ein Meilenstein-Kandidat in der vitalen Psychotherapie-Landschaft ist.

Heidelberg, im Oktober 2015

Ulrich Clement

Professor für Medizinische Psychologie,
Lehrtherapeut für
Systemische Familientherapie