

Das AWARENESS – Konzept

betrachtet auf dem spirituellen Hintergrund der
Integrativen Gestalttherapie

- praktische Anwendung in der stationären
Körperwahrnehmungsarbeit mit Gruppen

Graduierungsarbeit

Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik
Fachsektion für Integrative Gestalttherapie

Mag. Eva Steiger

Klagenfurt, im Juli 2006

Gedicht von Pablo Neruda

Schweigt

Jetzt zählen wir zwölf
und wir rühren uns nicht.

Einmal auf Erden lasst
uns in keiner Sprache sprechen,
für eine Sekunde still stehen,
nicht so viel die Arme bewegen.

Das wäre eine leuchtende Minute
ohne Hast, ohne Lokomotiven,
alle wären wir beisammen
in einer augenblicklichen Ruhe.

Die Fischer des kühlen Meeres
würden den Walen nichts zuleide tun
und der Salzarbeiter
blickte auf seine zerfressenen Hände.

Sie, die grüne Kriege vorbereiten,
Gaskriege, Flammenkriege,
Siege ohne Überlebende,

würden sich ein reines Kleid anziehen
und mit ihren Brüdern spazieren gehen
im Schatten, ohne was zu tun.

Man verwechselt nicht, was ich will
mit der endgültigen Untätigkeit:
das Leben ist einzig, was man tut,
ich habe nichts im Sinn mit dem Tod.

Wenn wir nicht vermöchten, einträchtig zu sein,
obwohl wir in unser Leben so viel Bewegung tragen.
Vielleicht vermag einmal Nichtstun,
vielleicht ein großes Schweigen
diese Trostlosigkeit zu unterbrechen;
dieses Uns-nie-Verstehen,
dieses Uns-mit-dem-Tod-Bedrohen.
vielleicht soll uns die Erde lehren,
wenn alles tot erscheint
und doch alles lebendig war ...

Jetzt werde ich bis zwölf zählen
und du schweigst und ich geh fort.

(von Pablo Neruda, übers. 1967 in Kornfield & Goldstein, 2006, S. 127f)

Inhaltsverzeichnis

<u>GEDICHT VON PABLO NERUDA.....</u>	<u>2</u>
<u>INHALTSVERZEICHNIS.....</u>	<u>4</u>
<u>EINLEITUNG.....</u>	<u>5</u>
<u>1. SPIRITUELLE QUELLEN DER GESTALT THERAPIE.....</u>	<u>9</u>
1.1 BUDDHISMUS.....	10
1.2 TAOISMUS.....	13
1.3 ZEN.....	15
<u>2. AWARENESS VS. ACHTSAMKEIT.....</u>	<u>21</u>
2.1 DAS AWARENESS - KONZEPT.....	21
2.1.1 Das Hier-und-Jetzt-Prinzip.....	25
2.1.2 Mittlerer Modus.....	26
2.2 ACHTSAMKEIT IN DER SPIRITUALITÄT.....	27
2.2.1 Achtsamkeitspraxis und Meditation.....	31
2.3 SPIRITUELLE BASIS DES AWARENESS-KONZEPTE.....	34
<u>3. ANWENDUNG IN DER PRAKTISCHEN ARBEIT MIT GRUPPEN.....</u>	<u>38</u>
3.1 LEIB VS. KÖRPER.....	39
3.2 PSYCHOSOMATIK IN DER IGT.....	41
3.3 KÖRPERWAHRNEHMUNGSARBEIT MIT PSYCHOSOMATISCHEN GRUPPEN.....	45
<u>4. ABSCHLUSSBETRACHTUNGEN.....</u>	<u>51</u>
4.1 BEGRIFFSKLÄRUNG SPIRITUALITÄT.....	51
4.2 PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT.....	53
4.3 RESÜMEE.....	56
<u>BUDDHISTISCHE WEISHEIT.....</u>	<u>58</u>
<u>LITERATURVERZEICHNIS.....</u>	<u>59</u>
<u>AUGENBLICKE.....</u>	<u>64</u>

Einleitung

Der Geist, der von Erinnerungen davongetragen wird und mit der Zukunft beschäftigt ist, verliert die Frische des gegenwärtigen Augenblicks. Dann sind wir nicht mehr in der Lage, die strahlende Einfachheit des Geistes, die stets hinter dem Schleier der Gedanken vorhanden ist, zu erkennen (Matthieu Richard in Föllmi, 2003).

Meine ersten Kontakte zum Buddhismus (und seiner spirituellen Dimension) hatte ich während einer zweimonatigen Reise nach Nepal. Vom ersten Augenblick an war ich fasziniert von dieser Religion, die vielmehr eine Lebensphilosophie darstellt und die in Nepal – einem vorwiegend hinduistisch orientiertem Land – vor allem in bestimmten Bergregionen aktiv praktiziert wird.

Was hat diese Faszination ausgemacht? Primär gefiel mir die aktive Praxis des im Hier–und–Jetzt leben und die Achtsamkeit auf die im Moment vorrangigen Empfindungen, Gedanken und Gefühle. Die Menschen dort leben noch mit dem Sonnenstand und den Gegebenheiten der vier Jahreszeiten – was für mich den Fokus auf den Augenblick noch viel mehr betont.

Es liegt Schönheit in der Betrachtung der Jahreszeiten auf unserer Erde und eine innige Freude in der Achtung der Zyklen des Lebens (Jack Kornfield in Föllmi, 2003).

Auf meiner einmonatigen Wanderung rund um das Annapurna - Massiv (Nepal) hat diese Lebensphilosophie mich in ihren Bann gezogen – so ich ihre Wirkung an meinem Körper und in meiner Seele selbst spüren konnte. Ich lernte es, mit der Morgendämmerung aktiv zu werden und mit den letzten Sonnenstrahlen zur Ruhe zu kommen. Mein Körper zeigte mir klar sein Bedürfnis nach Ruhe, Essen, Wärme oder Trinken und jede Entscheidung die ich zu treffen hatte, geschah aus dem Bauch heraus. Ich verwende im Folgenden für den Begriff Leib das Wort Körper, da es eher meinem Sprachgebrauch entspricht. (In Kapitel 3.1 gehe ich näher auf die Bedeutung von Körper bzw. Leib in der Integrativen Therapie ein). Das Gehen im Einklang mit der Natur war für mich eine meiner ersten spirituellen Erfahrungen. So eins mit mir selbst und dennoch so verbunden mit der Natur und den Menschen dort, habe ich mich nie zuvor gefühlt. Ich fühlte mich wie ein Teil eines großen Ganzen, das nicht nur diese Welt umfasst; eingetaucht in die Weite der Raum- und Zeitlosigkeit fühlte ich mich überall und dennoch zentriert. Das tägliche Gehen wurde zu einer Meditation, in die ich unbewusst fiel. Zuvor hatte ich mir nie so wirklich über Spiritualität Gedanken gemacht – dieses Erleben reihe ich ohne Zweifel darunter ein. Ich verstehe darunter eine Verbundenheit mit dem Kosmos, einem höheren Selbst, die etwas Magisches in sich birgt. Der Buddhismus stellt lediglich eine Säule dar, die diesem großen Ganzen untergeordnet ist. Je mehr ich mich aber mit dieser spirituellen Strömung befasse, umso mehr kann ich mich mit ihren Inhalten identifizieren.

Dies sind einige der Hintergründe, warum ich mich in dieser Arbeit mit den spirituellen Strömungen der Integrativen Gestalttherapie (IGT) beschäftige. Vor allem war es die Achtsamkeit und das Leben im Augenblick, das mich an meinen Erlebnissen am meisten beeindruckt hat. Da es sich dabei um Begrifflichkeiten handelt, die sich im Awareness-Konzept der IGT wiederfinden, ist dies der Blickpunkt der vorliegenden Arbeit.

Zu Beginn gehe ich auf die spirituellen Quellen der IGT (bis in das 17. Jahrhundert) ein – den Buddhismus, den Taoismus und den Zen-Buddhismus. Es folgt eine ausführliche Gegenüberstellung der Begriffe Awareness der IGT und Achtsamkeit im spirituellen Kontext, sowie die Herausarbeitung der spirituellen Parallelen der beiden Konzepte.

In meiner praktischen Arbeit mit Gruppen an einer stationären Abteilung für Psychosomatik baue ich in meiner Körperwahrnehmungsgruppe Elemente ein, die zum Teil buddhistischen Achtsamkeitsübungen bzw. Meditationen entstammen oder diesem Konzept ähnlich sind. Zu Beginn des dritten Kapitels erfolgt, wie bereits erwähnt, eine Begriffsklärung von Leib und Körper und anschließend stelle ich kurz, da es sonst den Rahmen dieser Arbeit sprengt, die Bereiche Psychosomatik und Körperarbeit dar, wiederum mit dem Schwerpunkt auf Awareness.

Mit dem Fokus der Wahrnehmung auf den Augenblick und dem, was der Körper gerade rückmeldet, habe ich gute Erfahrungen gemacht. Somit stelle ich die folgende Arbeitshypothese für die Praxis der IGT auf:

Das Awareness-Konzept auf spiritueller Basis ist hilfreich in der gestalttherapeutischen Arbeit mit psychosomatischen Gruppen.

Abschließend folgt eine Darstellung des Themas Spiritualität und Psychotherapie bzw. der Versuch einer Begriffsklärung von Spiritualität. Diese Arbeit kann gleichsam als Anregung einer Diskussion zu diesen Themen gesehen werden.

Ich möchte mit dieser Arbeit einen Teil meiner persönlichen Erfahrungen zu diesem Thema einbringen, was sowohl meinen eigenen Weg, als auch die praktische Arbeit betrifft. Zudem soll Grundlegendes aus der bereits vorhandenen Literatur einfließen und zum Weiterstudium anregen.

Ich verzichte in dieser Arbeit aus Gründen der Lesbarkeit auf die Markierung geschlechtsspezifischer Unterschiede. Bei der generischen Verwendung eines Ausdrucks fließen Frauen und Männer zu gleichen Anteilen ein.

Quellenangaben, Zitate und das Literaturverzeichnis wurden in Anlehnung an die *Richtlinien zur Manuskriptgestaltung (1997)* der Deutschen Gesellschaft für Psychologie erstellt.

1. Spirituelle Quellen der Gestalttherapie

Ursprünglich hatte ich vor in dieser Arbeit ausschließlich auf den buddhistischen Zweig der Gestalttherapie Bezug zu nehmen. Die Literaturrecherche allerdings ergab, dass diese Herangehensweise zu eng gefasst wäre und (gerade für die IGT) wesentliche Quellen der spirituellen Richtung nicht einfließen würden (wie beispielsweise der Taoismus). Daher möchte ich im Folgenden auf sämtliche in der Abbildung 1 unter dem Zweig Religion (bis in das 17. Jahrhundert) angeführten spirituellen Strömungen eingehen.

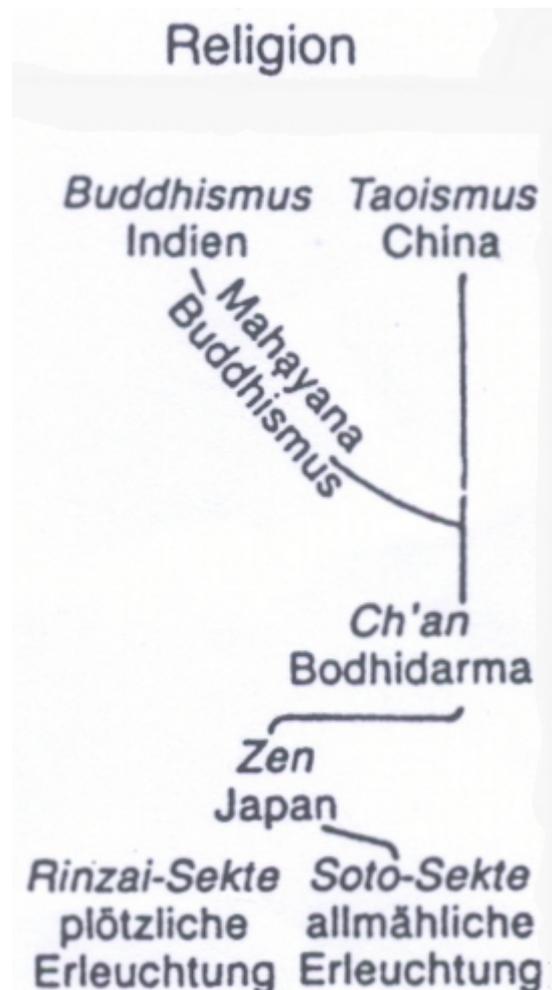


Abbildung 1: Spirituelle Quellen der Gestalttherapie bis ins 17. Jahrhundert (Höll, Arbeitsunterlagen zum Sonderseminar Theorie 1)

1.1 Buddhismus

Der Buddhismus ist eine der bedeutendsten alten Traditionen der Menschheit – er entstand vor ca. 2500 Jahren.

Am Anfang dieser Bewegung stand die historische Person des Buddha - Siddhartha Gautama, der 566 oder 563 v. Chr. in Kapilavastu (Stadt im heutigen Nepal) geboren wurde. Er war der Sohn eines indischen Königs (Geschlecht der Shakya), wuchs im Luxus der Reichen seiner Zeit auf, war verheiratet und hatte einen Sohn. Mit 29 Jahren gab Siddhartha alles auf, wurde Wanderasket und wählte gegen den Willen seines Vaters die kontemplative Lebensweise. Nach sieben Jahren der Askese, die ihm keine befriedigenden Ergebnisse zu bringen schien, ließ er sich unter einem Feigenbaum nieder und meditierte. Nach sieben Wochen des Schweigens findet Gautama zur Erleuchtung und wird zum Buddha, zum Erwachten. Als Ausgangspunkt dieses Erlebnisses bezeichnet er einen Versenkungszustand, charakterisiert durch Denken und Erwägen, inspirierende Begeisterung, Glücksgefühl und einer von jeder Begrenzung und Einengung freien Geistesruhe, die zugleich Gleichmut allem gegenüber ist, was einen selbst betrifft. Zu Fuß wanderte er lehrend vierzig Jahre lang durch das nordöstliche Indien und stirbt schließlich achtzigjährig.

Zu Lebzeiten Buddhas war seine Philosophie in Indien nur wenigen Menschen bekannt. Ein Jahrhundert nach seinem Tod stand bereits der gesamte indische Subkontinent unter dem Einfluss des Buddhismus. Die Weiterverbreitung fand zuerst in südlicher Richtung nach Sri Lanka statt und im Anschluss daran auch nach Kambodscha, Burma und Thailand. In einer zweiten Phase zu Beginn des zweiten Jahrhunderts begann er sich auch im Norden (China, Korea, Japan) zu entfalten (Karta, 2002).

In seinem ersten Lehrzyklus unterrichtete Buddha über das Thema der *Vier Edlen Wahrheiten*, welche die Basis der gesamten buddhistischen Lehre sind. Sie beinhalten die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit vom Ursprung des Leidens, die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens und die Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Weg. Mit letzterem ist der *Edle Achtfache Pfad* gemeint, der praktische Anweisungen umfasst, wie Verlangen und Leiden vermieden oder wenigstens gemindert werden können. Dieser Pfad umfasst folgende Punkte: rechte Anschauung, rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechten Lebenserwerb, rechte Anstrengung, *rechte Achtsamkeit* und rechte Konzentration. Die **rechte Achtsamkeit** gilt als Zentrum der buddhistischen Lehre, denn wo diese sich einstellt, sind gleichermaßen die Vier Edlen Wahrheiten wie die anderen sieben Elemente des Achtfachen Pfades gegenwärtig. Genaueres über den Begriff der Achtsamkeit aus der Sichtweise des Buddhismus folgt im Kapitel 2.2 (Reschika, 2005).

Der zweite Zyklus, genannt „Wesen ohne Eigenschaften“, hatte eine schrittweise Annäherung an den Begriff der Leerheit zum Ziel. Hier ist die Leere der Dinge das Thema.

Der dritte Zyklus, der „Weg der tiefgründigen Bedeutung“, bildet eine Synthese der beiden ersten und verknüpft die zwei verwandten Lehren miteinander (Karta, 2002).

Es lassen sich zwei Strömungen des Buddhismus unterscheiden, von denen sich eine in nördliche Richtung (*Mahayana - Buddhismus*) und eine in südliche Richtung (*Theravada – Buddhismus*) ausgebreitet hat.

Der *Theravada* (der Weg der Alten) geht davon aus, dass das Individuum sich erst selbst von aller Negativität und allem Anhaften befreien muss. Der Schwerpunkt liegt auf der Unterweisung in den Vier Edlen Wahrheiten. Für den Weg der Erleuchtung ist der Eintritt in einen Mönchsorden ausschlaggebend.

Aus dieser Tradition entstand in weiterer Folge das Hinayana („Kleines Fahrzeug“). „Fahrzeug“ wird dabei im Sinne eines Fahrzeugs auf dem „Ozean des Leidens“ zu spirituellem Fortschritt verstanden. *Hinayana* wird aus mahayanischer Sicht als „Kleines Fahrzeug“ bezeichnet, weil es im Gegensatz zum *Mahayana*, das *alle* Wesen zur Erleuchtung führen will, nur die *eigene* Befreiung zum Ziel hat, indem es den Weg zur Erlösung aufzeigt. Das Hinayana wird auch „Südlicher Buddhismus“ genannt, da es vor allem in den südlichen Ländern Asiens, nämlich in Sri Lanka, Thailand, Burma, Kambodscha und Laos, verbreitet ist.

Zu den Praktiken im Theravada-Buddhismus zählen vor allem die Vipassana – Meditation (siehe Kapitel 2.2.1) oder „Einsichtsmeditation“ und die Metta-Meditation oder „Liebende-Güte-Meditation“.

Das ***Mahayana*** (der Weg des Bodhisattva, auch „Großes Fahrzeug“) (siehe Abb. 1) geht davon aus, dass alle Lebewesen auf der Suche nach Glück sind. Der *Mayahana –Buddhismus* wird „Nördlicher Buddhismus“ genannt, weil er beispielsweise in Tibet, der Mongolei, in China, Korea und Japan praktiziert wird. Dessen Anhänger wollen die Erleuchtung erlangen, um zum Wohle aller Lebewesen wirken zu können. Das Mahayana stellt einen auch für den Laien begehbaren Weg zur Erleuchtung dar. Der Eintritt in einen Mönchsorden ist nicht mehr ausschlaggebend dafür. Diese Strömung legt die Schwerpunkte ihrer Lehre auf die Leerheit aller Erscheinungen, das Mitgefühl und die Erkenntnis der universalen Buddha-Natur. Diesen Schwerpunkt der Belehrungen über die Leerheit findet man auch im Zen (siehe dazu Punkt 1.3) oder in anderen Strömungen, die aus der Verbindung der Lehren des Taoismus (siehe 1.2) und des Buddhismus entstanden (Bruckner & Sohns, 2003).

Als drittes großes „Fahrzeug“ kann das Vajrayana, das „Diamant-Fahrzeug“, gelten, eine um die Mitte des ersten Jahrtausends hauptsächlich in

Nordindien entstandene Schulrichtung des Buddhismus, die vor allem in Tibet Verbreitung fand. Es zeichnet sich durch ein ausgeprägtes, als psychologische Methode zu verstehendes Ritualwesen aus. Da es bestimmte heilige Silben – Mantras verwendet, heißt das Vajrayana im tibetischen Buddhismus auch *Mantrajana*. Die Lehren des Vajrayana bilden eine esoterische Tradition aus, die Elemente des Yoga und der alten indischen Naturreligion im buddhistischen Gedankengut verband (Reschika, 2005).

Das Vajrayana ist auch unter dem Namen *Tantrayana* bekannt; das Wort Tantra bedeutet so viel wie „Faden“ oder „Gewebe“. Der tantrische Buddhismus betrachtet demnach das ganze Universum als ein Gewebe, eine Einheit und Ganzheit. Gegensätze erscheinen nur auf der Ebene der Verblendung – die in der Erkenntnis weiter Fortgeschrittenen erkennen die Einheit hinter allen Phänomenen. Diese Aufhebung der Polaritäten wird bildlich oft in Form der sexuellen Vereinigung dargestellt, was im Westen zu Verwirrung und Fehldeutungen des tantrischen Buddhismus geführt hat (Brucker & Sohns, 2003). Der tibetanische Lamaismus, als direkter Abkömmling des tantrischen Buddhismus, wird heute noch aktiv ausgeübt.

1.2 Taoismus

Im Alten China glaubte man an den Dualismus eines weiblichen (*yin*) und eines männlichen (*yang*) Prinzips, der in jedem makro- und mikrokosmischen Prozess wirkte. Die Einheit der beiden bildet das *Tao* (auch *Dao*; als Substantiv: Weg, Lehre; als Verb: einen Weg entlanggehen, einen Weg bahnen, be-wegen, führen, etc.), eine allumfassende Ordnung. Im vorbuddhistischen China ging es

stets um die Vereinigung von Polaritäten im Sinne des höchsten Tao, um Ausgleich zwischen Gegensätzlichem.

Der Taoismus (siehe Abb. 1) weist etliche, teils aber nur scheinbare Parallelen zum Buddhismus auf, etwa die Tendenz zu Meditationsübungen und –techniken (Atemregulierung) oder die Betonung der Stille als Medium des Tao. Diese oberflächliche Nähe half dem Buddhismus in China über seine Anfangsschwierigkeiten. Unter der Wei-Dynastie (386-535) erlangte der Buddhismus erstmals in China überragende Bedeutung.

Über Lao-tse, den Begründer des Taoismus ist wenig bekannt. Früher hielt man ihn für einen Zeitgenossen des Konfuzius, heute geht man eher von Lebensdaten um 300 v. Chr. aus. Tao, das höchste Ziel, erklärte er als eine mystische Größe. Die letzte Realität ist für Lao-tse intellektuell nicht erfassbar, sondern nur persönlich erlebbar. Das Einfügen in diese Ordnung, die wirkende Kraft des Tao ist das *de/te* (Tugend). Es beinhaltet vor allem ein einfaches Leben im Einklang mit der Natur. Statt um Sittlichkeit und Pflicht bemüht zu sein, sollte man *wuwei* („Nichthandeln“) üben, das bedeutet, nichts wider die Natur tun (Scheck & Görgens, 2002). In dieser Haltung des nicht tätigen Sein hat die aktive und achtsame Passivität einen hohen Stellenwert.

Der taoistische Weise praktiziert ein müheloses Sich-Bemühen und ein Handeln durch Nicht-Handeln. „Der Weise hat kein Verlangen und kein forderndes Ich. Die Dinge fallen ihm leicht zu. Da er losgelöst und zufrieden ist, erleidet er keinen Verlust. Da er zentriert und bewusst ist, lebt er im Jetzt“ (Gagarin, 1983, S. 208).

Lao-tse gilt als Urherber des *Tao-te-king*, dem Buch von tao und vom te. Seine 81 Kapitel umfassen im Chinesischen nicht mehr als 520 Wörter; der Wortschatz beschränkt sich auf 800 verschiedene Begriffe. Unter dieser Einfachheit der Form leiden weder Tiefe des Inhalts, noch Stärke der Wirkung.

Für Lao-tse ist das Tao der Weg des Universums, oder auch der Urgrund alles Seienden. Erde und Himmel, Frau und Mann, Dunkel und Hell, Intuition und Ratio, Ausatmen und Einatmen, Tod und Leben – sie alle sind Tao. Um im Einklang mit Tao leben zu können, sollte extreme Einseitigkeit vermieden werden. Jeder Pol braucht den anderen, um ganz zu sein. Wo bereits eine einseitige Entwicklung stattgefunden hat, muss der Mensch versuchen einen Ausgleich im Sinne des Tao zu schaffen. Gerade in unserer westlichen Welt nehmen die Yang-Kräfte überhand. Lao-tse hebt die ausgleichenden Kräfte des Yin besonders hervor: nachgeben, weich sein, wachsen lassen. Er beschreibt das Wasser als nachgiebigstes von allen Dingen, den Stein hingegen als das Härteste. Eine Betonung der Ying - Kräfte würde in unserer Gesellschaft ebenfalls einen notwendigen Ausgleich herstellen, als Vorbedingung für die Wahrnehmung der Ganzheit (Scheufele, 1989).

Fritz Perls hat sich eingehend mit dem Gedankenansatz Lao-tses beschäftigt und mit Freude festgestellt, "dass der wesentliche Gedankenansatz bei Laotse mit Friedländers Entwurf übereinstimmte" (Hartmann-Kottek, 2004, S. 118). Im Tao-te-king verwandeln sich Komplementaritäten in sich ergänzende Pole. Perls stieß in seinen älteren Jahren auf den Reisen nach Japan und in der Beschäftigung mit dem Taoismus auf die uralte Ying-Yan-Polarität und ihre dynamische Ausgleichskraft, die ihn in seinem Ansatz zu bestätigen schien.

1.3 Zen

Zen (jap.; chin. *Ch'an*) Eine Schule des Mahayana-Buddhismus, die sich im 6. und 7. Jh. in China aus der Begegnung der Lehre des Buddha mit dem Taoismus entwickelte. Im 12. bzw. 13. Jh. gelangte die Lehre des Zen nach Japan, wo sie in der Rinzaï-Schule und der Soto-Schule bis heute lebendig ist.

Zen betont im Besonderen die Vorrangigkeit der Erleuchtungserfahrung und lehrt die Praxis des *Zazen* als kürzesten Weg zum Erwachen (Karta, 2002, S. 142)

Der Zen-Buddhismus führt seine Gründung auf eine – möglicherweise mystische – Gestalt namens **Bodhidharma** (siehe Abb. 1, Seite 9) zurück, einen Inder, der im 6. Jahrhundert nach China gereist sein soll, um dort Meditation (*dhyana*; chinesisch: **chan**; japanisch: **zen**) zu unterrichten. Sein neuer Ansatz, der damals den Buddhismus radikal in Frage stellen sollte, bestand darin, die Menschen auf möglichst einfachem, direktem Weg im Hier und Jetzt wachzurütteln.

Eine eigenständige Schule, in der sich auch Elemente des Taoismus und des Yogacara finden, brachte aber erst der Meister Huineng (637-731) hervor, der als der „Vater“ des eigentlichen Zen gilt. Sie basiert auf der Annahme, dass alle Geschöpfe unerweckte Buddhas sind. Für die Erwachung (japanisch: *satori*) wurden vier Grundsätze formuliert, die bis heute Gültigkeit haben:

- Die Übertragung der Erfahrung findet außerhalb der Schriften statt.
- Kein Vertrauen in Buchstaben (durch die Niederschrift rücken nämlich leere Vokabeln, die bestenfalls Interpretationen, schlimmstenfalls Lügen sind, an die Stelle der unmittelbaren Erfahrung).
- Zu erleben, dass der unmittelbare Geist nicht Denken ist.
- Das Erlangen der Buddhaschaft wird durch die unmittelbare Schau in die eigene „Natur“ möglich (jene Natur, die durch ein Erkennen gekennzeichnet ist und nicht durch eine Anhäufung von Wissen und die Erziehung im Laufe des Lebens entsteht).

Im 12. Jahrhundert wurde die Lehre durch den Tendai-Mönch Eisai von China nach Japan übermittelt. Zuerst fand er unter den Kriegern (*samurai*)

große Beachtung, da die Meditationsübungen des Zen Zerstreutheit und Aufgeregtheit entgegenwirkten und somit die Konzentrationsfähigkeit erhöhten.

Eisai begründete die **Rinzai-Schule** des Zen, welche eine der wichtigsten Schulen des Zen ist und in Japan auch heute noch sehr lebendig ist. Dieser steht die **Soto-Schule** gegenüber, die im 13. Jahrhundert durch den japanischen Meister Dogen Zenji von China nach Japan übertragen wurde (vgl. Abb. 1).

Eisai formulierte, dass Zen in Wahrheit der Kern aller spirituellen Lehren sei. Die größte Faszination geht von der strengen Meditationspraxis des Rinzai aus. Hier wird das Streben nach der plötzlichen Erleuchtung durch Betrachten der Worte („Koan-Schulung“) betont. Die Mönche der Soto-Schule üben mehrere Stunden am Tag Zazen, um so zur „Schweigenden Erleuchtung“, die eine allmähliche Erleuchtung ist, zu gelangen (Scheck & Görgens, 2002).

Beim *Zazen* (*za*: sich setzen, *zen*: Versenkung) verweilt der Übende in einem Zustand der Wachsamkeit, die frei ist von jeglichem Anhaften. Im Unterschied zur herkömmlichen Meditation gibt es im Zazen kein Meditationsobjekt. Das Ziel ist die Transzendierung der relativen Ich - Erfahrung durch Atembeobachtung. Die Aktivierung des relativen Ich soll soweit zurückgenommen werden, dass neue Wege des Erfahrens in der Tiefe des Bewusstseins aufbrechen können. In seiner reinsten Form ist Zazen ein Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet.

Der Zen-Weg bedarf eines Meisters, eines ständigen Gegenübers, das Führung gibt, man kann es nicht aus Büchern lernen. Zen ist ein Weg, der zur menschlichen Selbstverwirklichung führen soll. Das Ziel des Zen ist *Satori* oder *Kensho* (Erleuchtungszustand) – ein Moment von „no-mind“, d.h. der Blick ins eigene Wesen, was gleichbedeutend ist mit der Schau in die Zusammenhänge

dieser Welt und ihrer Lebewesen. Diese Wesens-Schau soll in den Alltag integriert werden. In diesem Zusammenhang wird von „wachen“ und „nicht wachen“ Menschen gesprochen: wer nur in seinem Alltags - Bewusstsein ist, ist noch nicht erwacht.

Es sei noch einmal gesagt: Ziel des Zazen ist nie ein ekstatischer Zustand, sondern dieser Augenblick im Alltag. Daher kennt Zen keine Weltflucht und keine Weltverneinung, es ist alles so, wie es ist, und so wie es ist, ist es gut und vollkommen. Es gibt ein wichtiges Zen - Koan, das heißt: „Jeder Tag ein guter Tag.“ Zu dieser menschlichen Reife vorzudringen, ist das eigentliche Ziel des Zen (Jäger, 1989, S.180).

Neben den Koans (Rinzai-Zen), jenen Rätseln, an denen alles dualistische Denken zerbrechen muss, hält die Zen-Lehre noch einen umfangreichen Katalog an Gesprächen (*modo*) auf Frage und Antwort bereit, welche dazu dienen sollen, dem Schüler die Richtung zu weisen.

Es folgen zwei Beispiele für Koans:

Ein Affe klammert sich mit einer Hand an einen Ast, der über ein Gewässer hängt, in dem sich der Mond spiegelt. Mit der anderen Hand sucht er „im Wasser nach dem Mond, unaufhörlich bis zum Tod. Lässt er los, wird er in der tiefen Quelle untergehen. Das Licht in den zehn Richtungen ist strahlend rein.“ Der Sinn: Solange man die Wahrheit als ein Ding sucht, das getrennt von einem selbst existiert, kann man sie nicht greifen. Erkenntnis besteht dort, wo man begreift, dass die Wahrheit das Jetzt im Hier ist (Scheck & Görgens, 2002, S.151).

„Die Kiefer hat ein Leben von tausend Jahren, die Winde blüht nur einen Tag – und doch haben beide ihr Schicksal erfüllt“ (Scheck & Görgens, 2002, S. 151).

Nun ein Beispiel für ein Gespräch (Schuhmacher, 2001, S. 42):

Jemand fragte Meister Yunmen: „Wie alt seid Ihr, Meister?“
„Sieben mal neun macht achtundsechzig.“
„Wieso soll sieben mal neun achtundsechzig sein?“
„Ich habe deinetwegen fünf Jahre abgezogen.“

Die Praxis des Zen erfordert kontinuierliches Üben, ob auf dem Meditationskissen, im Gespräch oder auch bei jeder Alltagsbeschäftigung: Ausnahmslos alles was man tut – jede Handlung, jede Bewegung – wird im Zen zum Mittel der Selbsterkenntnis. Gedanken an die Vergangenheit oder Träumereien über die Zukunft versperren im Grunde genommen den Zugang zum Leben. Zen wird heute vor allem in Japan, Korea und Vietnam praktiziert.

Für die Verbreitung des Zen im Westen sorgte nicht zuletzt der 1926 in Vietnam geborene und heute im südfranzösischen Exil lebende Mönch, Zen-Meister und Poet Thich Nhat Hanh. Er gilt neben dem Dalai Lama als der bedeutendste Vertreter des Buddhismus im Westen. Nur der bewusst gelebte Moment vermag dem Menschen Glückseligkeit zu schenken – so seine Lehre. Nur wer seinen Körper und Geist dem Jetzt zu öffnen bereit ist, kann seine Gefühle beruhigen und gleichzeitig tiefe innere Freude und Verbundenheit mit allen Mitbewesen empfinden (Reschika, 2005).

Zen-Buddhismus wird auch als „die Lehre von der Nicht-Zweiheit“ bezeichnet. Es folgt ein kurzer Auszug aus einem Lehrgedicht des Zen (Schuhmacher, 2001, S. 68):

Verweile nicht
In dualistischen Anschauungen;

Vermeide absolut,
Ihnen zu folgen.
Existiert auch nur ein wenig
Richtig und Falsch,
Dann wird der Geist
In Verwirrung verloren.
Zwei existiert
Abhängig von einem,
Aber man darf auch nicht
Beim Einen verweilen. ...

2. Awareness vs. Achtsamkeit

Um den unendlichen Wert der Dinge wahrnehmen zu können, müssen wir dem Leben unsere volle und ganze Aufmerksamkeit zuwenden (Jack Kornfield in Föllmi, 2003).

Zu Beginn dieses Kapitels wird das Awareness - Konzept, wie es die IGT betrachtet, erläutert; es folgt eine Begriffsklärung von Achtsamkeit aus Sicht der spirituellen Literatur. Anschließend wird das Thema Meditation und die Achtsamkeitspraxis kurz beschrieben, insofern es auch für den praktischen Teil dieser Arbeit von Bedeutung ist. Am Ende finden die spirituellen Verbindungen von IGT und Buddhismus, Zen bzw. Taoismus, soweit sie das Awareness-Konzept betreffen, Beachtung.

2.1 Das Awareness - Konzept

Es ist äußerste Wachsamkeit und Aufmerksamkeit, die es uns ermöglicht, unser Verhalten zu ändern (Kalu Rinpoche in Föllmi, 2003).

Im Folgenden gehe ich auf das Konzept der **Awareness** der IGT ein. Der Vollständigkeit halber werden in den beiden anschließenden Unterpunkten (2.1.1 bzw. 2.1.2) das Hier-und-Jetzt-Prinzip und der Begriff des Mittleren Modus kurz erläutert. All diese Bewusstseinsmodi werden in Anlehnung an Fuhr und Gremmler-Fuhr (2002) als „Gestaltbewusstsein“ bezeichnet.

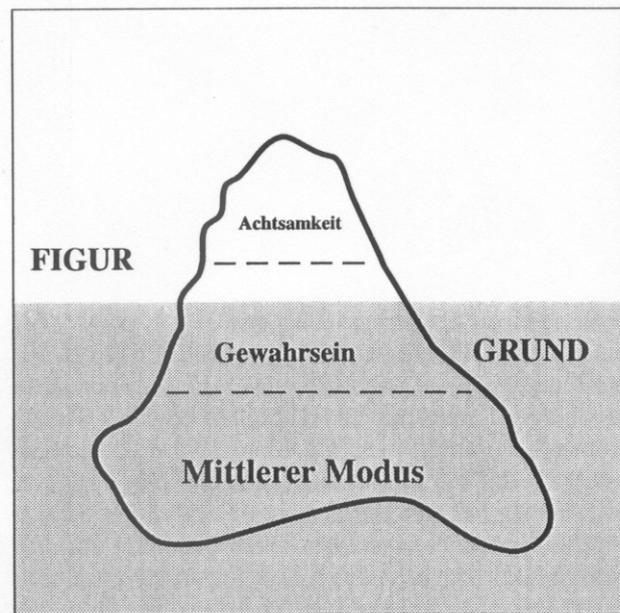


Abbildung 2: Modi des Gestaltbewusstseins (Fuhr & Gremmler-Fuhr, 2002, S.161)

Das englische Wort *awareness* wird im Deutschen mit Bewusstheit, Gewahrsein oder auch Achtsamkeit übersetzt. In den letzten Jahren hat sich der Begriff Bewusstheit weitgehend in der Gestaltliteratur durchgesetzt. So findet sich im Wörterbuch der Psychotherapie (Stumm & Pritz, 2000) unter Bewusstheit in Klammer der Begriff Awareness. Bei Gewahrsein hingegen findet sich ein Verweis auf die Klientenzentrierte Psychotherapie; von C. Rogers werden die Begriffe Gewährwerdung („awareness“), Symbolisierung und Bewusstsein als Synonyme verstanden. Achtsamkeit wiederum wird in diesem

Wörterbuch als ein Aspekt der Grundhaltung in der Focusing – Therapie verstanden.

Für Fritz Perls war die Einführung des Begriffs Awareness ursprünglich mit dem Versuch verbunden, das Leibliche, Sinnliche und Vitale wieder in die Psychotherapie zu holen. Bewusstheit ist also das unmittelbare Wahrnehmen all dessen, was einen Menschen bewegt. Sie umfasst somit nicht nur Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen, sondern auch die Wahrnehmung von Gefühlen, Wünschen, Werten, Träumen und Gedanken. Das Konzept selbst entstammt der Achtsamkeits-/Gewahrseins-Tradition östlicher Psychologien. Die Kategorie des Awareness geht nach Amendt-Lyon, Bolen & Höll (2004, S. 116) auf Wilhelm Reichs „Turning one’s mind to one’s body“ zurück.

In den 40er- und 50er-Jahren meinte Fritz Perls mit seiner Konzentrationstechnik die natürliche Fokussierung des Bewusstseins durch Anziehung, Interesse bzw. Faszination im Hier und Jetzt, in der Gegenwart. Darin sah er das entscheidende Gegenmittel zur Vermeidung. Lediglich die Assoziation von Konzentration mit unlustvoller Anstrengung und Leistung hielt ihn davon ab, seine neue Therapieform „Konzentrationstherapie“ zu nennen. Awareness ist demnach die Zentrierung des Bewusstseins im Hier und Jetzt. Perls bezeichnete seinen Ansatz daher pointiert als „Hier und Jetzt – Therapie“.

Weiterhin charakterisiert Perls Awareness indem es sie von *attention* unterscheidet: „Wir reden von Bewusstheit (awareness), die als eine etwas flatterhafte Zwillingschwester der Aufmerksamkeit (attention) beschrieben werden könnte. Bewusstheit ist diffuser als Aufmerksamkeit – sie bedeutet eher eine entspannte als eine angespannte Wahrnehmung der ganzen Person“ (Perls, 1976, S. 29).

Heilsame Veränderung vollzieht sich aus dem Gewahrsein (siehe Abb. 2) der gegenwärtigen Realität heraus, indem wir akzeptieren, was und wie wir sind. Dann geschieht oft etwas Paradoxes, denn: „Sehen, was ist, verändert!“. Die Patienten werden gebeten, sich mit reiner Beobachtung zufrieden zu geben, sie zu beschreiben, ohne zu bewerten und sie anzunehmen. So wird die Störung nicht länger vermieden und verborgenes Lösungspotential wird aktiviert.

Bewusstheit ist demnach allgegenwärtig präsent, nichtlokal und ganzheitlich. Das sog. Bewusstheitskontinuum (*awareness continuum*) entsteht durch den fortlaufenden Prozess von Gestaltbildung und Gestaltlösung. Nach Perls ist es die Technik, die uns das Jetzt verstehen lässt und uns im Jetzt bleiben lässt.

Von Fuhr und Gremmler-Fuhr (2002) wird Bewusstheit analog zu den Erkenntnissen östlicher Bewusstseinsforschung in zwei Modi unterteilt: Achtsamkeit und Gewahrsein (siehe Abb. 2). Die Bewusstheit entscheidet mit über die Kontaktmöglichkeiten des sich abgrenzenden Organismus im Umweltfeld und mit welchen Teilen des Feldes wir in Kontakt kommen. Sind wir in Berührung mit dem Prozess der Figurbildung, so entspricht das dem Bewusstheitsmodus der Achtsamkeit; es ist das unmittelbare Wahrnehmen und Erkennen im Augenblick. Mit Gewahrsein wird das Wahrnehmen und Erkennen von umfassenderen Zusammenhängen bezeichnet; es bezieht sich in erster Linie auf den Hintergrund bzw. auf den Zusammenhang von Figur und Grund.

Die heutige Gestalttherapeutengeneration benutzt als Übersetzung von Awareness laut Hartmann-Kottek (2004) eher Gewahrsein als Bewusstheit, da es sich auf das gesamte Feld bezieht, also auf den Zusammenhang von Figur und Hintergrund.

2.1.1 Das Hier-und-Jetzt-Prinzip

*Laufe nicht der Vergangenheit nach
und verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr,
die Zukunft ist noch nicht gekommen.
Das Leben ist hier und jetzt.*

(Gautama Siddharta Buddha)

Das **Hier-und-Jetzt-Prinzip** und die Methoden der Gestalttherapie dienen der Erweiterung des Gestaltbewusstseins. Nachdem das Hier-und-Jetzt-Prinzip bei der Besprechung des Awareness-Konzeptes zentral ist, werde ich es an dieser Stelle kurz erläutern:

Es handelt sich bei diesem Prinzip um einen Grundpfeiler der gestalttherapeutischen Praxis. Einflüsse des Existenzialismus (Buber), Lewins Konzeption der Zeitperspektive, der Taoismus und die antike Philosophie sind darin verwurzelt. Schon Horaz forderte „Carpe diem“, „Ergreife den Augenblick“, „Nütze den Tag“. Fritz Perls lenkte, in Abgrenzung zur orthodoxen Psychoanalyse, die therapeutische Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Diese gilt als die einzige reale Zeit, die unmittelbar erlebbar ist und somit ist, was im Hier und Jetzt dem Bewusstsein zugänglich ist, auch der Veränderung zugänglich. Wächst beim Klienten das Vertrauen in die eigenen Kräfte, wächst die Fähigkeit sich dem Geschehen ohne übermäßiges Kontrollbedürfnis zu überlassen und der *mittlere Modus* (siehe Punkt 2.1.2) wird erfahren. Die Pole Vergangenheit und Zukunft werden genau auf ihre Mitte, das Jetzt der Gegenwart bezogen. Das Jetzt ist der Nullpunkt, der uns in der Gegenwart und bei der aktuellen Erfahrung hält. Die Vergangenheit ist gegenwärtig in Erfahrungen und Gewohnheiten; die Zukunft in Vorbereitungen, Erwartungen, Hoffnung oder Furcht (Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004, S. 117).

2.1.2 Mittlerer Modus

Alles, was sich manifestiert, singt nur ein einziges Lied – das der Leere und der Fülle. Wir nehmen die Welt der Erscheinungen und des Bewusstseins wahr, die Welt des Lichts und der Finsternis, die sich in einem Tanz offenbaren, in dem es keine Trennungen gibt (Jack Kornfield in Föllmi, 2003).

Der grundlegendste Bewusstseinszustand ist der **mittlere Modus** (vgl. Abb. 2). Damit ist nach Salomo Friedländer ein Zustand der Ausgeglichenheit und Ausgewogenheit „vor“ jeder Differenzierung gemeint. Vor oder über jeder Polarität existiert der indifferente Nullpunkt, der Ort des echten „Sowohl-als-auch“ (Hartmann - Kottek, 2004). Der Zustand des Loslassens vom Wollen und Bewerten erzeugt eine „fruchtbare Leere“ ohne jede Voreingenommenheit, aus der neue kreative Gestaltbildungen entspringen können. Die zentrale Bedeutung des Nichts für Perls, ist wesentlich auf Friedländer zurückzuführen. Perls nannte diesen einen der drei Gurus in seinem Leben und sah in seiner Philosophie das westliche Äquivalent zur Lehre des Lao-tse. Für den Begriff der Schöpferischen Indifferenz von Friedländer verwendet Perls u. a. folgende Begriffe: Mitte, Zentrum, Nullpunkt, Leere, Nichts, Zentrierung. Letzteres sieht Perls als das grundsätzlichste Ziel von Therapie - das Finden einer Mitte - das wiederum durch Awareness eingeübt werden kann.

„Der mittlere Modus setzt die beiden zuvor erläuterten Bewusstheitsmodi voraus und unterstützt sie zugleich. Durch Achtsamkeit und Gewahrsein treten die Gegensätze, Widersprüchlichkeiten und Ambivalenzen aller Phänomene hervor. Sie auszuhalten und zu nutzen ist möglich und kreativ im Zustand des

mittleren Modus, dem Zentriertsein im eigenen Mittelpunkt“ (Fuhr & Gremmler-Fuhr, 2002, S. 160).

In der östlichen Philosophie heißt dieser Zustand „Absichtslose Absicht“. Die Philosophie von Friedländer weist eine erstaunliche Nähe zum Buddhismus und Taoismus auf, obwohl dieser davon kaum Kenntnisse hatte. Mitte ist grundlegend mit dem Motiv der Polarität verbunden. Polarität bedeutet, dass die Gegensätze Aspekte desselben Geschehens sind und einander bedingen. Das Tao ist die Mitte, der die Urpolarität Yin und Yang entspringt, deren Differenzierung wiederum die Wirklichkeit der Dinge bestimmt. Eine Zentrierung im Tao macht ein flexibles Leben aus der Haltung des wuwei, des „Nicht-Handelns“, heraus möglich. „Die westliche Zivilisation setzt das Handeln, Planen, Verändern, Verbessern als unabdingbar fest. Wu-Wei jedoch bedeutet, sich nicht einzumischen. . . . Jeder absichtliche Versuch, wu-wei zu pflegen, also bewusstes Anstreben von Nichthandeln, wäre ein Widerspruch in sich – als wollte man einer Schlange Beine machen. . . . Das Mit-dem-Augenblick-Fließen stellt sich erst dann ein, wenn man begreift, dass man gar nichts anderes tun kann, weil es keine Erfahrung gibt, die nicht jetzt geschieht“ (Höll, 1992, S. 52).

Auch in der meditativen Praxis des Buddhismus geht es um das Einüben einer geistigen Grundhaltung in der Mitte von Aktivität und Passivität. Bei der leiblichen Haltung der Meditation geht es ebenfalls um das Finden einer Mitte zwischen Aktivität und Passivität. Buddha selbst hat seine Lehre als den „Mittleren Weg“ bezeichnet (Frambach, 2001).

2.2 Achtsamkeit in der Spiritualität

*Wenn du den verborgenen Geist des Zen sehen möchtest,
so ist das sehr leicht.
Sei stets gegenwärtig, sodass du bei allem,
was du auch gerade tun magst,
im Gewahrsein des Geistes bist –
auch beim Essen, Trinken und Reden,
Ja in allen noch so hohen Anforderungen,
die der Umgang mit der Welt
an dich stellt.*

(Ying-an, Zen Meister des 12.Jhdt.)

Gewahrsein, wache Bewusstheit im Hier und Jetzt, Achtsamkeit sind auch im Bereich der Spiritualität von zentraler Bedeutung. Das Einüben einer Haltung der Wachsamkeit und Achtsamkeit ist das Wesentliche der Zen-Spiritualität. Der Begriff der Achtsamkeit wird derzeit am häufigsten in der buddhistischen Meditationspraxis verwendet.

Das deutsche Wort Achtsamkeit ist die Übersetzung eines buddhistischen Fachbegriffs, der im indischen Sanskrit *smṛti* und im indischen Pali *sati* heißt, was soviel bedeutet wie „merken“ bzw. „erinnern“. Die erste Bedeutung besagt, Achtsamkeit besteht im Merken dessen, was wir gerade tun, sagen oder denken. Die zweite Bedeutung erinnert einen daran, in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren. Wir brauchen Achtsamkeit für unsere alltäglichen Verrichtungen (Wetzel, 2002).

Auch das chinesische Schriftzeichen für Achtsamkeit deutet in diese Richtung: Es setzt sich aus zwei Teilen zusammen, der obere Teil bedeutet

„jetzt“, während der untere für den „Geist“ oder das „Herz“ steht. Das vietnamesische Wort für Achtsamkeit lautet *chan niem* und meint, wahrhaftig im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Das Gegenteil von Achtsamkeit ist nach Thich Nhat Hanh (Reschika, 2005) Ablenkung oder Zerstreuung: „Führt man seinen Geist jedoch zum Geschehen im Hier und Jetzt zurück, so bedeutet dies Achtsamkeit, die den Menschen große Vitalität, Genuss und viel Freude vermitteln kann“ (S. 56f).

Die Übung der Achtsamkeit geht auf den Edlen Achtfachen Pfad Buddhas zurück. Mit der Rechten Achtsamkeit ist die beständige Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Denken und Denkobjekte gemeint. Das Ziel der Praxis der Achtsamkeit besteht darin, den Geist zu kontrollieren und zu beruhigen. Geschult wird Achtsamkeit im Zen-Buddhismus und in den Ländern in denen der Theravada (Buddhismus) verbreitet ist (Reschika, 2005).

Wie wichtig dem Buddha die Achtsamkeit war, wird in folgendem Vers deutlich (Wetzel, 2004): „Nur einen einzigen Weg gibt es... der zu der Wesen Reinheit führt, zur Überwindung von Sorge und Jammern, zum Untergang von Schmerz und Kummer, zur Gewinnung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nirwanas, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit“ (S. 175). Diese beziehen sich auf die vier (oben erwähnten) Objekte zum Praktizieren von Achtsamkeit:

Der erste Bereich ist die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit, wozu die Achtsamkeit auf die Körperhaltung zählt (Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen) sowie die Achtsamkeit auf die Bewegungen (Drehen, Strecken und Beugen). Der Körper bietet zu jeder Zeit ein klares Objekt zur Einübung von Achtsamkeit, da er bei allen unseren Alltagsaktivitäten beteiligt ist.

Das Gewahrsein der Empfindungen ist der zweite Bereich – es geht hier nicht in erster Linie um die Emotionen, sondern um die Qualität der Annehmlichkeit, der Unannehmlichkeit oder der Neutralität, die in jedem Augenblick unserer Erfahrung auftaucht. Wichtig ist es die Empfindungen zulassen zu können, ohne darauf mit einer konditionierten Reaktion zu reagieren.

Der dritte Aspekt der Achtsamkeit ist das Gewahrsein des Geistes und der Geisteszustände. Das meditative Gleichgewicht besteht darin, die verschiedenen emotionalen Färbungen zu spüren, ohne sich darin zu verlieren. Bei starken Emotionen ist es hilfreich das Gewahrsein auf die körperliche Ebene zu richten und festzustellen, ob das Gefühl angenehm oder unangenehm ist. Dies hilft der Emotion gegenüber offen zu bleiben, ohne uns darin zu verlieren.

Die vierte Grundlage der Achtsamkeit ist das Gewahrsein der Funktion der verschiedenen Geisteszustände, die zu wachsender Einsicht führt. Beispielsweise erkennen wir, dass das Begehren ein Hindernis darstellt oder der Glaube unterstützt (Kornfield & Goldstein, 2006).

Den körperlichen Empfindungen kommt dabei eine Schlüsselrolle zu, da die anderen Bereiche sich ebenfalls körperlich manifestieren. Grundlegende Gefühlsqualitäten übersehen wir oft und bemerken sie erst, wenn sie bereits emotionale Reaktionen auslösen. Diese wiederum prägen unsere Grundstimmung, unsere Gedankenwelt und unsere Sicht der Welt.

Achtsamkeit erfüllt drei Funktionen: Erstens sieht sie klar, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Sie beobachtet ohne zu reagieren. Weiters fördert sie die Entwicklung der Elemente, die zur Erleuchtung führen; wenn sie wächst, bringt sie Beständigkeit, Ruhe und Gleichmut. Drittens bringt sie den Geist in einen Zustand des Gleichgewichts, was wiederum zu Ausgeglichenheit führt.

Charakteristisch ist somit, dass die Achtsamkeit nicht oberflächlich sein kann – der Geist konfrontiert sich unmittelbar mit dem Objekt, mit Tiefe und Sensibilität. Achtsamkeit ist auch ein Schutz, denn sie bewahrt vor den konditionierten Gewohnheiten des Greifens, des Verurteilens und der Achtlosigkeit, die Schmerz und Verwirrung in unser Leben bringen (Kornfield & Goldstein, 2006).

2.2.1 Achtsamkeitspraxis und Meditation

Wir sollten Musik hören

Oder sitzen und unseren Atem üben

Zu Beginn jedes Treffens und jeden Gesprächs.

(Thich Nhat Hanh)

Da ich in weiterer Folge auf die praktische Arbeit überleiten möchte, folgen in diesem Kapitel einige allgemeine Hinweise zur Anwendung von Achtsamkeit in der Meditationspraxis.

Das lateinische Wort Meditation ist mit dem Wortfeld *medium* und auch dem deutschen Wort Mitte verbunden. Meditation heißt demzufolge, seine und der Welt Mitte als eine erfahren. Es ist ein unscharfer und variabel gebrauchter Begriff. Im engeren Sinn der östlichen Traditionen bedeutet Meditieren (Scharfetter, 1983, S. 28) „die durch regelmäßiges Üben erreichte, temporäre, willentliche, selbstgesteuerte Einstellung eines besonderen, das heißt vom durchschnittlichen Wachbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand“. Diese Vertiefung des Bewusstseins und die stärkere Zentrierung der

Achtsamkeit lassen die Außenwelterfahrung zurücktreten. Angestrebt wird eine offene, klare Aufmerksamkeit für das aktuelle Geschehen.

In der Meditation tauchen seelische Themen, die zuvor nicht bewusst waren auf, werden aber lediglich zur Kenntnis genommen und wieder losgelassen und nicht, wie in der Therapie üblich ausgedrückt und aktiv bearbeitet. Die Meditation geht rein phänomenologisch vor und beschäftigt sich direkt mit der Natur des Bewusstseins. Jegliche Identifikation mit geistigen Inhalten versucht sie aufzugeben und das Ziel der Meditationspraxis ist die Einsicht in die Vergänglichkeit des Seins. Die Beobachtung des ständigen Stroms der Gedanken führt zu neuen Antworten auf die Frage, wer ich eigentlich bin.

Grundsätzlich werden zwei Kategorien von Meditation unterschieden: Jene Techniken, mit denen die Konzentration auf ein bestimmtes Objekt geübt wird, z.B. das Rezitieren von Mantras, das Grübeln über die Koans im Zen oder die Konzentration auf eine Kerzenflamme.

Zur zweiten Gruppe, die auch im Bezug auf die Gestalttherapie als wichtiger betrachtet werden kann, zählen die sog. Achtsamkeitsmeditationen, deren Ziel es ist, die unparteiische Haltung eines Betrachters gegenüber allen Bewusstseinsinhalten zu übernehmen. Die Vipassana-Meditation auch Achtsamkeits-Meditation genannt oder das „nur sitzen“ im Zen sind Beispiele dafür.

Vipassana (dieser Ausdruck der Pali-Sprache bedeutet „die Dinge so sehen, wie sie sind“), das Herzstück buddhistischer Meditation, ist die am weitesten verbreitete Meditationsweise in Südostasien und von zentraler Bedeutung in allen buddhistischen Traditionen. Sie betont die Achtsamkeit und lehrt das unmittelbare Gewahrsein unserer Erfahrungen in allen Bereichen des Handelns. Achtsamkeit soll dabei unterstützen, geistesgegenwärtiger und lebendiger auf alles zu reagieren, was uns begegnet (Kornfield, 2005).

Achtsamkeit zu üben bedeutet im Buddhismus, alle Tätigkeiten, einschließlich der Alltagstätigkeiten, wie gehen oder atmen, voll bewusst auszuführen und dabei die Haltung des reinen Beobachtens einzunehmen. Der erste und einfachste Schritt mit der Praxis zu beginnen, besteht darin Verbindung mit dem Atem aufzunehmen. In angenehmer und zugleich stabiler Körperhaltung (sitzend) werden die Augen geschlossen und die Aufmerksamkeit wird in die Gegenwart gebracht, unterstützend dabei ist der Fokus auf den Atem. In weiterer Folge kann mit Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gearbeitet werden (siehe Punkt 2.2, Grundlagen der Achtsamkeit).

Wahre Meditation im Sinne des Zen entsteht, wenn es kein Objekt der Aufmerksamkeit gibt und alle wahrgenommenen Objekte als Manifestationen der Aufmerksamkeit erfahren werden. Eine Zen-Metapher für eine solche Aufmerksamkeit ist der Spiegel, der alles reflektiert, sich in allem, was er reflektiert, kundtut und doch von allem, was er reflektiert, frei ist.

Ich verwende in der praktischen Arbeit die Achtsamkeitsmeditation herausgelöst aus ihrem religiösen Zusammenhang, um die Menschen unabhängig von ihrer religiösen Grundhaltung anzusprechen. Achtsamkeit bedeutet für mich etwas sehr Einfaches, nämlich das Erlernen einer offenen annehmenden Grundhaltung gegenüber allem, was einem in den Sinn kommt, während man gleichzeitig die Bewegung der Gedanken beobachtet. In dieser von mir angewendeten Meditation geht es nicht darum, den Kopf zu entleeren, sondern die Dinge zu sehen, wie sie sind, und mit ihnen zu leben (urteilsfreie Selbstbeobachtung). Die wahrgenommenen Inhalte können wichtige Ansatzpunkte in den therapeutischen Einzelgesprächen sein.

„Aus der Konzentration wird Weisheit geboren. Meditation beginnt mit einer Beruhigung des Geistes und der Sammlung der Aufmerksamkeit. Über die

Empfindung von Ruhe und Frieden hinaus wird der Zustand der Konzentration ebenfalls zur Grundlage für die Vertiefung von Einsicht und Weisheit. Wir erleben, wie wir uns ebenso für das Leid der Welt öffnen, wie für ihre Schönheit“ (Joseph Goldstein in Föllmi, 2003).

2.3 Spirituelle Basis des Awareness-Konzeptes

Vor allem bei Fritz Perls ist der Bezug zur fernöstlichen Spiritualität greifbar; mit dem Zen-Buddhismus hat er sich – theoretisch und praktisch - näher auseinandergesetzt. Die Betonung der Haltung des Gegenwärtigseins, der Zentrierung im Hier und Jetzt, die für die Gestalttherapie so charakteristisch ist, kann wesentlich auf den Einfluss des Zen zurückgeführt werden. Das Wesentliche der Zen-Spiritualität besteht in einem Einüben in die Haltung der Wachsamkeit und Achtsamkeit. Durch das Za-Zen wird ein elementares Gewahrsein geschult, die Grundbedingungen der Existenz werden im Hier und Jetzt wahrgenommen (Frambach, 2001).

Die Zen-Literatur ist voll von Ausdrücken, die die Aufmerksamkeit hervorrufen sollen, z.B. Koan (siehe Kapitel 1.2.3). Gleichsam verwendete Fritz Perls ein ausgiebiges Repertoire von Fragen und Aufforderungen, die darauf abzielten Awareness zu veranlassen: „In den nächsten fünf Minuten sage mir ohne Unterbrechung, was du gerade wahrnimmst.“ „Du redest gerade zu mir, mit wem aber redest du jetzt wirklich?“. Eine solche bewusste Aufmerksamkeit muss frei sein von Aufspaltungen bzw. Zweiteilungen (wie seelisch/körperlich, höher/tiefer etc.), diese Polaritäten aber dennoch enthalten.

Im Zen sind unmittelbares Schauen und Aufmerksamkeit synonym: „Schaue unmittelbar auf die Sache, ohne etwas zu überlegen. Wenn du etwas überlegst, hast du sie verloren!“. Dieses Schauen schließt alle sinnlichen, emotionalen, geistigen und physischen Erfahrungen mit ein, und es geht aller Differenzierung voraus. Im Prinzip scheint das auch für die Gestalttherapie zu gelten: Perls fragt oft „was?“ „wo?“ „wie?“, aber selten „warum?“ Eine warum – Frage führt viel eher zu endlosem Spekulieren, die anderen hingegen sind näher an einem unmittelbaren Schauen.

Vor allem im Hier und Jetzt ist das Schauen unmittelbar, d.h. ohne Überlegung, ohne dass Raum oder Zeit vergehen kann, ohne dass etwas mich von irgendetwas anderem trennt. In seinen späteren Jahren war ein Lieblingssatz von Perls: „Gib deinen Verstand auf und komm zur Besinnung!“ („Lose your mind and come to your senses“). Nach Joslyn (1983, S. 152) wollte Perls damit sagen „gib dein So-tun-als-ob und dein Spekulieren über die Welt und dich selbst auf und komme zu deiner unmittelbaren Erfahrung des Hier-und-Jetzt!“.

Zumindest potentiell können alle Menschen zu einer Zen-Erleuchtung oder zu einer Gestalt-Erfüllung gelangen, einfach dadurch, dass sie ihr alltägliches Tun mit Aufmerksamkeit verfolgen: bewusstes Essen oder Trinken, bewusstes Zähneputzen, bewusstes Abwaschen etc. Übermäßige intellektuelle Betätigung und Analyse gelten in Gestalttherapie und Zen als Feinde menschlicher Entwicklung. Sämtliche ihrer Techniken sind dazu da, um die Wahrnehmung des Selbst und der Welt als Entfaltung im Hier-und-Jetzt in Gang zu bringen.

Nach Gagarin (1983) passt die Gestalttherapie genau in den philosophischen Rahmen des Taoismus. Deren gemeinsame Basis betont, dass durch die Zentrierung eine bessere Perspektive und gesteigerte Bewusstheit erreicht werden kann. Beide glauben an das Sein im Hier-und-Jetzt. Wie im Taoismus hilft auch in der Gestalttherapie eine gesteigerte Bewusstheit dem

Menschen, zentriert zu werden und im Einklang mit seiner Umwelt zu wachsen (vgl. 2.1.2, mittlerer Modus).

Gerade im Buddhismus bildet die Achtsamkeit einen wichtigen Ausgangspunkt für alle anderen spirituellen Übungen. In der Vipassana-Meditation ist sie sogar der Kernpunkt der Praxis. In diesem Punkt gibt es eine große Ähnlichkeit zur Gestalttherapie, die sich ebenfalls auf das Gewahrsein des Moments konzentriert. Die Lehrrede Buddhas über die Grundlagen der Achtsamkeit, ist ein wichtiger Bestandteil des Gedankengut im Buddhismus. Die klare und gerichtete Aufmerksamkeit auf das, was in unserem Bewusstseinsfeld gerade vor sich geht, hat einen heilenden Effekt. Auch Perls (1986) hielt Awareness für heilend „Bewusstheit per se – durch und aus sich selbst heraus – kann heilsam sein“ (S. 26). Es ist Aufgabe des Therapeuten den Klienten darin zu unterstützen, im Augenblick zu bleiben und das zu beschreiben, was gerade vor sich geht. Dabei soll die Reaktion auf das Wahrgenommene von den Sinneseindrücken getrennt werden, ohne weitere Bewertung (Helg, 2000). Dies führt nach Höll (1992) nicht ins Chaos, „denn der lebendige Organismus folgt dem Grundsatz der organismischen Selbstregulation, welcher lautet: Das jeweils stärkste Bedürfnis oder Anliegen schiebt sich in den Vordergrund der Aufmerksamkeit, es wird zu einer offenen Gestalt, erlangt Priorität, bis es erledigt ist, sodass ein beständiger Fluss von Gestalten entsteht“ (S. 46).

Sowohl in der IGT als auch in der Meditationspraxis wird die Awareness systematisch geschult. Zu Beginn findet die Meditation in einer meist störungsfreien Umgebung statt. Der Meditierende wird alleine gelassen, mit einer bestimmten Instruktion – z.B. auf den Atemstrom zu achten. In der Meditation geht es weniger um den Inhalt des Bewusstseins, sondern mehr darum, ein Gefühl für den Strom der im Bewusstsein auftauchenden Phänomene zu entwickeln.

Im Setting der IGT ist der Therapeut wesentlich aktiver, als der Meditationslehrer. Der Klient wird von ihm immer wieder aufgefordert, seine

Aufmerksamkeit auf die momentanen Gefühle oder die auftauchenden Gedanken zu lenken. Diese Aufrechterhaltung des Bewusstseinskontinuums folgt einem anderen Ziel als die Meditation (Helg, 2000). In der Meditation ist das Ziel die Erleuchtung. In der IGT geht es vielmehr um das Erlangen der Fähigkeit zur Selbstverantwortung und um ein Vertrauen in das innere Wesen bzw. den eigenen Weg. „Zu diesem Zweck werden die Patienten normalerweise aufgefordert, eine Reihe von Sätzen mit ‚Jetzt ist mir bewusst ...‘ zu beginnen. Auf diese Weise konzentrieren sie sich auf die Vielfalt und den ständigen Wandel ihrer gegenwärtigen Erfahrung und übernehmen die Verantwortung dafür“ (Schoen, 2004, S. 62).

Im Buddhismus ist das Jetzt nicht bloß eine geistige Übung, sondern die Voraussetzung für den Weisen. In einem Abschnitt des *Pali Canon* nennt Buddha zuerst die Vorschrift (Naranjo, 1983, S. 240f):

Geh nicht zu den Dingen zurück, die vorbei sind,
Und hege keine törichten Träume für die Zukunft:
Die Vergangenheit hast du hinter dir gelassen,
Was in der Zukunft wird, ist noch nicht gekommen.

Und dann das Ideal:

Aber wer die Dinge wirklich klar sieht,
Die Gegenwart im Hier und Jetzt,
Ein solcher Weiser sollte streben, das zu gewinnen,
Was niemals verloren oder erschüttert werden kann.

3. Anwendung in der praktischen Arbeit mit Gruppen

*Der Körper
Ist der Übersetzer der Seele
Ins Sichtbare*

(Christian Morgenstern)

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, arbeite ich mit psychosomatischen Klienten im stationären Setting eines Krankenhauses auf dem Gebiet der Körperwahrnehmung. Zu Beginn fand die Gruppe zweimal wöchentlich statt, zurzeit steht sie nur einmal am Therapieplan. Auf der Station befinden sich ausschließlich psychosomatische Patienten, deren Aufenthaltsdauer von zwei bis sechs Wochen variiert (in seltenen Ausnahmefällen auch kürzer oder länger). Es gibt ein reichhaltiges Gruppenangebot, Einzelgespräche und Bewegungseinheiten. Die Größe der Gruppe ist variabel, meist zwischen fünf bis maximal zwölf Teilnehmer.

In diesem Kapitel gehe ich zuerst auf die Begriffe Leib und Körper ein. Anschließend folgt ein Unterpunkt über Psychosomatik, wie sie die IGT sieht mit dem Fokus auf die Awareness - Arbeit. Abschließend erkläre ich mein Konzept der Körperwahrnehmung näher bzw. erläutere ich den Ablauf einer Gruppeneinheit.

3.1 Leib vs. Körper

*Der Körper, den ich habe und
der Leib, der ich bin.*

(Karl Graf von Dürkheim)

In einer Graduierungsarbeit, in der die Begriffe Psychosomatik und Körper vorkommen, sehe ich mit dem Hintergrund der IGT als Notwendigkeit an, zumindest einen Unterpunkt der Begriffsklärung von Leib bzw. Körper zu widmen:

Der Begriff **Leib** hat in der heutigen Zeit einen ungewohnten und altmodischen Klang, der häufig mit Religiösem („der Leib Christi“) bzw. Philosophischem (Leib-Seele-Problematik) in Zusammenhang gebracht wird. Im Verständnis der Integrativen Therapie ist der Leib der „beseelte, lebendige Körper“ oder genauer „der erlebende und sich selbst erlebende Körper“. Diese Definition stellt den Versuch einer Synthese der uralten Leib-Seele-Problematik dar. Die dualistische Vorstellung von Körper und Geist („Was innerhalb meiner Haut funktioniert, ist mein Körper, und was denkt und fühlt, ist meine Seele“) beherrscht noch immer das Denken und Fühlen in unserer westlichen Kultur. Das Leibkonzept der Integrativen Therapie übergreift diese Vorstellung ohne sie aufzuheben. „Leiblich“ ist in diesem Sinn die persönliche Erfahrung von Zuständen wie Ruhe oder Unruhe, Angst, Schmerz, Müdigkeit, Spannung, Konzentration, Ekstase. Diese Zustände sind weder „körperlich“ noch „seelisch“, sondern beides und doch eins. Unter **Körper** wird das anatomische

Substrat verstanden (Gesamtheit aller Zellen), unter **Organismus** der lebende Körper und unter **Leib** ein Organismus, der sich selbst erlebt und seine Erlebnisse speichern kann (Rahm, 1999).

Die Integrative Therapie hat eine Behandlung des Menschen als „Ganzes“ mit und in seinem Umfeld und lebensgeschichtlichen Zusammenhang zum Ziel. Der Mensch wird hier als Körper-Seele-Geist-Wesen gesehen. Das Leibkonzept der Integrativen Therapie beruht darauf, dass unsere Beziehungen, unsere Kontakte letztlich alle leiblich sind. Das Mittel des Kontaktes zur Umwelt ist der Leib, insbesondere unsere Haut. Im Kontakt findet Berührung und Abgrenzung statt. In der Therapie ist es wichtig den Menschen in allen Dimensionen der Leiblichkeit (Körper, Seele, Geist, Soziales, Ökologisches) zu erreichen, nur dann kann von einer ganzheitlichen Therapie gesprochen werden. Eine der fünf Säulen der Identität nach Petzold umfasst Leiblichkeit (neben sozialem Netzwerk, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheit und dem Bereich der Werte).

Das *Leib-Selbst* ist die leibliche Verkörperung von sozialen Einflüssen, individuellen Erfahrungen und Beziehungsstrukturen. In der Integrativen Therapie wird dieser Begriff oft für das *Selbst* verwendet, da dieses nur leiblich vorstellbar ist.

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird eher der Begriff **Körper** verwendet (Körpertherapie, Körperwahrnehmung, körperliche Beschwerden) bzw. im ärztlich wissenschaftlichen Sinn der Begriff **Organismus**.

Im spirituellen Bereich kommt es von Beginn an nicht zu dieser Problematik, da ohnedies eine andere, ganzheitlichere Sichtweise vorherrscht. Bewusstsein wird hier als grundlegendes Phänomen aller Erscheinungen

angesehen. Buddha lehrte, dass alles vom Geist abhängt und Körper und Geist verschiedene Wesenheiten sind. In den buddhistischen Schriften wird unser Körper mit einem Gasthaus verglichen und unser Geist mit einem Gast, der darin verweilt. Sterben wir, verlässt unser Geist den Körper und geht in das nächste Leben über, so wie ein Gast eine Herberge verlässt und zu einem anderen Ort reist.

„Der Mensch soll zum geistigen Menschen werden, das zwar leiblich lebt, sich aber spirituell verwirklicht“ (Eggenberger, 1991 zitiert nach Binder, 1997, S. 8).

3.2 Psychosomatik in der IGT

Psychosomatik. In der Medizin, Psychologie, Psychotherapie und Soziologie verwendeter Begriff für ein Krankheitsverständnis, das biologische, psychische und soziale Faktoren stärker integriert, als es in den rein an den Naturwissenschaften orientierten Schulmedizin üblich ist. Die „Psychosomatik“ ist ein kulturgeschichtliches Phänomen des Abendlandes, eine Antwort auf die ideengeschichtliche Trennung des Dualismus – die Dichotomie von Körper und Geist – bzw. die tiefe Spaltung in Geistes- und Naturwissenschaften der Aufklärung. Die aus der griechischen Antike stammenden Worte „Psyche“ und „Soma“ bedeuten: Hauch, Atem, Seele bzw. Körper, Leib, bei Homer auch toter Körper, Leichnam (Stumm & Pritz, 2000, S. 564f).

In der Gestalttherapie betont das Organismuskonzept, erweitert um die Umweltdimension, den Aspekt der psychophysischen Einheit. Gerade bei der Awareness-Arbeit werden körperliche Empfindungen einbezogen und dies macht die Gestalttherapie schon von ihren Grundzügen her zu einer

psychosomatisch orientierten Therapieform. Unsere Wahrnehmung pendelt automatisch zwischen körperlichen Empfindungen und geistigen Vorstellungen und ist damit integrativ in Bezug auf die Körper-Seele-Geist-Einheit. Psychosomatische Erkrankung deutet auf eine hohe Sensibilität oder Kränkungsempfindlichkeit hin, die nicht direkt gezeigt bzw. wahrgenommen werden kann und stattdessen über den Körper ausgedrückt wird. Das Verstehen psychosomatischer Krankheit kann nur über das Erleben erfolgen, über die Erfahrung im Hier-und-Jetzt, des Kontaktes zum Therapeuten und der Wahrnehmung des eigenen Körpers mit der Möglichkeit einer Versprachlichung im Anschluss (durch kreative Medien). Das Symptom ist die Sprache des Patienten, der Therapeut muss ihn bei der Übersetzung unterstützen.

Meist findet eine Fixierung auf die Figur des psychosomatischen Symptoms statt, da jegliches Gewahrsein des Hintergrundes verloren gegangen ist. Der psychosomatische Patient verwechselt hier die Figur mit der ganzen Gestalt. In der Therapie geht es demnach darum, die Wahrnehmung auf den Hintergrund zu erweitern. Hierzu braucht es viel Vertrauen und Mut des Patienten, um sich mit den Narben der Vergangenheit zu beschäftigen und eine Aussöhnung zuzulassen. In der Achtsamkeitspraxis geht es meines Erachtens darum, das Aufmerksamkeits- oder Wahrnehmungsfeld zu öffnen und zu erweitern; dadurch werden neue Möglichkeiten und Lösungen sichtbar.

Die Gestalttherapie betont unter anderem die Arbeit mit fokussierter Wahrnehmung: Die Awareness pendelt zwischen körperlicher Symptomatik, Gedanken und Gefühlen, was zu einer stufenweisen Integration führen kann. Durch das Pendeln wird die Eigenwahrnehmung und die Ganzkörperwahrnehmung gefördert und die Fixierung des Patienten auf das körperliche Symptom gelockert und damit ein voller Kontakt zum Symptom und zur begleitenden Gefühls- und Gedankenwelt ermöglicht. Die Awareness-Arbeit ist hierbei die zentrale Technik und erfüllt die notwendige Voraussetzung für den

nächsten Schritt der Übersetzung der Gefühle und Atmosphären auf reale Gegenwartspersonen.

Die Arbeit am Gegenwartspunkt hat ebenfalls eine zentrale Bedeutung für psychosomatische Patienten: Die körperliche Beschwerden, die mit Angst und Depressionen verbunden sind, stellen eine Verschiebung des Lebensschwerpunktes auf der Zeitachse dar.

Angst ist eine Zukunftserkrankung, welche die Lücke zwischen dem Jetzt und dem Später füllt. Da der Angstpatient seine Gegenwart verloren hat, versucht er nun durch Angst seine Zukunft zu sichern. In der Therapie geht es um das Erleben der Sicherheit im Augenblick in der angenehmen Gegenwart des Therapeuten.

Bei der Depression handelt es sich um eine Vergangenheitsfixierung. Der depressive Patient hat ebenfalls seine Gegenwart verloren, aus Angst vor der Zukunft und dem Festhalten an der Vergangenheit. Für diese Patientengruppe bedeutet die Arbeit im Hier-und-Jetzt die Möglichkeit, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen (Wolf, 2001).

Abschließend ein zusammenfassendes Zitat (Hochgerner & Schwarzmann, 2004) über die Wichtigkeit von Awareness in der psychosomatischen Therapie:

Methodisch erfüllt die zentrale Funktion des awareness-Konzeptes in der Gestalttherapie als permanentes Pendeln fokussierter Aufmerksamkeit zwischen Körpererleben, Gefühlen, Gedanken und Phantasien im inneren Raum einerseits und der Versprachlichung im therapeutischen Kontext andererseits, bereits einen zentralen Wirkfaktor psychosomatischer Therapie: Die verbesserte Differenzierung des „verkörperten“ Affekts und psychisch ungeklärter Inhalte durch Anregung zur Körperselbsterfahrung, der Ausdruck in symbolischer Form mittels kreativer Medien und hot seat und die damit verbessert mögliche verbale Erfassung und kognitive Neueinordnung im therapeutischen Begegnungsmodell als interaktionelles Lernen, kann den Erlebensfluss und die Verarbeitungskapazität des psychosomatisch Erkrankten entscheidend erweitern: Solcherart geleitetes erweitertes körperliches und psychisches Erleben vermindert die Spaltungstendenz zwischen körperlichem,

affektivem und gedanklichem Erleben und kann letztlich Ich-stärkend wirken, symptomhafte Verarbeitung innerer und äußerer Realität mindern und zu kompetenterer Selbst- und Weltgestaltung führen (S. 311).

3.3 Körperwahrnehmungsarbeit mit psychosomatischen Gruppen

Sag mir etwas

Und ich werde es vergessen!

Zeig mir etwas

Und ich werde es vielleicht behalten!

Lass es mich tun

Und ich werde es bestimmt behalten!

(Zen-Weisheit)

Körperarbeit ist nicht nur Arbeit am seelenlosen Körper, wie bereits in Kapitel 3.1 erörtert, bewirkt sie Veränderungen am Selbst, an der ganzen Person. Das Selbst hat vielfältige Aufgaben, für die der Körper das Medium ist: Der Körper ist ein totales Sinnesorgan, er ist ein Bewegungsorgan und das primäre Kontaktorgan durch Berührung und Berühren. Der Körper ist ein expressives Organ, sowie ein Entscheidungs- und Handlungsorgan und die Voraussetzung für Wahrnehmungs-Verarbeitungs-Handlungsprozesse.

Die körperlichen Erfahrungen beginnen bereits im Mutterleib. Wir archivieren die Lebenserfahrungen – sie prägen sich in den Körper ein. So entwickelt sich eine individuelle Körperstruktur, die sich in Körperformungen, Haltungen und typischen Bewegungsmustern zeigt. Auf diese Körperstruktur kann im psychotherapeutischen Prozess eingegangen werden.

Durch Bewegung äußern wir Gefühle, manipulieren und gestalten wir die Umwelt, treten wir mit anderen in Beziehung und reagieren auf sie. So betrachtet ist Bewegung Leben und Leben Bewegung (Richter, 2003).

Viele Menschen haben kein tieferes Verständnis für ihren Körper mehr oder zumindest erst dann, wenn mit ihm etwas nicht stimmt. Das Nichterkennen und das „Nicht-Ausdrücken-Können“ von Emotionen führt zu erhöhter Anfälligkeit für psychosomatische Erkrankungen. Emotionale Erregung, die nicht ausgedrückt wird, kann zu dauerhafter körperlicher Übererregung und damit schließlich zu organischen Beeinträchtigungen führen. Reden allein genügt nicht in der Psychotherapie. Daher rückt seit einigen Jahren der Körper und das emotionale Erleben stärker in den Mittelpunkt psychotherapeutischer Interventionen.

Große Teile unserer innerseelischen Prozesse geschehen jenseits des Bewusstseins. Sie sind manchmal an physiologischen Reaktionen und Körperempfindungen zu erkennen, z.B. Erröten, Schmerzen, unwillkürliche Bewegungen. Der sprachlose Raum unseres Körpers ist also keineswegs ausdruckslos. Vielmehr bekommen wir über unseren Körper wichtige Informationen, die Rückschlüsse auf psychische Prozesse möglich machen. Diese Tatsache wird in der körperorientierten Therapie aufgegriffen. Mittels Bewegungsübungen, Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Förderung des Körperbewusstseins und Entspannungs- und Besinnungsübungen wird es unserem Körper ermöglicht auf symbolischer Ebene zu kommunizieren. Die Wahrnehmungsförderung ist zudem immer auch eine Förderung der Gegenwartsfähigkeit, da Wahrnehmung grundsätzlich nur im Hier-und-Jetzt geschehen kann – was z.B. für stressbelastete Menschen oder Personen mit (Zukunfts-) Ängsten von hoher Bedeutung sein kann.

Die expressiven Möglichkeiten des Körpers gehen weit über die Möglichkeiten der sprachlichen Mitteilungen hinaus. Über kreative Medien wird versucht auch jenseits der Sprache mit dem Körper zu kommunizieren. Bei vielen Störungen haben Beeinträchtigungen in den ersten beiden Lebensjahren

den Grundstein für die spätere Krankheit gelegt. Sie reichen also in den vorsprachlichen Raum hinein. Heilsam können bei diesen Erkrankungen dann letzten Endes auch nur Verfahren sein, die über Interventionsmöglichkeiten für den vorsprachlichen Raum verfügen.

Körperorientierte Übungen haben äußerst positive Auswirkungen auf Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, auf depressive und Angstpatienten, auf überforderte Menschen, wie auch auf Patienten mit Essstörungen bzw. Patienten nach traumatischen Erlebnissen.

Die Übungen stellen für den Einzelnen eine Hilfe dar, wieder eine natürliche Beziehung zu ihrem Körper herstellen zu können, ihn neu kennen und verstehen zu lernen, ihn zu aktivieren, seine natürlichen Bedürfnisse zu befriedigen.

„Gesundheit heißt mit allen Sinnen und Ausdrucksmöglichkeiten in der Welt sein“ (Richter, 2003, S. 49).

Unter **Körperwahrnehmung** (KW) verstehe ich in der praktischen Arbeit mit Gruppen körperbezogene Interventionen mit Zentrierung auf die Wahrnehmung von Körperempfindungen und Körpersignalen.

Wie bereits erörtert bietet sich ein körperzentriertes Vorgehen in der Gestalttherapie für psychosomatisch kranke Patienten an. Als Einstieg und im stationären Setting, in dem sich die Gruppenzusammensetzung wöchentlich ändert, sind relativ strukturierte Körperwahrnehmungsübungen gut geeignet. Keineswegs kommen stark evokative Techniken zur Anwendung, vielmehr soll im Sinn der ursprünglichen Awareness-Arbeit die Hinlenkung zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung und die Selbstwahrnehmung allgemein verbessert werden. Der gelingende Symbolisierungsprozess stellt die Brücke

zwischen Körpererleben und gedanklich/sprachlicher Erfassung des Selbsterlebens dar. Erst die kognitive Einordnung und Versprachlichung im therapeutischen Prozess ist nachhaltig heilsam (Hochgerner & Schwarzmann, 2004).

Gruppentherapie bietet den Vorteil, dass sie interaktionelles Lernen von Kontakt und Rückzug, von Sich-Durchsetzen und Nachgeben beinhaltet und die Gegenwärtigkeit intensiviert. Zudem sind Feedback und Sharing von Mitpatienten wesentliche Faktoren, die zum Verstehen und so zur Heilung beitragen können. Außerdem wird der verbale Ausdruck gefordert und somit gefördert. Ziel ist es, von der Kognition zu einer sinnlichen Empfindung zu kommen und diese in weiterer Folge als dem Selbst zugehörig zu erleben. An der sprachlichen Formulierung ist zu erkennen, ob ein Mensch seinen Körper als Objekt auffasst oder als Aspekt des Selbst.

Das Awareness-Training umfasst zu Beginn meist die Intensivierung der Bewusstheit. Die Klienten werden durch Hinleitung ihrer Aufmerksamkeit angeleitet, sich ihrer Empfindungen bewusst zu werden („Wie sitzen Sie gerade?“, „Nehmen Sie ihren Atem wahr?“, „Spüren Sie, wo ihr Körper Kontakt mit der Matte/dem Stuhl hat.“). So kommen die Patienten im Verlauf der Gruppentherapie durch die wiederholte Aufforderung, hier und jetzt auf alle ihre Empfindungen zu achten ohne diese sogleich zu bewerten, kontinuierlich zu einer Haltung größerer Achtsamkeit. Die Achtsamkeitsübungen können sich auf den Körper (sitzen, gehen, stehen, atmen, etc.), auf die Sinne oder auf die Gefühle beziehen.

Die von mir angewendeten Übungen entstammen teilweise spiritueller Literatur (Thich Nhat Hanh, 2004), Literatur rund um den Begriff Achtsamkeit (Kabat-Zinn, 2003; Heidenreich & Michalak, 2006), Büchern zum Aufbau von Selbstwertgefühl (Potreck-Rose & Jacob, 2004), solchen zur Behandlung von Traumafolgen durch Imagination (Reddemann, 2003) und der Literatur zur Integrativen Leib- und Bewegungstherapie (Hausmann & Neddermeyer, 2003),

sowie der körperzentrierten Psychotherapie (Kurtz, 1985; Richter, 2003 bzw. Görlitz, 2003).

In Folge gehe ich auf den Ablauf einer KW-Einheit exemplarisch ein: Zu Beginn erfolgt eine kurze Einführung, die den Patienten den Nutzen von KW in der Psychosomatik erklärt. Am Beginn mache ich meist eine Bewegungsübung im Stehen, Qi Gong - Übungen oder einfache Atemübungen. Anschließend (meist sitzend, weil das den Transfer in den Alltag erleichtert) folgt eine (in diesem Beispiel) Achtsamkeitsübung aus der Zen-Praxis von Thich Nhat Hanh (2004, S. 42ff): Wahrnehmung der Körperhaltung und Atmung, Gewährsein auf Füße, Beine, Hände, Arme, Schultern, Rücken, Herz, Bauch und Organe, Augen, eine schmerzhafteste Stelle und den ganzen Körper. Bei den einzelnen Körperteilen werden die positiven Aspekte betont bzw. das hervorgehoben, was wir z.B. mit Hilfe unserer Hände, Augen, etc. erleben können. Den Fokus einmal von Schmerz und Leid wegzulenken, kommt bei den Patienten gut an und erweitert ebenfalls die Wahrnehmung in Richtung Heilung und Ganzsein. Der Körper wird zu mehr, als nur z.B. einer schmerzenden Schulter und für viele Patienten ist das bereits eine ungewohnte Perspektive.

Die Wahrnehmungsförderung fördert immer auch die Gegenwartsfähigkeit, was, z.B. bei aktueller Stressbelastung, Gedankenkreisen und Zukunftsängsten schon zu Beginn des stationären Aufenthaltes entlastend wirkt.

Nach der Achtsamkeitsübung erfolgt eine kurze Feedback-Runde in der Gruppe, die den Patienten die Möglichkeit bietet das Erlebte und Wahrgenommene auszusprechen. Hier habe ich die Möglichkeit durch therapeutische Interventionen das Verständnis des Einzelnen für seinen Körper bzw. das Symptom zu fördern. Leider bleibt in einer Gruppensitzung meist zu wenig Zeit, um genauer auf das Erlebte einzugehen. Da alle Klienten

therapeutische Einzelgespräche haben, bitte ich diese, die aufgetauchten Themen dort anzusprechen und weiterzubearbeiten.

4. Abschlussbetrachtungen

Jede Etappe ist ein beträchtlicher Fortschritt hin zur Fülle und der tiefen Erfüllung. Bei der spirituellen Reise geht es darum, ein Tal nach dem anderen zu durchqueren, und auf jedem Berg, den wir überqueren, öffnet sich eine Landschaft vor uns, die noch wunderbarer ist als die vorige (Matthieu Richard in Föllmi, 2003).

4.1 Begriffsklärung Spiritualität

Das Wort Spiritualität stammt vom Lateinischen *spiritus* ab, was soviel bedeutet wie Atem, Lebenshauch, Seele oder Geist. Der Begriff bezieht sich auf die geistige Dimension des Menschen und seine Suche nach dem Sinn des Lebens.

Die vorwiegende Motivation zu meiner Reise nach Nepal betraf genau diesen Aspekt der Sinnsuche – irgendetwas in mir wollte immer schon in dieses Land am Fuße des Himalajas. Mein Selbst war auf der Suche nach einer höheren Wirklichkeit – all jene Antworten, die ich in unserer Kultur fand, schienen in jenem Augenblick zu wenig zu sein für mein inneres Fragen nach dem Sinn.

Seit altersher gibt es spirituelle Meister und Lehrer, deren Wirken eingebettet ist in eine mystische Tradition, wobei es sich vorwiegend um Elemente der Hauptstromreligionen handelt (z.B. verschiedene Formen des Yoga, Zen-Buddhismus, Sufismus, christliche Mystiker). Hier werden spirituelle Übungen angeboten (wie Meditation, Rezitieren von Mantren, u. a.), die das Verständnis und die Erfahrung des wahren Selbst vertiefen sollen. Allgemein bezeichnet Mystik eine Erfahrung des Einsseins mit der höheren Wirklichkeit, ein Einswerden mit der Leere, aus der alles hervorgeht. Ziel des spirituellen Weges ist die Befreiung von Anhaftung an materielle Güter, die Überwindung des Egos und das permanente Ruhem im Selbst.

Die Erfahrungen, die ich auf meiner Reise machen durfte, finden sich in obiger Definition wieder. Ich fühlte mich verbunden mit dem Kosmos und ruhte in mir selbst (wie ich es zuvor nicht kannte). In den Aufzeichnungen meines Tagebuches fand sich die spirituelle Dimension in der Tiefe meiner Sprache wieder. Eine große Wirkung (vor allem nach meiner Rückkehr) zeigte sich im materiellen Bereich. Nepal gehört mit zu den ärmsten Ländern unserer Erde – vor allem die Menschen in den Bergen haben wenig Besitz und leben zum Teil unter ärmlichsten Verhältnissen. Dennoch sind sie immer bereit zu teilen und zu geben – oft mehr als sie sich leisten können. Dies zeigt von ihrem tiefen Glauben, der sie im Alltag begleitet und dem eine tiefe Zufriedenheit innewohnt. Ich selbst war wochenlang unterwegs mit zwei T-Shirts und zwei Hosen und habe diese Einfachheit genossen. Zurück in Österreich war ich irritiert und überfordert von meinem eigenen materiellen Überfluss. Seitdem versuche ich gerade in diesem Bereich zu reduzieren.

Die Sehnsucht nach Spiritualität bewegt heutzutage viele Menschen im Westen. Allerdings suchen sie diese meist nicht in der eigenen christlichen Tradition, sondern eher in östlichen Religionen. Die christliche Tradition wird oft als zu moralisierend erfahren und zu wenig als Weg in die Erfahrung von Transzendenz, von innerer Ruhe und Frieden (Grün & Dufner, 2005).

4.2 Psychotherapie und Spiritualität

Frambach (2001) versteht den Unterschied von Spiritualität und Psychotherapie wie folgt:

Geht es in der *Psychotherapie* vornehmlich um das Zulassen von *nicht mehr* akzeptierten, also verdrängten und vermiedenen Aspekten der Psyche, so geht es in der Spiritualität vornehmlich um *noch nicht* akzeptierte Aspekte der Existenz, zentral um den Aspekt der eigenen raum-zeitlichen Begrenztheit, um den Tod. (S. 624)

Die *Transpersonale Psychotherapie* bemüht sich um eine Annäherung von Psychotherapie und Spiritualität, ohne sich auf eine bestimmte Religionsform festzulegen. Sie versucht, eine einheitliche Sichtweise zu entwickeln, in der das Personale und das Transpersonale als zwei verschiedene Manifestationen ein und derselben Wirklichkeit gesehen werden. Zu ihren wichtigsten Vertretern zählen Abraham Maslow, Charles Tart, Ken Wilber, Stan Grof und Sylvester Walch (Holotropes Atmen), C.G. Jung (Analytische Psychotherapie), Roberto Assagioli (Psychosynthese), K. Graf Dürckheim (Initiatische Therapie) und Arnold Mindell (Prozessarbeit) (Weidinger, 2000).

C. G. Jung brachte das Thema Religiosität und spirituelle Suche in den psychotherapeutischen Kontext ein; für ihn stellten die meisten seelischen Krisen einen gestörten Ausdruck des Menschen zum Selbst dar. Nach Jung ist das Selbst jener zentrale Archetyp, der die menschliche Entwicklung zur Ganzwerdung reguliert (Helg, 2000).

Wachstum und Wandlung sind auch in der Gestalttherapie entscheidende Selbstaktivitäten. Das Selbst ist hier (ganz kurz gesagt) das System der Kontakte im Feld von Organismus und Umwelt bzw. Innenwelt.

Die Ansichten zu den Überschneidungspunkten von Psychotherapie und östliche Traditionen gehen weit auseinander. Viele ernsthafte Schüler und Lehrer spiritueller Wege im Westen empfanden es als nötig, die Psychotherapie als Hilfsmittel in ihr spirituelles Leben einzubeziehen. So meint Kornfield (2002), dass die tiefgreifende Arbeit an uns selbst einerseits und der meditative Prozess andererseits notwendigerweise ineinander greifen müssen. Die Praxis im Westen hat gezeigt, dass tiefe psychische Verletzungen, die wir auf dem spirituellen Weg aufdecken, nicht durch Meditation alleine geheilt werden können. Spirituelle Lehrer sind hierfür meist weder ausgebildet, noch haben sie genug Zeit, jeden einzelnen Praktizierenden durch solch einen Prozess zu führen.

Über die Wirksamkeit von Meditation in der Psychotherapie gibt es unzählige physiologische und psychologische Studien. Grawe et. al. (1994, zitiert nach Helg, 2000) stellen in ihrer aufwendigen Metastudie fest, dass Meditation in einem psychotherapeutischen Setting durchaus wirkt. Bevorzugte Anwendungsbereiche sind Angst- und Spannungszustände, sowie Bluthochdruck. Scharfetter (1983, zitiert nach Helg, 2000) sieht einen Anwendungsbereich bei Patienten mit psychosomatischen Leiden und nicht-psychotischen seelischen Störungen. Schwer depressive Menschen können nicht oder nur wenig von Meditation profitieren. Engler (1988, zitiert nach Helg, 2000), ein Psychoanalytiker und buddhistischer Lehrer kommt aus seiner Erfahrung heraus zu dem Schluss, dass es zum Praktizieren von Meditation notwendig ist, zuerst eine gefestigte Identität zu erwerben und ein gewisses Maß an Autonomie erreicht zu haben. Sonst könnte u. U. ein psychotischer

Prozess ausgelöst werden („Man muss zuerst jemand sein, bevor man niemand werden kann“).

Die Meditation kann meines Erachtens in jedem Fall hilfreich für den interessierten Therapeuten sein: er bleibt wach und aufmerksam für die Prozesse, die in der Therapie ablaufen, die eigenen und die des Klienten. So hilft sie mit, sich vor Übertragungsreaktionen zu schützen. Durch das Üben der Meditation wird ein innerer, wertfreier Raum geschaffen, der sich positiv auf die therapeutische Arbeit auswirkt.

Kann die Gestalttherapie nun als spirituelle Disziplin bezeichnet werden bzw. als ein transpersonaler Ansatz?

Die Gestalttherapie vertritt eine ganzheitliche Sicht des Menschen und Themen wie Sinnfindung, Kreativität und körperorientierte Verfahren finden in ihr Platz; wie einige spirituelle Ansätze, orientiert sich die Gestalttherapie am Prozess. Naranjo (1988) hat keinerlei Zweifel am spirituellen Kern der Gestalttherapie. Er sieht diese als modernes Äquivalent zur buddhistischen Praxis, wobei das Spirituelle allerdings – anders als in der Meditation – ins Interpersonale eingebracht wird.

Mir persönlich zeigt sich eine Ergänzung durch spirituelle Disziplinen in die Praxis der IGT als sinnvoll. Vor allem in der Gruppentherapie kann ich damit gute Erfolge erzielen, ernte häufig positives Feedback und stoße auf offenes Interesse. Aus diesem Grund sehe ich die eingangs erwähnte Hypothese als bestätigt: **Das Awareness-Konzept auf spiritueller Basis ist hilfreich in der gestalttherapeutischen Arbeit mit psychosomatischen Gruppen.**

Jedoch bin ich vorsichtig mit Menschen, die Vorbehalte in diesem Bereich haben, diese sollten unbedingt respektiert werden. Ich möchte niemandem die fernöstlich-spirituelle Sichtweise der Dinge aufdrängen!

In der Theorie habe ich im Laufe dieser Arbeit erkannt, dass es nicht einfach ist, Spiritualität und Psychotherapie auf Gemeinsamkeiten zu untersuchen. Was in der Praxis kein Thema war, weil sich die Bereiche harmonisch ineinander fügten, führte beim Schreiben dieser Arbeit zu oft stundenlangem Philosophieren und Nachschlagen.

Die IGT bleibt eine psychotherapeutische Richtung, mehr als sie eine spirituelle Disziplin ist. Dennoch konnte in dieser Arbeit gezeigt werden, dass die Sichtweisen sich deutlich ähnlich sind und eine Affinität der IGT zur Spiritualität hin nicht geleugnet werden kann.

4.3 Resümee

Meiner Ansicht nach ist das Awareness-Konzept der IGT durchaus offen für Spiritualität. Es obliegt allerdings der Einstellung und Arbeitsweise des praktizierenden Psychotherapeuten, ob er fernöstliche Techniken und Sichtweisen in seine Arbeit einbeziehen möchte. Ich persönlich habe mich für diesen Weg entschieden, da es meinem Inneren und meiner philosophisch-religiösen Orientierung entspricht. Meine Arbeit als Psychotherapeutin wäre nicht authentisch, wenn dieser Aspekt nicht einfließen könnte. In diesem Fall bin ich froh über die spirituellen Quellen der IGT und deren Offenheit, was die Methodik betrifft.

Zudem glaube ich, dass für viele Menschen in unserer Zeit der Schnelllebigkeit und des materiellen Wohlstandes die Suche nach dem Lebenssinn und die Offenheit für Spiritualität zunimmt. Diesem Wandel im Denken und Leben versuche ich in meiner Art zu arbeiten entgegenzukommen.

In der Gestalttherapie heißt es ja so treffend, dass man den Klienten dort abholen soll, wo er gerade steht. Aus meiner praktischen Erfahrung mit der KW-Gruppe weiß ich, dass immer mehr Menschen an dem Punkt stehen, ihr westliches Werteverständnis (das sie oft krank macht) in Frage zu stellen und nach etwas Sinnhaften, Spirituellen und Nichtmateriellen zu suchen, was sie in der christlichen Tradition nicht finden.

Von meiner persönlichen Orientierung und den Erfahrungen in den spirituellen Himalajastaaten fühlt es sich stimmig an, den spirituellen Ursprung der Gestalttherapie in meine psychotherapeutische Arbeit einzubeziehen.

Nur in der Wirklichkeit der Gegenwart kann man lieben, erwachen, Frieden und Verständnis finden und sich selbst mit der Welt verbunden fühlen (Jack Kornfield in Föllmi, 2003).

Buddhistische Weisheit

Setze niemals etwas voraus,
erwarte niemals etwas,
sieh' niemals in die Zukunft,
und vor allem,
blicke niemals zurück.
Sage niemals „wenn nur...“,
denke es nicht einmal.

Konzentriere dich auf die Gegenwart,
denn die Vergangenheit ist vergangen,
und die Zukunft,
wie auch immer sie aussehen mag,
wird nicht so sein,
wie du sie dir erwartest.

(Kürschner, 2002)

Literaturverzeichnis

- Amendt-Lyon, N., Bolen, I. & Höll, K. (2004). Konzepte der Gestalttherapie. In M. Hochgerner, H. Hoffmann-Widhalm, L. Nausner & E. Wildberger (Hrsg.). *Gestalttherapie* (S. 101-124). Wien: Facultas.
- Binder, H. (1997). *Qigong und Integrative Gestalttherapie*. Unveröffentlichte Graduierungsarbeit, ÖAGG Wien.
- Bruckner, K. & Sohns, C. (2003). *Tibetischer Buddhismus. Handbuch für Praktizierende im Westen* (1. Aufl.). Bern: O.W. Barth.
- Frambach, L. (2001). Spirituelle Aspekte der Gestalttherapie. In R. Fuhr, M. Sreckovic & M. Gremmler-Fuhr (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie* (2., unveränderte Aufl.). (S. 613-632). Göttingen: Hogrefe.
- Föllmi, D. & O. (2003). *Die Weisheit des Buddhismus Tag für Tag*. München: Knesebeck.
- Fuhr, R. & Gremmler-Fuhr, M. (2002). *Gestalt-Ansatz* (2., korrigierte Aufl.). Frensdorf: Edition Humanistische Psychologie.
- Gagarin, C. (1983). Taoismus und Gestalttherapie. In H. Petzold (Hrsg.). *Psychotherapie, Meditation, Gestalt* (S. 207-213). Paderborn: Junfermann.

- Görlitz, G. (2003). *Körper und Gefühl in der Psychotherapie – Basisübungen* (3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grün, A. & Dufner, M. (2005). *Spiritualität von unten*. (10. Aufl.). Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag.
- Hartmann-Kottek, L. (2004). *Gestalttherapie*. Berlin: Springer.
- Hausmann, B. & Neddermeyer, R. (2003). *Bewegt sein: Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis* (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2006). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (2. korr. Aufl.). Tübingen: dgvt - Verlag.
- Helg, F. (2000). *Psychotherapie und Spiritualität*. Düsseldorf: Walter.
- Hochgerner, M. & Schwarzmann, M. (2004). Psychosomatik in der Integrativen Gestalttherapie. In M. Hochgerner, H. Hoffmann-Widhalm, L. Nausner & E. Wildberger (Hrsg.). *Gestalttherapie* (S. 307-330). Wien: Facultas.
- Höll, K. (1992). Philosophische und gesellschaftspolitische Aspekte der Gestalttherapie. In R. Krisch & M. Ulbing (Hrsg.). *Zum Leben Finden: Beiträge zur angewandten Gestalttherapie* (S. 29-62). Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Jäger, W. (1989). Der Weg des Zen. In E. Zundel & B. Fittkau (Hrsg.). *Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie* (S. 175-186). Paderborn: Junfermann.

- Joslyn, M. (1983). Zen und Gestalttherapie. In H. Petzold (Hrsg.). *Psychotherapie, Meditation, Gestalt* (S. 147-182). Paderborn: Junfermann.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Gesund durch Meditation* (10. Aufl. der Sonderausg.). Bern: O. W. Barth.
- Karta, L. (2002). *Buddhismus. Eine Einführung in die Lehre Buddhas* (4. Aufl.). Bern: O.W. Barth.
- Kornfield, J. (2002). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens* (4. Aufl.). München: Econ Ullstein List.
- Kornfield, J. (2005). *Meditation für Anfänger*. München: Goldmann Verlag.
- Kornfield, J. & Goldstein, J. (2006). *Einsicht durch Meditation*. Freiamt: Arbor.
- Kurtz, R. (1985). *Körperzentrierte Psychotherapie: Die Hakomi Methode*. Essen: Synthesis.
- Kürschner, I. (2002). *Himalaya*. München: Bruckmann.
- Naranjo, C. (1983). Zentrierung im Jetzt. In H. Petzold (Hrsg.). *Psychotherapie, Meditation, Gestalt* (S. 215-243). Paderborn: Junfermann.
- Naranjo, C. (1988). Gestalttherapie als transpersonaler Ansatz. In S. Boorstein (Hrsg.). *Transpersonale Psychotherapie* (S. 141-149). Bern: Scherz/O.W.Barth
- Perls, F. S. (1976). *Grundlagen der Gestalttherapie*. München: Pfeiffer.

- Perls, F. S. (1986). *Gestalt-Therapie in Aktion* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2004). *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen* (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rahm, D. (1999). *Einführung in die Integrative Therapie* (4. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Reddemann, L. (2003). *Imagination als heilsame Kraft* (9. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reschika, R. (2005). *Worte der Wahrheit von Thich Nhat Hanh*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Richter, K. F. (2003). *Erzählweisen des Körpers*. (3. Aufl.). Seelze-Velber: Kallmeyer.
- Scharfetter, Ch. (1983). Über Meditation. In H. Petzold (Hrsg.). *Psychotherapie, Meditation, Gestalt* (S. 27-52). Paderborn: Junfermann.
- Scheck, F. R. & Görgens, M. (Hrsg.). (2002). *Buddhismus* (2. Aufl.). Köln: DuMont.
- Scheufele, T. (1989). Taoismus bei Laotse und Dschunagse. In E. Zundel & B. Fittkau (Hrsg.). *Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie* (S. 43-67). Paderborn: Junfermann.

Schoen, St. (2004). *Wenn Sonne und Mond Zweifel hätten* (2. erweiterte Aufl.).
Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Schuhmacher, St. (2001). *Zen*. München: Heinrich Hugendubel.

Stumm, G. & Pritz, A. (Hrsg.). (2000). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien:
Springer.

Thich Nhat Hanh (2004). *Jeden Augenblick genießen*. Berlin: Theseus.

Weidinger, H. P. (2000). Spiritualität. In G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.).
Wörterbuch der Psychotherapie (S. 661). Wien: Springer.

Wetzel, S. (2002). *Leichter Leben*. Berlin: Theseus.

Wetzel, S. (2004). *Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde*. München: dtv.

Wolf, U. (2001). Psychosomatik – die Leib-Seele-Einheit in der Gestalttherapie.
In R. Fuhr, M. Sreckovic & M. Gremmler-Fuhr (Hrsg.). *Handbuch der
Gestalttherapie* (2., unveränderte Aufl.) (S. 789-811). Göttingen: Hogrefe.

Augenblicke

Die wichtigste Zeit ist der Augenblick.

Der wichtigste Mensch ist der
mit dem wir es gerade zu tun haben.

Das wichtigste Gefühl ist die Liebe,
mit der wir den Menschen begegnen.

(Meister Eckhard)