

VERBINDUNGSLINIEN UND GRENZEN DES BEGRIFFS DER  
„AWARENESS“ IN DER INTEGRATIVEN GESTALT THERAPIE UND IN  
DER MEDITATION.

Master-Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang Psychotherapie - Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

eingereicht von

Mag.rer.nat. Susanne Hollweger

Departement für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

an der Universität für Weiterbildung Krems

Betreuer Mag. Ernst Windischgraetz

Obertrum .08.2023

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich, Susanne Hollweger, erkläre hiermit an Eides statt,

1. dass ich meine Master-Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master-Thesis oder wesentliche Teile daraus bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Master-Thesis mein Unternehmen oder einen externen Kooperationspartner betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master-Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

## **Danksagung**

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen meinen Kolleginnen und Kollegen, die mich bei meiner Arbeit unterstützt haben, herzlich bedanken, ganz besonders aber bei meinem sehr geduldigen Masterthesenbetreuer Ernst Windischgraetz, sowie meinen Interviewpartnern Christoph Singer und Sylvester Walch, die sich trotz knapper Zeit und voller Terminkalender bereit erklärt haben, sich für ein Interview zur Verfügung zu stellen.

## **Abstract (Deutsch)**

Die vorliegende Literatuarbeit, ergänzt durch den Text zweier Experteninterviews, untersucht Definition und Bedeutung des Begriffs „Awareness“ in Theorie und Praxis der Integrativen Gestalttherapie im Vergleich zur Praxis der Meditation. Es wird der Frage nachgegangen, inwieweit sich Begriff und Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie im Vergleich zur genannten Literatur im Zusammenhang mit Meditation unterscheiden, bzw., wo Verbindungslinien zu finden sind. Wesentliche Kriterien und Methoden der Integrativen Gestalttherapie im Zusammenhang mit „Awareness“, wie diese von den Gründerpersönlichkeiten der Gestalttherapie verstanden wurden und wie diese heute in der Integrativen Gestalttherapie gesehen werden, werden beschrieben und den Aussagen vier ausgewählter buddhistischer und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen gegenüber aufgeschlossener Meditationslehrer in Bezug auf Begriff und Bedeutung von „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation gegenübergestellt. Zwei Experten in beiden Bereichen, in einem Interview befragt, präzisieren und bestätigen die Forschungsergebnisse. Die sprachlichen Grenzen persönliche Erfahrungen von „Awareness“ restlos ausdrücken zu können, werden in dieser Arbeit deutlich.

Schlüsselwörter: Integrative Gestalttherapie, Meditation, „Awareness“, Gewahrsein, Achtsamkeit, Bewusstheit, Bewusstsein

## **Abstract (English)**

This literature work, supplemented by the text of two expert interviews, examines the definition and meaning of the term "awareness" in theory and practice of Integrative Gestalt Therapy in comparison to the practice of meditation. The question is to what extent the term and meaning of "awareness" differ in Integrative Gestalt Therapy in comparison to the literature in connection with meditation or where connecting lines can be found. Essential criteria and methods of Gestalt Therapy in connection with "awareness" as understood by the founding personalities of Gestalt Therapy and how these are seen today in Integrative Gestalt Therapy are described and compared to the statements of four selected, open minded against current scientific knowledge Buddhist meditation teachers with regards to the term and meaning of "awareness" in connection with meditation. Two experts in both fields, questioned in an interview, specify and confirm the research results. The linguistic limits of being able to completely express personal experiences of "awareness" become clear in this work.

Key words: Integrative Gestalt Therapy, meditation, awareness, mindfulness, consciousness

## **Inhaltsverzeichnis**

Eidesstattliche Erklärung .....	2
Danksagung .....	3
Abstract (Deutsch).....	4
Abstract (English) .....	5
Inhaltsverzeichnis .....	6
Tabellenverzeichnis .....	9
1 Einleitung .....	10
1.1 Fragestellung und Hypothese.....	10
1.2 Persönliches.....	11
1.3 Vorgehensweise .....	12
1.4 Aufbau der Arbeit.....	13
2 Begriffsdefinition.....	17
2.1 Übersetzungen und Abgrenzungen von Gewährsein, Achtsamkeit, Bewusstheit und Bewusstsein .....	17
2.2 Conclusio.....	21
3 Begriff und Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie .....	23
3.1 Die Gründerpersönlichkeiten der Gestalttherapie, der Begriff und die Bedeutung von „Awareness“ .....	23
3.2 Der Begriff und die Bedeutung von „awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie heute .....	27
3.3 Conclusio.....	27
4 Wege zur „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie .....	29
4.1 Awareness ein Beispiel aus der psychotherapeutischen Praxis.....	29
4.2 Die therapeutische Haltung .....	31
4.3 Präsenz, Gewährsein, Verantwortung .....	32
4.4 Das Awareness-Konzept .....	32
4.4.1 Der mittlere Modus .....	33
4.4.2 Das Hier und Jetzt Prinzip.....	34

4.5	Die Bedeutung der Stille in der Integrativen Gestalttherapie .....	34
4.6	Techniken in der Integrativen Gestalttherapie, um „Awareness“ zu fördern	35
4.6.1	Kreative Medien .....	35
4.6.2	Körperarbeit .....	36
4.7	Conclusio.....	38
5	Der Begriff „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation .....	41
5.1	Definition des Begriffs und Ursprung der Meditation .....	41
5.2	Der Begriff „Awareness“ aus Sicht von vier buddhistischen Meditationslehrern.....	42
5.2.1	Jon Kabat-Zinn über Achtsamkeit und Gewahrsein .....	43
5.2.2	Yongey Mingyur Rinpoche über den Geist und das Gewahrsein.....	44
5.2.3	Thich Nhat Hanh über Achtsamkeit.....	46
5.2.4	Jack Kornfield über Bewusstsein, Achtsamkeit und Gewahrsein .....	48
5.3	Conclusio.....	50
6	Die Bedeutung von „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation .....	52
6.1	Jon Kabat-Zinn über Achtsamkeit, Meditation und deren Bedeutung.....	52
6.2	Yongey Mingyur Ringpoche über Gewahrsein, Meditation und deren Bedeutung.....	55
6.3	Thich Nhat Hanh über Achtsamkeit, Meditation und deren Bedeutung .....	56
6.4	Jack Kornfield über Achtsamkeit, Gewahrsein, Meditation und deren Bedeutung.....	58
6.5	Die Bedeutung der Stille in der Meditation .....	60
6.6	Conclusio.....	61
7	Die beiden Interviews mit Christoph Singer und Sylvester Walch .....	65
7.1	Motive.....	65
7.2	Vorgehensweise.....	66
7.3	Christoph Singer.....	66
7.4	Sylvester Walch.....	68
8	Zusammenfassung und Vergleich der beiden Interviews .....	71

9	Begriff und Bedeutung von „awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie versus Begriff und Bedeutung von „awareness“ im Zusammenhang mit Meditation ein Vergleich.....	73
9.1	Der Begriff an sich und die Beantwortung der 1. Forschungsfrage .....	73
9.2	Die Beantwortung der 2. Forschungsfrage und die Bestätigung der Hypothese .....	73
10	Zusammenfassung und Diskussion .....	76
11	Limitationen der Arbeit.....	78
12	Grenzen der Wissenschaftlichkeit und Ausblicke .....	79
13	Persönliche Bemerkungen und Gedanken .....	81
	Literaturverzeichnis .....	83

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1.....	39
Tabelle 2.....	40
Tabelle 3.....	63
Tabelle 4.....	64
Tabelle 5.....	72
Tabelle 6.....	72
Tabelle 7.....	75

# 1 Einleitung

## 1.1 Fragestellung und Hypothese

In der psychotherapeutischen Praxis werden wir von unseren Klientinnen und Klienten immer wieder mit spirituellen, religiösen und esoterischen Themen konfrontiert.

Der Markt boomt mit vielversprechenden Angeboten, die Heilung bringen sollen und auf die auch unsere Klientinnen und Klienten immer wieder zugreifen, manchmal schlechte Erfahrungen damit machen und immer wieder unsere Meinung dazu hören wollen.

So geschieht es, dass Therapeutinnen und Therapeuten nicht selten mit dieser Thematik der Grenzlinien von Therapie zu Religion und Esoterik konfrontiert werden.

Eine klare Abgrenzung einer Therapie von Esoterik und Religion gehört zur professionellen Haltung eines Psychotherapeuten bzw. einer Psychotherapeutin.

Wie verhält es sich aber mit der Meditation, einer Geisteserforschung und -schulung, die einige tausend Jahre alt ist und die von vielen Therapeutinnen und Therapeuten, Klientinnen und Klienten praktiziert und als hilfreich empfunden wird, und auf die wir in der therapeutischen Praxis von unseren Klientinnen und Klienten ebenfalls immer wieder angesprochen und nach unserer Meinung gefragt werden?

Sowohl in der Integrativen Gestalttherapie als auch in der Meditation ist viel von „Awareness“, Gewährsein, Bewusstheit, Bewusstsein und Achtsamkeit die Rede.

Was meint die Integrative Gestalttherapie, wenn sie von „Awareness“ spricht? Welche Beweggründe hatten die Gründerpersönlichkeiten der Gestalttherapie, die „Awareness“ in den therapeutischen Zusammenhang zu bringen und was bedeutet „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie heutzutage?

Wozu dient im Vergleich dazu die „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation?

Warum scheint auch in der Meditation, „Awareness“, Bewusstsein, Bewusstheit, Achtsamkeit und Gewährsein so bedeutend zu sein?

In der vorliegenden Arbeit soll es um diese Thematik gehen. Es wird versucht, folgende Forschungsfragen zu beantworten:

Welche Bedeutungen von „Awareness“ finden sich in der Praxis und Theorie der

Integrativen Gestalttherapie und in der Meditation?

1. Ist in der Integrativen Gestalttherapie und im Zusammenhang mit Meditation unter dem Begriff „Awareness“ das Gleiche zu verstehen?
2. Wenn es jeweils Unterschiede in der Begrifflichkeit von „Awareness“ gibt, um welche Unterschiede handelt es sich und wie wirkt sich das auf die Bedeutung von „Awareness“ in beiden Disziplinen aus?

Auf Grund meiner bisherigen Erfahrungen innerhalb Theorie und Praxis der Meditation und der gewonnenen Eindrücke in Bezug auf „Awareness“ im Rahmen meiner Ausbildung zur Integrativen Gestalttherapeutin in Theorie und Praxis stelle ich die folgende Hypothese auf:

**Der Begriff „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie hat eine andere Bedeutung als in der Meditation.**

Um oben genannte Forschungsfragen beantworten zu können und um herausfinden zu können, ob sich meine Hypothese als wahr herausstellt oder nicht, habe ich mich für das Verfassen einer Literaturarbeit entschieden.

Diese Arbeit wird, durch die aus den beiden Experteninterviews mit Christoph Singer und Sylvester Walch gewonnenen Erkenntnisse ergänzt.

## **1.2 Persönliches**

Schon früh in meinem Leben haben mich die rätselhaften, unsichtbaren Dinge des Lebens fasziniert.

Die Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach den Gründen der unterschiedlichen Schicksale der Menschen, den nicht zu ergründenden Ursachen des oft unermesslichen Leids, welches manche ertragen müssen, und den Möglichkeiten der Linderung oder Beendigung, haben mich sehr beschäftigt.

Diese Fragen um die menschliche Existenz führten mich sehr bald zu den Religionen, zum Buddhismus und zur Meditation und erst viel später in meinem Leben kam der Berufswunsch der Psychotherapeutin dazu.

Die Integrative Gestalttherapie mit ihrer wertungsfreien, gegenwartsbezogenen Arbeitshaltung, mit ihrer Methodenvielfalt und geprägt von den östlichen, spirituellen Lehren wie Zen und Taoismus, erschien mir als die für mich passende Schule.

Obwohl es sowohl in der Integrativen Gestalttherapie als auch in der Meditation viel um Leid und die Befreiung daraus geht, ist Meditation keine Therapie und Therapie keine Meditation.

Bei beiden geht es um Wahrnehmung und deren Schulung und bei beiden ist viel von „Awareness“ die Rede.

Meditation kann, wie praktizierende Meditierende immer wieder über ihre Erfahrungen berichten, über das Personale hinausgehen und uns wegführen von der üblichen Erfahrung des Getrenntseins, hin zu einem Erleben des All- Eins-Seins.

Diese Berichte zeigen uns die Grenzen der Wissenschaft auf.

Transpersonale Erfahrungen sind mit den Mitteln und Methoden gemäß aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht überprüfbar und somit auch nicht beweisbar.

Integrative Gestalttherapie als wissenschaftlich anerkannte Therapieform benutzt Wahrnehmung und „Awareness“ als Wirkfaktor.

Eine Therapie in der Integrativen Gestalttherapie geht aber nie über die Grenze der Person hinaus.

Diese beiden Disziplinen Meditation und Integrative Gestalttherapie unter dem Aspekt von „Awareness“ zu erforschen und einander gegenüberzustellen, und die Grenzen der Wissenschaftlichkeit in diesem Zusammenhang anhand der ausgewählten Literatur aufzuzeigen, erschien mir als äußerst interessant und spannend für die Arbeit einer Masterthese.

### **1.3 Vorgehensweise**

Gleich zu Beginn meiner Auseinandersetzung mit dem Thema im November 2021, sozusagen als Einstieg in die Thematik und um etwas Struktur und Hilfe bei der Ideensammlung zu bekommen, bat ich Christoph Singer, Zen Meister und Integrativer Gestalttherapeut um ein Interview.

Er erschien mir als die geeignete Person und als der Experte, mit dessen Hilfe ich

einen ersten Überblick über das Thema erhalten bzw. einen ersten Vergleich des Begriffs und der Bedeutung von „Awareness“ zwischen der Integrativen Gestalttherapie und der Praxis der Meditation ziehen konnte.

Auch war mir Christoph Singer, neben meinem Masterthesenbetreuer Ernst Windischgräetz und einigen meiner Kolleginnen und Kollegen behilflich, entsprechende passende Literatur in dem nahezu grenzenlosen Angebot zu finden.

Nach dem Interview war es mir leichter möglich, die Literatur einzugrenzen und mehr Klarheit und Präzision in die Thematik zu bringen.

Dem Interview folgten eine intensive Literaturrecherche und eine entsprechende Lese-Phase.

Erst viel später kam mir die Idee, das Interview als Text zur Untermauerung und Bestätigung der Literatur der ausgewählten Autorinnen und Autoren einfließen zu lassen, sowie ein weiteres Interview mit Sylvester Walch zu führen, um einen Vergleich, mit dem von Christoph Singer Gesagtem, herstellen zu können.

Diese Idee ging mit dem Wunsch einher, eventuell noch etwas Neues zu entdecken, das in keiner der Literatur der ausgewählten Autorinnen und Autoren erwähnt wird, und meines Erachtens doch wesentlich hinsichtlich des Begriffs und der Bedeutung von „Awareness“ ist.

Diese beiden Interviews sollen als zusätzliches, ergänzendes Mittel zur Literaturarbeit verstanden werden, um die beiden Forschungsfragen so detailliert und so exakt wie in diesem Rahmen möglich beantworten zu können und um die Hypothese auf ihren Wahrheitsgehalt so genau und wissenschaftlich wie nur möglich überprüfen zu können.

#### **1.4 Aufbau der Arbeit**

Das 1. Kapitel befasst sich mit der Relevanz des Themas, formuliert die beiden Forschungsfragen, stellt eine Hypothese auf, erläutert die persönliche Motivation, beschreibt die Vorgehensweise und schließt mit der Beschreibung des Aufbaus der Arbeit.

Das 2. Kapitel setzt fort mit Begriffsdefinitionen und Abgrenzungen der Übersetzungen von „Awareness“ in Bewusstsein, Bewusstheit, Gewahrsein und Achtsamkeit. In der

Conclusio zeigt es, die in der genannten Literatur gefundenen Widersprüchlichkeiten und Unschärfen auf und weist auf die Sprache als ein nicht ausreichendes Mittel „Awareness“ präzise zu definieren hin. Eine Definition von „Awareness“ wird erstellt, die auf den in der Literatur der ausgewählten Autorinnen und Autoren gefundenen Beschreibungen basiert.

Das 3. Kapitel erläutert die Beweggründe der Gründerpersönlichkeiten Fritz und Lore Perls den Begriff „Awareness“ in die Gestalttherapie einzuführen und stellt einen Vergleich der Bedeutung von „Awareness“ in der Gestalttherapie damals mit heute.

Mit Methoden und Techniken in der Integrativen Gestalttherapie „Awareness“ zu fördern, setzt sich Kapitel 4 auseinander. Am Beginn werden zwei Beispiele aus der therapeutischen Praxis mit einem jeweils unterschiedlichen Maß an „Awareness“ beschrieben und analysiert. Anschließend an diese beiden Beispiele werden im 4. Kapitel wesentliche Merkmale aus der Theorie der Integrativen Gestalttherapie wie die therapeutische Haltung, die Präsenz, das Gewahrsein und die Verantwortung sowie das Awareness Konzept und die Stille dargestellt, alles Kriterien, die das Potential besitzen, das Maß an „Awareness“ zu erhöhen. Weiters werden im 4. Kapitel Techniken der Integrativen Gestalttherapie wie die Kreativen Medien und die Körperarbeit auf deren Relevanz zur Förderung von „Awareness“ untersucht. Kapitel 4 schließt mit einer Conclusio, in der die zentrale Rolle, die „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie spielt, betont wird. Für einen besseren Überblick darüber, was alles das Maß an „Awareness“ erhöhen kann und welche Bedeutung „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie hat, wurden zwei Tabellen erstellt.

Beginnend mit einer Definition des Begriffs der Meditation und deren Etymologie sowie einem Beitrag über die Ursprünge der Meditation im 5. Kapitel wird die Sichtweise des Begriffs „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation von vier ausgewählten Vertretern der buddhistischen Meditationslehre (Jon Kabat-Zinn, Yongey Mingyur Ringpoche, Thich Nhat Hanh und Jack Kornfield) dargelegt. Das 5. Kapitel endet mit einer Conclusio, die auch die im Zusammenhang mit Meditation bestehenden Schwierigkeiten aufzeigt, eine klare und eindeutige Definition von „Awareness“ bzw. von deren Übersetzungen in Gewahrsein, Achtsamkeit, Bewusstsein und Bewusstheit zu formulieren. Die Grenzen der Sprache als Mittel, den in der Praxis der Meditation erfahrenen Modus aufmerksamer Präsenz sowohl im Zusammenhang mit Meditation als auch mit Integrativer Gestalttherapie umfassend beschreiben zu können, werden

deutlich. Abschließend wird auf möglicherweise erste feine Unterschiede in der Verwendung des Begriffs „Awareness“ zwischen Integrativer Gestalttherapie und der Praxis der Meditation hingewiesen.

In Kapitel 6 kommen die vier ausgewählten Vertreter der buddhistischen Meditationslehre bezüglich „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation zu Wort. Wie bereits im Teil der Integrativen Gestalttherapie gibt es auch in diesem Teil ein Kapitel über die Stille im Rahmen der Meditationspraxis, um einen Vergleich der beiden Bereiche unter diesem Aspekt möglich zu machen. In der Conclusio von Kapitel 6 folgt eine Zusammenfassung und eine Gegenüberstellung der Aussagen der vier Meditationslehrer bezüglich „Awareness“ im Rahmen der Meditationspraxis. Wie auch in Kapitel 4 wird anhand zweier Tabellen, die Bedeutung von „Awareness“ und die Möglichkeiten „Awareness“ zu erhöhen, verdeutlicht.

Zu Beginn von Kapitel 7 werden die Beweggründe, die Interviews mit Christoph Singer und Sylvester Walch zu führen und die Vorgangsweise dabei erläutert. Es folgen die Auswertungen der beiden Interviews.

Kapitel 8 fasst die beiden Interviews zusammen und vergleicht sie. Erste Grenzen und Verbindungslinien bezüglich des Begriffes und der Bedeutung von „Awareness“ zwischen Integrativer Gestalttherapie und Meditation werden mit Hilfe zweier Tabellen herausgearbeitet.

In Kapitel 9 werden die beiden Forschungsfragen beantwortet und es wird klargestellt, ob sich die aufgestellte Hypothese bewahrheitet hat oder nicht. Anhand einer Tabelle wird eine Gegenüberstellung und ein Vergleich des Begriffs und der Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie mit dem Begriff und der Bedeutung von „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation gemacht.

Das 10. Kapitel hat eine Zusammenfassung der Arbeit und eine Diskussion zum Inhalt. Es klärt, ob sich die Erwartungen der Verfasserin in Bezug auf die Arbeit erfüllt haben oder nicht.

Im 11. Kapitel werden Limitationen hinsichtlich Sprache und wissenschaftlicher Überprüfbarkeit der Erfahrung von „Awareness“ erläutert.

Kapitel 12 gewährt einen möglichen Blick in die Zukunft und zeigt auch hier die Grenzen evidenzbasierter Wissenschaft auf.

Die Arbeit endet mit Kapitel 13 mit persönlichen Bemerkungen, Motivationen und

Wünschen.

## 2 Begriffsdefinition

Gleich zu Beginn der Auseinandersetzung mit dem Begriff „Awareness“ werden die Schwierigkeiten diesen Begriff klar, eindeutig und präzise zu definieren sichtbar.

Im digitalen Wörterbuch Leo gibt es mehrere unterschiedliche Übersetzungen von „Awareness“ ins Deutsche.

Es werden die Ausdrücke Gewährsein, Achtsamkeit, Bewusstheit und Bewusstsein genannt (<https://leo.org>).

### 2.1 Übersetzungen und Abgrenzungen von Gewährsein, Achtsamkeit, Bewusstheit und Bewusstsein

#### Bewusstsein und Bewusstheit

Damasio (2013) bezeichnet Bewusstsein als einen Geisteszustand, der sowohl Kenntnis über die eigene Existenz als auch über die Existenz einer Umgebung hat (siehe Seite 169).

Peters (2017) spricht von Bewusstsein als dem Gesamt der Bewusstseinsinhalte, begleitet von einem Wissen darüber, dass es ein Subjekt (Ich) gibt, das die Inhalte erlebt (siehe Seite 82).

In der Gestaltliteratur grenzt Gremmler-Fuhr (2017) den Begriff Bewusstsein durch das Miteinbeziehen der kognitiven, reflektierenden Leistungen des Geistes vom Begriff Bewusstheit ab (siehe Seite 380).

Blankertz und Doubrawa (2017) grenzen Bewusstheit von Bewusstsein „durch die stärkere Focussierung auf die Selbstbeobachtung, während das Bewusstsein eher einen die Wahrnehmungen, Gedanken und Vorstellungen begleitenden Charakter hat“, ab (S. 37).

Auch Fritz Perls (2019) definiert Bewusstheit und Bewusstsein unterschiedlich:

Die Bewußtheit (awareness) verschafft dem Patienten den Sinn für seine Fähigkeiten, für seine eigene sensorische, motorische und intellektuelle Ausstattung. Sie ist nicht das Bewußtsein (consciousness) - denn das ist nur psychisch-, sie ist die durch den Geist und die Wörter sozusagen gefilterte Erfahrung. Bewußtheit (awareness) hat noch etwas, das über das Bewußtsein

(consciousness) hinausgeht (S. 84).

„Denn Bewußtheit findet immer in der Gegenwart statt. Sie eröffnet Handlungsmöglichkeiten“ (S. 84).

Perls (1976, zitiert nach Frambach, 1993) bringt das Hier und Jetzt in Zusammenhang mit Bewusstheit, wenn er von Bewusstheit als „das volle Gewahrsein im Hier und Jetzt“ spricht (S. 72).

### Achtsamkeit

Das Wort Achtsamkeit ist heutzutage in aller Munde und taucht neben der Verwendung in der Psychotherapie und in der Meditation in vielen anderen Lebensbereichen wie im Sport, in der Literatur, in Buchtiteln wie „Achtsames Morden“, am Arbeitsplatz, im Zusammenhang mit Seminaren beispielsweise über Achtsames Arbeiten, im Alltag in der Straßenbahn mit Durchsagen wie „Seien Sie achtsam, und überlassen Sie Ihren Sitzplatz Personen, die ihn dringender benötigen“ auf.

Achtsamkeit hat hier unterschiedliche Bedeutungen, welche nicht Thema dieser Arbeit sind.

### Etymologie

Der Begriff Achtsamkeit stammt lt. Ramin (2014) aus den vedischen Traditionen und aus dem Buddhismus (siehe Seite 206).

Der Begriff enthält sowohl das Wort Beachten als auch den Begriff die Achtung, d.h. den Aspekt von bewertungsfrei und Nicht Urteilen (Ramin, 2014, siehe Seite 201).

Das deutsche Wort Achtsamkeit ist die Übersetzung aus dem Sanskrit Wort „smṛti“ und dem Pali Wort „sati“ mit der Bedeutung „merken“ bzw. „erinnern“.

Diese beiden Bedeutungen weisen einerseits auf das Merken dessen, was wir gerade tun, sagen, denken oder verstehen hin und andererseits erinnert es uns daran, in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren (Wetzel, 2002, zitiert nach Steiger, siehe Seite 28).

Lt. Anderssen-Reuster (2007) ist der Begriff Achtsamkeit unter den abendländischen Philosophen nicht zu finden, anders verhält es sich mit den buddhistischen Lehren (siehe Seite 7).

Im buddhistischen Sinne ist Achtsamkeit „die gelenkte, ruhig gespannte

Aufmerksamkeit auf Etwas oder (im weiteren Verlauf) auf kein Etwas (gegenstandsfreie Meditation)“ (Anderssen-Reuster, 2007, S. 7).

### Gewahrsein

In Peters (2017) wird Gewährsein nicht erwähnt.

Auch im Duden nicht (<https://www.duden.de>).

In der genannten buddhistischen Literatur ist Gewährsein ein häufig verwendetes Wort.

Auch in der genannten Gestalliteratur ist der Begriff Gewährsein zu finden.

So erwähnt Perls (1976) Gewährsein und definiert es als „freies Spüren dessen, was in dir auftaucht, was du tust, fühlst oder vorhast.“ (Perls, 1976, zitiert nach Herler, S. 14).

In der Gestalttherapie wird das Wort Gewährsein zur Übersetzung von „Awareness“ benutzt, während in älteren Übersetzungen Bewusstsein und Bewusstheit als Übersetzung von „Awareness“ zu finden ist (Blankertz und Doubrawa, 2017, siehe Seite 126).

### Unterschied Gewährsein und Achtsamkeit

Auf der Suche nach einer präzisen Abgrenzung der beiden Begriffe Gewährsein und Achtsamkeit, stieß ich auf die Internetseite von Yeshi Papamojo, einem Meditationslehrer aus dem Raum Heidelberg.

Auf seiner Internetseite <https://papamojoblog.com/2021/01/24/achtsamkeit-und-gewahrsein> beschreibt er den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Gewährsein wie folgt:

#### Yeshi Papamojo Achtsamkeit

Wenn wir achtsam sind, dann sind wir vollkommen mit unserer aktuellen Handlung identifiziert. Es ist die „Einspitzigkeit“, die Punktgenauigkeit der Wahrnehmung auf das was wir gerade tun oder erleben. Ich kann achtsam sein, wenn ich Geschirr spüle oder Wäsche zusammen lege. Dabei bin ich konzentriert achtsam auf die

Bewegungen meiner Hände. In diesem Sinne beschreibt Achtsamkeit einen sehr engen Bereich der Wahrnehmung, der aber äußerst konzentriert ist.

### Yeshi Papamojo Gewährsein

Gewährsein ist auch eine Achtsamkeit, die aber über die oben genannte Punktgenauigkeit hinaus geht. Im Gewährsein nehmen wir beim Geschirrspülen nicht nur die Bewegung unserer Hände wahr, sondern nehmen auch die Temperatur des Wassers wahr, nehmen die Geräusche des Geschirrs und andere Geräusche um uns wahr und auch unsere unmittelbare Umgebung. Im Gewährsein erhalten wir eine Gesamtsicht auf die jeweilige Situation. Im Gewährsein liegt der Beginn der Einsicht (Vipassana) in die gesamte Situation.

### Unterschied Gewährsein und Bewusstheit

In früheren Übersetzungen aus dem Amerikanischen ist lt. Blankertz und Doubrawa (2017) der gestalttherapeutische Begriff „Awareness“ mit Bewusstheit übersetzt worden, während heute Gewährsein als Übersetzung von „Awareness“ verwendet wird (siehe Seite 37).

Dennoch unterscheiden Blankertz und Doubrawa die beiden Begriffe Bewusstheit und Gewährsein nicht nur als rein zeitlich unterschiedlich verwendete Übersetzungen von „Awareness“, sondern sie schreiben auch von unterschiedlicher Verwendung der beiden Begriffe:

„Vom Gewährsein unterscheidet sich die Bewusstheit durch das Kreisen um das eigene Ich (oder Selbst), während das Gewährsein auch die bewusste Wahrnehmung des anderen einschließt“ (Blankertz und Doubrawa, 2017, S. 37).

Während lt. Blankertz und Doubrawa (2017) Gewährsein in der Gestaltliteratur die gegenwärtig verwendete Übersetzung von „Awareness“ ins Deutsche ist, berichtet Gremmler-Fuhr (2017) davon, dass sich in den letzten Jahren in der Gestaltliteratur weitgehend der Begriff Bewusstheit durchgesetzt hat, mit der Absicht sich gegenüber dem Begriff Bewusstsein mit seinen kognitiven, reflektierenden Qualitäten des menschlichen Geistes abzugrenzen (siehe Seite 380).

Bei Gremmler-Fuhr (2017) ist über keine genaue Unterscheidung von Bewusstheit und Gewährsein zu lesen, im Zusammenhang mit dem Gestaltbewusstsein beschreibt sie zwei Modi der Bewusstheit, den der Achtsamkeit und den des Gewährseins (siehe

Seite 381).

## 2.2 Conclusio

1. Eine eindeutige Definition des Begriffs von „Awareness“ bzw. deren Übersetzungen ist in der Literatur der genannten Autorinnen und Autoren nicht zu finden.

Bezüglich der Unterscheidung in der Verwendung der Begriffe Gewährsein und Bewusstheit war unter den Autorinnen und Autoren Gremmler-Fuhr im Vergleich zu Blankertz und Doubrawa Widersprüchliches zu lesen.

So wurden von Blankertz und Doubrawa, die beiden Begriffe Gewährsein und Bewusstheit hinsichtlich des Horizonts der Wahrnehmung unterschieden. Bewusstheit beschränken Blankertz und Doubrawa auf das Kreisen um das eigene Ich bzw. Selbst, während Gewährsein über das Ich bzw. selbst hinausgeht und das andere in die Wahrnehmung mit einbezieht.

An anderer Stelle unterscheiden Blankertz und Doubrawa, die Begriffe Gewährsein und Bewusstheit als rein zeitlich unterschiedlich verwendete Übersetzungen von „Awareness“. Gewährsein so Blankertz und Doubrawa ist der gegenwärtig in der Gestalliteratur verwendete Begriff.

Bei Gremmler-Fuhr ist hingegen zu lesen, dass sich in den letzten Jahren in der Gestalliteratur weitgehend der Begriff Bewusstheit durchgesetzt hat, u.a. mit der Absicht den Begriff Bewusstheit gegenüber dem Begriff Bewusstsein mit seiner kognitiven, reflexiven Fähigkeit abzugrenzen.

Auch Perls unterscheidet die beiden Begriffe Bewusstheit und Gewährsein nicht präzise, wenn er von „Bewusstheit als das volle Gewährsein im Hier und Jetzt“ spricht.

In der folgenden Arbeit werden aus Gründen der Unschärfe in den Unterscheidungen beider Begriffe bei den genannten Autorinnen und Autoren die Begriffe Gewährsein und Bewusstheit als Übersetzungen von „Awareness“ mit äquivalenter Bedeutung gesehen und entsprechend verwendet.

Der Begriff Gewährsein kommt im Duden und im Lexikon für Psychotherapie nicht vor.

Der Begriff Achtsamkeit kommt in der abendländischen Philosophie lt. Anderssen-Reuster kaum vor.

In der genannten buddhistischen Literatur und in der genannten Gestaltpolitik werden die Begriffe Gewahrsein und Achtsamkeit häufig verwendet.

Da der Buddhismus und die östlichen Weisheitslehren und deren Schriften älteren Ursprungs als die Gestalttherapie und die Gestaltpolitik sind, kann daraus geschlossen werden, dass die Gestaltpolitik diese Begriffe aus der entsprechenden Literatur übernommen hat.

Für all die in der Literatur gefundenen Definitionen reicht wie so häufig in der Praxis der Psychotherapie und der Meditation (aber nicht nur hier) die Sprache nicht aus, um präzise ausdrücken zu können, was mit „Awareness“ und den entsprechenden Übersetzungen ganz genau gemeint ist.

Es braucht, um die Bedeutung zu erfahren, neben den Worten, die Erfahrung am eigenen Leib.

2 „Awareness“ lässt sich nach Durchsicht der Begriffsdefinitionen der oben genannten Autorinnen und Autoren wie folgt definieren:

„Awareness“ kann als ein Zustand des menschlichen Geistes bezeichnet werden, der solange dieser wach ist, ein gewisses veränderliches Maß an Wahrnehmungsfähigkeit, die sowohl nach innen als auch nach außen (Gewahrsein bzw. Bewusstheit) gerichtet ist, besitzt und der in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) gezielt auf Etwas oder auch auf Nichts zu richten.

Es handelt sich um eine kontinuierliche, dem Prozess im gegenwärtigen Augenblick folgende Aufmerksamkeit.

Darüber hinaus ist es möglich, das Maß an „Awareness“ mit unterschiedlichen Methoden und Techniken zu erhöhen.

Das Maß an „Awareness“ und der Begriff „Awareness“ an sich scheinen eine wesentliche Bedeutung sowohl in der Integrativen Gestalttherapie als auch im Zusammenhang mit der Praxis der Meditation zu haben.

Die folgenden Kapitel setzen sich mit den jeweiligen Bedeutungen in diesen beiden Bereichen auseinander.

### **3 Begriff und Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie**

#### **3.1 Die Gründerpersönlichkeiten der Gestalttherapie, der Begriff und die Bedeutung von „Awareness“**

Fritz Perls' Biografie, sein Interesse an der Philosophie, die Neugier auf Neues, sowie seine schillernde Persönlichkeit und seine Lebendigkeit, all das hat dazu beigetragen den Begriff „Awareness“ in die Gestalttherapie einzuführen.

Lt. Frambach (1993) waren Bewusstheit oder Gewahrsein, die Zentrierung im Hier und Jetzt, die ungeteilte Präsenz der Wahrnehmung, alles Dinge, die für Fritz Perls einen entscheidenden therapeutische Wirkfaktor hatten (siehe Seite 71).

Die Gründerpersönlichkeiten Fritz (1893-1970) und Lore (1905-1990) Perls wurden in einer Zeit geboren, in der es große wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen gab.

Diese Zeit des wirtschaftlichen Aufschwungs und des liberalen Zugangs zu Bildung gegenüber Juden ermöglichte Fritz Perls, so Votsmeier-Röhr und Wulf (2017), den Besuch eines Gymnasiums (siehe Seite 26-27).

Seine Schulzeit bezeichnet Perls (1981 zitiert nach Votsmeier-Röhr und Wulf, 2017, siehe Seite 27) als einen Albtraum.

Perls Verhältnis zu seinem Vater war schlecht. Seine Jugendzeit war geprägt von Kränkungen und Abwertungen.

Diese Erfahrungen hatten zusammen mit der hilflos, strafenden und pruden Mutter ein rebellisches Verhalten von Fritz Perls zur Folge (Votsmeier-Röhr und Wulf, 2017, siehe Seite 27)

Perls (1981) ist bereits in seiner Jugend davon überzeugt, dass „Psychoanalyse das einzige Heilmittel war“ (zitiert nach Votsmeier-Röhr und Wulf, 2017, S. 27).

Die Psychoanalyse war Fritz Perls aber von Anfang an zu wenig „experimentell“.

In Wilhelm Reich findet er einen Psychoanalytiker, der sich auch körperbezogenen Aspekten zuwendet und einen aktiven und experimentellen Stil praktiziert.

Reichs Betonung der „gesunden Aggression“ und einer Therapieform, die anders als in der Psychoanalyse Körperkontakt zulässt, seine Gegenwartsbezogenheit, sein

Erkennen der Identität von Muskelverspannungen, all dies bekam durch die Zusammenarbeit von Fritz Perls mit Wilhelm Reich ihren festen Platz in der Gestalttherapie und bestärkte ihn darin, den Körper mit seinen Muskelspannungen und Haltungen in die Therapie mit einzubeziehen (Sreckovic, 2017, siehe Seite 53).

Lore Perls hat, obwohl sie in den Hauptwerken von Fritz Perls namentlich nicht genannt wird, auf die Entwicklung der Gestalttherapie einen bedeutenden Einfluss.

Die Arbeit im „Hier und Jetzt“, unmittelbar, in direktem Kontakt mit dem Gegenüber zu sein, mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit war für sie etwas Zentrales und Wesentliches.

In ihren Arbeiten ist immer wieder von Bewusstheit die Rede.

„Ich arbeite mit dem Offensichtlichen, mit dem, was dem Patienten und meiner eigenen Bewußtheit unmittelbar zugänglich ist“ (Perls, 2005, S. 96).

„Ich nehme den Patienten so, wie er sich selbst zum Zeitpunkt seiner Sitzung mit mir darstellt“ (Perls, 2005, S. 80). „und hier fangen wir an, nehmen miteinander ganz auf der Basis unserer gegenseitigen Bewußtheit zu diesem Zeitpunkt Kontakt auf“ (Perls, 2005, S. 80).

Lore Perls kam es als Gestalttherapeutin und Ausbilderin auf die „spontane und unmittelbare Begegnung“ an (Sreckovic, 2005, S. 7).

Lore Perls (2005) spricht vom „Kontinuum der Bewusstheit“ (S. 98), die sich frei entwickelnde Gestaltbildung als das Ziel der Gestalttherapie. Hier tritt das, was für den Organismus, die Beziehung, die Gruppe oder die Gesellschaft am wichtigsten und interessantesten ist, in den Vordergrund, wird zur Figur, hier kann es erlebt und bewältigt (anerkannt, durchgearbeitet, eingeordnet, verändert, abgelegt) werden, um danach mit dem Hintergrund zu verschmelzen. Es wird assimiliert und integriert und macht den Vordergrund frei für die nächste, bedeutsame Figur (Perls, 2005, siehe Seite 98).

Lore Perls sieht die fixierte Gestalt als eine Blockierung. Sie ist als Fixierung zu verstehen, deren Ursachen zwar in der Vergangenheit liegen, die aber im hier und jetzt vorhanden und spürbar sind, in gegenwärtigen Muskelverspannungen, automatischen Verhaltensmustern und Widerständen.

Lore Perls spricht davon, dass in der Gestalttherapie die Widerstände durchgearbeitet werden, indem jene Verhaltensmuster, die zu Hindernissen geworden sind, entautomatisiert werden, in den Vordergrund rücken, wo sie wieder als bewusste

Aktivitäten erfahren werden können, für die der Klient oder die Klientin dann Verantwortung übernehmen kann (Perls, 2005, siehe Seite 98).

Die Erfahrung des eigenen körperlichen Spürens machen Fritz und Lore Perls z.B. auch in den Gymnastik Kursen von Elsa Gindler in Berlin.

Bei diesen Kursen wurde der Fokus besonders auf Körperempfindungen und den Atem gelegt.

Es ist so, Votsmeier-Röhr und Wulf (2017), vor allem Lore Perls zu verdanken, dass diese Erfahrungen Eingang in die Gestalttherapie finden (siehe Seite 30).

Die Einführung von „Awareness“ in die Gestalttherapie ist v.a. Fritz Perls und seinem Interesse an Zen und Taoismus zu verdanken.

So schreibt Frambach (1993):

„Fritz Perls hatte ein stetes Interesse am Zen und dem ihm nahestehenden Taoismus. Nach der Erfahrung der Gleichgültigkeit und Ablehnung durch Freud und die Psychoanalytiker auf dem Kongress 1936 fühlte er sich davon besonders angezogen“ (S. 69).

Obwohl Perls grundsätzlich vom Ansatz des Zens in seiner Radikalität intellektuelle Konzepte zu hinterfragen und zu demontieren, fasziniert ist und er sich stark zu Taoismus und Zen hingezogen fühlt, gelingt es ihm nicht während seiner Japanreise überzeugende und tiefgreifende Erfahrungen im Zen und den Meditationspraktiken zu machen.

Fritz Perls, der ein ausgesprochen intellektueller Mensch ist, sehnt sich nach Unmittelbarkeit und Authentizität als Ausgleich zu seiner intellektuellen Seite.

Durch die Begegnung mit Zen wird die Betonung auf das Hier und Jetzt in Perls eigenem Ansatz weiter intensiviert (Frambach, 1993, siehe Seite 70).

So spricht er von „Hier und Jetzt Therapie, um die existentielle Entfremdung zu überwinden“ (Perls, 1976 zitiert nach Frambach, 1993, S. 72).

Perls Interesse an östlicher Spiritualität gründet aber in seiner intensiven Beschäftigung mit der Philosophie von Salomon Friedländer und seiner „schöpferischen Indifferenz“.

Friedländer (1926) meint damit, so Frambach (2017), die Einheit einer polaren Differenzierung, die Mitte, die Indifferenz (siehe Seite 299), „die schöpferische

Zentraldimension der Wirklichkeit“ (S. 299)

Perls (1981) sieht in Friedländer ein westliches Verbindungsglied zu den Lehrern im Osten, wenn er schreibt:

„Später wurde mir klar, daß dies das westliche Äquivalent zur Lehre Lao-tses ist“ (zitiert nach Frambach, 1993, S. 71).

Friedländers Grundgedanke der schöpferischen Indifferenz (s.a. Kapitel 4.4.1 der mittlere Modus) hat für Perls eine zentrale Bedeutung.

Mehr als in jeder anderen Wissenschaft stehen in der Psychologie Beobachter und beobachtete Gegebenheiten in einem untrennbaren Zusammenhang. Die schlüssigste Orientierung müßte zu erreichen sein, wenn wir einen Punkt finden könnten, von dem aus der Beobachter die umfassendste und am wenigsten verzerrte Anschauung gewinnen könnte. Ich glaube, daß S. Friedlaender einen solchen Punkt gefunden hat, so Perls (1978, zitiert nach Frambach, 1993, S. 41-42).

Hier spricht Perls von einem Punkt oder Ort, von dem aus für den Beobachter, das höchste Maß an „Awareness“ möglich ist.

Der Vielseitigkeit von Fritz Perls und seiner permanenten Suche nach etwas Neuem sowie den Erfahrungen, die Fritz und Lore Perls bei den Gymnastikkursen bei Elsa Gindler mit körperlicher Wahrnehmung gemacht haben, sind es zu verdanken, dass der Begriff „Awareness“ und das Awareness Konzept in die Gestalttherapie eingeführt wurden.

Lt. Gremmler-Fuhr (2017) war es Fritz Perls ein Anliegen, mit „Awareness“ mehr Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Leiblichkeit im Gegensatz zum roboterhaften Agieren in die Psychotherapie zu bringen (siehe Seite 380).

Perls (1974) erkennt aber auch „Awareness“ als Wirkfaktor, wenn er sagt: „Bewußtheit per se - durch und aus sich heraus - kann heilsam sein“ (zitiert nach Frambach, 1993, S. 72).

### **3.2 Der Begriff und die Bedeutung von „awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie heute**

Bei Durchsicht der genannten Gestaltliteratur findet sich beispielsweise bei Gremmler-Fuhr (2017) folgende Definition von Bewusstheit:

„Bewusstheit ist das unmittelbare Wahrnehmen all dessen, was einen Menschen erregt und worauf sich seine gegenwärtige Aufmerksamkeit richtet“ (S. 380).

Gewahrsein bezeichnet Gremmler-Fuhr (2017) als „aktiviertes Wissen und Zusammenschauen, es schließt Vergangenes und Zukünftiges ein. Während Achtsamkeit Unterschiede macht und ausgrenzt, ist Gewährsein umfassender und durch Weite ebenso wie durch relative Unschärfe gekennzeichnet“ (S. 382).

Gewahrsein ist in der Integrativen Gestalttherapie lt. Simkin (2003) als ein Werkzeug, um so viele Informationen und Wahlmöglichkeiten wie möglich zu erhalten, zu verstehen (siehe Seite 35).

„Je größer dein Gewährsein ist, desto sorgfältiger kannst du wählen, desto mehr Wahlmöglichkeiten hast du. Wenn du mehr Informationen oder ein vermehrtes Wissen hast, kannst du möglicherweise eine andere Wahl treffen“ (Simkin, 2003, S. 35).

### **3.3 Conclusio**

Ein Unterschied in Begriff und Bedeutung von „Awareness“ wie dies die Gründerpersönlichkeiten verstanden haben und wie der Begriff heute in der Integrativen Gestalttherapie verwendet wird, waren bei Durchsicht der Literatur der genannten Autorinnen und Autoren nicht zu bemerken.

Am Begriff und der Bedeutung von „Awareness“ hat sich in der Integrativen Gestalttherapie seit ihrer Gründung nichts geändert.

Heute wie damals gibt und gab es Unschärfen und Unklarheiten in der Verwendung der Begriffe Bewusstsein, Achtsamkeit, Bewusstheit und Gewährsein.

Heute wie damals geht es um die unmittelbare leibliche Erfahrung, um Lebendigkeit und um das Erkennen von Wahlmöglichkeiten.

Unmittelbarkeit, Kreativität, Präsenz, Erfahrung am eigenen Leib und die Rolle, die „Awareness“ dabei spielt, sind in der Integrativen Gestalttherapie heute wie damals die Säulen, auf denen Theorie und Praxis der Integrativen Gestalttherapie aufgebaut sind.

Die unmittelbare Erfahrung in der Gegenwart, für die es „Awareness“ braucht, taucht auch im Zen und in der Meditation auf und weist auf Verbindungslinien zur Integrativen Gestalttherapie hin.

## 4 Wege zur „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie

### 4.1 Awareness ein Beispiel aus der psychotherapeutischen Praxis

Die folgenden beiden Beispiele von (Kepner, 1999, S. 48-50) machen deutlich welche zentrale Rolle „Awareness“ in der therapeutischen Arbeit spielt.

#### Erstes Beispiel

Der Klient kommt angehetzt, er wirkt aufgedreht, hektisch, eilt in den Therapieraum und lässt sich mit einem tiefen Seufzer in den Sessel fallen.

Er erzählt von seiner Woche, scheint aber abgelenkt und nicht recht verbunden mit dem, was er sagt.

Die Therapeutin bemerkt dies und vergegenwärtigt sich seine Schwierigkeit mit Stress umzugehen, wie es ihm schwer fällt Grenzen zu setzen und wie er verleugnet, wenn er durch zu viele Anforderungen überfordert ist.

Sie will seine Einsicht stützen und fragt: „Du scheinst abgehetzt. Was meinst du, warum du heute so gestresst bist?“

Der Klient sieht sie einen Moment an, zuckt die Schultern und sagt: „Es war heute viel los auf der Arbeit.“

Die Therapeutin verfolgt das Thema, stellt weitere Fragen um Näheres über seine gegenwärtige Überforderung herauszufinden, wie diese auf ihn wirkt und wie er selbst dazu beiträgt, weil er anderen und ihren Ansprüchen keine Grenzen setzt.

#### Zweites Beispiel

Der Klient kommt angehetzt, er wirkt aufgedreht, hektisch, eilt in den Therapieraum und lässt sich mit einem tiefen Seufzer in den Sessel fallen.

Er erzählt von seiner Woche, scheint aber abgelenkt und nicht recht verbunden mit dem, was er sagt.

Die Therapeutin merkt, dass sie selbst atemlos und nur im Kopfe ist, holt tief Luft, setzt sich bewusster in ihren Sessel und stützt ihren Rücken, während sie ausatmet. Sie nickt dem Klienten zu. Jetzt ist sie eher in der Lage sich ganz zu spüren,

einschließlich ihres Herzens und ihres Bauches, und während sie den Klienten anschaut, spürt sie ihre Gefühle von Zuneigung und Sorge um ihn, nachdem sie durch seinen gehetzten Eintritt an die Seite gedrängt worden war.

Sie atmet noch einmal, sieht den Klienten an, legt eine Hand auf ihr Herz und mit einem fürsorglichen und betroffenen Ausdruck sagt sie: „Willkommen.“

Der Klient holt tief Atem, senkt die Augen und scheint für einen Moment seinen Körper wahrzunehmen.

Er atmet noch einmal, tiefer und bewusster diesmal, und hält inne.

Im Ausatmen kommt ein trauriger Ausdruck in sein Gesicht.

Er sagt: „Ich glaube, ich bin so hektisch unterwegs, damit ich keine Gefühle spüre.“

Die beiden Beispiele zeigen sehr klar und eindrücklich wie bedeutend ein hohes Ausmaß an „Awareness“ im Rahmen der therapeutischen Arbeit ist.

Im ersten Beispiel ist „Awareness“ sowohl bei der Therapeutin als auch beim Klienten nur in einem geringen Ausmaß vorhanden. Die Therapeutin ist sehr mit ihren Gedanken beschäftigt und es geht im Gespräch zwischen den beiden viel um das Warum und nicht um das Wie. Ein unmittelbares Erleben und Erfahren ist dadurch nur eingeschränkt möglich.

Die Frage: „Was meinst du, warum du heute so gestresst bist?“ führt den Klienten weg vom Hier und Jetzt. Er begibt sich in eine bereits vergangene Situation am Arbeitsplatz. Auf diese Weise ist es für den Klienten schwierig wahrzunehmen, wie er sich gerade fühlt und was sich in seinem Körper aktuell zeigt.

Im Gegensatz dazu sind im zweiten Beispiel „Awareness“ in Form von Achtsamkeit und Gewahrsein klar erkennbar. Die Therapeutin wird sich gleich zu Beginn der Therapie ihrer mangelnden „Awareness“ bewusst und versucht durch Fokussieren ihrer Aufmerksamkeit (= Achtsamkeit) auf ihre Sitzhaltung und ihren Atem ihre „Awareness“ zu erhöhen. Es gelingt ihr ins Hier und Jetzt zu kommen und Kontakt mit ihrem Gegenüber aufzunehmen. „Willkommen“!

Der Klient achtet auf seinen Atem und seinen Körper und kann sich für einen kurzen Moment spüren. Eine unmittelbare Erfahrung ist möglich und auch bei ihm ist ein höheres Maß an „Awareness“ erkennbar.

## 4.2 Die therapeutische Haltung

In den oben genannten beiden Beispielen wird deutlich sichtbar, wie sehr es auf den Therapeuten oder die Therapeutin ankommt, ein möglichst hohes Maß an „Awareness“ in die therapeutische Arbeit zu bringen.

Das zweite Beispiel zeigt, wie bei der Therapeutin am Beginn der Stunde nur ein geringes Ausmaß an „Awareness“ vorhanden ist, diese der mangelnden „Awareness“ aber gewahr wird und indem sie das bemerkt, in der Lage ist, korrigierend durch Achtsamkeit bzw. Konzentration auf den eigenen Atem und die eigene Körperhaltung einzugreifen, während im ersten Beispiel sie sich der mangelnden „Awareness“ nicht bewusst wird.

Der Therapeut oder die Therapeutin trägt die Verantwortung für die eigene höchstmögliche Präsenz und „Awareness“.

Welche Möglichkeiten gibt es, dies zu erreichen?

Fritz Perls vertrat die Auffassung, dass ein Mensch, der ganz er selbst ist, bereits in einem gewissen Maß therapeutische Fähigkeiten besitzt, und es in der Psychotherapie darum geht, der zu werden, der man ist. Das, was Fritz Perls lehrte in der Ausbildung war, die angehenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, dahin zu bringen, sie selbst zu sein (Naranjo, 2017, siehe Seite 29).

„Zu sein bedeutete für ihn, hier und jetzt zu sein, geistesgegenwärtig und verantwortungsvoll- das heißt, hinter all seinen Handlungen und Gefühlen zu stehen“ (Naranjo, 2017, S. 29).

Lt. Naranjo (2017) bilden die Präsenz, das Gewahrsein und die Verantwortung den Kern der therapeutischen Grundhaltung der Gestalttherapie. Obwohl diese drei scheinbar jeweils eine andere Bedeutung haben, sind sie doch nur an der Oberfläche verschieden und untrennbar miteinander verbunden (siehe Seite 29).

Naranjo (2017) schreibt sinngemäß über Gewahrsein und Präsenz:

Verantwortlich zu sein, bedeutet, adäquat auf die aktuelle Situation antworten zu können, und schließt mit ein, präsent zu sein, hier und jetzt. Wahrhaft präsent sein zu können, bedeutet, sich der Gegenwart gewahr zu sein (siehe Seite 29).

### **4.3 Präsenz, Gewährsein, Verantwortung**

Naranjo (2017) behauptet, „daß die Frage der Präsenz nicht allein mit der Würdigung von zeitlicher und örtlicher Gegenwart zu tun hat, sondern mit der Würdigung der konkreten Realität, des Spürens und Fühlens, statt des Denkens und Vorstellens, mit Gewährsein und Selbstbestimmung“ (S. 42).

Der Wunsch in der Gegenwart zu leben, geht einher mit der Offenheit für Erfahrungen, mit dem Vertrauen in die Abläufe der Realität, mit dem Unterscheidungsvermögen zwischen Realität und Fantasie (Naranjo, 2017, siehe Seite 42).

In der Praxis ist es Aufgabe des Therapeuten oder der Therapeutin, dem Klienten oder der Klientin zu helfen, die Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung zu richten, sich seiner Wahrnehmung bewusst zu werden und diese zum Ausdruck zu bringen.

Der Lernprozess, der in der Integrativen Gestalttherapie stattfindet, basiert auf Erfahrung und es geht lt. Naranjo (2017) in der Integrativen Gestalttherapie nicht um Verhaltensrichtlinien, sondern um die Vermittlung von Erfahrung.

Eine bestimmte Tiefe an Erfahrung kann mit Hilfe eines präsenten, aufmerksamen Gegenübers erreicht werden (siehe Seite 39).

### **4.4 Das Awareness-Konzept**

Hochgerner und Schwarzmann (2018) definieren das Awareness-Konzept „(als „permanentes Pendeln fokussierender Aufmerksamkeit zwischen Körpererleben, Gefühlen, Gedanken und Phantasien im inneren Raum) und der Versprachlichung im therapeutischen Kontakt“ (S. 346) und sehen bereits darin „einen zentralen Wirkfaktor psychosomatischer Therapie“ (S. 346).

Mit dem Konzept von „Awareness“ wurde lt. Gremmler-Fuhr (2017) durch die Begründer des Gestalt-Ansatzes eine neue Qualität in die therapeutische und pädagogische Diskussion eingeführt: Weg vom einseitigen und distanzierten Reden und Nachdenken über lebendige Prozesse hin zu einer Wachheit für die unmittelbaren Erfahrungen im Organismus-Umweltfeld (S. 380).

Dies verdeutlichen auch die in Kapitel 4.1 beschriebenen beiden Beispielen einer Therapiestunde.

„So wird It. Perls u.a. (1951) „awareness“ im Gestalt-Ansatz als das Medium angesehen, das Veränderung und Wachstum auslöst, denn durch dieses Medium wird die „paradoxe Theorie der Veränderung“ realisierbar“ (zitiert nach Gremmler-Fuhr, 2017, S. 380).

Arnold Beisser, ein Schüler von Fritz Perls, hat dieses Grundprinzip der Veränderung als „Paradoxe Theorie der Veränderung“ (Beisser, 1970, zitiert nach Votsmeier-Röhr und Wulf, S. 144) zusammengefasst: „Veränderung geschieht, wenn man nicht auf Veränderung abzielt. Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht, wenn er versucht, zu werden, was er nicht ist“ (Votsmeier-Röhr und Wulf, 2017, S. 144).

Perls betont, dass es uns nicht möglich ist im gegenwärtigen Augenblick, jemand anderer zu sein als der, der man gerade ist, auch, wenn man sich das noch so wünscht. Er sagt:

„Niemand kann zu einem gegebenen Augenblick von dem verschieden sein, was er in diesem Augenblick ist, einschließlich aller Wünsche und Bitten, dass er doch anders sein möchte. Wir sind, was wir sind“ (Perls 2014, zitiert nach Voitsmeier-Röhr und Wulf, 2017, S. 143).

Das Awareness-Konzept basiert auf zwei Grundprinzipien, dem mittleren Modus und dem Hier und Jetzt Prinzip, die im Folgenden kurz beschrieben werden.

#### **4.4.1 Der mittlere Modus**

Gremmler-Fuhr (2017), stellt Bewusstheit als zwei Modi dar, den Modus der Achtsamkeit und den Modus des Gewahrseins und den in der Gestaltliteratur als mittleren Modus bezeichneten Bereich, der „vor“ aller differenzierenden Wahrnehmung und Erkenntnis liegt“ (siehe Seite 383).

Die Polaritäten sind noch nicht unterschieden. Gremmler-Fuhr (2017) bezeichnet den mittleren Modus als „das innere Schweigen, das Aussetzen aller Dialoge“ (S. 383).

Der mittlere Modus setzt die zwei Modi, Gewahrsein und Achtsamkeit voraus und unterstützt sie. Das Hervortreten von Gegensätzen, Widersprüchlichkeiten und Ambivalenzen wird möglich, so Gremmler-Fuhr (2017). Sie auszuhalten und kreativ zu nutzen, wird möglich (siehe Seite 383-384).

Friedländer spricht in seiner Theorie vom indifferenten Nullpunkt und meint damit wohl den mittleren Modus, ein Punkt, in dem beide Pole vor ihrer Differenzierung aufgehoben sind, ein Ort des echten „sowohl als auch“ (Hartmann-Kottek ,2012, siehe Seite 26).

Der mittlere Modus kann lt. Hartmann-Kottek (2012) als richtungsweisend für die Haltung des Therapeuten bzw. der Therapeutin bezeichnet werden).

Er beinhaltet das Loslassen von jeglichen Bewertungen, das Fließen lassen, das nicht störende oder schädigende Eingreifen (siehe Seite 26).

Lt. Gremmler-Fuhr (1999) gehört hier auch der Respekt vor der Selbstorganisation alles Lebendigen dazu (zitiert nach Hartmann-Kottek, 2012, siehe Seite 26)

#### **4.4.2 Das Hier und Jetzt Prinzip**

Um wahrnehmen zu können, was sich gerade im gegenwärtigen Moment zeigt an Gefühlen, Sinnesempfindungen und Körperwahrnehmungen, aber auch an Gedanken, Wünschen und Träumen, braucht es „Awareness“.

Das „Hier und Jetzt“ Prinzip kann in Theorie und Praxis als wesentliches Merkmal der Integrativen Gestalttherapie bezeichnet werden.

So betont Perls (1980), „dass alle Therapie, die gemacht werden muss, nur im Jetzt gemacht werden kann. Alles andere ist hinderlich“ (zitiert nach Frambach,1993, S. 73).

Für Fritz Perls sind Bewusstheit und Gegenwärtigkeit eng miteinander verbunden und von großer Bedeutung.

So spricht er von „Bewußtheit als das volle Gewährsein im Hier und Jetzt“ (Frambach,1993, S. 72) und sieht „die ungehindert, ungeteilte Präsenz der Wahrnehmung gegenwärtigen Erlebens als den entscheidenden therapeutischen Wirkfaktor“ (Frambach, 1993, S. 71).

#### **4.5 Die Bedeutung der Stille in der Integrativen Gestalttherapie**

Der Duden definiert Stille als ein durch kein lärmendes, unangenehmes Geräusch gestörter und wohltuender Zustand (<https://www.duden.de>).

Stille und „Awareness“ sind eng miteinander verbunden. Es braucht die Stille, um der Dinge gewahr werden zu können. Wenn Stille da ist, wird die Wahrnehmung intensiver und tiefgreifender, dem Gewahrsein wird Raum gegeben und das Maß an „Awareness“ kann sich erhöhen.

Stille kann auch eine Verlangsamung und Verfeinerung der therapeutischen Prozesse und eine intensivere und detailliertere Erfahrung hervorrufen.

Die Stille taucht auch in Verbindung mit dem mittleren Modus auf. So beschreibt Gremmler -Fuhr (2017) diesen als „das Schweigen und das Aussetzen aller inneren Dialoge“ (S. 383).

#### **4.6 Techniken in der Integrativen Gestalttherapie, um „Awareness“ zu fördern**

Wie in den vorangegangenen Kapiteln deutlich wurde, spielt in der Integrativen Gestalttherapie das Ausmaß von „Awareness“ eine zentrale Rolle.

Ein höheres Maß an „Awareness“, verfeinert die Wahrnehmung und führt ins Hier und Jetzt.

Wie kann eine Erhöhung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie erreicht werden?

Im Folgenden wird auf die Techniken der Kreativen Medien und der Körperarbeit im Zusammenhang mit der Förderung von „Awareness“ näher eingegangen.

##### **4.6.1 Kreative Medien**

Der Duden beschreibt Kreativität als eine schöpferische Kraft ( <https://www.duden.de>).

Fritz und Lore Perls haben bereits in den Anfängen der Gestalttherapie möglicherweise durch deren beider Interesse an der Kunst erkannt, dass Kreativität hilfreich dabei sein kann, Bewusstheit über die eigenen Prozesse zu entwickeln.

„Bei der gestalttherapeutischen Bearbeitung von Konflikten und Beziehungsproblemen werden mit einer Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten schöpferische Lösungen gefördert“ (Amendt-Lyon, 2017, S. 859).

Es werden künstlerische Mittel eingesetzt, um den kreativen Ausdruck zu fördern

(Amendt-Lyon, 2017, siehe Seite 859).

„Die Arbeit mit gestaltbaren und darstellerischen Materialien erlaubt die Integration von Bewußtheit, Bewegung und Affekt in einem Kontaktprozess, der gegenwartsbezogen den Einsatz von allen Sinnen verlangt“ (Amendt-Lyon, 2017, S. 859).

Experimente in der Integrativen Gestalttherapie, bei denen der Klient oder die Klientin auf Grund einer schöpferischen Kraft aktiv kreativ wird, dienen lt. Nausner (2018) dazu, „sich selber in einer bestimmten Situation wahrzunehmen und zu erleben – und das Erlebte in der Nacharbeit als Erfahrung zu integrieren“ (S. 130).

Idealerweise wird durch dieses Experimentieren in welcher Form auch immer (Bewegung, Arbeit mit kreativen Medien wie Malen, Schreiben, Arbeit mit Ton) das Maß an „Awareness“ erhöht.

Für Nausner (2018) gilt Kreativität als wesentliches Merkmal des Selbst, was bedeutet, dass der kreative Ausdruck als solcher als heilsam betrachtet und daher gefördert wird.

Die Entwicklung von Bewusstheit über die eigenen Prozesse wie auch die Möglichkeiten des eigenen Ausdrucks sind wesentliche Faktoren für die Gesundheit des Menschen (siehe Seite 130).

An dieser Stelle ist es mir ein Anliegen die Wichtigkeit zu betonen, die kreativen Mittel nur unmittelbar und nur genau dann einzusetzen, wenn es der Therapeutin oder dem Therapeuten in Absprache mit der Klientin bzw. dem Klienten als passend und als der richtige Zeitpunkt erscheint, Bewusstheit im therapeutischen Prozess fördern zu können.

#### **4.6.2 Körperarbeit**

„*you must be a body to be somebody*“ Lore Perls (Netzer, 2018, S. 250).

Netzer (2018) bezeichnet den Körper als die unerlässliche Basis unseres Seins.

Uns Menschen kann es nur leiblich, d.h. körperlich und beseelt geben (siehe Seite 250).

Der Leib ist unser Ausdrucksorgan und unser Medium, Erfahrungen machen zu können.

„Die körperlichen Erfahrungen beginnen bereits im Mutterleib. Wir archivieren die Lebenserfahrungen- sie prägen sich in den Körper ein“ (Steiger, 2006, S. 45).

Therapieverfahren für Störungen im frühkindlichen vorsprachlichen Alter können daher nur erfolgreich sein, wenn Interventionen gemacht werden, die in den vorsprachlichen Raum hineinreichen (Steiger, 2006, siehe Seite 46-47).

Netzer (2018) schreibt: „der Grad des verfügbaren leiblichen Gewährseins formt die Wahrnehmung unserer Realität, unserer Kontakte und die Selbstwahrnehmung“ (S. 251) und

der Grad, in dem Körperprozesse verleugnet werden, steht in direktem Verhältnis zum Schweregrad der Erkrankung und dem Grad des Kontakts mit der Wirklichkeit. Je mehr Kontaktfunktionen verleugnet werden, desto begrenzter ist das Verhaltensspektrum, das zum Handeln in der Umwelt verfügbar ist (S. 251).

Wenn die Bewusstheit so Netzer (2018) über wesentliche Teile des eigenen Selbst verloren geht, ist die Einheit der Person gefährdet wie z.B. bei Borderlinestörungen oder Magersucht, alles Erkrankungen, die mit einer Verzerrung der Körperwahrnehmung einhergehen (siehe Seite 252).

Zentrales Anliegen in der Integrativen Gestalttherapie war und ist es, den Menschen in seiner Einheit von Körper und Seele wahrzunehmen. Psychische Erkrankung ist immer mit Abspaltung und Verleugnung körperlicher Empfindungsfähigkeit verbunden.

„Für die Wiederaneignung des körperlichen Selbst muss in der Therapie spezielles Augenmerk auf das gegenwärtige Gewährwerden von körperlichen Empfindungen und Erfahrungen gelegt werden“ (Netzer, 2018, S. 253).

Die therapeutische Körperarbeit ist eine Methode, das körperliche Selbstgewahrsein des Klienten oder der Klientin zu erhöhen, was von wesentlicher Bedeutung ist,

denn lt. Netzer (2018) kommen „durch erhöhtes Körpergewahrsein die eigenen Gefühle viel prägnanter ins Bewusstsein, auch jene, welche als bedrohlich erlebt werden“ (S. 254).

Gefühle, die aus unserem Selbstbild ausgespart werden, wirken ohne Reflexionsmöglichkeit weiter.

Häufig nehmen lt. Netzer (2018) Klientinnen und Klienten ihren Körper zwar wahr, aber identifizieren sich mit den eigenen körperlichen Prozessen nicht vollständig.

Dies bedeutet, sich zu einem „Es“ statt zu einem „Ich“ zu machen (siehe Seite 252).

In der Therapie ist es wichtig, dass die Therapeutin oder der Therapeut selbst auf den eigenen Körper und die eigene seelische und körperliche Gesundheit achtet.

Es geht neben einer gewissen Vorbildwirkung aber auch darum, so Netzer (2018), sich selbst ausreichend wahrnehmen zu können und diese Wahrnehmung deuten zu können und gegebenenfalls der Klientin oder dem Klienten zur Verfügung stellen zu können (siehe Seite 253).

Es geht aber auch um die Fähigkeit der Selbstregulation. Diese ist notwendig, um in der Therapie gut für sich selbst sorgen zu können, indem der Therapeut oder die Therapeutin in der Lage ist, die eigenen körperlichen Empfindungen wahrzunehmen, zu verwalten, einzuordnen und eventuell zur Verfügung zu stellen.

Diese Fähigkeit der Selbstregulation ist lt. Netzer (2018) für Therapeutinnen und Therapeuten unverzichtbar, sowie eigene Reaktionen auf verschiedene Themen zu kennen insbesondere bei eigenen traumatischen Erfahrungen (siehe Seite 255).

Eine Möglichkeit, das eigene Körpergewahrsein zu schärfen, ist die Meditation. Auf diese und die Rolle, die „Awareness“ dabei spielt, wird in den folgenden Kapiteln eingegangen.

Ehe ich im 5. Kapitel über den Begriff „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation fortsetze, möchte ich aber einige wichtige Punkte bezüglich der Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie anführen.

#### **4.7 Conclusio**

In der Auseinandersetzung in Kapitel 4 mit den Methoden und Techniken der Integrativen Gestalttherapie, die dazu dienen, „Awareness“ zu fördern, wird deutlich, welche zentrale Rolle „Awareness“ in Theorie und Praxis der Integrativen Gestalttherapie spielt.

Es gibt eine Vielzahl an Wegen und Techniken, im Rahmen der gestalttherapeutischen Arbeit „Awareness“ zu fördern, auf welche im vorangegangenen Kapitel eingegangen wurde.

Für einen besseren Überblick soll in den folgenden beiden Tabellen sichtbar gemacht werden, was alles in der gestalttherapeutischen Arbeit dazu beitragen kann,

„Awareness“ zu fördern und welche Bedeutung „Awareness“ in der therapeutischen Arbeit der Integrativen Gestalttherapie hat.

**Was alles kann „Awareness“ in der Praxis der Integrativen Gestalttherapie fördern?**

Therapeut/ Therapeutin als Gegenüber
Sprache
Stille
Im Hier und Jetzt sein
Nicht Werten, Akzeptanz,
Atem
Beobachten
Arbeit mit dem Körper
Arbeit mit Kreativen Medien
„Awareness“ selbst

Tabelle 1

**Welche Bedeutung hat „Awareness“ in der Praxis der Integrativen Gestalttherapie?**

Zur Ruhe kommen / Entspannung
Ermöglicht es, im Hier und Jetzt zu sein
Fokussiert Aufmerksamkeit
Identifikation mit den Phänomenen
Einfluss auf Akzeptanz wie die Dinge gerade sind
Einfluss auf Körperwahrnehmung
Einfluss auf die Lebendigkeit
Einfluss auf die Kreativität
Einfluss auf Selbstregulation
Kann Wachstum und Veränderung auslösen
Kann Blockaden lösen
Wirkfaktor per se / Befreiung von Leid

Tabelle 2

## 5 Der Begriff „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation

### 5.1 Definition des Begriffs und Ursprung der Meditation

#### Etymologie

Das Wort Meditation lässt sich aus dem lateinischen Wort „meditari“ bzw. aus dem altgriechischen Begriff μέδομαι herleiten und bedeutet so viel wie bedacht sein, ersinnen (Scharfetter, 1983, siehe Seite 28).

Lt. Duden hat Meditation zwei Bedeutungen: 1. Sinnende Betrachtung und 2. Mystische, kontemplative Versenkung (<https://www.duden.de>).

Meditation, in der Bedeutung von sinnender Betrachtung und kontemplativer Versenkung wird von der Menschheit schon seit Jahrtausenden praktiziert.

So deuten It. Wydler Haduch (2019) archäologische Befunde darauf hin, dass es im Indus Tal schon 5000 Jahre vor unserer Zeitrechnung Meditationspraktiken gab.

Es war Buddha, der durch tiefe Meditationserfahrungen vor ca. 2500 Jahren die Lehre des Buddhismus entwickelte. Er war es, der durch seine Einsichten herausfand, dass das Leben nicht das ist, was man denkt und, dass man, wenn das Denken unterlassen wird, erkennen kann, was das Leben wirklich ist (siehe Seite 106).

Der Gründer des Buddhismus, der historische Buddha Siddhartha Gautama, lebte lt. Frambach (1993) ca. 560-480 v.Chr. als Sohn eines nordindischen Kleinkönigs im heutigen Nepal.

Nach legendenhaften Berichten führte Siddhartha Gautama zunächst ein sorgenfreies Leben ohne eine Ahnung von deren Schattenseiten.

Im Alter von 29 Jahren begegnet er, so die Legenden, einem Alten, einem Kranken und einem Toten, und nach dieser realen Begegnung mit Leid und Vergänglichkeit, trifft er einen Bettelmönch, der Ruhe und Frieden ausstrahlt.

Siddhartha Gautama verlässt daraufhin sein zu Hause und beginnt ein Leben als Wanderasket, um sich von Leid und Vergänglichkeit zu befreien.

Er erkennt und erfährt aber, dass diese strenge, asketische Lebensform nicht zur Befreiung von Leid führt, sondern im Gegenteil nur einen geschundenen Körper hervorbringt.

Dem Tode nahe beginnt er ein maßvolles Leben, begleitet von achtsamer, meditativer Erforschung seines Geistes.

Durch die Praxis der Meditation erlangt er, so die Überlieferung, tiefe Einsichten über Leid und Vergänglichkeit und die Befreiung daraus. Er wird zum „Buddha“, zum Erwachten (siehe Seite 116-117).

Im Buddhismus geht es darum, durch Meditation Einsichten über Wege, sich vom eigenen Leid zu befreien, zu finden. Es geht aber nicht nur um einen selbst, sondern um die Befreiung aller Wesen, die Leid erfahren, wie Lowenstein (2001) in einem Sanskrit Gedicht über die erste Meditationserfahrung des historischen Buddha berichtet:

Bei einem seiner Ausgänge erblickte Siddhartha einige Feldarbeiter beim Pflügen und bemerkte auch die vielen winzigen Kreaturen, die in den Furchen getötet und verletzt herumlagen. Als der Prinz die erschöpften Körper der Pflügenden beobachtete, wurde er von Mitgefühl überwältigt. Siddhartha setzte sich nieder. Sein Geist kam zur Ruhe und erreichte die Konzentration einer Meditation. „Schrecklich, dass die Menschen ihre Mitgeschöpfe nicht beachten, die hilflos in Geburt, Leiden und Tod verstrickt sind!“ Auf diese Weise, so heißt es, „erlangte er Einsicht“ (S. 13).

## **5.2 Der Begriff „Awareness“ aus Sicht von vier buddhistischen Meditationslehrern**

Meditation kann als Technik gesehen werden, den Geist zu beobachten und zu versuchen, dabei zur Ruhe zu kommen. Ein gewisses Maß an „Awareness“ ist dafür notwendig. Was meinen praktizierende Meditierende oder Meditationslehrer, wenn sie von „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation sprechen?

Im Rahmen meiner wissenschaftlichen Arbeit, in der es darum geht den Begriff und die Bedeutung von „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation im buddhistischen Kontext dem Begriff und der Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie gegenüberzustellen und zu erforschen, habe ich buddhistische Meditationslehrer oder praktizierende Meditierende ausgewählt und zu Wort kommen lassen, die mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen vertraut und der Wissenschaft gegenüber aufgeschlossen sind, oder wie Jack Kornfield, Christoph Singer und Sylvester Walch Therapeuten oder Integrative

Gestalttherapeuten und praktizierende Meditierende, sozusagen Experten für beides sind.

### **5.2.1 Jon Kabat-Zinn über Achtsamkeit und Gewahrsein**

Beginnen möchte ich mit Jon Kabat-Zinn, der international bekannt ist für seine Achtsamkeitspraxis.

Jon Kabat-Zinn, geboren 1944, studierte Molekularbiologie und ist emeritierter Professor für Medizin. Er ist bekannt für seine Achtsamkeitspraxis im medizinischen Bereich. Im Jahr 1979 gründete er die Stress Reduction Clinic und entwickelte ein Kursformat namens MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) oder Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

Seit 1966 praktiziert Jon Kabat-Zinn regelmäßig Meditation (Kabat-Zinn, 2018, siehe Seite 484-485).

Für meine Masterthese habe ich ihn wegen seiner langjährigen Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeitspraxis ausgewählt.

Über Achtsamkeit und Gewahrsein spricht er folgendermaßen:

Man kann sich Achtsamkeit als nichturteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment vorstellen, ein Gewahrsein, das kultiviert wird, indem man auf eine bestimmte Weise aufmerksam ist, das heißt im gegenwärtigen Augenblick und so wenig reaktiv, so wenig urteilend und mit so offenem Herzen wie möglich (Kabat-Zinn, 2023, S. 172).

„Gewahrsein hat kein Zentrum und keine Peripherie“ (Kabat-Zinn, 2023, S. 251).

Wenn Jon-Kabat-Zinn Gewahrsein als etwas ohne Zentrum und Peripherie beschreibt, spricht er von Gewahrsein als etwas, das über das Zentrum (= das Ego) hinausgeht und keine Grenzen, d.h. auch keine Peripherie mehr hat.

Zunächst ist es so, sagt Kabat-Zinn (2023), dass der Körper im Zentrum unserer Erfahrung steht und so den Anschein macht, dass alles, was wir wahrnehmen auf den Körper bezogen ist und über die Sinne wahrgenommen wird.

Der Beobachter und das Beobachtete sind getrennt. Es gibt einen Sehenden und das Gesehene, einen Riechenden und das Geruchene, d.h. den Beobachter und das Beobachtete.

Wenn wir Achtsamkeit zu üben beginnen, besteht dieses Gefühl des Getrenntseins fort.

Wir beobachten unsere Gefühle so, als gäbe es hier drinnen ein „Ich“, das der Anweisung folgt, die Beobachtung ausführt, und die Ergebnisse erfährt.

Wir können uns nicht vorstellen, dass es eine Beobachtung ohne einen Beobachter geben könnte, zumindest so lange nicht, bis wir ganz natürlich, ohne etwas zu erzwingen, ins Beobachten, Wahrnehmen, Aufmerken und Wissen hineinfließen mit anderen Worten, bis wir ins Gewahrsein hineinfließen.

Durch dieses Hineinfließen ins Gewahrsein kann es passieren, dass diese Trennung von Beobachter und Beobachtetem aufgehoben wird. Die Plattform, von der aus wir beobachten mit dem Ich als Zentrum, löst sich auf (siehe Seite 252-253).

„Das ist einfach eine Eigenschaft des Gewahrseins und des Geistes“ (Kabat-Zinn, 2023, S. 253).

Für Kabat-Zinn (2023) bedeutet das nicht, dass wir keine Person mehr sind, sondern nur, dass sich die Grenzen und die Möglichkeiten unseres Personseins dramatisch erweitert haben und wir nicht länger auf den abgetrennten Bereich beschränkt sind, in dem es ein Ich hier drinnen und eine Welt da draußen gibt.

Wenn wir in das „reine Gewahrsein“ eintreten, entsteht lt. Kabat-Zinn eine umfassendere, weniger egozentrische Sichtweise (siehe Seite 253).

### **5.2.2 Yongey Mingyur Rinpoche über den Geist und das Gewahrsein**

Ich habe Yongey Mingyur Rinpoche, geboren 1975, als Vertreter buddhistischer Meditationspraktiken für meine Masterthese ausgewählt, weil er seit seiner Kindheit Meditation praktiziert, mit der Meditation gewissermaßen groß geworden ist, und weil er es geschafft hat ohne Medikamente oder therapeutische Hilfe, allein durch intensive Meditationspraxis gemäß den buddhistischen Lehren, sich von seinen Angst- und Panikattacken zu befreien, an denen er bereits in jungen Jahren ohne ersichtlichen Grund litt.

Interessant an seiner Person ist auch, dass er sich der Wissenschaft als Testperson für neurowissenschaftliche Untersuchungen zur Verfügung gestellt hat.

Yongey Mongey Rinpoche interessiert sich, wie zahlreiche andere buddhistische Mönche, sehr dafür, inwieweit die Auswirkungen praktizierter Meditation mit Hilfe der modernen Technik und der Neurowissenschaften im Gehirn sichtbar und belegbar gemacht werden können.

Im Jahr 2002 nahm Yongey Mingyur Rinpoche zusammen mit 7 weiteren Personen, die alle über lange Zeit buddhistische Meditation praktizieren, und einer entsprechenden Kontrollgruppe, die erst eine Woche davor Meditationsanweisungen erhalten hatte, an einer Studie teil.

Die Studie wurde von dem Neurowissenschaftler Dr. Antoine Lutz, einem Schüler von Francisco Varela, einem weltweit anerkannten Neurowissenschaftler und Mitglied des Wissenschaftsrats des „National Institute of Health“, durchgeführt. Die Testpersonen, darunter Yongey Mingyur Rinpoche, unterzogen sich zahlreichen Tests mit funktioneller Magnetresonanztomografie, während sie über Güte und Mitgefühl meditierten.

Die Ergebnisse aller Teilnehmer waren insofern beeindruckend, als bei den langjährig Praktizierenden der Gehirnbereich, der mit Mitgefühl und Einfühlungsvermögen in Zusammenhang steht, weitaus stärker aktiviert war als bei den Testpersonen der Kontrollgruppe (Swanson, 2007, siehe Seite 15-16).

Wenn Yongey Mingyur Rinpoche über Geist und „Gewahrsein“ spricht, wird auch bei ihm wie bereits bei Jon Kabat-Zinn deutlich, wie schwierig es ist, mit Hilfe der Sprache Geist und Gewahrsein zu beschreiben.

Yongey Mingyur Rinpoche (2007) sagt selbst, dass der Geist nichts Dinghaftes und schwer zu beschreiben ist. Obwohl wir ihn nicht sehen, besteht kein Zweifel daran, dass er existiert. Denn wir denken, fühlen und haben Schmerzen. Es ist jedoch unmöglich den Geist genau zu lokalisieren und zu definieren. Auch der modernen Wissenschaft ist es bisher nicht gelungen, den Geist selbst zu finden. Es konnten bisher lediglich zelluläre Strukturen ausfindig gemacht werden, die mit dem Geist und dem Funktionieren des Bewusstseins in Verbindung gebracht werden konnten (siehe Seite 52-53).

Dem buddhistischen Verständnis nach ist der Geist ein sich ständig entwickelndes

Ereignis (Yongey Mingyur Rinpoche, 2007, siehe Seite 53-54).

In der Meditation wird durch Beobachten dieser Ereignisse, der Geist und seine Funktionsweise erforscht. Wir werden der Ereignisse, d.h. des Denkens, des Fühlens, der Schmerzen gewahr.

Seine Erfahrungen mit dem reinen Gewahrsein schildert Yongey Mingyur Rinpoche (2007) folgendermaßen:

Drei Tage lang blieb ich in meinem Zimmer und meditierte. Allmählich begann ich zu erkennen, wie im Grunde schwach und flüchtig die Gedanken und Emotionen waren, die mich seit Jahren geplagt hatten, und wie das Sich fixieren auf kleine Probleme dazu führte, dass aus ihnen große Probleme wurden. Indem ich einfach nur still dasaß und beobachtete, wie rasch und in vielerlei Hinsicht unlogisch meine Gedanken und Emotionen kamen und gingen, begann ich auf unmittelbare Weise zu erkennen, dass diese nicht annähernd so dauerhaft und real waren, wie es den Anschein hatte. Und als ich erst einmal von meinem Glauben an die Geschichte, die sie mir zu erzählen schienen abließ, begann ich den „Autor“ zu sehen, der sich dahinter verbarg – das unendlich weite grenzenlos offene Gewahrsein, das die Natur oder das Wesen des Geistes selbst ist (S. 42).

Wenn Yongey Mingyur Rinpoche hier auch eine sehr präzise Beschreibung der Erfahrung des Gewahrseins gibt, so betont er doch ausdrücklich, dass es schier unmöglich ist, diese Erfahrungen des Gewahrseins in Worte zu fassen. Annäherungsweise, so Yongey Mingyur Rinpoche, lässt es sich als eine unermesslich friedvolle Erfahrung unbeeinflusst von allen angenehmen und unangenehmen Gefühlen beschreiben und als das bezeichnen, was Buddhisten unter Glück verstehen (siehe Seite 42-43).

### **5.2.3 Thich Nhat Hanh über Achtsamkeit**

*„Achtsamkeit bedeutet wahrhaftig im gegenwärtigen Augenblick zu sein“* (Thich Nhat Hanh, 2002, S. 68)

Thich Nhat Hanh, geboren 1926 und verstorben 2022 in Vietnam war buddhistischer Mönch und Zen Meister und ist bekannt für seine Achtsamkeitspraxis.

Thich Nhat Hanh war Zeit seines Lebens, auch auf Grund seiner eigenen schmerzhaften Erfahrungen während des Vietnamkrieges, um Konfliktlösungen bemüht bzw. darum, diese erst gar nicht entstehen zu lassen (Thich Nhat Hanh, 2019, siehe Seite 191).

1982 gründete Thich Nhat Hanh in der Nähe von Bordeaux Plum Village ein Retreat-Zentrum, umgeben von Feldern und Weingärten.

Hier hat Thich Nhat Hanh seinen Traum von einer liebevollen Gemeinschaft umgeben von einer intakten Natur verwirklicht. Ein Ort, an dem Menschen lernen können, in Harmonie miteinander zu leben (<https://plumvillage.org/de>).

Zeit seines Lebens hat sich Thich Nhat Hanh bemüht, die „Kunst des achtsamen Lebens“ zu lehren, mit dem Ziel, Veränderung beim einzelnen Üben und in der Gesellschaft insgesamt herbeizuführen.

Für meine Masterthese habe ich Thich Nhat Hanh deswegen ausgesucht, weil er dem gegenwärtigen Augenblick, wie in der Integrativen Gestalttherapie auch, einen hohen Stellenwert einräumt, und unter diesem Aspekt möglicherweise Verbindungslinien von „Awareness“ in der Meditation und „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie zu finden sind.

Thich Nhat Hanh (2002) antwortet auf die Frage, wie er Achtsamkeit definiert so:

Das vietnamesische Wort für Achtsamkeit ist Chanh Niem, und es bedeutet, wahrhaftig im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Wenn ihr esst, seid ihr euch dessen bewusst, dass ihr esst. Wenn ihr geht, seid ihr euch dessen bewusst, dass ihr geht (S. 68).

Das Gegenteil von Achtsamkeit, so Thich Nhat Hanh (2002), ist Ablenkung oder Zerstreuung. Ihr esst, seid euch dessen aber nicht bewusst, dass ihr esst. Euer Geist weilt woanders, während ihr esst (siehe Seite 68).

Den Samen der Achtsamkeit, so Thich Nhat Hanh (2011), trägt jeder in sich. Aber dieser kostbare Same kann tief unter Schichten aus Leid und Unwissenheit verborgen sein.

Wenn wir uns auf die Suche nach ihm begeben und ihn berühren können, wird er in uns zu wachsen beginnen (siehe Seite 31).

Thich Nhat Hanh (2022) lädt ein, Achtsamkeit im täglichen Leben zu praktizieren wie z.B. beim täglichen Abwasch:

Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen und sich dessen ganz bewusst sein.

„Ich bin ganz ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Präsenz, meiner Gedanken und Handlungen völlig bewusst“ (S. 16).

„Diese Bewusstheit verleiht mir eine innere Festigkeit und verhindert, dass mein Geist wie eine Flasche in den Wellen des Ozeans hin und her geworfen wird“ (S. 16).

Buddhas Lehrrede aus dem Anapanasati-Sutra über Achtsame Meditation und wie Achtsamkeit in einem hohen Ausmaß erreicht werden kann, hat Thich Nhat Hanh (2019) folgendermaßen übersetzt:

Wenn Übende ohne Ablenkung die Praxis des Beobachtens des Körpers im Körper, der Gefühle in den Gefühlen, des Geistes im Geist und der Geistesobjekte in den Geistesobjekten aufrechterhalten können, wahrnehmend, vollkommen wach, in klarem Verständnis ihres Zustandes, alles Anhaften und Ablehnen in Bezug auf dieses Leben hinter sich gelassen, mit unerschütterlicher, fester, gleichmütiger, meditativer Stabilität, dann werden sie den ersten Faktor des Erwachens, nämlich Achtsamkeit erreichen (Discourse on the Full Awareness of Breathing Zen Master Thich Nhat Hanh in Wydler Haduch, 2019, S. 88).

#### **5.2.4 Jack Kornfield über Bewusstsein, Achtsamkeit und Gewahrsein**

*„Achtsamkeit ist nichts anderes als Aufmerksamkeit. Eine Haltung des Gewahrseins voller Respekt und frei von Wertungen“* (Jack Kornfield, 2008, S. 141)

Jack Kornfield, geboren 1945, ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut, war Mönch in Südostasien und lehrt seit 1974 weltweit Meditation (Kornfield, 2008, siehe Buchcover).

Für meine Masterthese habe ich Jack Kornfield deswegen ausgewählt, weil er beides ist, gelernter Psychotherapeut und ausgebildeter Meditationslehrer, ein Verbindungsglied zwischen Psychotherapie und Spiritualität.

Er ist jemand, der keinem von beidem den Vorzug gibt und eher davor warnt, der

Meditation den höheren Stellenwert einzuräumen.

Für Kornfield (2015) ist beides wichtig und er sagt:

„Selbst die besten Meditierenden haben alte Wunden zu heilen“ (S. 97), was bedeutet, dass für die meisten Menschen die Meditationspraxis allein nicht ausreichend ist.

Bei z.B. alter Trauer, unerledigten Geschäften, bestimmten Ängsten und Phobien können gute Therapien oft viel rascher und erfolgreicher sein als Meditation so Jack Kornfield (2015, siehe Seite 101).

Über Bewusstsein, Achtsamkeit und Gewahrsein in der buddhistischen Psychologie schreibt Jack Kornfield (2008):

Während die materialistische, westlich orientierte Wissenschaft Bewusstsein und seine Inhalte eher als Produkte des Gehirns sieht, geht die buddhistische Psychologie davon aus, dass das Bewusstsein die Grundvoraussetzung für das Leben ist und dass der Körper mit dem Bewusstsein zwar interagiert, nicht jedoch seine Quelle ist (siehe Seite 61).

Auch Jack Kornfield (2008) spricht von Bewusstsein als schwer zu beschreiben und davon, dass es Bewusstsein zwar gibt, aber an keinem bestimmten Ort zu finden ist.

Die Natur des Bewusstseins ist, so Kornfield (2008), lebendig, offen, unbegrenzt und veränderlich. Wenn Sie dieser Erfahrung des offenen Bewusstseins Raum lassen, werden Sie dem klaren Gewahrsein begegnen (siehe Seite 61-62).

Die buddhistische Psychologie setzt sich, so Kornfield (2008), direkt mit den Fragen nach der Natur und dem Ursprung des Bewusstseins auseinander.

Sie macht erlebbar, wie Bewusstsein unabhängig von Objekt oder Inhalt funktioniert (siehe Seite 58).

Die buddhistische Psychologie definiert Bewusstsein lt. Kornfield (2008) als „das, was weiß“ (S. 59), es ist das, was Erfahrungen macht. Sie sieht Gewahrsein als eine Fähigkeit das Bewusstsein zu beobachten, ohne sich in die Erfahrungen verwickeln zu lassen (siehe Seite 60).

Das wichtigste Werkzeug, um das Bewusstsein zu untersuchen, ist unsere Beobachtungsgabe, so Kornfield (2008, siehe Seite 60).

Wie können wir unser Bewusstsein beobachten?

Lt. Kornfield (2008) können wir mit Hilfe der Achtsamkeit unsere Aufmerksamkeit auf

das lenken, was in uns vorgeht und beobachten und untersuchen, wie unser Geist und unsere Erfahrungen arbeiten.

Das Gewahrsein bringt die transformierende Kraft der Achtsamkeit hervor und ist die Grundlage der buddhistischen Psychologie (siehe Seite 60).

Menschen weltweit suchen nach einem Elixier, das sie vor Leid schützt oder befreit.

Die buddhistische Psychologie setzt diesbezüglich auf Achtsamkeit.

Jack Kornfield (2008) schreibt von einer geduldigen, offenen, nicht wertenden Hinwendung, die schon bei Freud als „schwebende Aufmerksamkeit“ zu finden ist und in der Gestalttherapie als „gegenwartsbezogene Aufmerksamkeit“ bezeichnet wird und auch dort als heilsam gilt (siehe Seite 145).

Kornfield (2008) definiert Achtsamkeit als „nichts anderes als Aufmerksamkeit. Eine Haltung des Gewahrseins voller Respekt und frei von Wertungen.“ (Kornfield, 2008, S. 141)

### **5.3 Conclusio**

Auch im Zusammenhang mit Meditation erweist es sich als schwierig bzw. unmöglich in der Literatur der genannten Autoren eine klare und eindeutige Definition von „Awareness“ bzw. eine präzise Unterscheidung der Begriffe, Bewusstsein, Bewusstheit, Achtsamkeit und Gewahrsein zu finden.

Wie schon bei den genannten Autorinnen und Autoren der Gestaltliteratur zeigt sich auch hier eine Unschärfe und Ungenauigkeit der Begriffe, Bewusstsein, Bewusstheit, Achtsamkeit und Gewahrsein.

So unterscheidet Kornfield beispielsweise nicht zwischen den Begriffen Bewusstsein und Bewusstheit und er beschreibt Gewahrsein als eine Fähigkeit des Bewusstseins.

Auch betonen die genannten Autoren genau wie die genannten Autorinnen und Autoren in der Literatur der Integrativen Gestalttherapie mit der Sprache als Mittel „Awareness“, und hier insbesondere den Begriff Gewahrsein präzise zu erfassen, an ihre Grenzen zu stoßen. Die Begriffe Bewusstheit, Gewahrsein und Bewusstsein genau zu definieren, sowie die Erfahrungen des grenzenlosen, offenen Gewahrseins exakt beschreiben zu können, ist mit Hilfe der Sprache nicht möglich.

Dennoch: Die genannten Autoren bezeichnen Achtsamkeit und Gewahrsein als eine Fähigkeit, die jeder in sich trägt, die offen, grenzenlos und nichturteilend ist und die immer nur im gegenwärtigen Augenblick geschieht.

Wie in der Integrativen Gestalttherapie ist auch in der Meditation im Zusammenhang mit „Awareness“ die Rede von Gegenwärtigkeit und von der unmittelbaren, nicht urteilenden Erfahrung.

Anders als bei den genannten Autorinnen und Autoren der Integrativen Gestalttherapie sprechen die genannten Autoren im Zusammenhang mit Meditation während der Erfahrung von Gewahrsein von einer Aufhebung des Getrenntseins von Subjekt und Objekt und von einem „Raum“, in dem es kein Zentrum und keine Peripherie gibt (Jon Kabat-Zinn) sowie von Grenzenlosigkeit, Unzerstörbarkeit und Unveränderlichkeit (Yongey Mingyur Rinpoche).

Jack Kornfield spricht davon, dass die buddhistische Psychologie Gewahrsein, Achtsamkeit, Bewusstheit, Bewusstsein als etwas sieht, das unabhängig von Objekt oder Inhalt funktioniert.

Darüber hinaus geht es wie in den Schilderungen der ersten Meditationserfahrungen des jungen Buddha berichtet, darum, Mitgefühl zu entwickeln, es geht um mehr Offenheit und weniger Egozentrik (Jon Kabat-Zinn) und um ein liebevolles Annehmen (Thich Nhat Hanh).

## **6 Die Bedeutung von „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation**

Meditation kann als ein Mittel gesehen werden, den Geist zu erforschen, indem wir unseren Gedankenstrom, unsere Empfindungen und all die Geräusche und visuellen Eindrücke, die wir wahrnehmen und die in unser Bewusstsein gelangen, beobachten.

Um so viel wie möglich davon erfahren zu können, braucht es Achtsamkeit und Gewahrsein.

Meditation und „Awareness“ bedingen einander.

Um meditieren zu können, braucht es „Awareness“, umgekehrt fördert Meditation „Awareness“.

Im folgenden Kapitel soll es darum gehen, wie durch Meditation „Awareness“ gefördert werden kann und welche Bedeutung „Awareness“ in der Meditation hat.

### **6.1 Jon Kabat-Zinn über Achtsamkeit, Meditation und deren Bedeutung**

*„Achtsamkeit ist das Herz der buddhistischen Meditation“* Jon Kabat-Zinn (2018, S. 480)

Auf die Frage, ob er Buddhist sei, antwortet Jon Kabat-Zinn (2023), nein, er sei kein Buddhist, sondern ein Schüler, der sich intensiv der buddhistischen Meditation widmet.

Jon Kabat-Zinn hält sich weniger für einen Anhänger des Buddhismus per se, sondern empfindet die Lehren und Praktiken als tiefgründig und universell anwendbar, da heilsam (siehe Seite 62).

Über Buddha und die Wissenschaft schreibt Jon Kabat-Zinn (2023):

Man kann sich den Buddha auch wie ein Genie unseres Zeitalters vorstellen, wie einen großen Wissenschaftler, eine mindestens ebenso überragende Gestalt wie Darwin oder Einstein, der, wie es der buddhistische Gelehrte Alan Wallace gern sagt, kein anderes Instrument zur Verfügung hatte, als seinen eigenen Geist, um das Wesen von Geburt und Tod und des anscheinend unvermeidlichen Leidens bis in die Tiefe zu erforschen (S. 61).

Um der Frage nach dem Tod und der Ursache von Leid nachgehen zu können, musste

Buddha sein Forschungsinstrument (seinen Geist) erst einmal verstehen, entwickeln und verfeinern. Er musste lernen, es zu stabilisieren und zu eichen, so Kabat-Zinn (2023, siehe Seite 61).

Der Buddha und alle, die in seine Fußstapfen traten, nahmen es auf sich, tiefgreifende Fragen im Hinblick auf das Wesen des Geistes und die Natur des Lebens zu erforschen.

Es ging dabei um Aspekte des Geistes, die uns allen gemein sind.

Was sie entdeckten, so Kabat-Zinn (2023), ist mit naturwissenschaftlichen und medizinischen Einsichten vergleichbar, und jeder für sich war von Anfang an dazu eingeladen, die Erkenntnisse über die Natur des Geistes zu überprüfen (siehe Seite 61-62).

Lt. Kabat-Zinn (2023) können wir uns Achtsamkeit als „offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick“ (S. 60) vorstellen, welches durch Meditation kultiviert wird (siehe Seite 60).

Was bedeutet für Jon Kabat-Zinn (2023) Meditation und was ist Meditation für ihn nicht?

Obwohl es in der Meditation eine Unzahl von Methoden und Techniken gibt, bedeutet das nicht, dass Meditation eine Technik u.a. zur Entspannung und Stressreduktion ist.

Die Methoden und Techniken sieht Jon Kabat-Zinn als Hilfsmittel, wie wir mit dem gegenwärtigen Augenblick, mit unserem eigenen Geist und unseren eigenen Erfahrungen in Beziehung treten können (siehe Seite 105).

Er präzisiert dies, indem er sagt: „Meditation ist eine Art zu sein, keine Technik“ (S. 105).

Kabat-Zinn (2023) spricht davon, dass alles Mögliche, Chaotische, Turbulente, Verwirrende in unserem Geist auftaucht, wenn wir beginnen Achtsamkeit zu üben, was aber ganz natürlich ist.

Wesentlich dabei ist es, sich von diesen Phänomenen nicht vereinnahmen und verstricken zu lassen, so dass sie unsere Fähigkeit eintrüben, klar wahrzunehmen, was vor sich geht (siehe Seite 107).

Meditation ist im Grunde ein Mittel, so Kabat-Zinn (2023), sich in jedem Augenblick angemessen auf die Umstände einzustimmen, in denen man sich gerade befindet

(siehe Seite 106).

In der Meditation, schreibt Kabat-Zinn (2023), geht es nicht nur um Stille und darum, auf dem Boden oder einem Stuhl zu sitzen, wenn es auch ein wichtiges Element unserer Achtsamkeit ist, dass wir unseren Platz einnehmen, sondern Meditation ist eine direkte und sehr praktische Weise mehr Intimität mit dem eigenen sich entfaltenden Leben zu entwickeln sowie mit der uns innewohnenden Fähigkeit, mit dem Gewahrsein in Kontakt zu kommen und eine Möglichkeit, sich bewusst zu werden, wie wertvoll und leicht zu übersehen und zu wenig wertgeschätzt das Geschenk dieses Gewahrseins ist (siehe Seite 10-11).

Um den Geist verstehen zu lernen, muss dieser beobachtet und erforscht werden, wozu es Gewahrsein und Achtsamkeit braucht.

Wenn wir Achtsamkeit, d.h. Meditation zu üben beginnen, gibt es einen Beobachter und einen Beobachteten.

Wir beobachten unsere Gedanken und unseren Atem etc., so als seien diese getrennt von uns.

Dies geschieht so lange, bis wir ganz natürlich ins Gewahrsein hineinfallen.

Dann kann es geschehen, dass jegliche Trennung zwischen Subjekt und Objekt verschwindet und eine umfassendere weniger egozentrische Sichtweise entsteht (Kabat-Zinn, 2023, siehe Seite 252-253).

Die Motivation, die der Praxis von Achtsamkeit in der Meditation zu Grunde liegt, ist die Linderung von Leiden und die Förderung eines größeren Mitgefühls.

Es ging Kabat-Zinn (2018) bei der Einführung von MBSR aber auch um eine Vertiefung und Erweiterung des Verständnisses der Verbindung zwischen Körper und Geist (siehe Seite 484).

Dabei geht es weniger um Genesung als um Heilung, welche er definiert als:

„Ein in Frieden-Sein mit den Dingen, so wie sie sind, in vollem Gewahrsein“ (S. 496).

## **6.2 Yongey Mingyur Ringpoche über Gewahrsein, Meditation und deren Bedeutung**

Über Buddhismus und die Wissenschaft schreibt Yongey Mingyur Rinpoche (2007) folgendermaßen:

Durch die Unterweisungen meines Vaters in den buddhistischen Meditationstechniken an Schüler aus dem Westen kam ich sehr früh in meinem Leben mit der

Wissenschaft und deren aktuellen Erkenntnissen in Berührung.

Als diese mein Interesse daran bemerkten, begannen sie mich in den Theorien der Bereiche Biologie, Physik, Chemie und Psychologie zu unterrichten.

So wurde es mir möglich in beiden Bereichen zu lernen, sowohl im Buddhismus als auch in den Wissenschaften, wie sie im Westen gelehrt wurden.

Schon damals dachte ich, dass zwischen den beiden kein großer Unterschied besteht.

Beide, sowohl die buddhistischen Wissenschaftler als auch die im Westen gingen an die Themen auf bemerkenswert ähnliche Weise heran.

Klassische buddhistische Texte beginnen mit einer Darlegung der theoretischen oder philosophischen Grundlage der Untersuchung und setzen fort mit verschiedenen Praxismethoden und schließen dann ab mit einer Analyse der Ergebnisse der persönlichen Experimente und mit Vorschlägen zu weiteren Studien.

Westliche wissenschaftliche Untersuchungen gehen auf sehr ähnliche Weise vor.

Sie beginnen mit einer Theorie oder Hypothese, gefolgt von einer Erklärung der Methoden, mittels derer die Theorie überprüft wird, und schließen mit einer Analyse, die die Ergebnisse der Experimente mit der ursprünglichen Hypothese vergleicht (siehe Seite 30-31).

Yongey Mingyur Rinpoche litt schon als Kind an Angst- und Beklemmungszuständen, die sich trotz liebevoller Familie nicht besserten.

Mit ungefähr 9 Jahren erhielt er von seinem Vater, Tulku Urgyen Rinpoche, einem der angesehensten aus Tibet stammenden buddhistischen Meister, über drei Jahre Unterweisungen in verschiedenen Meditationsmethoden.

Yongey Mingyur Rinpoche (2007) beschreibt seine ersten Meditationserfahrungen folgendermaßen:

„Zunächst begriff ich nicht sehr viel. Ich versuchte, meinen Geist so zur Ruhe zu bringen, wie er es lehrte, aber mein Geist wollte nicht zur Ruhe kommen“ (S. 27).

Yongey Mingyur Rinpoche (2007) erfährt während seiner Meditationserfahrungen keine Ruhe, im Gegenteil sein Geist wird noch zerstreuter und unruhiger. Er fühlt sich unbehaglich, Gedanken über Konflikte mit anderen Leuten steigen in ihm auf, kurzum von einer Beruhigung seines Geistes kann keine Rede sein.

Erst viel später wird ihm klar, dass er sich gar nicht verschlechtert hatte. Was damals geschah, war, dass er sich lediglich seines ständigen Gedankenstroms und seiner unzähligen Empfindungen gewahr wurde, die ihm ohne Meditation zuvor gar nicht bewusst gewesen waren.

Später konnte er andere Menschen beobachten, die den gleichen Prozess durchmachten, und dabei wurde ihm klar, dass dies eine allgemein übliche Erfahrung bei Leuten ist, die gerade erst lernen, wie man den Geist mithilfe der Meditation erforscht (siehe Seite 27-28).

Leider besserte sich sein Befinden durch die Meditationspraxis nicht. Alle Angstsymptome schlugen voll zu. Körperliche Verspannung, zugeschnürter Hals, Schwindelgefühl und Panikattacken wurden beim Praktizieren in der Gruppe ganz besonders heftig.

Lt. Yongey Mingyur Rinpoches` Vater handelt es sich bei allen Problemen, die er erlebte, um in den Geist eingeprägte Denk- und Wahrnehmungsgewohnheiten (Yongey Mingyur Rinpoche, 2007, siehe Seite 41-42).

Als Yongey Mingyur Rinpoche während der o.e. Meditationserfahrung den Geist als Erzeuger dieser Denk- und Wahrnehmungsgewohnheiten identifizieren und durch diese Erkenntnis die gewohnten Denkmuster loslassen konnte, waren seine Panikattacken und Angststörungen verschwunden.

### **6.3 Thich Nhat Hanh über Achtsamkeit, Meditation und deren Bedeutung**

Als buddhistischer Mönch und Vertreter einer sozial engagierten Spiritualität vermittelte Thich Nhat Hanh, so Hanselmann (2013), einen lebendigen Buddhismus, den er als „umfassende Praxis zur Heilung und Transformation“ versteht (S. 12).

Der erste Grund, warum wir meditieren sollen, ist lt. Thich Nhat Hanh (2022) die

Möglichkeit der Erfahrung völliger Ruhe und Erholung, die wir alle bitter nötig haben (siehe Seite 49).

Es geht aber lt. Thich Nhat Hanh (2022) nicht allein um Entspannung, sondern um etwas viel Tieferes, wobei Entspannung als notwendige Voraussetzung dafür gesehen werden muss. Die Entspannung ermöglicht es uns, eine gelassene Haltung des Herzens und einen klaren Geist zu verwirklichen.

Um den Geist kontrollieren zu können und die Gedanken zur Ruhe bringen zu können, ist es notwendig, den Geist kennenzulernen und dafür gibt es lt. Thich Nhat Hanh nur einen Weg: Den Geist mit Achtsamkeit zu beobachten, d.h. ihn mit all seinen aufkommenden Gedanken und Gefühlen wahrzunehmen und zu erkennen (siehe Seite 54).

Für Thich Nhat Hanh (2022) hat der Atem eine besondere Bedeutung, denn mit Hilfe des Achtens auf den Atem wird es möglich die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Der Atem wird als Werkzeug benutzt, um der eigenen geistigen Zerstreutheit vorzubeugen (siehe Seite 27-28).

Das vordringlichste Ziel buddhistischer Meditation ist es, die Kommunikation in uns selbst wiederherzustellen. Ganz selten nur sind wir für uns da. Wir rennen vor uns davon, weil wir Angst haben heimzukehren und uns mit der Furcht und dem Leid des verletzten Kindes in uns zu konfrontieren, eines Kindes, das so lange ignoriert wurde (Thich Nhat Hanh, 2000, S. 25).

Thich Nhat Hanh (2000) ruft dazu auf, zu sich selbst zurückzukehren und Selbstfürsorge zu betreiben, d.h. für sich, seinen Körper und seine Gefühle zu sorgen. Auch ist die Rede vom verletzten Kind, um das es sich zu kümmern gilt.

Es braucht Achtsamkeit, um wirklich da sein und lieben zu können (siehe Seite 25).

Lt. Thich Nhat Hanh (2022) ist die Objektivität eines außenstehenden Beobachters eine naturwissenschaftliche Methode, aber keine Methode der Meditation (siehe Seite 59).

„Der Geist, der den Geist beobachtet, gleicht einem Gegenstand und seinem Schatten – der Gegenstand kann den Schatten nicht abschütteln. Die zwei sind eins“ (S. 59).

Ein Mensch, der Meditation übt, hofft sein eigenes Wesen zu erkennen, um zu erwachen.

Thich Nhat Hanh (2022) empfiehlt in den ersten Monaten der Meditationsübungen zu versuchen, innere Ruhe und heitere Freude zu entwickeln, um sich frischer und lebendiger zu fühlen, eine umfassendere klarere Sicht der Dinge zu erwerben und die Liebe in sich zu vertiefen.

Meditation ist Nahrung für Geist und Körper, der Körper erlangt mehr Ausgeglichenheit, fühlt sich leichter und friedvoller (siehe Seite 60).

Sind wir erst einmal in der Lage, den Geist zur Ruhe zu bringen und fühlen wir uns von unseren Gefühlen und Gedanken nicht mehr gestört, beginnt „der Geist im Geist zu ruhen“ (S. 60).

Dem Geist gelingt es mehr und mehr, den Geist unter Kontrolle zu halten und die Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt gibt es nicht mehr.

Beim Trinken einer Tasse Tee, kann es beispielweise geschehen, dass sich der scheinbare Unterschied zwischen dem, der trinkt, und dem Tee, der getrunken wird, auflöst (siehe Seite 61).

„Der wahre Geist ist unser wirkliches Selbst, ist Buddha“ das reine Einssein, das nicht durch trügerische sprachliche und begriffliche Vorstellungen von einem getrennten Selbst gespalten werden kann“ (Thich Nhat Hanh, 2022, S 61).

Solange zu meditieren, bis wir in der Lage sind, das Einssein aller Dinge als Wirklichkeit zu erkennen, würde bedeuten eine große Schranke zu durchbrechen und zu erkennen, dass das Leiden anderer unser eigenes Leiden ist und das Glück anderer unser eigenes Glück, so Thich Nhat Hanh (2022, siehe Seite 68-69).

#### **6.4 Jack Kornfield über Achtsamkeit, Gewahrsein, Meditation und deren Bedeutung**

Über Meditation schreibt Jack Kornfield (2005), dass es viele brauchbare Formen von Meditationsübungen gibt, im Grunde aber jede Meditationsübung eine brauchbare ist, die uns hilft, achtsamer und bewusster zu werden für unseren Körper und unsere Sinne, für unseren Geist und unser Herz (siehe Seite 8).

Die, so Jack Kornfield (2005), in Südostasien am weitesten verbreitete Meditationsweise ist die Vipassana Meditation, was so viel bedeutet wie „die Dinge so sehen, wie sie sind“ (S. 9).

Lt. Kornfield (2005) liegt die Betonung bei dieser Meditationsart auf der Achtsamkeit und wie wir unmittelbares Gewahrsein unserer Erfahrungen in allen Bereichen unseres Handelns entwickeln können (siehe Seite 9-10).

Meditation soll helfen, Achtsamkeit in unser tägliches Leben zu integrieren.

Kornfield (2005) sieht Achtsamkeitspraxis nicht als eine Übung oder Technik, die wir immer wieder mal ausführen, sondern eher als eine Seinsweise, die uns tagtäglich begleitet.

Er sieht Achtsamkeit als Lebenskunst, die uns hilft, geistesgegenwärtiger und lebendiger auf alles zu reagieren, was uns begegnet, und sie hilft uns neue Möglichkeiten zu entdecken und die Fähigkeit zu entwickeln, ein weiseres, liebevolleres, mitfühlenderes und erfüllteres Leben zu führen (siehe Seite 10-11).

Lt. Kornfield (2005) lädt uns die Meditation dazu ein, zu erwachen (siehe Seite 13). Aber was ist damit gemeint?

Wir sollen, so Kornfield (2005), zu dem erwachen, was die Buddhisten als Dharma, die allgegenwärtige Weisheit, die nur auf ihre Entdeckung wartet, bezeichnen (siehe Seite 14).

Zu den ersten Merkmalen des Dharma, die sich während der Meditation enthüllen, gehören Unbeständigkeit und Unsicherheit. „Je ruhiger du sitzt, je genauer du beobachtest, desto deutlicher wird dir, dass sich alles, was du siehst, in einem Zustand der Veränderung befindet“ (Kornfield, 2005, S. 15).

„Nichts im Leben bleibt für eine sehr lange Zeit beständig und unverändert“ so Kornfield, 2005, S. 16)

Ein weiteres Merkmal des Dharma ist, dass wir wollen, dass die Dinge, die sich ständig ändern, unverändert bleiben und wir uns an diesem Wunsch festklammern.

Dadurch erleben wir Enttäuschung und Leid (Kornfield, 2005, siehe Seite 16).

Aber es gibt einen anderen Weg, den Kornfield (2005) als „Unsicherheitsweisheit“ (S. 17) bezeichnet.

Diese „Unsicherheitsweisheit“ ist die Fähigkeit, mit den Veränderungen zu fließen und zu erkennen, dass sich alles in einem permanenten und unabänderlichen Wandlungsprozess befindet. Es ist die Fähigkeit, sich entspannt in die Ungewissheit zu fügen (siehe Seite 17).

„Die Meditation lehrt uns, wie wir loslassen und inmitten des Wandels in unserer Mitte bleiben können“ (S. 17).

## **6.5 Die Bedeutung der Stille in der Meditation**

Unter den genannten Autoren wurde die Stille zwar im Zusammenhang mit Meditation erwähnt, aber nicht explizit in eigenen Kapiteln abgehandelt.

Warum der Stille so wenig Beachtung geschenkt wird, darüber lassen sich nur Vermutungen anstellen.

Meines Erachtens ist die Stille in der Meditation ein wesentliches Merkmal und sollte gerade im Zusammenhang mit „Awareness“ näher betrachtet werden.

In Kapitel 4.5 ging es um die Stille und die Förderung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie. Ein Vergleich dazu über die Bedeutung der Stille in Bezug auf „Awareness“ im Rahmen der Meditation erscheint mir nicht unwesentlich.

Meditation findet üblicherweise (Ausnahmen sind die geführten Meditationen) in Stille statt.

Um wahrnehmen zu können, was während der Meditation passiert, braucht es Stille.

Die Stille, die in tiefer meditativer Versenkung erfahren wird, beschreibt Krishnamurti (2000) so:

Werden alle kulturellen Prägungen, alle Wünsche, Hoffnungen und Ängste aufgegeben, wird der Geist vollkommen still und der Meditierende kann erkennen, dass der Beobachter und das Beobachtete ein und dasselbe ist, der Beobachter und das Beobachtete sind nicht mehr voneinander zu trennen, die Gedankenbewegungen kommen zum Stillstand. Der Geist, in dem keinerlei Bewegung mehr stattfindet, ist ohne Willensanstrengung still. Die Stille ist dann etwas Natürliches, nicht Erzwungenes, sie ist Freiheit und in dieser Freiheit ist Stille (siehe Seite 103-104).

Auch Wydler Haduch (2017) erwähnt das Schweigen im Unterschied zum Reden als zentral in der Meditation, doch wenn der Gedanke kommt, der Geist sei still, so handelt es sich nur um eine Scheinmeditation (siehe Seite 89).

Denn: „Jemand, der wirklich meditiert, denkt an nichts“ (S. 89).

Der Geist gleicht hier dem stillen Mond am leeren Himmel Sterne, Wolken, Wind alles

bewegt sich, aber der stille Mond am Himmel bewegt sich nicht (siehe Seite 88-89).

Krishnamurti und Wydler Haduch beschreiben die Stille als Stillstand des Geistes ohne Gedankenstrom, während tiefer meditativer Versenkung.

## **6.6 Conclusio**

Meditation kann als Mittel gesehen werden, den Geist zu beobachten und zu erforschen.

Diese Methode und die Erkenntnisse, die daraus gewonnen werden, sieht Jon Kabat-Zinn als mit naturwissenschaftlichen und medizinischen Einsichten durchaus vergleichbar und er lädt jeden einzelnen dazu ein, diese Erkenntnisse zu überprüfen und gegebenenfalls, falls nicht stimmig, zu verwerfen.

Seitens zahlreicher buddhistischer Lehrmeister besteht eine hohe Bereitschaft, sich der Hirnforschung als Forschungsobjekte zur Verfügung zu stellen und so Möglichkeiten zu bieten, neue Erkenntnisse über die Auswirkungen langjähriger Meditationspraxis auf das Gehirn zu erlangen, so auch Yongey Mingyur Rinpoche.

Ein wissenschaftlicher Vergleich von „Awareness“ zwischen Integrativer Gestalttherapie und Meditation ist nach Durchsicht der Literatur der genannten Autoren als zulässig einzustufen.

Meditation und „Awareness“ sind untrennbar miteinander verbunden.

Meditation wird von den Autoren als ein Mittel gesehen, „Awareness“ zu fördern, um so mit unserem Geist im gegenwärtigen Augenblick unmittelbarer in Beziehung treten zu können.

Lt. Thich Nhat Hanh geht es in der Meditation vordergründig darum, Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, letztendlich aber um die Verwirklichung eines klaren Geistes. Dies bedeutet seinen Geist zu beobachten und diesen dabei so gut wie möglich kennenzulernen.

Ziel ist das Loslassen von Verstrickungen, sich nicht mehr von belastenden Gedanken vereinnahmen zu lassen und die Befreiung von Leid.

Die Autoren berichten, dass am Beginn der Meditationspraxis der Geist unruhig und voller Gedanken ist, was sie nur als ein Zeichen höherer Aufmerksamkeit bzw. höheren Gewahrseins einstufen.

Auch Yongey Mingyur Rinpoche beschreibt seinen Geist während seiner frühen Jahre der Meditationspraxis als zerstreut und voll von Angst und Unbehagen.

Durch Beobachten und Erforschen des Geistes mit Hilfe von Achtsamkeit und „Awareness“ konnte Mingyur Rinpoche erkennen, dass es eine Eigenschaft des Geistes ist, flüchtige und irrealer Gedanken zu erzeugen.

Die Erkenntnis, dass Gedanken irreal und flüchtig sind, half ihm, diese loszulassen und auf diese Weise von seinen Ängsten befreit zu werden.

Alle vier genannten Autoren sprechen von der Erfahrung der Aufhebung des Getrenntseins von Subjekt und Objekt und von der Erkenntnis, dass sowohl das Leiden wie auch das Glück anderer unser eigenes Leiden bzw. Glück ist. Diese Erfahrung führt zu einer umfassenderen Sichtweise und einem liebevolleren von Mitgefühl getragenen Umgang gegenüber allen Wesen.

Meditation lädt uns ein, zu erwachen, d.h. die Weisheit, die immer da ist, zu entdecken.

Die Weisheit über die Gesetzmäßigkeiten der stetigen Veränderungen führt zu der Erkenntnis, dass ein sich Wehren gegen Veränderungen Leiden schafft.

Jack Kornfield nennt dies „Unsicherheitsweisheit“, d.h. die Weisheit über den Umgang mit diesen Gesetzmäßigkeiten.

Wie bereits erwähnt, hilft „Awareness“, im Zusammenhang mit Meditation Erkenntnisse zu erlangen über die Eigenschaft des Geistes, flüchtige und irrealer Gedanken zu erzeugen.

Diese Erfahrung erleichtert das Loslassen destruktiver Gedanken und das Auflösen von Verstrickungen.

Erfahrungen des Einsseins können geschehen und es wird deutlich, dass das Leid eines anderen gleichzusetzen ist mit dem eigenen Leid.

Auf diese Weise kann Liebe und Mitgefühl gegenüber anderen Wesen entwickelt werden.

Stille in der Meditation wird als Erfahrung in tiefer Versenkung beschrieben, in der der Geist ohne Bewegung ist. Verbindungslinien zur Stille im Zusammenhang mit dem mittleren Modus können in Betracht gezogen werden, s.a. Kapitel 4.5.

Um einen Vergleich zwischen der Bedeutung von „Awareness“ im Zusammenhang mit der Integrativen Gestalttherapie gegenüber der Meditation zu erleichtern, folgen zwei Tabellen mit der gleichen Fragestellung.

**Was alles kann „Awareness“ in der Meditation fördern?**

Meditationslehrer
Stille
Im Hier und Jetzt sein
Nicht bewerten
Loslassen
Atem
Beobachten
Achtsamkeit / Awareness selbst

Tabelle 3

### Welche Bedeutung hat „Awareness“ in der Praxis der Meditation?

Zur Ruhe kommen / Entspannung
Ermöglicht es im Hier und Jetzt zu sein
Gewahrsein des Gedankenstroms
Gedanken loslassen Desidentifikation von den Gedanken
Stillstand des Gedankenstroms
Erleben von All-Eins-Sein /Aufhebung der Dualität
Weisheit über die Natur des Geistes erlangen
Mehr Mitgefühl und Einfühlungsvermögen für alle leidenden Wesen
Befreiung von Leid

Tabelle 4

## **7 Die beiden Interviews mit Christoph Singer und Sylvester Walch**

### **7.1 Motive**

Eine liebe Kollegin hat mich dankenswerterweise schon am Beginn der Auseinandersetzung mit meiner Masterarbeit auf Christoph Singer aufmerksam gemacht.

Die Idee ein Interview mit ihm zu machen, war, dadurch den sehr umfangreichen und meines Erachtens unübersichtlichen Themenbereich der Meditation stärker eingrenzen und ordnen zu können. Es gab die Erwartung meinerseits, Hinweise bezüglich Literatur in beiden Bereichen sowohl der Meditation als auch der Integrativen Gestalttherapie zu bekommen und darüber hinaus erste Informationen im Hinblick auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Verwendung des Begriffs von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie und im Rahmen der Meditation zu erhalten.

Das Interview ermöglichte es mir, erste Einblicke sowohl in die Theorie als auch in die Praxis von Integrativer Gestalttherapie und Meditation unter dem Aspekt von „Awareness“ zu erhalten.

Die sehr klaren Aussagen von Christoph Singer führten bei mir zu dem Wunsch, diese mit einem zweiten Interview zu vergleichen und gegebenenfalls zu untermauern.

Sylvester Walch, den ich persönlich kenne und als Experte für beide Bereiche schätze, erschien mir als die perfekt passende Person.

Die Interviews und deren Vergleich sind als Ergänzung, Bestätigung bzw. Untermauerung der Literatuarbeit zu verstehen und als eine Möglichkeit neue Erkenntnisse zu erhalten.

Der Vergleich der Interviews ist keineswegs als qualitative Forschungsarbeit zu verstehen. Dafür sind zwei Interviews verständlicherweise zu wenig, weil zu wenig aussagekräftig.

Die Absicht, noch einmal kurz gesagt, die hinter den beiden Interviews steckt, war eine erste Sortierung der Thematik sowie die Möglichkeit, Ergänzendes, Vertiefendes aber auch spannendes Neues zu erfahren.

## **7.2 Vorgehensweise**

Vor den Interviews setzte ich mich noch einmal mit den Personen und deren Hintergrund und Wissen auseinander.

Ich stellte mit Ausnahme einer Zusatzfrage bei Sylvester Walch beiden die gleichen, offenen Fragen bezüglich ihrer Lebensgeschichte, wie sie zur Integrativen Gestalttherapie bzw. zur Meditation gekommen sind, die Art und Weise, wie sie Meditation praktizieren, Kontraindikationen der Meditation, sowie gezielte Fragen bezüglich Unterschiede und Gemeinsamkeiten des Begriffs und der Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie und in der Meditation.

Beide Interviews fanden aus organisatorischen Gründen via Zoom statt.

## **7.3 Christoph Singer**

Ich kenne Christoph Singer (62) nicht persönlich. Ein persönliches Interview war geplant, aus organisatorischen Gründen musste es schlussendlich per Zoom stattfinden.

Christoph Singer ist autorisierter Zen Lehrer und Integrativer Gestalttherapeut in eigener Praxis. Auf der Website von Zendo ist zu lesen, dass Christoph Singer im Jahr 2007 gemeinsam mit Lois Kerber das Zendo in der Rosinagasse in Wien gegründet hat, wo seither viele Menschen den Weg der Stille beschreiten (<https://www.zengruppe-wien.at>).

Christoph Singer ist es ein großes Anliegen, Menschen in die Stille zu führen. Er leitet bereits seit Jahren mehrtägige Meditationstage und Schweigekurse in Verbindung mit Bergwandern in vielen Klöstern und Bildungseinrichtungen.

Christoph Singer hat mit ca. 20 Jahren in etwa gleichzeitig mit Meditation und mit Psychotherapie begonnen.

Hinsichtlich der Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie und im Zusammenhang mit Meditation hat er mir folgendes gesagt:

„Awareness“ im Zen ist als Wahrnehmungsschulung zu verstehen. Es bedeutet in den Augenblick zu gehen, den Leib zu spüren, den Atem wahrzunehmen und Dinge, die

auftauchen, stehen zu lassen.

„Awareness“ ist Sitzen in Stille, es ist reines Wahrnehmen.

Dinge treten in den Hintergrund, es kann zu transpersonalen Erfahrungen kommen.

„Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie bedeutet, bewusst auf Körperregionen hinzugehen, man lässt z.B. Körperteile wie Herz oder Bauch sprechen, identifiziert sich mit Gefühlen wie Angst oder Schwermut und verstärkt sie sogar.

Einen wesentlichen Unterschied zwischen Meditation und Integrativer Gestalttherapie sieht Christoph Singer darin, dass es in der Meditation darum geht die Dinge loszulassen, es geht um Desidentifikation, während es in der Therapie eine Identifikation mit den Dingen, die auftauchen, gibt.

In der Therapie steht das „Ich“ im Zentrum. Mit Hilfe der Meditation begibt man sich auf den Weg aus der „Ich-Zentrierung“ herauszukommen. Christoph Singer zitiert hier Martin Buber: „Bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden.“

Meditation im Zen findet im aufrechten Sitzen (Zazen) in Stille statt, der Fokus ist auf den Atem gerichtet. Es geht um das Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen und führt in den gegenwärtigen Augenblick. Körper und Atem sind immer nur im Hier und Jetzt erfahrbar.

Von Meditation ist laut Christoph Singer eher abzuraten, wenn der Klient oder die Klientin an starken Depressionen oder großen Ängsten leidet, zu Psychosen neigt oder akut psychotisch ist.

Verbindungslinien von „Awareness“ zwischen Integrativer Gestalttherapie und der Meditationspraxis sieht Christoph Singer im Hinblick auf wertfreies Wahrnehmen und Spüren. Einen (Frei) Raum, wo alles sein darf, und nichts bewertet wird, gibt es sowohl in der Integrativen Gestalttherapie als auch in der Meditation.

„Awareness“ in der Meditation bedeutet eine Loslösung auf tieferer Ebene, die Trennung löst sich auf. Zen heißt, sich selbst zu vergessen, die Dinge stehen und ruhen zu lassen. Es geht um Ausstieg aus der Dualität, um Einssein.

Hier sind die Grenzen zur Integrativen Gestalttherapie zu ziehen.

## 7.4 Sylvester Walch

Sylvester Walch (73) studierte lt. eigenen Angaben an der Universität Salzburg in einem Studium Irregulare Psychologie, Psychopathologie und Philosophie.

Sylvester Walch ist Psychotherapeut und Lehrtherapeut für Integrative Gestalttherapie und Holotropes Atmen (Walch, 2009, siehe Buchcover).

Ich habe Sylvester Walch im Rahmen meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin im Jahr 2019 bei einem 5-tägigen Seminar, welches er leitete, kennengelernt.

Seine therapeutische Haltung, seine professionelle und gleichzeitig liebevolle Arbeitsweise in Kombination mit seinem großen Wissen und seiner langjährigen Erfahrung haben mich damals sehr berührt und noch lange Zeit beschäftigt.

Auch dieses Interview fand aus organisatorischen Gründen über Zoom statt.

Sylvester Walch hat sich schon früh in seinem Leben mit spirituellen und existentiellen Fragen der Menschheit beschäftigt und in etwa gleichzeitig mit der Therapieausbildung und der Meditation begonnen.

In der Meditation geht es, so Sylvester Walch, darum, den Geist in einen offenen, leeren, transparenten und gegenwärtigen Modus zu bringen, sich zu lösen von Vergangenen und Zukünftigem. Das Bewusstsein sollte urteilsfrei, weiter, tiefer und umfassender werden und sich von den Inhalten lösen. Es geht um ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und inneren Frieden.

In der Integrativen Gestalttherapie steht die Förderung von Heilung von Konflikten und Blockaden im Vordergrund. „Awareness“ ist mehr darauf gerichtet, was in der Person passiert. Ziel ist es, den Geist so weit auszudehnen, bis wir mehr von dem, was wir sind, wahrnehmen, sowohl im Außen als auch im Innen. Der Therapeut hilft dabei, Nonverbales wahrzunehmen, neue Einsichten zu erhalten, abgespaltene Aspekte zu integrieren. Es geht um ein erhöhtes Bewusstsein, von dem, was ist, was sich zeigt.

Die Unterschiede von Integrativen Gestalttherapie und Meditation beschreibt Sylvester Walch so:

Meditation bedeutet Loslassen, ein Entleeren von Inhalten. Es gibt eine Neigung des Bewusstseins, nach etwas zu streben, sich mit etwas zu identifizieren, Gedanken zu verfolgen. Meditation ist eine Schulung des Geistes dies aufzugeben, d.h. Gedanken nicht weiter zu verfolgen. Es geht um „Entidentifikation“, darum, sein Bewusstsein

Schritt für Schritt freizumachen, indem Gedanken nicht weiterverfolgt werden.

Die Integrative Gestalttherapie greift Inhalte auf, es wird mit diesen Inhalten gearbeitet.

Sind diese Inhalte ganz geworden, treten sie in den Hintergrund, dadurch wird der Geist frei für Neues.

Sylvester Walch vermittelt in seinen Seminaren eine neutrale Grundtechnik des Meditierens, mit aufrechtem Sitzen in einer angenehmen Position.

Es ist wichtig, so Sylvester Walch, sich immer wieder auf den Atem zu fokussieren, nachdem der Meditierende durch seine Gedanken abgelenkt wurde.

Eine wohlwollende freundliche Einstellung sich selbst gegenüber ist von Bedeutung.

Grundsätzlich findet Sylvester Walch Innehalten und still werden für alle Menschen gut, auch für schwer geschädigte Menschen.

Bei panischen Ängsten, bedrohlicher Leere, destruktiven Impulsen oder bei Psychosen rät er aber von Meditation ab.

Hier empfiehlt er eher meditationsähnliche Übungen wie einen ruhigen Spaziergang oder andere Dinge, die das Wohlbefinden fördern und helfen, zur Ruhe zu kommen.

Bezüglich der Unterschiede sieht Sylvester Walch Therapie als eine zeitlich begrenzte Maßnahme, um Bruchstellen zu heilen, psychische Blockaden zu überwinden, um seine Arbeitsfähigkeit, Liebesfähigkeit und Lebensfreude wieder zurückzugewinnen, während Meditation eine lebenslange Praxis sein kann, um dem Geheimnis gelingenden Lebens auf die Spur zu kommen. Es geht darum, der zu werden, der man ist, wie in der Therapie auch, aber es geht tiefer als in der Therapie. Es geht um das größere Ganze. Es geht darum, die bedingungslose Liebe im Alltag leben zu können.

Bedingungslose Liebe zu verstehen als eine Liebe, erweitert auf die transpersonale Dimension, hin zu allem, mit der Intention an der Befreiung aller Lebewesen mitzuwirken. Es geht um ein tiefes Mitgefühl und es geht darum, sich zu verankern im größeren Ganzen. Hier erwähnt Sylvester Walch Erich Fromm, der von Liebe als bedingungsloser Liebe spricht.

Lt. Sylvester Walch gibt es 3 wesentliche Verbindungslinien von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie und in der Meditation.

1. Sich in einen Modus der Offenheit und des Hier und Jetzt zu bringen
2. Bewertungsfrei und wohlwollend mit sich zu sein

### 3. Die Dinge zunächst sein lassen zu können, wie sie sind

Die Grenzen sind lt. Sylvester Walch darin zu sehen, dass es in der Integrativen Gestalttherapie um Heilung geht, während Meditation den Einstieg in ein spirituelles Leben bedeutet, um allumfassendes Mitgefühl zu entwickeln, Verbundenheit mit allem erfahren zu können, um ein Tiefenbewusstsein, in dem es weder das Erlebte noch den Erlebenden gibt, um die Verwirklichung des „Nondualen“ bzw. die Aufhebung der Dualität.

Die Frage, die ich nur Sylvester Walch gestellt habe, war, ob es im Begriff „Awareness“ selbst Unterschiede zwischen Integrativer Gestalttherapie und Meditation gibt.

Für Sylvester Walch bedeutet der Begriff „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie, die Dinge bewusst werden zu lassen, die ich in mir und mit der Welt wahrnehme.

In der Meditation ist der Begriff „Awareness“ als ein Modus des Gewahrseins, in dem ich die Dinge sein lasse, zu verstehen.

„Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie und „Awareness“ in der Meditation bedeutet, dass die Lupe jeweils anders eingestellt ist.

Ist der Zweck ein anderer, färbt das auch auf den Begriff ab und führt bereits beim Begriff selbst zu feinen Unterschieden, so Sylvester Walch.

## 8 Zusammenfassung und Vergleich der beiden Interviews

Beide, sowohl Christoph Singer als auch Sylvester Walch, haben sehr früh in ihrem Leben begonnen, sich mit Meditation und mit Psychotherapie auseinanderzusetzen.

Sowohl therapeutische als auch spirituelle Themen und die Praxis der Meditation fanden mehr oder weniger gleichzeitig und ineinandergreifend Platz in ihrem Leben.

Bei den Unterschieden in der Bedeutung von „Awareness“ zwischen Integrativer Gestalttherapie und Meditation sprechen beide von Desidentifikation (Christoph Singer) bzw. „Entidentifikation“ (Sylvester Walch).

Sylvester Walch spricht von Loslassen, Christoph Singer davon, dass die Dinge in den Hintergrund treten. Während es lt. Christoph Singer in der Integrativen Gestalttherapie um Identifikation mit den Dingen, die auftauchen geht, spricht Sylvester Walch davon, dass die Integrative Gestalttherapie die Dinge aufgreift und mit den Inhalten arbeitet.

Für Sylvester Walch ist Meditation allumfassender. Es geht um die Erfahrung des All-Eins-Seins und die Entwicklung von Mitgefühl für alle Lebewesen. Auch Christoph Singer spricht vom Weg aus der Ichzentrierung und der Entwicklung von liebender Güte durch Meditation.

Beide erwähnen die Stille in der Meditation, das Sitzen in Stille (Christoph Singer) und Innehalten und still werden (Sylvester Walch).

Sowohl Sylvester Walch als auch Christoph Singer sprechen von einer Aufhebung der Dualität und einem Erleben des Einsseins als Meditationserfahrung.

Über die Verbindungslinien die Bedeutung von „Awareness“ betreffend zwischen der Meditationspraxis und der Integrativen Gestalttherapie spricht Sylvester Walch drei Punkte an:

1. Die Offenheit des Bewusstseins im Hier und Jetzt
2. Bewertungsfrei und wohlwollend mit sich selbst zu sein
3. Die Dinge zunächst sein lassen zu können, wie sie sind

Auch Christoph Singer spricht von wertfrei in Form von wertfreiem Spüren und Wahrnehmen und davon, dass die Dinge so sein dürfen, wie sie sind, als Punkte, die sowohl in der Integrativen Gestalttherapie als auch in der Meditation auftauchen.

Beide erwähnen als Kontraindikationen der Meditationspraxis starke Depressionen, panische Ängste, Neigung zur Psychose und akute Psychose.

Sylvester Walch führt alternative beruhigende Möglichkeiten zur Meditation wie z.B. Spaziergehen an.

Für Sylvester Walch hat der Begriff „Awareness“ an sich im Zusammenhang mit Meditation eine feine, eine Nuance unterschiedliche Bedeutung im Vergleich zur Integrativen Gestalttherapie.

Er spricht davon, dass es wie die unterschiedliche Einstellung einer Lupe ist und darüber, dass, wenn die Bedeutung von „Awareness“ eine andere ist, auch der Begriff selbst eine gewisse andere Bedeutung bekommt.

### **Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie**

<i>Sylvester Walch</i>	<i>Christoph Singer</i>
Arbeiten mit den Dingen	Identifikation mit den Dingen
Bewertungsfrei und wohlwollend sein	Wertfreies Wahrnehmen
Gegenwärtig sein	Gegenwärtig sein
Konzentriert sich auf die Person	Ich zentriert

Tabelle 5

### **Bedeutung von „Awareness“ in der Meditation**

<i>Sylvester Walch</i>	<i>Christoph Singer</i>
„Entidentifikation“	Desidentifikation
Bewertungsfrei und wohlwollend sein	Wertfreies Wahrnehmen
Gegenwärtig sein	Gegenwärtig sein
Aufhebung der Dualität	Ausstieg aus der Dualität
Mehr Mitgefühl	Weg von der Ichzentrierung

Tabelle 6

## **9 Begriff und Bedeutung von „awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie versus Begriff und Bedeutung von „awareness“ im Zusammenhang mit Meditation ein Vergleich**

### **9.1 Der Begriff an sich und die Beantwortung der 1. Forschungsfrage**

Sowohl in der Integrativen Gestalttherapie als auch in der Meditation war nach Durchsicht der Literatur der genannten Autorinnen und Autoren eine eindeutige Begriffsdefinition von „Awareness“ nicht möglich.

Die Beschreibungen und Definitionen des Begriffs von „Awareness“ weisen vordergründig zwischen der genannten Gestaltliteratur und der genannten Literatur im Zusammenhang mit Meditation keine wesentlichen Unterschiede auf.

„Awareness“ wird zunächst von beiden als höchstmögliches Maß an Aufmerksamkeit definiert, als ein Bewusstseinszustand, in dem alles, was ist, wahrgenommen wird.

Betrachtet man die Begriffsdefinitionen aber eingehender, so werden Unterschiede im Begriff selbst sichtbar.

Der Begriff „Awareness“ im Zusammenhang mit Meditation wird von den genannten Autoren mit Eigenschaften wie allumfassend und grenzenlos beschrieben als unabhängig von Subjekt, von Objekt, von Raum und Zeit.

„Awareness“ im Rahmen der Integrativen Gestalttherapie beschränkt sich auf die Wahrnehmung der jeweiligen Person und ist nicht als unabhängig von Subjekt, von Objekt, von Raum und Zeit definiert.

Die Brennweite der Lupe ist eine jeweils andere, um es mit den Worten von Sylvester Walch auszudrücken.

Die 1. Forschungsfrage, ob in der Integrativen Gestalttherapie und in der Meditation unter dem Begriff „Awareness“ das Gleiche zu verstehen ist, ist daher mit Nein zu beantworten.

### **9.2 Die Beantwortung der 2. Forschungsfrage und die Bestätigung der Hypothese**

Die Unterschiede im Begriff selbst wirken sich auch auf den unterschiedlichen Umgang mit „Awareness“ und schlussendlich auf die Bedeutung von „Awareness“ jeweils in den

beiden Bereichen aus.

Die 2. Forschungsfrage nach den Unterschieden des Begriffs an sich von „Awareness“ und nach den Unterschieden in der Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie verglichen mit der Praxis der Meditation lässt sich wie folgt beantworten:

Der Begriff „Awareness“ ist in der Integrativen Gestalttherapie auf die jeweilige Person und deren Wahrnehmung beschränkt. „Awareness“ hat hier die Bedeutung der Wahrnehmungsschulung und Verfeinerung, um die Dinge differenzierter sehen, Blockaden und Abspaltungen erkennen und auflösen zu können.

In der Integrativen Gestalttherapie wird mit den Phänomenen, die auftauchen, gearbeitet, was bedeutet, dass der Klient oder die Klientin sich mit Ausnahmen bis zu einem gewissen Grad und für eine gewisse Zeit mit den Dingen identifiziert. Diese Ausnahmen der Identifikation im Rahmen psychotherapeutischer Arbeit bilden die Introjekte, die zu verstehen sind als etwas, das von außen kommt und fälschlicherweise als etwas Eigenes anerkannt wurde, jedoch nicht zu einem selbst gehört, sondern etwas Fremdes ist. Eine Identifikation ist hier therapeutisch nicht indiziert.

Die Intention in der Meditationspraxis ist, im Unterschied zur Integrativen Gestalttherapie, das Wahrgenommene bzw. die Dinge, die auftauchen, zu lassen bzw. loszulassen, sich nicht darin zu verstricken und sich nicht mit diesen zu identifizieren.

„Awareness“ in der Meditation geht über das Ichzentrierte hinaus ins Transpersonale und ist allumfassender, weiter und offener zu verstehen, die Lupe von „Awareness“, wie Sylvester Walch dies beschreibt, ist weiter zu stellen.

„Awareness“ hat in der Meditation die Bedeutung, mehr über die Funktion des Geistes zu erfahren, über das Persönliche hinauszugehen, Mitgefühl gegenüber allen Wesen zu entwickeln, die Erfahrung des All-Eins-Seins, des nicht mehr Getrenntseins zu machen, während „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie wie schon von den Gründerpersönlichkeiten erkannt und deshalb als Mittel eingesetzt, die Bedeutung hat, Kreativität und Lebendigkeit zu fördern, um Wahlmöglichkeiten zu erkennen und so Entscheidungsfindungen zu erleichtern.

Es gibt Verbindungslinien zwischen Integrativer Gestalttherapie und Meditation hinsichtlich der Bedeutung des Begriffs von „Awareness“, wie das offene,

bewertungsfreie, wohlwollende im Hier und Jetzt sein und dabei zu versuchen, die Dinge so anzunehmen, wie sie eben sind.

Trotz dieser Verbindungslinien hat sich die Hypothese, dass der Begriff „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie eine andere Bedeutung hat als in der Meditation, als wahr herausgestellt.

Der Übersichtlichkeit halber soll in der folgenden Tabelle sichtbar gemacht werden, wo es Verbindungslinien und wo es Grenzen hinsichtlich der Bedeutung von „Awareness“ zwischen Integrativer Gestalttherapie und Meditation gibt.

**Vergleich der Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie und in der Meditation**

	<b>Integrative Gestalttherapie</b>	<b>Meditation</b>
Stille	x	x
Im Hier und Jetzt sein	x	x
Identifikation	x, o	o
Desidentifikation	x	x
All-Eins-Sein	o	x
Mitgefühl entwickeln	o	x
Bewertungsfrei	x	x
Befreiung von Leid	x	x

Tabelle 7

X = trifft zu

O = trifft nicht zu

X, O= trifft teilweise zu, für Introjekte nicht

## 10 Zusammenfassung und Diskussion

Die Arbeit begann mit einer eingehenden Auseinandersetzung der Begrifflichkeiten und dem Versuch, den Begriff „Awareness“ klar zu definieren und abzugrenzen. Dabei tauchten Widersprüchlichkeiten und Ungenauigkeiten auf.

Die Beweggründe, „Awareness“ in Theorie und Praxis der Integrativen Gestalttherapie durch die Gründerpersönlichkeiten einzuführen und Methoden und Wege in der Praxis der Integrativen Gestalttherapie „Awareness“ zu fördern, wurden erläutert.

Vier buddhistische Meditationslehrer (Jon Kabat-Zinn, Yongey Mingyur Rinpoche, Jack Kornfield und Thich Nhat Hanh) wurden ausgewählt, um deren Sichtweise von Begriff und Bedeutung von „Awareness“ im Rahmen der Meditation darzustellen.

Zwei Interviews mit Experten (Christoph Singer und Sylvester Walch), die sowohl mit der Meditationspraxis als auch mit der Integrativen Gestalttherapie vertraut sind, wurden geführt und als ergänzende Literatur in die Arbeit eingebracht.

Die Intention dahinter war, ein erstes Sortieren des Themenbereichs, Ergänzendes und unter Umständen etwas spannendes Neues noch nicht Erwähntes zu erfahren.

Ein Vergleich der beiden Interviews wurde angestellt und Übereinstimmungen gefunden.

Im Zuge einer Gegenüberstellung von Integrativer Gestalttherapie und Meditationspraxis wurden die Verbindungslinien festgestellt, gleichzeitig aber auch Unterschiede und Begrenzungen herausgearbeitet.

Die zentrale Rolle, die „Awareness“ in beiden Bereichen spielt, konnte aufgezeigt werden.

Der Begriff „Awareness“ selbst konnte im Zusammenhang mit Meditation als allumfassender und über das Ich hinausgehend definiert und demzufolge als unterschiedlich im Vergleich zur Integrativen Gestalttherapie bewertet werden.

Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass wenn die Bedeutung unterschiedlich ist, auch die Begriffsdefinition selbst zwingend unterschiedlich sein muss.

Die Hypothese, die Bedeutung von „Awareness“ in der Integrativen Gestalttherapie sei eine andere als die in der Meditation, hat sich bewahrheitet.

Diese aus dieser wissenschaftlichen Arbeit gewonnenen Erkenntnisse über

„Awareness“ sind in Bezug auf die therapeutische Arbeit und deren Abgrenzung zur Praxis der Meditation relevant.

Im Hinblick auf die Ausbildung lässt sich folgendes sagen:

Zu vermitteln, dass die therapeutische Haltung des Gewahrseins im Hier und Jetzt als ein Wirkfaktor per se gesehen werden kann und dass „Awareness“ etwas ist, das immer da ist, jederzeit bereitsteht, um genutzt zu werden in der therapeutischen Arbeit und deren Bedeutung nicht hoch genug eingeschätzt werden kann, ist ein wesentliches Kriterium.

Um das Maß an „Awareness“ zu erhöhen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten.

Eine davon ist die Meditation.

## 11 Limitationen der Arbeit

Den Begriff und die Bedeutung von „Awareness“ mit Hilfe der Sprache zu definieren, die im Rahmen einer schriftlichen Arbeit das einzig mögliche Mittel ist, war mit Sicherheit die größte Herausforderung und gleichzeitig die höchste Begrenzung.

Eine gewisse Unschärfe und Widersprüchlichkeit hinsichtlich der Unterscheidung der ins Deutsche übersetzten Begriffe Gewahrsein und Bewusstheit wurde sichtbar.

Bei Durchsicht der Literatur der genannten Autorinnen und Autoren mit der Absicht eine eindeutige Definition von „Awareness“ zu finden, wurde bald klar, dass diese nicht gefunden werden kann.

Präzises Formulieren und das Vermeiden von Unschärfen sind beim Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit ein wesentliches und von deren Begutachtern und Begutachterinnen erwartetes Kriterium und dennoch ist es in diesem Wissenschaftsbereich unvermeidlich, in einer gewissen Weise unpräzise und unscharf zu bleiben, weil die Sprache als Mittel, einen Begriff wie „Awareness“ akkurat zu definieren einfach nicht ausreicht.

Sich im Rahmen der Meditation im wissenschaftlichen Bereich zu bewegen, war ebenfalls herausfordernd.

Ich habe gezielt Autoren gewählt, die sich der Wissenschaft gegenüber sehr aufgeschlossen zeigen und sich wie Yongey Mingyur Rinpoche für die Überprüfung ihrer Lehren auf deren Wahrheitsgehalt zur Verfügung stellen.

Es ist aber vollkommen klar, dass es auch hier keine Möglichkeit der wissenschaftlichen Überprüfbarkeit bezüglich der Erfahrungen der buddhistischen Lehrmeister gibt.

Die Erfahrungen des All-Eins-Seins, des grenzenlosen Gewahrseins, des Aufhebens der Dualität, einhergehend mit der Aufhebung von Raum und Zeit, können, wie von den Autoren betont, mit der Sprache nicht exakt beschrieben werden und lassen sich mit quantitativen Forschungsmethoden nicht erfassen.

Die einzige Möglichkeit der Überprüfung ist die Erfahrung am eigenen Leib.

Wenn „Awareness“ auch nicht greifbar und mit experimentellen wissenschaftlichen Methoden nicht nachweisbar ist, so lässt sich die Existenz von „Awareness“ und deren Wirkfaktor dennoch nicht leugnen.

## 12 Grenzen der Wissenschaftlichkeit und Ausblicke

Im Rahmen der Integrativen Gestalttherapie beschränkt sich alles Wahrnehmen auf die jeweilige Person, die wahrnimmt.

In der Literatur der genannten Autoren, Jon Kabat-Zinn, Yongey Mingyur Rinpoche und in den Gesprächen mit den beiden Interviewpartnern Christoph Singer und Sylvester Walch wird von transpersonalen Erfahrungen und Aufhebung der Dualität berichtet.

Auch in der therapeutischen Praxis kommt es immer wieder vor, dass Klientinnen und Klienten von meditativen, transpersonalen Erfahrungen berichten, die als weiter und umfassender und über die eigene Person hinausgehend geschildert werden.

Eine persönliche Erfahrung generell und eine, die über den Wahrnehmungsbereich der Person hinausgeht, ist mit den Mitteln evidenzbasierter Wissenschaft nicht beweisbar.

Die Wissenschaft mit ihren Instrumenten und Forschungsmöglichkeiten ist begrenzt und reicht für einen Beweis nicht aus.

Dennoch lassen sich diese Erfahrungsberichte nicht verleugnen.

Die Bereitschaft von Personen mit Erfahrungen des All-Eins-Seins wie Yongey Mingyur Rinpoche, sich der Forschung zur Verfügung zu stellen, weckt Hoffnung auf neue weitere Erkenntnisse über die Auswirkungen der Meditationspraxis auf das Gehirn.

Es gibt aber wenig Hoffnung mit den aktuellen wissenschaftlichen Methoden und Messinstrumenten mehr über die Eigenschaft und die Beschaffenheit des Geistes, über die Natur und die Quelle des Bewusstseins bzw. über die Beschaffenheit von „Awareness“ zu erfahren.

Das große Rätsel Bewusstsein, womit sich die Menschheit schon, wie in den Lehren des Buddhismus sichtbar, viele tausend Jahre lang beschäftigt, stellt die Wissenschaft bis heute vor immer neue Rätsel.

Zwar ist es mit neuen Technologien wie der funktionalen Magnetresonanztomografie heutzutage möglich, die Aktivität bestimmter Gehirnregionen beispielsweise während einer Meditation zu messen. Auf Grund der Weiterentwicklung der Technologien ist es möglich, immer genauere Messungen durchzuführen und immer wieder Neues

herauszufinden. Bis dato ist es aber nicht gelungen herauszufinden, was genau Bewusstsein ist, bzw. ob die Quelle des Bewusstseins das Gehirn ist, oder ob Bewusstsein unabhängig davon existiert. Hier stößt die Wissenschaft trotz immer genauerer Messinstrumente an ihre Grenzen und scheint nicht die geeigneten Mittel in diesem wissenschaftlichen Grenzbereich zu haben.

### **13 Persönliche Bemerkungen und Gedanken**

Nach anfänglichen Schwierigkeiten, die Thematik einzugrenzen und zu erfassen, worum es in dieser Arbeit gehen soll, und nachdem ich mich durch die Unklarheiten und Widersprüchlichkeiten der zahlreichen Definitionen von „Awareness“ durchgearbeitet hatte, begann mir die Arbeit rund um das Thema „Awareness“ Freude zu machen.

Das Thema „Awareness“ ließ mich nicht mehr los und die Motivation Neues zu entdecken war groß.

Die Relevanz von „Awareness“ sowohl in der Integrativen Gestalttherapie als auch in der Meditation wurde klar sichtbar.

Auch nach Beendigung meiner Arbeit habe ich vor, mich weiterhin mit „Awareness“ rund um die Integrative Gestalttherapie und im Zusammenhang mit Meditation zu beschäftigen.

Ich würde mich freuen, wenn ich die eine oder andere Kollegin oder den einen oder anderen Kollegen mit meiner Arbeit dazu motivieren habe können, einen ähnlichen Themenbereich für die jeweilige schriftliche Arbeit zu wählen, wenn auf diesem nicht ganz einfachen sich in einem wissenschaftlichen Grenzbereich befindlichen Gebiet weitere Forschungsarbeiten verfasst würden.

Die Einschätzung der zentralen Rolle von „Awareness“, welche sich schon am Beginn meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin in Integrativer Gestalttherapie im Rahmen der Lehrtherapie und der Gruppenselbsterfahrung zeigte, bestätigte sich durch diese Arbeit.

„Awareness“, mit der Bedeutung, die eigene Wahrnehmung so intensiv wie möglich zu schulen, um die Dinge so differenziert und detailliert wie möglich erfahren zu können, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Wenn auch in beiden Gebieten, Meditation und Integrativer Gestalttherapie eine der Gemeinsamkeiten die hohe Relevanz von „Awareness“ ist, so wurden im Rahmen dieser wissenschaftlichen Arbeit klar die Unterschiede von „Awareness“ in Begriff und Bedeutung sichtbar.

Diese aus dieser Arbeit gewonnenen Erkenntnisse über Verbindungslinien und Grenzen des Begriffs und der Bedeutung von „Awareness“ erscheinen mir im Rahmen

der therapeutischen Arbeit als hilfreiches Mittel, Therapie und Meditation klar voneinander abzugrenzen, einerseits für die therapeutische Arbeit an sich, andererseits, um den Klientinnen und Klienten, die diesbezüglich genaueres erfahren möchten, eine fundierte Auskunft geben zu können.

Zu guter Letzt sei noch die Bedeutung von „Awareness“ hinsichtlich der Wirksamkeit einer Therapie betont und mein Bemühen alles in meiner Macht Liegende zu tun, das Ausmaß an „Awareness“ in der therapeutischen Arbeit so hoch wie möglich zu halten

## Literaturverzeichnis

Amendt-Lyon, N. (2017). *Kunst und Kreativität in der Gestalttherapie* in Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: hogrefe Verlag

Anderssen-Reuster, U. (2007). *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*, Stuttgart: Schattauer Verlag

Blankertz, St., & Doubrawa, E. (2017). *Lexikon der Gestalttherapie*, Kassel: gikpress

Damasio, A. (2013). *Selbst ist der Mensch*. München: Siedler Verlag

Frambach, L. (1993). *Identität und Befreiung in Gestalttherapie Zen und christlicher Spiritualität*. Petersberg: Verlag Via Nova

Frambach, L. (2017). *Die Philosophie von Salomon Friedländer* in Fuhr, R., Sreckovic, M., & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: hogrefe Verlag

Gremmler-Fuhr, M. (2017). *Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie* in Fuhr, R., Sreckovic, M., & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: hogrefe Verlag

Hanselmann, U. (2013). *Einführung in Thich Nhat Hahn Im Hier und Jetzt zuhause sein*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH

Hartmann-Kottek, L. (2012). *Gestalttherapie*, Berlin, Heidelberg: Springer Verlag

Herler, K. (2017). *Die Bedeutung der Stille in der Integrativen Gestalttherapie*. Master of Science, Donau-Universität-Krems: Krems.

Hochgerner, M., & Schwarzmann, M. (2018). *Psychosomatik in der Integrativen Gestalttherapie* in Hochgerner M. u.a. (Hrsg.) *Gestalttherapie*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels GmbH

Kabat-Zinn, J. (2018). *Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen* in Williams, M. Kabat-Zinn, J. et al. *Achtsamkeit Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag

Kabat-Zinn, J. (2023) *Meditation ist nicht, was Sie denken. Warum Achtsamkeit so wichtig ist.* Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag

Kepner, J.I. (1999). *Körperprozesse. Ein gestalttherapeutischer Ansatz.* Köln: EHP

Kornfield, J. (2005). *Meditation für Anfänger.* München: Arkana

Kornfield, J. (2008). *Das weise Herz,* München: Goldmann Arkana

Kornfield, J. (2015). *Selbst die besten Meditierenden haben alte Wunden zu heilen in* Seitlinger, M. *Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie.* Freiburg im Breisgau: Verlag Herder

Krishnamurti, J. (2000). *Das Licht in dir.* München: Econ Ullstein List Verlag GmbH&Co KG

Lowenstein, T. (2001). *Buddhismus, Philosophie und Meditation, Der Weg zur Erleuchtung, Heilige Stätten.* Köln: Taschen GmbH

Naranjo, C. (2017). *Gestalt Präsenz Gewahrsein Verantwortung Grundhaltung und Praxis einer lebendigen Therapie.* Freiburg: Arbor Verlag GmbH

Nausner, L. (2018). *Begriffe und Konzepte der Gestalttherapie-Grundlagen und Entwicklungen* in Hochgerner M. u.a. (Hrsg.) *Gestalttherapie,* Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels GmbH

Netzer, I. (2018). *Körperorientierte Arbeit in der Integrativen Gestalttherapie-die Wiederaneignung des körperlichen Selbst.* in Hochgerner M. u.a. (Hrsg.) *Gestalttherapie,* Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels GmbH

Peters, U.H. (2017). *Lexikon Psychiatrie Psychotherapie Medizinische Psychologie.* München: Elsevier GmbH

Perls, F. (2019). *Grundlagen der Gestalt-Therapie, Einführung und Sitzungsprotokolle.* Stuttgart: Klett-Kotta

Perls, L. (2005). *Leben an der Grenze*, Sreckovic, M. Hrsg., Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie

Ramin, G. (2014). *Achtsamkeit*. In Hartmann-Kottek L. (Hg.) *Gestalttherapie Faszination und Wirksamkeit*, Gießen: Psychosozial Verlag

Scharfetter, C. (1983). *Über Meditation Begriffsfeld, Sichtung der „Befunde“, Anwendung in der Psychotherapie* in Petzold, H. *Psychotherapie Meditation Gestalt*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung

Simkin, J.S. (2003). *Gestalttherapie Minilektionen für Einzelne und Gruppen*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag GmbH

Steiger, E. (2006). *Das AWARENESS-Konzept*. Graduierungsarbeit, österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik, Fachsektion Integrative Gestalttherapie, Klagenfurt

Sreckovic, M. (2005) *Vorbemerkung, Milan Sreckovic* in Perls, L. (2005) *Leben an der Grenze* Sreckovic, M. Hrsg., Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie

Sreckovic, M. (2017). *Geschichte und Entwicklung der Gestalttherapie* in Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: hogrefe Verlag

Swanson, E. (2007). *Einleitung* in Yongey Mingyur Rinpoche *Buddha und die Wissenschaft vom Glück. Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert*. München: Wilhelm Goldmann Verlag

Thich Nhat Hanh, (2000). *Das Erblühen des Lotos. Ein Lesebuch*. Berlin: Theseus Verlag

Thich Nhat Hanh, (2002). *Frei sein, wo immer du bist*. Berlin: Theseus Verlag

Thich Nhat Hanh, (2011). *Liebe heißt mit wachem Herzen leben. Der Weg zu sich selbst und zu anderen*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH

Thich Nhat Hanh, (2019). *Ich pflanze ein Lächeln*. München: Wilhelm Goldmann Verlag

Thich Nhat Hanh, (2022). *Das Wunder der Achtsamkeit*. Bielefeld: Theseus Verlag

Votsmeier-Röhr, A., & Wulf, R. (2017). *Gestalttherapie, Wege der Psychotherapie*. München: Ernst Reinhardt Verlag

Walch, S. (2009). *Dimensionen der menschlichen Seele*. Düsseldorf: Patmos Verlag

Wydler Haduch, A. (2017). *Man sieht nur in der Stille klar. Das Wesen des Zen-Buddhismus Meister Sokei-an*. Zürich: Der springende Punkt. Eine kleine Zen Bibliothek

Wydler Haduch, R. (2019). *Der Edle Achtfache Pfad Befreiung von Samsara*. Zürich: Zentrum für Zen Buddhismus

Yongey Mingyur Rinpoche, (2007) *Buddha und die Wissenschaft vom Glück. Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert*. München: Wilhelm Goldmann Verlag

### **Internetquellen**

<https://www.duden.de>

<https://leo.org>

<https://papamjoblog.com/2021/01/24/achtsamkeit-und-gewahrsein>

<https://plumvillage.org/de>

<https://www.zengruppe-wien.at>