

Vorwort

Luise Reddemann

*Jede Wirklichkeit ist konstruiert, geschaffen von jedem Einzelnen
in einem bestimmten Kontext. Es gibt keine absolute Wirklichkeit,
die wir erkennen können
(Christopher Germer)*

Die in diesem Buch versammelten Aufsätze gehen auf Vorlesungen zurück, die während der Lindauer Psychotherapiewochen 2010 im Rahmen einer Vorlesungsreihe zur Achtsamkeit gehalten wurden. Das Konzept zu dieser Reihe wurde gemeinsam mit der wissenschaftlichen Leitung, Prof. Verena Kast und Prof. Manfred Cierpka entworfen. Es sollte darum gehen, Achtsamkeit in einen breiten Kontext zu stellen und verschiedene Facetten von Achtsamkeit deutlich werden zu lassen. Das Anliegen war, sich der Achtsamkeitspraxis mit einem psychodynamischen Blick und innerhalb eines psychodynamischen Kontextes anzunähern. Einige Gedanken dazu sollen im Kapitel »Kontexte von Achtsamkeit« aufgegriffen werden.

Luise Reddemann stellt hier verschiedene Perspektiven der Achtsamkeitspraxis sowohl aus westlich-philosophischer Sicht wie aus einigen buddhistischen Perspektiven dar und hinterfragt die überwiegend am Prinzip Wahrnehmen orientierte gängige Achtsamkeitspraxis in der Psychotherapie. Zuvor nähert sich die Autorin einigen Gemeinsamkeiten und Unterschieden psychoanalytischer und buddhistischer Praxis an.

Sylvia Wetzel zeichnet in ihrem Artikel Grundlagen des buddhistischen Achtsamkeitsbegriffs nach. Sie verdeutlicht verschiedene Begrifflichkeiten und macht buddhistische Tradition verständlicher und nachvollziehbar. Insbesondere zeigt sie den Unterschied zwischen neutraler oder bloßer Aufmerksamkeit und ehtisch relevanter und wirksamer Aufmerksamkeit auf.

Clarissa Schwarz schildert ihre Erfahrungen in der Anwendung von Achtsamkeit in der Begleitung von Schwangeren und Gebärenden. In ihren Betrachtungen wird beeindruckend deutlich, was mit Präsenz gemeint sein kann. Gebärende haben ein inneres Wissen, was für sie individuell der richtige Weg ist. Dessen werden sie durch Achtsamkeit gewahr und dafür benötigen sie eine achtsame, wertschätzende und mitfühlende Begleitung. Psychotherapeutinnen können von Hebammen lernen und eine Haltung entwickeln, die der ihren gleicht.

Eckhard Roediger betrachtet vor allem aus einer neurobiologischen und kognitiv verhaltenstherapeutischen Perspektive die Möglichkeiten, die Desidentifikationen bieten, die aus Achtsamkeit resultieren. Er arbeitet die Gemeinsamkeiten von Gelassenheit und Akzeptanz mit Achtsamkeit heraus.

Klaus Renn beschreibt Focusing und das Freiraumprinzip, in dem es ebenfalls um Desidentifikation geht. Entscheidend beim Focusing sind vor allem die starke Einbeziehung des Körpers und seiner Weisheit und die empathische Beziehung zu sich selbst.

Luise Reddemann berichtet davon, welche Schwierigkeiten in der Behandlung von traumatisierten und persönlichkeitsgestörten Patientinnen und Patienten zu beachten sind und wie man Prinzipien aus der Achtsamkeitspraxis in kleinen Schritten in diesen Behandlungen anwenden kann.

Die folgenden Aufsätze sollen Anregungen zu einer Praxis in Achtsamkeit geben und zu einem vertieften Verständnis anregen. Eines aber sollte beherzigt werden: Achtsamkeit kann man nicht vermitteln, wenn man sie nicht selbst praktiziert. Man muss sie erfahren, reine Reflexion genügt nicht. Achtsamkeit zu praktizieren bringt Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Gewinn:

»... der meditierende Therapeut als quasi verborgenes Element kann sehr richtungsweisend sein, um Achtsamkeit in die Therapie zu integrieren ... denn sie bietet ... ein Mittel, solche Faktoren zu beeinflussen, die den Behandlungserfolg am deutlichsten ausmachen.«¹

1 Fulton, 2009, S. 86