

# Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Editorial

## Von der Profession zur Konfession?



**Prof. Christoph Flückiger**

Psychologisches Institut  
Universität Zürich  
Binzmühlestr. 14/04  
CH-8050 Zürich

christoph.flueckiger  
@psychologie.uzh.ch



**Prof. Volker Köllner**

Abteilung für Verhaltens-  
therapie und Psychosomatik  
Reha-Zentrum Seehof  
der Deutschen Renten-  
versicherung Bund  
Lichterfelder Allee 55  
14513 Teltow

koellner@psychosoma.de

Noch gar nicht so lange her: European Conference of Cognitive Behavioral Therapy (EABCT) 2005 in Tessaloniki, Griechenland. Die Dritte Welle der Kognitiven Verhaltenstherapie war damals schon deutlich fortgeschritten, Diskussionen über deren Berechtigung in vollem Gange. In der ersten Plenum-Veranstaltung vor versammelter europäischer Prominenz wurde ein Interview via Videokonferenz eingespielt. Dr. Judy Beck interviewte Dr. Aaron T. Beck, welcher über seine Begegnungen mit Tenzin Gyatsho berichtete, dem 14. Dalai Lama, höchster Trülku der Gelug-Schule des Vajrayana-Buddhismus. Manch eine achtsam Ehrfurcht verspürende Person im Publikum mag sich gefragt haben: Was macht Tenzin so attraktiv – hier in Tessaloniki, unweit der Meteora-Klöster und der autonomen Mönchsrepublik Athos mit der möglicherweise größten europäischen Meditations-tradition, ihresgleichen auch schon Weltkulturerbe? Was macht es aus, dass wir möglicherweise Mahayana-Buddhismus besser kennen als die näher gelegenen Athos-, Kamaldulenser- oder Kartäuser-Praktiken?

### Fortschritte?

Wie die Titelwahl des vorliegenden Themenhefts markiert, haben wir im Herausgeberteam versucht, möglichst vielen verschiedenen Perspektiven im Bereich der Achtsamkeit und Selbstfürsorge innerhalb und außerhalb der Psychotherapie eine Stimme zu geben. Was macht es aus, dass gerade dann, wo das Ziel einer empirisch rigoros geprüften professionellen Psychotherapie in greifbarer Nähe scheint, konfessionelle Praktiken wieder en vogue werden? Möglicherweise eine Prise leicht verklärter Blick in den „Fernen Osten“? Möglicherweise vernachlässigend, dass beispielweise der tibetanische Buddhismus nicht gerade die tragende Vorreiterrolle in der gender-sensitiven Selbstfürsorge innehat? Möglicherweise?

## Praxisnahe Qualitäten

Möglicherweise! Sich über aktuelle Anglizismen wie „mindful duschen“ lustig zu machen – so viel Spaß es ganz unter uns machen mag – ist jedoch vermessen. Die dahinterliegenden psychologischen Mechanismen scheinen für die Profession von zentraler Bedeutung zu sein. Wie die einführenden Texte von Michalak, Weidenfeller & Heidenreich und Potreck-Rose sowie Kupper & Bergomi aufzeigen, sind unter den beiden Begriffen Achtsamkeit und Selbstfürsorge äußerst praktische und praxisnahe psychologische Qualitäten subsummiert, die für eine Psychotherapie unabdingbar sind: die Beobachtung innerer Zustände, eine nicht voreilig wertende Haltung gegenüber sich und anderen Personen, Loslösung von Handlungsimpulsen und Handlungen, teilnehmende Beobachtung gegenüber eigener Wahrnehmung, sich ernst nehmen und für sich und andere Sorge tragen.

Die Beiträge „Aus der Praxis“ stellen einzelne Interventionen und Herangehensweisen vor, die nicht nur theoretisch und empirisch gut untermauert, sondern eben auch außerordentlich praktisch sind. Es werden Kurzinterventionen zu Atem- und Entspannungsübungen beschrieben, störungsspezifische Aspekte herausgearbeitet und konkrete Ansätze vorgestellt, wie sich Achtsamkeit oder Selbstfürsorge in bestehende Therapien integrieren lassen.

Die Beiträge der Rubrik „Über den Tellerrand“ bieten eine Außen-sicht auf die zuvor berichteten psychotherapeutischen Praktiken. Es sind kristallklar herausgearbeitete Denkanstöße, die nicht nur bestätigen, sondern teilweise auch spürbar schmerzen werden.

Lassen Sie sich auf die Reise dieses Themenheftes ein, Sie werden sich mehr als unterhalten!



Christoph Flückiger

Volker Köllner

Beitrag online zu finden unter  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0043-118245>

Weiter denken.  
 Näher dran sein.

Für Wissenvoller.

Jeder Titel  
 19,99 €



Xavier Amador  
**Wie Sie gemeinsam zum Ziel kommen**



Xavier Amador  
**Ins Gespräch kommen mit psychisch Kranken**



Jörg Bossenmayer  
**Recht und Unrecht in der Medizin**



Santiago Ewig  
**Vom Suchen und Finden der „guten Medizin“**



Markus Frings/Ralf J. Jox  
**Ethische Fragen in Neurologie und Hirnforschung**



Manfred Wildner  
**Fakten, Widersprüche, Irrtümer**

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

[www.thieme.de/hintergruende](http://www.thieme.de/hintergruende)

