

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Resümee

Hier kommt zusammen, was zusammen gehört

Zwei Themen, die eng zusammenhängen

Während des fast 2-jährigen Entstehungsprozesses dieses Heftes hatten wir als Herausgeber anfangs die Sorge, dass die beiden Titelthemen etwas unverbunden neben einander stehen würden. Nun, nach der Lektüre und Zusammenschau aller Beiträge zeigt sich, dass diese Sorge unbegründet war. Es wird deutlich: Selbstfürsorge benötigt einen achtsamen Umgang mit sich selbst – und wer wirklich achtsam ist, kann kaum anders, als auch selbstfürsorglich zu sein. Daher verwundert es auch nicht, dass gleich in mehreren Beiträgen dieses Themenheftes betont wird, dass ein regelmäßiges Praktizieren der dargestellten Übungen oder Interventionen auch durch den Therapeuten selbst nicht nur eine unabdingbare Voraussetzung für deren erfolgreiche therapeutische Anwendung ist, sondern dass dies auch für Therapeutinnen und Therapeuten eine Bereicherung darstellt. Insofern hoffen wir, dass Sie bei der Lektüre des Heftes neugierig geworden sind, einiges von dem hier dargestellten selbst auszuprobieren.

Neue Therapien, neue Messinstrumente

Michalak, Weidenfeller und Heidenreich spannen mit ihrem einleitenden Standpunkte-Artikel den Bogen zum PiD-Themenheft „Achtsamkeit und Akzeptanz“, dessen Erscheinen inzwischen 11 Jahre zurückliegt. Sie zeigen auf eindringliche Weise, was in dieser relativ kurzen Zeit alles geschehen ist und auf welche vielfältige Weise das Prinzip Achtsamkeit von der Psychotherapie aufgenommen wurde und diese beeinflusst hat. Dieser Ansatz scheint Lösungen für einige dringende Probleme unserer Zeit zu bieten. Bei den vielen Psychotherapien innewohnenden Dialektik zwischen Veränderung anstreben und Akzeptanz ermöglichen betont Achtsamkeit die Seite der Akzeptanz.

Es verwundert daher nicht, dass es zunächst Verhaltenstherapeuten waren, die diesen Ansatz in Deutschland rezipiert haben: Gerade hier lag ein starker Fokus auf Veränderungen, sodass die komplementäre Sichtweise besonders bereichernd erschien. In der Folge wirkte sich diese neue Sichtweise gerade für die Verhaltenstherapie in vieler ihrer Anwendungsfelder befruchtend aus und führte zur Entwicklung und Evaluation einer Vielzahl neuer Ansätze, wie die hier vorliegenden Beiträge zur Behandlung von Depression oder chronischen Schmerzen oder zur Traumatherapie zeigen.

In diesem Zusammenhang wurden zunehmend Messinstrumente entwickelt, um sowohl empirische Forschung als auch Qualitätssicherung voranzubringen, wie Kupper und Bergomi in ihrem Beitrag darstellen. Wie die Breite der Facet-

ten zeigt, sind achtsamkeitsbasierte therapeutische Aspekte nun wirklich in der Versorgungsrealität angekommen.

Nicht alles ist neu

Dies bedeutet auch eine gewisse Entmystifizierung der Achtsamkeit, die sich auch daran zeigt, dass eine Entwicklung weg vom „Markenkern“ MBSR in die therapeutische Breite eingesetzt hat. Wir haben versucht, in unserem Heft dieser Entwicklung Rechnung zu tragen, indem nicht nur „klassische“ Ansätze beschrieben werden, sondern auch verwandte Verfahren wie die meditative Bewegungstherapie oder Bewegung als Weg zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Zugleich gibt es eine Rückbesinnung darauf, wo vergleichbare Ansätze auch in unserer therapeutischen Tradition entstanden sind. Hierzu gehört beispielsweise die funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs: Sie hat bereits sehr früh eine Methode des nicht wertenden Hineinspürens in den eigenen Körper entwickelt, die inzwischen in ihrer Wirksamkeit gerade bei psychosomatischen Störungen gut evaluiert ist.

Eine gute Transfermöglichkeit in den Alltag bietet das entschleunigte Atmen – wobei gerade die Beruhigung des Atemrhythmus ein gemeinsamer Nenner aller Entspannungstechniken zu sein scheint. Spannend auch die Hinweise darauf, dass mit dem Prinzip der „gleichschwebenden Aufmerksamkeit“ in der Psychoanalyse oder der „Allparteilichkeit“ in der systemischen Therapie in anderen therapeutischen Orientierungen bereits wichtige Aspekte von Achtsamkeit gelebt wurden.

Spirituelle Orientierung nur am Osten?

Anna Gamma bringt es in ihrem Beitrag auf den Punkt: „Es ist das Verdienst von Jon Kabat-Zinn, eine säkulare Achtsamkeitsbewegung initiiert zu haben.“ Achtsamkeit bewegt sich nicht nur im Spannungsfeld zwischen Akzeptanz und Veränderung, sondern auch zwischen der Forderung nach religiöser und weltanschaulicher Abstinenz in der Psychotherapie einerseits und dem Bedürfnis nach spiritueller Orientierung andererseits.

Möglicherweise ist unsere eigene Kultur in unserem Selbstbild so sehr mit Veränderung und Machbarkeit verknüpft, dass wir den Blick reflexartig nach Osten wenden, wenn es darum geht, hier einen Gegenpol zu suchen. Ein kleines Missgeschick bei der Gestaltung dieses Heftes machte uns diesen Reflex noch einmal deutlich: Beim Layout des Beitrages von Simon Peng-Keller, der sich ja vornehmlich mit christlicher Achtsamkeitspraxis beschäftigt, war zunächst ein buddhistisches Bildmotiv zur Illustration gewählt worden...

Umso wichtiger erscheint es uns, dass in der Rubrik „Über den Tellerrand“ eine Rückbesinnung auf Aspekte der Achtsamkeit auch in unserer christlich-abendländischen Kultur stattfindet. Alle Beiträge

dieser Rubrik zeigen eindrücklich, wie sich die Wellen der Euphorie mittlerweile wieder etwas geglättet zu haben scheinen und das Feld auf dem Boden des kritischen Denkens und der Argumentationslust angekommen ist.

Selbstfürsorge auch als Therapeut

Ein für unsere Kultur ebenso prägender wie oft vergessener oder auch missverständlicher Satz ist: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Friederike Potreck-Rose greift diesen in ihrem Beitrag zur Selbstfürsorge auf und endet mit einem Ratschlag von Hoffmann und Hofmann an uns selbst: „Liebe dich selbst wie deine Patienten!“ Dazwischen gibt sie uns eine ebenso klar gegliederte wie hilfreiche Übersicht darüber, was bei der Verwirklichung von Selbstfürsorge alles schiefgehen kann und welche therapeutischen Interventionen uns – für unsere Patienten und vielleicht manchmal auch für uns selbst – hier zur Verfügung stehen.

Ein neues theoretisches Konzept im Bereich der Selbstfürsorge ist das des Selbstmitgefühls, welches von Gilbert unter dem Begriff „Compassion focused therapy“ in die Psychotherapie eingeführt wurde. Zwei Beiträge in unserem Heft beschreiben Anwendungsmöglichkeiten für die Therapie der Depression und die Selbstfürsorge im Alter.

Am Ende stellt Eva Meiser-Storck nochmals den Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge und Achtsamkeit dar: „Selbstfürsorge im Psychotherapeutenberuf bedeutet also vor dem Hintergrund der Reflexion seiner eigenen biografischen Entwicklungen die Achtsamkeit auf mögliche (individuelle) Belastungsfaktoren und eigene dysfunktionale Überzeugungen. Das bedeutet aber auch, durch das Augenmerk auf mögliche Resilienzfaktoren eine flexible, selbstwirksamkeitsbezogene innere Haltung zu gewährleisten.“

Wir hoffen, dass Sie in diesem Heft vielleicht auch für sich einige kleine Resilienzfaktoren oder Ressourcen entdecken konnten.



Volker Köllner

Christoph Flückiger