

Maximilian Knoche

Im Einklang mit sich selbst

Personzentrierte Beratung und Achtsamkeit

Eine nicht alltägliche Begegnung: Ein meditationserfahrener Mensch bekommt in seinen mittleren Lebensjahren einen Artikel über Carl Rogers in die Hand, der ihn so fasziniert, dass ihn der unmittelbar gespürte innere Zusammenhang mit dem Thema seines Lebensweges fortan nicht mehr loslässt. Gautama Buddha und Carl Rogers – durch eine gewaltige zeitlich-räumliche Distanz voneinander getrennt – begegnen sich in der Person eines Menschen, kommen einander näher und beginnen ein Gespräch. In „wachsenden Ringen“ (Rilke) verdichtet sich der Wunsch, diesem persönlichen Erleben auf den Grund zu gehen, um es besser verstehen und „be-deuten“ zu können. Ein Mensch um die Fünfzig schreibt sich schließlich nochmals an einer Hochschule ein, studiert berufsbegleitend fünf Semester lang und verfasst eine Abschlussarbeit, die den Suchprozess der vergangenen Jahre aufgreift und eine wissenschaftlich fundierte Antwort zu geben versucht. Dieser Mensch bin ich – und bereits das Thema meiner Arbeit („Achtsamkeit als Grundhaltung im Buddhismus und in der personzentrierten Beziehungsgestaltung“) lässt erahnen, dass ich eine vorläufige Antwort auf meine Fragen gefunden habe. Auch ein Zusammenhang deutet sich bereits an. Von diesem Zusammenhang und seiner Bedeutung für die personzentrierte Beratungsarbeit ist im folgenden die Rede.¹

A way of being

Im Bemühen um ein personzentriertes Beziehungsangebot im Beratungsprozess erfahre ich immer wieder neu, dass sich hinter den so eingängig anmutenden Basisvariablen (Empathie, Kongruenz und bedingungslose Akzeptanz) eine enorme persönliche Herausforderung verbirgt, der man mit gängigen Operationalisierungen wie „Handwerkszeug“, „Technik“ oder „Methode“ nur äußerst begrenzt gerecht werden kann. Allein schon der innere Bedeutungsgehalt dieser Beziehungsmerkmale lässt erkennen, dass es dabei keinesfalls nur um ein „know how“ geht, das systematisch erlernt und dann im Beratungsprozess mechanisch umgesetzt werden könnte: Diese Haltungen verweisen auf einen grundsätzlich anderen Wirkfaktor, der sich in der personalen Präsenz des Beraters zu manifestieren scheint. In einem seiner letzten Artikel vor seinem Tod, der wie die Es-

senz seines Lebenswerkes anmutet, verleiht Rogers (1991: 243) dieser Überzeugung besonderen Ausdruck. Es geht also – das legt mir auch meine eigene Erfahrung nahe – um weitaus mehr: um eine Seinsweise, hier verstanden als eine besondere Haltung zur Wirklichkeit des Lebens, die ihrerseits deutliche Parallelen zu zentralen buddhistischen Grundhal-

*Erstrecken sich auch klare Wasser
Bis in den endlos blauen Herbsthimmel,
Kommen sie doch dem verschleierte Mond
An einem Frühlingsabend niemals gleich.
Die Menschen alle sehnen sich
Nach makelloser Reinheit,
Doch putze, solange du willst,
Du kannst den Geist nicht leer fegen.*

Keizan Zenji



Maximilian Knoche

Postfach 1356, 58719 Fröndenberg
E-Mail: ma.knoche@web.de

Diplom Pädagoge, Weiterbildungsstudium in Personenzentrierter Beratung, zur Zeit in der berufsvorbereitenden Bildungsarbeit mit Jugendlichen tätig. Ausbildung zum Meditationsbegleiter, langjährige Zazen-Praxis.

tungen erkennen lässt. Da der Buddhismus aber gleichzeitig auch einen konkreten Übungsweg zur Kultivierung und Integration dieser Grundhaltungen anbietet, wäre ein entsprechender Nachweis keineswegs nur von theoretischem

Interesse. Kann aber ein Übungsweg, der so fest in der buddhistischen Tradition verwurzelt ist, wirklich dazu beitragen, personenzentrierte Grundhaltungen weiterzuentwickeln und zu vertiefen? Ich werde im folgenden zunächst versuchen, diese grundlegende Frage unter Bezugnahme auf das mir vertraute Zazen² in der hier gebotenen Kürze zu beantworten.

Der Geist des Zen und wir

Auf die Frage, was das Wesen des Zen auszeichne, sind im Laufe der Geschichte unzählige Antworten gegeben worden, die dem westlichen Geist teilweise äußerst befremdlich erscheinen müssen. So hat denn auch die unkritische Übernahme äußerer Formen und kulturspezifischer Denkmodelle bis in die heutige Zeit hinein immer wieder seltsame Zen-Blüten hervorgerufen. Von europäischer Seite her haben sich aber vor allem Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988) und der Jesuit Hugo Makibi Enomiya-Lassalle (1898–1990) um die ersten Versuche verdient gemacht, den Zen-Geist mit den Eigenarten europäischen Denkens zu verbinden. In diesem Zusammenhang haben beide zeitweilig immer wieder davor gewarnt, die kulturgeschichtlich gewachsenen Formen aus dem Osten einfachhin zu übernehmen. Schon in seiner Einleitung zu „Zen und wir“ (1972: 13) deutet Dürckheim die Notwendigkeit an, den Geist des Zen mit dem im westlichen Denken vorherrschenden Streben zur Gestalt zu vermitteln. Auch Daisetz Teitaro Suzuki (1870–1966) hat sich als einer der ersten japanischen Zenmeister darum bemüht, die universale Bedeutung des Zen herauszuarbeiten und den Denkstrukturen des westlichen Geistes besser zugänglich zu machen. Aus dessen Perspektive präsentiert sich dann ein Übungsweg zur Entwicklung einer Lebenshaltung, die sich u. a. durch Offenheit und Authentizität auszeichnet:

„Leben aus Zen ist mehr als eine moralische Tugend. Moral begrenzt und bindet. Zen macht frei und führt uns in einen freieren, weiteren Bereich des Lebens. [...] Leben aus Zen bedeutet, man selbst zu sein,

in sich vollkommen zu sein, und ist deshalb immer ein Selbstwirken. Es gibt, was es hat, und sucht oder erstrebt niemals, etwas anderes zu sein als es selbst oder, besser, es selbst zu sein.“ (Suzuki 1987: 14)

In der entwicklungsbezogenen Perspektive des Personenzentrierten Ansatzes könnte dies bedeuten, dass der Mensch sein starres Selbstbild und die damit verbundene Weltsicht als die entscheidende Barriere begreift, die ihn von der in ihm grundgelegten Wirklichkeit trennt. Die Aktualisierungstendenz des Organismus wird durch die Macht des fixierenden Ichs, das sich in seiner Position wahren und sichern will, mehr oder weniger behindert bzw. unterbunden. Der Mensch stagniert im Selbstverwirklichungsprozess und entwickelt infolge dieser Inkongruenz von organischer Erfahrung und Selbstkonzept Gefühle der Bedrohung, Spannung und Angst, die weiter in die störungstheoretische Dimension des Personenzentrierten Ansatzes hineinreichen. An dieser Stelle bleibt festzuhalten: Im Zazen und in den anderen achtsamkeitsbasierten Ansätzen des Buddhismus geht es letztendlich darum, dem fixierenden, wachstumshemmenden Einfluss des Ichs seine Vormachtstellung streitig zu machen, damit sich die „Fülle in der Leere“ (vgl. Suzuki 1991) auszeugen kann. Ich-Überwindung bedeutet dann: Sich von einer fragmentarischen, gefilterten Sicht der Wirklichkeit lösen und sich auf diesem Wege die Ganzheit des Daseins erschließen. Dieser Transformationsprozess kann sich dann auch in Persönlichkeitseigenschaften auswirken, die denen einer „fully functioning person“ sehr nahe kommen. Und wenn Dürckheim die „Ganzheit des Menschen als Integration von östlichem und westlichem Lebensbewußtsein“ (1992: 156) begreift, so zeigt sich wiederum die Nähe zum Entwicklungsgedanken des Personenzentrierten Ansatzes. Ein sich selbst verwirklichender, integrationsfähiger Mensch wäre demnach von einer Offenheit für Verwandlung getragen, die seinem einzigartigen Wesen entspringt und die sein Selbstbild in permanenter Bewegungsbereitschaft hält. Die sich im östlichen und westlichen Denken manifestierenden Unterschiede wirkten dann

„[...] nicht mehr als sich ausschließende Gegensätze, sondern als zwei Pole eines dialektisch fortschreitenden Prozesses, in dem der Mensch immer mehr wirklich er selbst, d. h. seiner Bestimmung gemäß wird.“ (Dürckheim 1992: 176)

Auf dieser Basis wäre es dann durchaus denkbar, Achtsamkeit etwa im Rahmen von Zazen zu praktizieren, ohne sich gleichzeitig innerlich oder äußerlich in irgendeiner Weise an den Buddhismus binden zu müssen. Dieser Hinweis auf die Möglichkeit eines grundsätzlich offenen Zugangs scheint mir gerade hinsichtlich des eingangs formulierten Erkenntnisinteresses von besonderer Bedeutung zu sein.

Wesensmerkmale der Achtsamkeit

Der Kultivierung von Achtsamkeit kommt im Buddhismus insofern eine entscheidende Funktion zu, als dass sie es ermöglicht, über die Einsicht in die wahre Natur aller Daseinserscheinungen und in die Entstehungsbedingungen des Leidens³ Befreiung zu erlangen. Im Zazen und in der Vipassana-Meditation⁴ geht man davon aus, dass sich die leidverursachenden Muster und Konzepte durch die Praxis der Achtsamkeit allmählich auflösen und verändern. Doch was zeichnet einen Übungsweg aus, der etwas dermaßen Entscheidendes zu bewirken vermag? Und in welcher Hinsicht wird der hier zur Diskussion stehende personenzentrierte Beratungsprozess überhaupt tangiert?

Achtsamkeit lebt von grundsätzlicher Urteilsfreiheit und umfassender Akzeptanz. Sie richtet den Fokus bewusst, aber absichtslos auf den Gegenstand ihrer Wahrnehmung und nimmt alles an, was diesbezüglich ins Gewahrsein tritt, ohne es zurückzuweisen oder sich daran zu binden. Nicht die Veränderung von Gedanken und Emotionen wird intendiert, sondern einzig und allein die reine Wahrnehmung dessen, was ist. Letztendlich ist auch diese akzeptierende Haltung wiederum absichtslos; jedes noch so wohlmeinende „um zu“ ist ihr fremd. Sie strebt die Erfahrung ausschließlich

um ihrer selbst willen an und lässt allen Dingen ihr So-Sein. Absichtslosigkeit, Urteilsfreiheit und Akzeptanz können sich jedoch nur in dem Maße entwickeln, wie das spontan bewertende und kategorisierende Ich immer weiter in den Hintergrund tritt. Dies geschieht im wesentlichen dadurch, dass Wahrnehmung und Reaktion – für gewöhnlich eine unreflektierte Einheit – in der Übungspraxis methodisch konsequent auseinandergehalten werden. Diese Dynamik ermöglicht über ein verändertes „Bewusst-Sein“ eine direkte, unverstellte Begegnung mit der Wirklichkeit. Indem aber die persönlichen WahrnehmungsfILTER in ihrer Wirksamkeit abgeschwächt werden, eröffnet sich gleichzeitig auch die Möglichkeit einsichtsvollen Verstehens.

Der gelassene Umgang mit den vielfältigen Stimmen des Ichs in der Meditation scheint wesentlich dazu beizutragen, dass die egozentrischen Impulse zur Ruhe kommen und einer neuen Qualität des Empfindens Raum gegeben werden kann. So ermöglicht der (vor-)urteilsfreie Umgang mit den eigenen Gedanken und Emotionen auch einen ehrlichen, wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Indem diese Objekte des Gewahrseins lediglich als mentale Ereignisse gesehen werden, die entstehen und auch wieder vergehen, verlieren sie ihren bedrohlichen Charakter; selbst äußerst unangenehme Inhalte können aus dieser Distanz heraus bewusst wahrgenommen und akzeptiert werden. Dieses achtsame Selbstgewahrsein trägt zur Entwicklung einer Selbstwertschätzung bei, die nicht primär an die Einlösung eines idealisierten Selbstbildes gebunden ist. So wird es möglich, den empfundenen eigenen Unzulänglichkeiten und auch dem persönlichen Leiden zu begegnen, ohne sich davon verwirren oder herabsetzen zu lassen.

Diese zusammenfassenden Ausführungen zum Wesen der Achtsamkeit können auch dabei behilflich sein, den Vergleich des Zen-Geistes mit einem „Anfänger-Geist“ (vgl. Suzuki 2000) besser zu verstehen. Während sich bei einem Fortgeschrittenen gleich welchen Genres das Ausmaß seiner Kompetenz i. d. R. auf das zur Verfügung ste-

hende Experten- und Erfahrungswissen gründet, scheint der Anfänger im Vergleich dazu recht mittellos dazustehen; alles, was ihm begegnet, ist neu und ungewohnt – vorgefasste Konzepte und Orientierungen greifen nur begrenzt. Aber gerade in dieser Ungesicherheit liegt die große Chance, sich durch kreative Prozesse ungeahnte Potentiale erschließen zu können. So ist für diesen Anfängergeist auch die eigene Existenz ein mitvollziehbarer und zwingend notwendig mitzuvollziehender Prozess. Seine Lebendigkeit entspringt der Gewissheit, „[...] daß man Traditionen brechen muß, daß man sich verlieren muß, um sich zu finden“ (Kopp 1990: 22). In diesem Sinne erweist sich eine achtsame Lebenshaltung auch als wesentliche Voraussetzung für den Selbstverwirklichungsprozess des Menschen:

„Die Geburt ist nicht nur ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Vorgang. Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, daß die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört.“ (Fromm 1974: 114)

Der Übungsweg

Wie bereits an anderer Stelle angedeutet wurde, handelt es sich beim buddhistischen Verständnis von Achtsamkeit um eine Lebenshaltung, die sich in Form eines konkreten, andauernden Übungsweges realisiert. In diesem Sinne ist Achtsamkeit sowohl Lebensweg als auch Lebensziel. Auf der praktischen Ebene lässt sich die formelle Übung vom ständigen Bemühen um eine achtsame Haltung bei allen alltäglichen Lebensvollzügen unterscheiden. Die in diesem Zusammenhang realisierbare Bewusstheit und Gegenwärtigkeit lässt das fixierende und kontrollierende Ich immer weiter in den Hintergrund treten, bis es schließlich in der Handlung selbst aufgehoben wird. Obgleich sich beide Ebenen der Übung wechselseitig beeinflussen, wird in der buddhistischen Tradition die durchgängige Auffassung vertreten, dass eine diszipliniert-formelle, regelmäßige Übung-

spraxis die unverzichtbare Grundlage für die Entwicklung einer achtsamen Lebenshaltung darstellt.

Die formelle Übung findet üblicherweise im Sitzen statt, wobei eine bestimmte Sitzhaltung unbedingt eingehalten werden sollte. Da es darauf ankommt, dem Körper größt-mögliche Stabilität zu verleihen, wird eine Position empfohlen, die am ehesten dem im Westen bekannten „Schneidersitz“ vergleichbar ist. Hier ist allerdings zu beachten, dass die Knie näher zum Boden kommen müssen als das Becken. Als Hilfsmittel kann ein spezielles Sitzkissen dienen, das gleichzeitig die erwünschte Kippung des Beckens nach vorn bewirkt. In dieser Grundhaltung ist es gut möglich, den Oberkörper vom Kreuzbein bis zum Scheitelpunkt aufzurichten und den Bauch-Becken-Raum freizugeben, ohne sich zu verspannen. Die Hände werden zur Schalenform ineinandergelegt und halten ihre Position einige Zentimeter unterhalb des Bauchnabels. Die Augen bleiben geöffnet und blicken auf einen ungefähr einen Meter entfernten Punkt auf dem Boden, ohne ihn zu fixieren. Anfängern wird empfohlen, die Atemzüge von 1 bis 10 zu zählen; man kann aber ebenso das regelmäßige Heben und Senken der Bauchdecke ins Gewahrsein nehmen oder den Luftzug in den Nasenlöchern, der sich beim Ein- und Ausatmen bemerkbar macht. Es wird versucht, diese konzentrierte Sitzhaltung während der vorgegebenen bzw. gewählten Übungszeit unverändert beizubehalten; wahrgenommene Abweichungen, die sich als Verspannung bzw. Auflösung der Form bemerkbar machen, werden immer wieder mit Achtsamkeit korrigiert. In diesem Zusammenhang schlägt sich die Brücke von der äußeren zur inneren Haltung, die uns bereits bei der Beschreibung der Wesensmerkmale von Achtsamkeit begegnet ist: Kennzeichnend für den Umgang mit auftauchenden Gedanken und Emotionen ist das Nicht-Bewerten und Nicht-Eingreifen. Falls aber dennoch eine Bewertung der Bewusstseinsinhalte stattfindet, so wird auch dieser unvermeidliche Akt wiederum nicht bewertet, sondern nur gelassen registriert, um danach wieder zum Mitvollzug des Atem-

geschehens zurückzukehren. Es geht bei der Achtsamkeitsmeditation also keinesfalls darum (wie häufig fälschlicherweise angenommen), einen wie auch immer gearteten Zustand der „Bewusstseinsleere“ herbeizuführen; nicht Zurückweisung oder Unterdrückung prägt ihren Stil, sondern Akzeptanz bei gleichzeitiger Nicht-Identifikation mit den konkreten Inhalten. Im Taoismus⁵ wird dieser nicht fixierende, offene Geist mit der Eigenart eines klaren Spiegels verglichen:

„Der Geist sollte also wie der Spiegel nur das reflektieren, was in ihn fällt. Genau wie ein ganz blanker Spiegel nur die Bilder wiedergibt, die er empfängt, und nicht etwa seine eigenen Kratzer und Unvollkommenheiten, so macht es auch ein richtig geordneter Geist: er schmückt nicht das, was er aufnimmt, mit seinen eigenen Vorstellungsmustern aus“ (Radcliff & Radcliff 2003: 98–99).

Dieser Vergleich ist allerdings lediglich als Idealbild zu verstehen, das dem Übungsweg die generelle Richtung weist. Die nüchterne Praxis besteht selbst nach vielen Jahren immer noch darin, sich von jeder wahrgenommenen „Störung“ erneut in die Gegenwart des reinen Beobachtens zurückholen zu lassen. Ständig mit großer Geduld und Gelassenheit einen neuen Anfang setzen – das ist der eigentliche Sinn der Übung. Nur auf diese Weise kann es dem Übenden ganz allmählich gelingen, in eine den Moment überdauernde Haltung der Achtsamkeit hineinzuwachsen.

Ansichten vom „guten Leben“

In Anlehnung an die eingangs gestellte Frage, ob ein im Buddhismus etablierter Übungsweg zur Weiterentwicklung personenzentrierter Grundhaltungen beitragen könne, kann es sich als durchaus sinnvoll erweisen, die in beiden Ansätzen vertretenen Auffassungen von den Besonderheiten eines gelingenden Lebens gegenüberzustellen und miteinander zu vergleichen. Wenn Rogers vom guten, gelingenden Leben spricht, wird immer wieder deutlich, dass er damit nichts Statisches oder etwas ein für alle-

mal Erreichbares verbindet. Es stellt sich für ihn als ein Prozess dar, der den Menschen ständig neu herausfordert und zeitlebens in Bewegung hält. Demnach zeichnet sich ein gutes Leben durch eine Offenheit gegenüber den eigenen organismischen Erfahrungen aus. Bezogen auf den Fortschritt im Therapie- bzw. Beratungsprozess bedeutet dies, dass das Individuum zunehmend fähiger wird,

„[...] sich zuzuhören, zu erfahren, was in ihm vorgeht. Es ist offener für seine Gefühle [...] Es ist frei, seine Gefühle, wie sie in ihm existieren, zu leben; es ist auch frei, sich ihrer bewußt zu sein. Es ist leichter in der Lage, die Erfahrungen seines Organismus zu leben, statt sie aus dem Bewußtsein ausschließen zu müssen.“ (Rogers 1996: 187)

Ein weiteres Merkmal bezieht sich nach Rogers auf die Fähigkeit des Menschen, ganz und gar im gegenwärtigen Moment zu leben. Ohne die Bezogenheit auf die Erfahrungswerte der Vergangenheit und die in die Zukunft hineinprojizierten Vorstellungen und Erwartungen bliebe jede neue Erfahrung wirklich neu, da der Mensch in der Lage wäre, ihr ohne jede Abwehrhaltung oder Verzerrung zu begegnen. Diese einzigartige, weder vorhersagbare noch wiederholbare „[...] komplexe Konfiguration von inneren und äußeren Stimuli, die in diesem Moment existiert (...)“ (ebd.: 188), wird als Wirklichkeit erkannt und akzeptiert. Der Mensch des guten Lebens lebt dann „[...] vollständiger in diesem Augenblick, lernt aber, daß dies für alle Zeit das gültigste Leben ist“ (ebd.: 191). Im Zuge dieser Bereitschaft für die Erfahrung des gegenwärtigen Moments kann es auch gelingen, einen Zugang zur „Struktur in der Erfahrung“ (ebd.: 188) zu finden, d. h. etwas verlässlich Bleibendes⁶ zu entdecken, das sich im ständigen Wandel des Erlebensflusses behauptet. Die Unmittelbarkeit der Erfahrung, die Zentrierung des Klienten im Hier und Jetzt kann also wesentlich zur Entwicklung eines grundlegenden Vertrauens zum eigenen Organismus beitragen. Gerade dieses Vertrauen ist für Rogers ein weiteres Kennzeichen desjenigen Menschen, der das gute Leben realisiert: Er kann es wagen, sich immer umfassender von sei-

nen organismischen Empfindungen leiten zu lassen. Ein Mensch, der das gute Leben lebt, befindet sich demnach auf dem Weg der Selbst-Verwirklichung; er steht im Entwicklungsprozess zur „fully functioning person“. Er versucht, seine Masken und Fassaden immer mehr und immer wieder neu fallen zu lassen, übernommene Wertmaßstäbe als solche zu erkennen und im Vertrauen auf die Weisheit und Konstruktivität seines Organismus authentisch zu leben. Auf diesem Weg kann er nur vorankommen, doch niemals ankommen, denn der sich selbst verwirklichende Mensch steht zeitlebens unter dem Anspruch, „[...] etwas Grundlegenderes zu entdecken, etwas, was seinem Selbst eher entspricht“ (ebd.: 115). Dieser ständige Werdeprozess endet erst mit dem Tod.

Ein Leben in Achtsamkeit, das sich an deren buddhistischen Wurzeln orientiert, berührt diese von Rogers vertretenen Vorstellungen vom guten Leben in unterschiedlichen Zusammenhängen. So zeigen sich etwa hinsichtlich des Anspruchs, die wahre Natur der Daseinserscheinungen zu erkennen und jeder Situation mit der Qualität eines Anfängergeistes zu begegnen, deutliche Parallelen zu der von Rogers beschriebenen Offenheit für den gegenwärtigen Augenblick. Die durch Achtsamkeit erwirkte Einsicht in die Entstehungsbedingungen des Leidens ermöglicht dem Menschen den Zugang zur Erfahrung einer Wirklichkeit, die nicht länger durch persönliche WahrnehmungsfILTER versperrt oder verzerrt wird. Ein gutes Leben wäre somit durch eine Lebenshaltung charakterisiert, dank derer sich Menschen und Dinge so zeigen können, wie sie wirklich sind. Es zeichnet sich durch eine Offenheit für Erfahrung aus, welche Begriffe und Vorstellungen wieder hinter die Erfahrungswirklichkeiten zurücktreten lässt.

So wie sich diese Offenheit für die Unmittelbarkeit des gegenwärtigen Moments auf die klare Sicht der Menschen und Dinge auswirkt, so betrifft sie auch die eigenen Wachstumsmöglichkeiten. Darauf hat der bereits erwähnte Daisetz Teitaro Suzuki in seinen Werken immer wieder hingewiesen. Fromm (1974:

147) zitiert in seinem Beitrag zum Sammelband „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“ eine entsprechende Stelle aus „Zen-Buddhismus“ (Suzuki 1956: 3):

„Zen ist seinem Wesen nach die Kunst, in die Natur seines Seins zu blicken, und es zeigt den Weg von der Knechtschaft zur Freiheit [...] Wir können sagen, daß das Zen alle Energien freisetzt, die in jedem von uns richtig und natürlich aufgespeichert, aber unter normalen Bedingungen verkrampft und verzerrt sind, so daß sie keinen angemessenen Kanal zur Betätigung finden [...] Es ist deshalb das Ziel des Zen, uns davor zu bewahren, geisteskrank oder verkrüppelt zu werden. Das verstehe ich unter Freiheit, daß man allen schöpferischen und wohlwollenden Impulsen, die in unseren Herzen schlummern, freien Spielraum läßt. Im allgemeinen sind wir der Tatsache gegenüber blind, daß wir alle notwendigen Fähigkeiten besitzen, die uns glücklich und anderen gegenüber liebevoll machen.“

Der hier angesprochene Abbau der Kontrollfunktionen und der Aufbau eines Vertrauens in den eigenen Lebensprozess und die ihm zugrundeliegende Ordnung macht auch bei Rogers eine wesentliche Eigenschaft des guten Lebens aus. Diese besondere Lebensqualität lässt sich auch den achtsamkeitsbasierten Ansätzen gemäß nur im Zuge einer Existenzweise verwirklichen, die sich voll und ganz auf den Prozesscharakter des Lebens einlässt. Dieser Weg fordert hier gleichermaßen seinen besonderen Preis: Das Fallenlassen aller Masken und Fassaden, die wohl vordergründige Sicherheit und Anerkennung versprechen, aber gerade in dieser vermeintlichen Geborgenheit von der „Weisheit des ungesicherten Lebens“ (vgl. Watts 2002) abtrennen. Die damit verbundene Relativierung der verstandesmäßigen, ich-zentrierten Kräfte ist auch für Rogers eine wesentliche Voraussetzung gelingenden Lebens; an ihre Stelle tritt das wachsende Vertrauen in die intuitiv erfahrbaren, wachstumsfördernden organismischen Qualitäten, die sich auch auf das Verhalten auswirken und selbst bei der Lösung zentraler Lebensfragen als verlässliche Entscheidungskriterien herangezogen werden können. Suzuki (1974: 26–29) spricht in

diesem Zusammenhang vom „Künstler des Lebens“:

„Jede seiner Taten ist Ausdruck seiner Originalität, Schöpferkraft und lebendigen Persönlichkeit. In ihm gibt es keine Konventionalität, keine Konformität, keine hemmende Motivierung. Er bewegt sich so, wie es ihm gefällt. Sein Verhalten ist wie das des Windes, der bläst, wie er mag. Sein Ich ist nicht in seiner fragmentarischen, begrenzten, gehemmten egozentrischen Existenz eingekerkert; er hat sein Gefängnis verlassen.“

Das zu entwickelnde Vertrauen in die sich nur im Hier und Jetzt, in der unmittelbaren Gegenwart aktualisierenden Erlebnisqualitäten geht mit einer Verlagerung des Wirklichkeitsbewusstseins einher, die wohl verunsichern und beängstigen kann, aber auf dem Weg zur Selbstwerdung ausgehalten werden muss. Unter diesem Aspekt scheint sich ein zumindest tendenzieller Unterschied zwischen den beiden Ansätzen anzudeuten: Während der schützende, vertrauensfördernde Rahmen in der personenzentrierten Beziehung per definitionem durch die Begegnung zwischen Person zu Person geschaffen wird, basiert z. B. die Meister-Schüler-Beziehung im Zen auf einem im herkömmlichen Verständnis äußerst distanziereten Umgang miteinander. Wohl geht es auch dieser Beziehung um das eine Ziel: Vertrauen schaffen zu einer Wirklichkeit, die im Menschen grundgelegt ist, ihn als einzigartigen Menschen ausmacht und letztendlich nur von ihm selbst exploriert werden kann. Auf diesem Wege bleibt der Zen-Schüler jedoch über weite Strecken mit sich allein – und es liegt die Hypothese nahe, dass er dabei ganz allmählich eine besondere Art des Umgangs mit sich selbst entwickelt, die den personenzentrierten Grundhaltungen eines externen Beraters sehr nahe kommt.

Am Ende dieses Annäherungsversuchs verfestigt sich der Eindruck, dass beiden Ansätzen eine durchaus vergleichbare Ansicht vom guten Leben zugrunde liegt, geht es doch in verbindender Weise um die lebenslange Verwirklichung eines Potentials, das dem Menschen immer schon zu eigen ist. Ge-

genüber diesen unbekanntem Aspekten seines Selbst hält er sich jedoch für gewöhnlich verschlossen. Während allerdings im Buddhismus eine bestimmte Form des Bewusstseins für diesen Zustand verantwortlich gemacht wird, ergibt sich diese Einschränkung nach personenzentriertem Verständnis aus den Besonderheiten der biographischen Interaktions- und Kommunikationserfahrungen. Dennoch lassen die in beiden Ansätzen vertretenen Auffassungen vom Wesen des zu erschließenden Potentials den Schluss zu, dass in dieser Hinsicht eine weitgehende Übereinstimmung besteht.

Achtsamkeit als ganzheitliche Grundhaltung des Beraters

Auf dem Weg zur Selbst-Verwirklichung steht der Mensch immer im Spannungsfeld von Autonomie und sozialer Interdependenz (vgl. Sander 1999: 46), in der Dialektik von Individualität und Relationalität (vgl. Pfeiffer 1995: 28). Die Beziehung zum Du unterliegt bestimmten Qualitätskriterien, die – um personenzentrierten Ansprüchen genügen zu können – auch seitens des Beraters als Grundhaltungen zu verwirklichen sind.

Im Verlauf der bisherigen Ausführungen wurde deutlich, dass sich ein Leben in Achtsamkeit im wesentlichen durch Nichtbeurteilung und Akzeptanz aller Daseinserscheinungen auszeichnet. Diese Charakterisierung ist allerdings als immer wieder neu zu verwirklichende Vorgabe zu verstehen, denn sonst könnte es leicht geschehen, dass man sich für weiter fortgeschritten hält, als man in Wirklichkeit ist – und die Akzeptanz wäre dann nur aufgesetzt und unecht. Selbst wenn sich im Laufe der Zeit eine dementsprechende Grundhaltung zu festigen vermag, so trifft auch in dieser Hinsicht die Mahnung zu, stets die Haltung eines Anfänger-Geistes zu bewahren. So steht der sich in Achtsamkeit übende Mensch unter dem Anspruch, sich ständig um die (Wieder-)Herstellung von Kongruenz zu bemühen, indem er sich etwa in der Meditation seiner egozentrischen Impulse und Tendenzen – der vielfältigen, verwirrenden

Stimmen seines Ichs - immer bewusster wird und sich den damit verbundenen persönlichen Herausforderungen stellt. Eine entscheidende Aufgabe bezieht sich in personenzentrierter Perspektive auf die Entwicklung von Selbstempathie und Selbstakzeptanz. Denn ein Berater, „[...] der damit befasst ist, das, was er tatsächlich erlebt, nicht wahrzuhaben, ist in seinen Möglichkeiten eingeschränkt, die Erfahrungen des Klienten offen und vollständig empathisch aufzunehmen“ (Biermann-Ratjen, Eckert & Schwartz 2003: 29).

Das Bemühen um eine unverstellte Sicht der Wirklichkeit muss von daher immer wieder beim Berater selbst ansetzen, indem es die nüchterne, bewertungsfreie Anerkennung des eigenen inneren Erlebens zum Ausgangspunkt nimmt. Die strukturierte Form der Achtsamkeitsmeditation kann dann wesentlich dazu beitragen, mit sich selbst „ins Reine“ zu kommen. Nur im Zuge dieser unverstellten Begegnung mit sich selbst wird es möglich sein, sich in den inneren Bezugsrahmen eines anderen Menschen einzufühlen, um ihn dann wirklich verstehen zu können. Doch nicht allein die Möglichkeit empathischen Verstehens hängt von der Kongruenz des Beraters ab: So verweist etwa Sander (1999: 67) auf die „große Nähe“ von Kongruenz und bedingungsloser Akzeptanz. Nach Bundschuh-Müller (2004: 414) wird die Akzeptanz „[...] reguliert durch die Kongruenz der TherapeutIn.“ Lietaer (1992: 97) bewertet die Kongruenz als ein

„[...] Korrelat des Akzeptierens: es kann keine Offenheit für die Erfahrungswelt des Klienten geben, wenn nicht auch der Therapeut für seine eigene Erfahrungswelt offen steht. Und ohne Offenheit ist auch keine Empathie möglich.“

Indem also der Berater in der Lage ist, sich selbst nicht wertend zuzuhören, kann er auch den anderen um so eher in seinem So-Sein verstehen und annehmen. In dieser umfassenden Bereitschaft bekundet sich letztendlich ein grundlegendes Vertrauen in die verschiedenen Erscheinungsformen des Lebens und in die sich anbahnenden Entwicklungsrichtungen – so fremd und ungewöhnlich

sie auch sein mögen (vgl. Rogers 1996: 37). Diese radikale Ausrichtung auf die „Kraft des Guten“ (vgl. Rogers 1978), die ein „[...] vollkommenes Vertrautsein mit dem fortwährenden komplexen Fluß des inneren Erlebens [...]“ (Rogers 2002: 31) und eine tiefgreifende Versöhnung mit eigenen Lebens- und Todesängsten voraussetzt, vermag den Berater für die innere Wirklichkeit des anderen zu öffnen, so dass die Begegnung von Person zu Person geschehen kann. Auf dieser Ebene der Vergegenwärtigung, im dialogischen Innewerden (vgl. dazu Buber 1984: 284) des Klienten, ereignet sich dann empathisches Verstehen, das sich seinem Wesen nach von allen anderen Zugangswegen zum Menschen unterscheidet. Dieses empathische Verstehen macht es dem Berater wiederum leichter, seinen Klienten voll und ganz anzunehmen; mehr noch: Erst das vollkommene Vertrautsein mit dessen innerer Welt, mit seiner individuell begründeten Weise des Fühlens, Denkens und Handelns scheint das bewirken zu können, was im Personenzentrierten Ansatz unter bedingungsloser Akzeptanz verstanden wird. Hier tritt die besondere Relevanz der Kongruenz für die personenzentrierte Beziehungsgestaltung noch deutlicher hervor. So sprechen etwa Biermann-Ratjen et al. von einem „funktionalen Zusammenhang“ (2003: 29) zwischen Kongruenz und Empathie bzw. bedingungsloser Akzeptanz. Auch von daher wird nachvollziehbar, weshalb Rogers die Kongruenz des Beraters immer wieder „[...] als eine äußerst wichtige, ja möglicherweise als die entscheidende [...]“ (2001b: 100) Bedingung der personenzentrierten Beziehung bezeichnet: Nur über den akzeptierenden Zugang zum eigenen inneren Bezugsrahmen kann es schließlich auch gelingen, „[...] die eigenen Sichtweisen und Werthaltungen beiseite zu legen und ohne Vorurteil die Erlebniswelt des Klienten zu betreten.“ (Biermann-Ratjen et al. 2003: 20) Denn all das, was es „beiseite zu legen“ gilt, will zunächst deutlich erkannt und angenommen sein. Diese Art von Selbstgewahrsein ist aber die Essenz einer achtsamen Lebenshaltung: Hier erwächst Kongruenzfähigkeit aus der fortwährenden Übung, sich selbst nicht wertend zuzuhören und – untrennbar damit verbunden – aus der Bereitschaft,

sich in diesem zuweilen äußerst überraschenden Erfahrungsspektrum voll und ganz anzunehmen. Diese unverstellte, von Wohlwollen und Akzeptanz geprägte Begegnung mit sich selbst – entweder im schützenden Rahmen einer Beziehung oder in der vom Meister begleiteten Einsamkeit des Zazen – kann dem Menschen ungeahnte innere Freiräume erschließen, die seine Haltung zum Leben und damit auch das Verhältnis zu seinen Mitmenschen grundlegend verwandeln. Und dennoch: Auch angesichts der aufgezeigten konstruktiven Auswirkungen einer achtsamen Lebenshaltung auf die personenzentrierte Beziehungsgestaltung bleibt ein dementsprechender Übungsweg nur ein Weg unter anderen. Personenzentrierte Lehrberatung und Supervision z. B. können auf unterschiedlichen Ebenen sicherlich ähnliches leisten – und offenbar sehr gut leisten, was durch meine Kooperation mit anderen personenzentriert arbeitenden Beratern und Therapeuten, die mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen kaum vertraut sind, immer wieder bestätigt wird. In diesen Begegnungen werde ich aber regelmäßig in meinem Empfinden bestärkt, dass mir da keinesfalls ein ausgefeiltes Instrumentarium entgegentritt, das am Ende des Arbeitstages wieder in der „Schreibstischschublade“ verschwindet. So kann ich die Hypothese wagen, dass sich viele von ihnen auf ganz unterschiedlichen Wegen auf „transformative“ Prozesse eingelassen haben, die sich dann in den sog. personenzentrierten Grundhaltungen auswirken können.

Literaturverzeichnis

- Biermann-Ratjen, E.-M.; Eckert, J.; Schwartz, H.-J. (2003): Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen. 9. Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Bottini, O. (2002): Das große O. W. Barth-Buch des Zen. Bern: Scherz Verlag (für den Otto Wilhelm Barth Verlag).
- Buber, M. (1984): Das dialogische Prinzip. 5., durchgesehene Auflage. Heidelberg: Verlag Lambert Schneider (Lizenzausgabe für die Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt).
- Bundschuh-Müller, K. (2004): „Es ist was es ist sagt die Liebe ...“ Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personenzentrierten und Experientialen Psychotherapie. In: Heidenreich, T.; Michalak, J. (Hrsg.): Achtsamkeit und Ak-

zeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag. S. 407-457.

Dürckheim, K. Graf (1972): Zen und wir. 2. Auflage. Weilheim: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Dürckheim, K. Graf (1992): Erlebnis und Wandlung. Grundfragen der Selbstfindung. Erweiterte Neuausgabe. Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

Fromm, E. (1974): Psychoanalyse und Zen-Buddhismus. In: Fromm, E.; Suzuki, D. T.; de Martino, R.: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Frankfurt: Suhrkamp Verlag. S. 101-179.

Kopp, S. B. (1990): Triffst du Buddha unterwegs ... Psychotherapie und Selbsterfahrung. 153.-159. Tausend. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.

Lietaer, G. (1992): Die Authentizität des Therapeuten. In: Stipsits, R.; Hutterer, R. (Hrsg.): Perspektiven Rogerianischer Psychotherapie. Wien: WUV-Universitätsverlag. S. 92-116.

Pfeiffer, W. M. (1995): Die Beziehung – der zentrale Wirkfaktor in der Gesprächspsychotherapie. In: GwG-Zeitschrift, 97. S. 27-32.

Radcliff, B.; Radcliff, A. (2003): Zen denken. Eine Einführung. Freiburg: Verlag Herder.

Rogers, C. R. (1978): Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung. München: Kindler Verlag.

Rogers, C. R. (1991): Ein klientenzentrierter bzw. personenzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In: Rogers, C. R.; Schmid, P. F.: Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag. S. 238-256.

Rogers, C. R. (1996): Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. 11. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Rogers, C. R. (2001a): Lernen, frei zu sein. In: Stevens, B.; Rogers, C. R.: Von Mensch zu Mensch. Möglichkeiten, sich unter anderen zu begegnen. Hrsg. Anke und Erhard Doubrawa. Wuppertal: Peter Hammer Verlag. S. 77-95.

Rogers, C. R. (2001b): Die zwischenmenschliche Beziehung als Zentrum von Beratung und Therapie. In: Stevens, B.; Rogers, C. R.: Von Mensch zu Mensch. Möglichkeiten, sich und anderen zu begegnen. Herausgegeben von Anke und Erhard Doubrawa. Wuppertal: Peter Hammer Verlag. S. 97-111.

Rogers, C. R. (2002): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. 17. Auflage. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.

Sander, K. (1999): Personzentrierte Beratung. Ein Arbeitsbuch für Ausbildung und Praxis. Köln & Weilheim und Basel: GwG-Verlag & Beltz-Verlag.

Suzuki, D. T. (1956): Zen Buddhism. New York: Doubleday.

Suzuki, D. T. (1974): Über Zen-Buddhismus. In: Fromm, E.; Suzuki, D. T.; de Martino, R.: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Frankfurt: Suhrkamp Verlag. S. 9-100.

Suzuki, D. T. (1987): Leben aus Zen. Eine Einführung in den Zen-Buddhismus. Bearbeitete Neuausgabe. Bern: Scherz Verlag (für den Otto Wilhelm Barth Verlag).

Suzuki, D. T. (1991): Shunyata. Die Fülle in der Leere. Bern: Scherz Verlag (für den Otto Wilhelm Barth Verlag).

Suzuki, S. (2000): Zen-Geist, Anfänger-Geist. 9. Auflage. Berlin: Theseus Verlag.

Watts, A. W. (2002): Weisheit des ungesicherten Lebens. 11. Auflage. Bern: Scherz Verlag (für den Otto Wilhelm Barth Verlag).

Fußnoten

- 1 Dieser Artikel beruht auf den zusammengefassten Ergebnissen der Masterarbeit, die vom Verfasser im Rahmen des weiterbildenden Studiengangs „Personzentrierte Beratung: Counsellor“ an der Fernuniversität in Hagen vorgelegt wurde.
- 2 Ein achtsamkeitsbasierter Meditationsstil, der sich in Japan nach der Einführung des Chan-Buddhismus aus China weiterentwickelt hat. Zazen lässt sich u. a. auch mit „Sitzen in der Stille“ übersetzen, das sich allerdings durch besondere Anforderungen an

die innere und äußere Haltung auszeichnet.

- 3 In einem weiter gefassten Verständnis bezieht sich Einsicht auf die „Drei Daseinsmerkmale“: „anicca“ (Vergänglichkeit), „dukkha“ (Leidhaftigkeit) und „anatta“ (Nicht-Selbst aller Dinge und Erscheinungen).
- 4 Das Vipassana entstammt der Theravada-Tradition („Die Lehre der Ältesten“), die sich schwerpunktmäßig in Südostasien entwickelt hat; es zählt neben dem Zen und der tibetischen Linie zu den Hauptrichtungen des gegenwärtigen Buddhismus.
- 5 Vor der Berührung mit dem Buddhismus war der Taoismus (neben dem Konfuzianismus) in China verbreitet; aus einer gegenseitigen Befruchtung entwickelte sich hier das Zazen, das dann später seinen Weg nach Japan fand (vgl. Bottini 2002: 45-130).
- 6 Rogers (2001a: 82) spricht auch von der „Entdeckung der Bedeutsamkeit, die in einem selbst liegt“. Für Graf Dürckheim (1992: 15) wäre hier das WESEN des Menschen angesprochen, d. h. „die individuelle Weise, in der sich das überweltliche, ‚unbedingte‘ Leben in mir und durch mich hindurch entfalten möchte in der Welt“.

Anzeige

**Begegnung mit
süchtigen Klienten –
eine unvermeidbare
Herausforderung zum
gemeinsamen Handeln**

**Fachtagung am
12. September 2007
in Köln**

Verwaltungsgebäude
des Landschaftsverbands
Rheinland
Hermann-Pünder-Str. 1
50663 Köln

**Programm und
Anmeldung:**
DGSP-Geschäftsstelle
Zeltlinger Str. 9, 50969 Köln
Tel.: 0221/51 10 02
Fax: 0221/52 99 03
E-Mail: dgsp@netcologne.de

DGSP 
Deutsche Gesellschaft für
Soziale Psychiatrie e.V.