
Pure Präsenz oder «Die mühelos gelenkte Aufmerksamkeit als therapeutisches Instrument in der Craniosacral-Therapie»

Diplomarbeit von Kathrina Engler

22. September 2021



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Wie ich zum Thema «Pure Präsenz, die gelenkte Aufmerksamkeit als Therapeutisches Instrument in der Craniosacral Therapie» gekommen bin	5
Mein Beweggrund, mich in dieses Thema zu vertiefen	6
Kapitel 1 Definitionen	
Definition pure Präsenz	8
Das Prinzip Achtsamkeit und das Prinzip der Dualität	10
Definition <i>der mühelos gelenkten Aufmerksamkeit</i>	11
Neurologische Erklärung der Achtsamkeit	12
Pendeln zwischen Fokussieren und Überblick	13
Auf was soll der Therapeut während seiner Arbeit Rücksicht nehmen	13
Die Aufmerksamkeit und Simone Weil	14
Kapitel 2 Wo gibt es Parallelen	
In der Floristik	16
Wo begegne ich der mühelos gelenkten Aufmerksamkeit sonst im Leben	17
Kapitel 3 Hindernisse	
Wo sind wir gefangen, abgelenkt, entzweit? Wie gelange ich zur Weisheit?	19
Kapitel 4 Therapeutische Anwendungen	
Umsetzung der mühelos gelenkten Aufmerksamkeit in der CST	22
Tastsinn, mit Aufmerksamkeit beleuchten	22
Spontane Bilder und Gedanken	23
Keine Manipulation	23
Die AHA Übung, Vorübung 1	24
Die AHA Übung, Vorübung 2	25
Zone A – Das mühe lose lenken der freien Aufmerksamkeit	25
Dura-Traktion über Occipital Lift	26
Dura-Traktion über Os Sacrum	26

Zone B/D über Herzregion	26
Auf Therapeutenebene	27
Auf Klientenebene	27
Kapitel 5 Ressourcenpflege	
Therapeut	28
Klient	28
Selbsthilfeübungen	
Herz-Atmung, die Intelligenz des Herzens	28
Stein ertasten auf Distanz	29
Bewusstseinsübung	29
Füsse durch Decke Übung	30
Im Alltag	30
Kapitel 6 Was das Thema mit mir macht	31
Epilog	34
Literaturverzeichnis	36
Spontaner Nachhang – Eine besondere Begegnung	39

Anhänge diverser Texte und Kopien

Irgendwas wird kommen
 Was uns reich beschenkt
 Wird uns erst genommen
 Ist von Gott gelenkt

Irgendwo da draussen
 Zwischen Zeit und Raum
 Fliegen unsere Seelen
 Diesen einen Traum

Irgendwo da unten
 Zwischen Jetzt und Hier
 Fühl` ich diese Stille
 Und gehör zu dir

Es ist in dieser Stille
 Der Augenblick ganz wahr
 Das Leben in seiner Fülle
 Im Hier und Jetzt offenbar

Drum gib mir in der Stille
 Ganz sachte deine Hand
 Gott führt uns, ist sein Wille
 In sein gelobtes Land

Katharina Engler, September 2012

Vorwort

Dass dieses Gedicht, welches ich im Sept. 2012 in unserem damaligen Garten hinter dem Haus – mit Blick auf den Säntis in einem Guss niederschrieb – neun Jahre später zum Thema meiner Diplomarbeit passen würde, hätte ich nie geahnt. Dass aber genau dieses Niederschreiben in einem Moment «der puren Präsenz des Augenblicks», im «Hier und Jetzt Sein» geschah und das Erleben und die Gefühle sich in Worten ausdrückte, ist für mich ein überwältigender Moment. Damals als ich das Gedicht las, fühlte ich Erstaunen und Unverständnis. Erst jetzt erhalten diese Zeilen und die darin enthaltene Botschaft für mich persönlich einen Sinn. So viel ist in diesen neun Jahren geschehen, so vieles hat sich verändert und so vieles hat sich «ent-wickelt». Ich bin in meinem Leben angekommen.

Wie ich zum Thema «Pure Präsenz, die gelenkte Aufmerksamkeit als therapeutisches Instrument in der Craniosacraltherapie» gekommen bin

Ich habe ein Buch von Richard Rohr mit dem Titel «PURE PRÄSENZ, Sehen lernen wie die Mystiker» gelesen. Bereits nach den ersten Seiten begann ich Passagen, die mich beeindruckten, anzustreichen und in ein Heft niederzuschreiben, damit ich sie wieder auffinden konnte. In verschiedenen Büchern über Craniosacrle- und Osteopathieliteratur, in den Erkenntnissen von Emanuel Swedenborg, in unseren Kursmanuals, in der Bibel, im Buch «Jetzt» von Eckhart Tolle, in verschiedenen Texten über Achtsamkeit und in Büchern von und über Simone Weil, im Gebet, in der Meditation, in meinen eigenen Gedanken zum Leben: Überall begegneten mir Parallelen und alles drehte sich um die Fähigkeit des Sich - Bewusstwerdens, des Sich Findens im Hier und Jetzt.

LEBEN findet demnach – so mein das Fazit – im Moment statt und NUR der Moment kann gelebt und erfahren werden. Vergangenheit und Zukunft gehören auch zu der Gesamtheit eines Lebens. Sie sind aber letztlich Konstrukte und nähren sich aus Prägungen und unserer Vorstellungskraft. Um sich im «Hier und Jetzt» zu finden, um den «Moment» wahrzunehmen, braucht es ein bewusstes Innehalten und ein bewusstes Lenken der inneren Aufmerksamkeit auf das, was «gerade da ist», auf das, was sich zeigt. Dazu benötigen wir nach Richard Rohr einen Zustand des nackten Seins. Ohne Zusatz. Ohne Wenn und Aber. Ohne Wertung.

Mein Beweggrund, mich in dieses Thema zu vertiefen

Die Auseinandersetzung mit unserem Sein auf der Erde, begleitet mich schon mein ganzes Leben. Irgendwie war ich immer auf der Suche, wie dieses «Sein-Sein» denn geht. Die Initialzündung zu einer wichtigen Erkenntnis geschah beim Lesen der genannten Bücher. Dieses «Präsent-Sein» ist eine Fähigkeit, die ich schon als Kind gelebt habe, sie aber nicht benennen und begreifen konnte. Lehrer, Eltern, Freunde haben mich oft als Träumerin bezeichnet. Aber eigentlich war ich nur vertieft in das, was sich gerade abspielte. Ich war neugierig und an so vielem interessiert. Ich konnte mich so auf etwas fokussieren, dass ich alles Weitere um mich herum ausblenden konnte. Gleichzeitig nahm ich aber auch in der Peripherie meiner Wahrnehmung wahr, was sich sonst noch im Umfeld abspielte. So konnte mich niemand erschrecken, wenn sie das beabsichtigten. Als Erwachsene kam diese Fähigkeit im Strudel von Familie, Geschäft, Partnerschaft, im Spannungsfeld von Erwartungen und Selbstansprüchen oft zu kurz, ich musste überall sein, und war nur nicht dort, wo ich mich gerade befand. Ich hatte sehr oft das Bedürfnis, mich zurückzuziehen und zur Ruhe zu kommen.

In der Floristik, im Umgang mit natürlichen Werkstoffen begegnete ich einer Form von Ruhe in einer Welt, die mir eine künstlerisch-kreative Ausdrucksform im Gestalten von floralen Werkstücken ermöglichte.

Meine Kindheit, geprägt durch christliche Werte, durch die Beschäftigung mit der Bibel und dem Leben Jesu, eröffnete mir das Gefühl der Liebe für die ganze Schöpfung und für die Menschen.

Mit Ju Jutsu, einer japanischen Kampfkunst, gelehrt durch unseren Sensei Giovanni Chesini, kant. app. Heilpraktiker und Akupunktur, erlebte ich die Kraft des Präsent-Seins im Augenblick und übte mich darin, für mich einzustehen, mich abzugrenzen durch sanften, respektvollen, aber klaren Umgang mit dem «Gegner».

Die Freude an kleinen Dingen und den Umgang mit der Achtsamkeit entdeckte und erlebte ich in der Ausübung der japanischen Blütensteck-Kunst Ikebana. Und nicht zuletzt spielt für mich die Lebenskunst des Ikigai mit seinen fünf Säulen eine wichtige Rolle:

1. Klein anfangen;
2. loslassen lernen;
3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben;
4. die Freude an kleinen Dingen entdecken und
5. im Hier und Jetzt sein.

Viele dieser Erkenntnisse finde ich in Naturbetrachtungen wieder.

Diese Fähigkeit, mich für den Augenblick zu öffnen, ganz präsent, neugierig und interessiert DA zu sein, in Kombination mit alledem, was ich in der Craniosacral-Therapie-Arbeit und Ausbildung lernen durfte – ist mir von wertvollem Nutzen und empfinde es als grosses Geschenk. Ich fühle mich dann in meinem Element.

Kapitel 1 DefinitionenDefinition pure Präsenz

Kabat-Zinn (1990) charakterisiert Achtsamkeit als eine spezielle Form von Aufmerksamkeitslenkung: «Present moment, on purpose and non-judgemental». Ein gegenwärtiger Moment in nicht-wertender Haltung. Eckhart Tolle beschreibt diesen Prozess auch in seinem Buch «Jetzt».

Simone Weil nennt es «attente» und setzt es einem Warten ohne Erwartung gleich. Aufmerksamkeit ist nach Weil kein Willensakt, kein verbissener, ermüdender Fleiss, kein gewaltsames Eingreifen und meint nicht die mühsame Ausübung lastender Pflichten. Für sie besteht Aufmerksamkeit darin, das Denken auszusetzen, den Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand der Aufmerksamkeit offen zu halten. Aufmerksamkeit ist nach Simone Weil eine Art «Ausgespanntheit des Geistes», die Offenheit und Vorbehaltlosigkeit ermöglicht, etwas so zu erfassen, wie es sich zeigt. Jedes zielgerichtete, absichtsvolle Suchen dagegen lässt in jeder Begegnung, besonders aber in der therapeutischen Begegnung, zu wenig Raum für das Gegenüber. Es greift zu stark ein, schränkt ein und macht rigide.

In seinem Buch, «pure Präsenz, sehen wie die Mystiker», erläutert der Franziskaner Pater Richard Rohr viele Zusammenhänge zum Thema aus der Perspektive christlicher und religiöser Mystik. Er beleuchtet eine weltumspannende, menschliche «Gottes und Heil»-Suche und Heilerfahrungen - ähnlich wie zum Beispiel die Autoren Andrew Taylor Still, Emanuel Swedenborg, Eckhart Tolle und viele andere. Diese Autoren bestärken mich, in meiner Sichtweise, dass es einem im Menschen verankerten Grundbedürfnis entspricht, nach Spiritualität, nach «Gottese Erfahrung» oder «Sinnerfahrung» zu suchen.

Für mich bedeutet dieses Streben und diese Suche, dass es darum geht, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen. Dieser Weg ist der Weg des Lebens, ein ständig laufender Prozess der Veränderung, des «sich neu Ausrichtens». Es braucht Mut, das loszulassen, was war; es braucht die Bereitschaft zur Veränderung. Und genau da benötigen wir die Fähigkeit innezuhalten, sich der Gegenwärtigkeit bewusst zu werden, sie anzunehmen und sich für das Zukünftige zu öffnen.

Das sind anspruchsvolle Prozesse, sie lösen vorerst Unsicherheit aus, da sie dem grundlegenden Bedürfnis des Menschen nach Stabilität und Sicherheit zuwiderlaufen und persönliche Prägungen und Blockaden den Weg zur Veränderung versperren.

Trotzdem werden wir in der einen oder anderen Art nicht darum herumkommen, uns mit der «Beschaffenheit» des Lebens - unseres eigenen Lebens zu befassen. Ob gewollt oder ungewollt. Mir wurde klar, dass wir viel verlernen müssen, um Neues zu lernen.

Die Haltung «purer Präsenz» und das Instrument der «mühe los gelenkten Aufmerksamkeit» finde ich besonders in der Arbeit mit Menschen zentral, die Unterstützung wollen und brauchen, um für sich zu einem erfüllteren, zufriedeneren Leben zu kommen.

Das Leben als Prozess des ständigen Werdens- und Vergehens zu begreifen und anzuerkennen und die innere Gewissheit zu fühlen, dass ich mich letztlich auf das Leben verlassen kann, wenn ich mich ihm nicht entgegenstelle oder ich mich ihm verweigere, ist in mir inzwischen zu einer ganz grundlegenden Haltung geworden.

Wobei ich mir sehr bewusst bin, dass diese Haltung immer wieder erneuert und praktiziert werden muss und unter anderem auch mit schmerzhaften Los-Lass-Erfahrungen verbunden ist. St. Exupéry sagt es sehr schön in *de petit prince*: «Es bedarf einer Entscheidung». Täglich. Es ist wie «Zwiebelschalen unter Tränen» oder wie «Bleistiftspitzen» damit das, was man tut und sagt, scharf, präzise und gut lesbar erkannt wird.

Es geht hierbei nicht um eine reine Lebens-Philosophie. Denn es reicht nicht, nur davon zu hören oder darüber zu lesen, es braucht die Bereitschaft, danach zu handeln und sich immer wieder darin zu üben. Im Kontext der Komplementärtherapie ist diese Haltung Voraussetzung und Tor für therapeutisches Handeln.

Es bedarf aber auch einer Entscheidung vonseiten des Klienten, sich in dieses Prozessgeschehen zu begeben. Diese Entscheidung ist vergleichbar mit dem Durchschreiten eines Tores und ist Voraussetzung für Genesung und Veränderung, Voraussetzung dafür, ganz zu werden.

 Das Prinzip Achtsamkeit und das Prinzip der Dualität

Richard von Rohr beschreibt in seinem Buch, dass wir in einer Welt der Dualität leben: Im Plus-Minus Denken. Im ständigen Werten, Auswerten, wie wir mit dem, was gerade geschieht, so umgehen können, dass wir mit möglichst geringem Energieaufwand den bestmöglichen Nutzen daraus ziehen können. Dies mit möglichst wenig Schaden für uns selbst. Gerald Hüther, Neurobiologe und Hirnforscher nennt in diesem Zusammenhang den 2. Hauptsatz der Thermodynamik: «Diesem Satz muss auch unser Gehirn gehorchen und versucht deshalb ständig möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Der 2. Satz der Thermodynamik dient als Kompass, um unser Handeln so auszurichten, welches unser Gehirn in einen kohärenten Zustand bringt, den es gemäss seiner Natur um Energie zu sparen anstrebt und uns zufrieden stimmt.» Parallelen dazu finden wir auch bei Aron Antonowsky's Beschreibung vom Fluss des Lebens, dass wir uns in einem Kontinuum von Spannungsfeldern von Gesundheit und Krankheit, von Gut und Böse, schön und hässlich, schwarz und weiss, Leben und Tod, Bewegung und Stillstand, Liebe und Hass, Entstehung und Zerstörung mit all ihren Zwischentönen und nuancenreichen Schattierungen befinden.

Das eigenständige Leben beginnt beim Einatmen und Ausatmen. Spannend finde ich zu beobachten und zu erkennen, dass dieses Hin und Herpendeln in der Dualität genauso einem Rhythmus unterworfen ist und wie beim Ein- und Ausatmen am äussersten Punkt stets ein Moment der Stille und des Stillstands eintritt, bis sich der Prozess wiederholend wendet, weiter schwingt zum anderen Pol und zurück.

Wenn wir in «die Präsenz des Jetzt» gehen, klinken wir uns für einen Moment aus diesem ewigen Hin und Her aus. Wir sind uns (physisch) gewahr und werden uns mitten in dem sich ständig Bewegenden dem «JETZT» der GEGENWÄRTIGKEIT bewusst. In diesem GEWAHR SEIN von Gegenwärtigkeit, wie es Eckhart Tolle beschreibt, sind wir präsent, da, im Hier und Jetzt. Wir geben uns dem Vertrauen hin, so wie das Blatt, welches sich vom Wasser getragen vom fliessenden Bach mitnehmen lässt. Dem einen Ziel entgegen, welches wir nicht kennen.

Simone Weil nennt dieses Gewahrsein «attente», eine Form der höchsten Aufmerksamkeit auf allen Ebenen der Sinne. Sie beschreibt es als den Moment des Gewahrseins und findet in der jüdisch-christlichen Mythologie die Antwort für den wahrhaftigen Ausdruck des Seins in der göttlichen, allumfassenden Liebe. Diese schliesst auch die Fähigkeit mit ein, sich selbst und all

das, was geschieht zu akzeptieren. Dazu gehört auch die Bereitschaft, das Leid anzunehmen und sich hier und jetzt dem Leben in seiner ganzen Fülle hinzugeben. In dieser Zugewandtheit zum Leben liegt für sie Segen, Sieg und Heilung.

 Definition *der mühelos gelenkten Aufmerksamkeit*

Hierzu diverse Aussagen namhafter Osteopathen und Craniosacral Therapeuten-Vorbilder:

- «Find it, fix it, leave it alone» – Andrew Taylor Still
- «Be aware of the anatomy an illuminate the area with your awareness.» – R. Holding
Sei dir der Anatomie bewusst und leuchte sie mit deiner Wahrnehmung aus.
- «Ich lasse die Struktur erzählen und erteile ihr meine absolute Hinwendung.» – R. Merkel
- «Wir können nur das Feld für Veränderung vorbereiten.» – Rollin Becker
- «You simply put your hands on the head and wait. Wait until your hands tell you what to do. If they don't tell you anything, you do nothing and you go on waiting. You do not manipulate the cranium. Else you could court disaster.» – Mc Catty, 1988

Sie legen einfach ihre Hände an den Schädel und warten. Sie warten, bis die Hände ihnen sagen, was zu tun ist. Wenn sie nichts sagen, dann tun sie auch nichts und warten weiterhin. Sie sollen nicht am Schädel manipulieren, sonst können sie eine Katastrophe herausfordern.

Hinter diesem weisen Satz von Mc Catty steht die Erfahrung, dass die geistige Präsenz (Aufmerksamkeit) wichtiger ist als die Technik.

Um den Prozess der therapeutischen Arbeit durch die mühelos gelenkte Aufmerksamkeit zu unterstützen und durch diese Technik, Strukturen zu erreichen, Dysfunktionen zu erkennen und zu lösen, sind fundierte Anatomiekenntnisse unabdingbar. Hinzu kommt die Fähigkeit des Therapierenden, sich in den Zustand der Achtsamkeit, in die «attente», in die «pure Präsenz im Hier und Jetzt» zu begeben. Eine mitfühlende, absichtslose Haltung ist ein wesentlicher therapeutischer Faktor in der CST und auch eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit. Der Therapeut soll sich auf das, was da gerade geschieht, wert- und vorurteilsfrei einlassen können. Er braucht die Fähigkeit zu erkennen, was ihm durch Palpation und durch sanfte Berührung entgegenkommt, was ihm die Struktur durch seine fühlenden und horchenden Hände und Finger erzählt.

 Neurologische Erklärung der Achtsamkeit

In einem Text, spectrum.de Akademischer Verlag Heidelberg wird die Achtsamkeit als: «Eine Form von geistiger Wachheit (Vigilanz) und Anspannung, welcher der selektiven Orientierung von Wahrnehmen, Denken und Handeln zugrunde liegt.» bezeichnet.

«Die Aufmerksamkeit wird sowohl durch auffällige bzw. neuartige Umgebungsreize unwillkürlich geweckt als auch willkürlich und bewusst ausgerichtet, unter dem Einfluss von Hinweisen, Bedürfnissen, Interessen und Vorstellungen.»

Interessant ist, dass nach dem Kapazitäten-Ressourcen-Modell die Aufmerksamkeit aus der mehr oder minder bewussten Zuweisung von kognitiven Ressourcen besteht. Andere kognitionspsychologische Theorien betonen die Selektivität oder die Anstrengung sowie das besonders klar ausgeprägte Bewusstsein im Zustand hoher Aufmerksamkeit. Neurophysiologisch kann die Aufmerksamkeit keiner bestimmten Hirnregion zugeordnet werden. Es ist ein Zusammenspiel sensorischer wie motorischer Hirnregionen, wie auch ein asymmetrisches Vorgehen von rechter wie linker Hemisphären. Dabei sind Scheitel- Temporal- wie Frontallappen mit einbezogen.

Aufmerksamkeit ist demzufolge weder die Eigenschaft einer einzelnen Hirnregion noch eine kognitive Funktion des Gehirns als Ganzem. Der aktive Aufmerksamkeits-Prozess von Rückkopplung beeinflusst massgeblich vorgeschaltete Hirnareale. Forscher vermuten den Frontallappen als «ausführendes Aufmerksamkeitssystem» und begreifen das Bewusstsein als Informationsverrechnung in diesem System. Der Thalamus spielt als «Filter» eine Rolle und der Nucleus pulvinaris (Pulvinar talami) wird als höhere Instanz diskutiert. Es wurde festgestellt, dass Pulvinarnervenzellen stärker auf eine momentan grössere Bedeutung der Reize reagieren. Demzufolge feuern aufmerksame Nervenzellen stärker und können Wichtiges von Unwichtigem trennen.

Was mich im Besonderen an diesem Text faszinierte war der Satz: «Aufmerksamkeit kommt oft einem geistigen *Scheinwerfer* gliche, der bestimmte, für den Organismus gerade wichtige Szenarien beleuchtet.» Finden wir nicht dieselbe Bedeutung in Richard Holdings Satz: «Be aware of the anatomy and *illuminate the area with your awareness?*»

Dieser Scheinwerfer kann unbewusst auch bewusst wirksam sein. Weil der Pulvarkomplex in den posterioren parietalen Cortex projiziert, könnte er bei der Ausrichtung des Scheinwerfers eine Rolle spielen.» Bei einem Affenexperiment wurde medikamentös der Pulvar blockiert und dies hatte zur Folge, dass die Affen Schwierigkeiten in räumlichen Orientierungsaufgaben hatten, in denen ein Aufmerksamkeitswechsel eine Rolle spielte.

Die Forschung in diesem Text bezog sich auf visuelle Reize. Interessant wäre nun eine Studie, wie die Aufmerksamkeit auf Hirnregionen und Hemisphären bei Craniosacraler Arbeit mit der mühelos gelenkten Aufmerksamkeit zu messen wäre, da wir ja mit visuellen Bildern in unserer Vorstellung arbeiten.

Dieser Erkenntnis ist zu entnehmen, dass im Moment der Aufmerksamkeit das gesamte sensorische, wie motorische System aktiviert und vernetzt ist und auf viele Informationen zurückgreifen kann. Das Gegenteil findet beim Fokussieren auf ein Detail statt, wo nur eine bestimmte Hirnregion aktiv ist und kaum Vernetzungen stattfinden.

 Pendeln zwischen Fokussieren und Überblick über das Ganze

Das wiederkehrende Hin und Herpendeln zwischen Fokussieren und Wahrnehmen des Ganzen verhindert die Fixierung auf das im Fokus Stehende und ermöglicht weitere Aspekte und stattfindende Bewegungen und Veränderungen wahrzunehmen.

Die Trias des therapeutischen Handelns von Wahrnehmung, Fertigkeit und Haltung ermöglichen dem Therapeuten, Gesundheitsprozesse zu fördern. Im Zentrum stehen dabei sein Fachwissen und das Wissen um Prozesse. Andrew Taylor Still's Aussage: «find it, fix it, leave it alone» widerspiegelt sinngemäss diese Trias.

 Auf was sollte der Therapeut während seiner Arbeit Rücksicht nehmen

Es ist eine hoch spannende, äusserst befriedigende, *hochkonzentrierte und ohne Anstrengung durchgeführte Arbeit, bei der alle Sinneswahrnehmungen beteiligt sind.* Dazu benötigt der Therapeut eine entspannte Körperhaltung, einen guten Bodenkontakt, lockere, bequeme

Kleider. Das Tragen von störendem Schmuck, Uhren, elektromagnetischen Gegenständen, wie auch stark riechende Bodylotions, Crèmes und Parfums sind zu vermeiden. Ungewünschte und unbewusste Abwehrreaktionen und mögliche Blockaden im Körpersystem des Klienten werden dadurch verhindert.

In der Biodynamik bleiben Wahrnehmung, Fertigkeit und Haltung weiterhin gleichwertig in der therapeutischen Arbeit. Auch hier sind sehr genaue Wahrnehmungen und präzise Fertigkeiten Voraussetzung, um sich nicht in Chaos und Manipulation zu verlieren.

Auszüge aus Manual Integration 2, S.4/5/47

Die Aufmerksamkeit und Simone Weil

Die Aufmerksamkeit hat für Simone Weil eine besondere Bedeutung und sie unterteilt diese in drei Arten:

- A) Die fleischliche Aufmerksamkeit: Diese ist lenkbar und dient der Steigerung der Persönlichkeit, indem sie sich auf alles richtet, was Gegenstand der Wünsche des «Ichs» ist.
- B) Die reine Aufmerksamkeit: hier handelt es sich um einen Zustand, bei dem jeder konkrete Gedankengang ferngehalten wird. Die reine Aufmerksamkeit ist einzig darauf gerichtet, den Geist verfügbar und für den Gegenstand offen zu machen. Die reine Aufmerksamkeit ist die ideale Aufmerksamkeit beim Schulunterricht, bei der Arbeit und bildet, nach Weil die Vorstufe zur Gottesbegegnung. Die Aufmerksamkeit ist durch die gleichmässigen Bewegungen der Arbeit allein auf das «Handeln» gerichtet und folgt nicht mehr dem Impuls der fleischlichen Seele. Diese Form der Aufmerksamkeit ist keine starre Konzentration auf einen Punkt. Es geht hier viel mehr um die Öffnung für eine bestimmte Situation, für das, was sich jetzt ereignet.
- C) Die übernatürliche Aufmerksamkeit: Sie bildet in der Form des Gebets die höchste Stufe der Aufmerksamkeit. Ständig ist sie auf das Göttliche ausgerichtet und wird weder dem Willen noch dem Verstand unterworfen. Sie tritt nicht bei jedem Menschen auf.

Weiter in ihren Texten beschreibt Simone Weil: «Wenn ein Mensch aufmerksam ist, gibt er seine Autonomie auf, er nimmt die ihn umgebende Wirklichkeit nicht mehr aus seiner subjektiven und durch die eigene Einbildung verzerrte Perspektive wahr, sondern richtet sich mit seiner ganzen Kraft auf eine ausserhalb seiner selbst liegenden Wirklichkeit aus. Etymologisch zeigt dies eine Herkunft des Französischen *attendre* (warten) vom lat. *ad tendere* (neigen zu, tendieren) «Ich nehme mich in der Aufmerksamkeit und in dem unbeweglichen wahr». D.h. ich zitiere weiter: «*Ich stelle mich dem in mir nicht Bewegenden, Harren in meiner Selbstverwirklichung als Entwurf meiner Zeit, zurück und stelle mich selbst noch einmal dem Gericht dessen anheim, was schlechthin jenseits meines Vermögens liegt.*»

(aus «die neue Aufmerksamkeit Simone Weils» Religiös-ästhetische Dimension auf dem Weg zur Transzendenz. Die Frage nach dem Sein. von Marie Schülert)

Die Beschreibungen A und B können wir fast eins zu eins mit unserer Craniosacral therapeutischen Arbeit in den verschiedenen Zonen in Verbindung bringen und in diese übersetzen. Rudolf Merkel fügt dieser reinen Aufmerksamkeit die mühelose Lenkbarkeit hinzu, um den therapeutischen Prozess zu begleiten, der Struktur wohlwollend offen wertfrei zu begegnen. So wird der Klient und seine Struktur unterstützt, Altes loszulassen und Vertrauen in die Veränderung zu gewinnen.

Kapitel 2 Wo gibt es ParallelenIn der Floristik

Wie kommst du, als begnadete Floristin, zur Craniosacral-Therapie?

Diese Frage wurde mir oft gestellt. Und ich staune selbst, wie ich Altes, nicht mehr Passendes, loslassen konnte und sich mir dadurch ungeahnte Welten eröffneten.

Dass Craniosacral-Therapie durchaus Parallelen mit dem Grundwissen über die Pflanzenwelt und die Philosophie des Blumenbindens Parallelen aufweist, finden wir nicht nur in Anatomie, Physiologie, Morphologie und Biochemie der Botanik, sondern auch in der Gestaltungs-, Farben- und Formenlehre. Wir Menschen haben so viele Ähnlichkeiten mit der Pflanzenwelt, nicht nur in unserer physischen und physiologischen Beschaffenheit, auch bezüglich Wesen und Charakter. Nicht umsonst werden sensible Menschen als Mimosen oder solche, die kein Feingefühl besitzen, als «Holzklotz» bezeichnet. Die einen Menschen wirken in ihrer Wesensausstrahlung edel und elegant, wie Rosen, andere bescheiden wie Vergissmeinnichte und Veilchen und wiederum andere zeigen ihre Stacheln ähnlich wie Kakteen. Die Umgebungsvoraussetzungen: das Klima, der Standort, die Nährstoffzusammensetzung des Bodens bringen einen anderen Pflanzentyp hervor und haben Einfluss auf Gesundheit und Krankheitsanfälligkeit der Pflanzen. Ebenso sind wir Menschen epigenetisch vom sozialen wie topografischen Umfeld geprägt und den Stürmen und Herausforderungen des Lebens ausgesetzt. Auf diese Weise bilden sich Charaktere, Eigenschaften und Prägungen heraus. Wir weisen nicht alle dieselben Ressourcen auf, um den Einflüssen des Lebens auf die gleiche Weise Stand zu halten.

Auch die Arbeit mit Pflanzen und Schnittblumen, zum Beispiel das Binden eines Strausses, wo Blütenstängel aus ihrer natürlichen Umgebung in ein künstliches Miteinander zusammengefügt werden, erfordert ein besonderes Einfühlungsvermögen. Lange Naturstudien und Naturbetrachtungen, Wissen und Erkennen, achtsames Vorgehen, dieser Umgang muss entwickelt und Techniken eingeübt werden, um der jeweiligen «Persönlichkeit der Pflanzen» möglichst gerecht zu werden. Das Wahrnehmen, wie der Stängel gewachsen ist und mit der richtigen Binde-Stecktechnik in das Bündel der Stiele eingefügt werden kann, ohne geknickt oder gequetscht zu werden. Die Blüte soll sich wohlfühlen und zur Geltung kommen.

Beim Gestalten eines Arrangements, pendle ich mit meiner Aufmerksamkeit und meiner Zuwendung ständig zwischen «Fokussieren und einen Überblick über das Ganze zu erhalten» hin und her.

Diese Herangehensweise macht ein Arrangement zu einer Kunst-Komposition aus Blütenpracht, welches dem Betrachter oder dem Beschenkten ein Gefühl von Schönheit, Freude, Liebe und Wertschätzung übermittelt. Der Florist, als Erschaffer dieser Werke ist sich jedoch bewusst, dass nicht er der Schöpfer der Pflanzen ist, sondern nur der Gestalter.

In der CST:

So wie sich der Craniosacral-Therapeut als Begleiter des Prozesses versteht und immer wieder in Demut staunt, wie allumfassend sich das «Schöne-Göttliche» im Klienten zeigt.

Treffend dazu die Aussage von Osteopathie Gründer Andrew Taylor Still:

«I am only the mechanist of good.»

Wo begegne ich der mühelosen gelenkten Aufmerksamkeit sonst im Leben

Ich begegne und praktiziere bewusst und unbewusst die mühelos gelenkte Aufmerksamkeit, das Präsent - Sein in sehr vielen Lebenssituationen.

Zum Beispiel wenn ich Auto fahre, begeben mich in einen Zustand hoher Konzentration und Achtsamkeit, bin genau im jeweiligen Hier und im Jetzt, schaue auf das Geschehen um mich herum, den Verkehr, die Hinweisschilder. Zugleich wende ich all die routinemässig eingeübten Bewegungen im richtigen Moment aus. Gleichzeitig halte ich meine Wahrnehmung offen für das, was auf mich zukommt und richte den Fokus auf das Ziel der Fahrt.

Begegnungen mit Menschen privat wie beruflich:

Wenn ich im Gespräch meinem Gegenüber meine ungeteilte Aufmerksamkeit schenke, indem ich interessiert zuhöre, seine Gedanken und seine Anliegen ernst nehme, seine Persönlichkeit wahrnehme und wertschätze.

Was macht dieses Thema mit mir:

Ich komme wieder bei mir an. Ich fühle mich zu Hause. Auch hier am Computer zu sitzen und meine Gedanken niederzuschreiben, erfüllt mich mit tiefer Zufriedenheit. Ich komme an. Wenn ich einen Klienten behandle, wird Zeit und Raum eins. Die Stille erfüllt mich und ich erlebe diese Momente der mühelosen Aufmerksamkeit während der Behandlung wach und intensiv. Wenn es um das Erfühlen der Strukturen, geht, lasse ich zu und höre zu, was sie mir erzählen. Es entsteht ein Fluss und die Prozess-Schritte folgen aufeinander wie Perlen auf einer Schnur.

Auch in meinem Leben werde ich mir des SEINS immer stärker bewusst. Ich binde diese Erfahrung mit meinem Herzensgebet in mein Alltagsgeschehen ein und merke, dass ich zur Ruhe komme, Stresssituationen besser bewältige und insgesamt weniger schnell unterwegs bin. Mit mir selbst bin ich geduldiger, ich kann anderen besser zuhören und die Dinge aus mehr Distanz betrachten. Ich lasse mich nicht mehr so schnell mitreissen.

Ich erlebe, wie die Wahrnehmungsebenen ineinanderfliessen und ich zwischen verschiedenen Bewusstseins Zuständen hin und her pendeln kann.

Mein Spannungsfeld Nähe - Distanz hat sich auf natürliche Weise verändert. Es gelingt mir, bei mir zu sein und ich trage nun nicht mehr ständig mein Herz allen anbietend auf Händen vor mir her! Dies ist für mich befreiend und bereichernd zugleich. Selbstverständlich habe ich nicht alles ständig im Griff. Das Bewusst - Werden und Gewähr - Sein hilft mir jedoch, diesen Prozess immer weiter aufs Neue zu vertiefen und mich darin zu üben.

Kapitel 3 Hindernisse

Wo sind wir gefangen, abgelenkt, entzweit? Wie gelange ich zur Weisheit?

Ekhardt Tolle sagt dazu schlicht: «Du kannst es nur nicht fühlen, weil dein Verstand zu viel Lärm macht. Doch sei dir gewiss, du musst es nicht suchen, es ist in dir.»

Unser Verstand will immer einordnen und vergleichen, ein ständiges Up-Daten mit Vertrautem, Gewesenem und dem Gegenwärtigen. Es vermittelt uns eine gewisse Sicherheit, aber es verhindert auch zu erkennen, dass wir eins sind mit unserer wahren Natur. Diese Illusion führt zur Trennung, der Trennung von uns selbst und unserer Umwelt. Es ist wahrscheinlich, dass wir uns oftmals als isoliertes Fragment wahrnehmen. Dadurch entsteht Angst und innere und äussere Konflikte werden zur Norm.

Daraus folgt, dass wir mit der Verbindung zu uns selbst in unserem täglichen Spannungsfeld von Leistung, Vorstellungen, Wünschen, Anforderungen, Hoffnungen und Verpflichtungen verlieren und uns unserer Bestimmung nicht mehr bewusst sind.

Richard Rohr beschreibt, dass wir in der westlichen Welt in einem dualistischen und polarisierenden Denkraster tief verwurzelt sind. Dieses binare Denken ist sogar in vielen Situationen durchaus angemessen. Aber es ist völlig inadäquat, wenn es um wirklich grosse Fragen und Konflikte des Lebens geht. Standpunkte sind immer die Perspektive von einem bestimmten Punkt aus und von Vorlieben, Vorurteilen oder Bedürfnissen geleitet. Diese wenigen Informationen sind niemals die gesamten Informationen, sie beschränken und trennen uns stets vom Ganzen.

Die westliche Welt hat uns gelehrt, in Erziehung (Entwicklung von Verhaltensmustern durch Konditionierung), in Schulen, Kirchen, Beruf, bestimmte Verhaltensmuster einzuüben und Wissen anzueignen.

So sind wir uns gewohnt auf zwei verschiedene Weisen zu sehen und Dinge zu betrachten:

1. Mit dem «sinnlichen Auge»: Dieses erfasst alles, was wir sehen, anfassen, riechen, schmecken, berühren bewegen und festhalten können.
2. Mit dem «analytischen Auge»: Dies freut sich über all das Schöne wie das 1. Auge. Als Liebhaber analytischen Denkens, der Technik und der Wissenschaft freut es sich darüber hinaus über die Fähigkeit, zu analysieren und verschiedene Funktionsweise zu verstehen.

Das Sehen mit dem sinnlichen und dem analytischen Auge, trennt uns vom Sehen mit dem dritten Auge.

Die Betrachtungsweise mit dem 3. «Staunenden Auge» ist uns dabei in der Regel abhandengekommen.

Das Duale «Alles oder Nichts-Denken» hat in unserem Leben wie selbstverständlich Einzug gehalten und wurde mit Anerkennung, Erfolg und Wohlstand belohnt. Diese Entwicklung hat uns jedoch in die Trennung vom Ganzen geführt. Auch Gerald Hüther verweist auf das Verbinden: «Immer dann, wenn Getrenntes verbunden und Auseinanderstrebendes zusammengehalten wird, kann etwas wachsen.» So entstehen Symbiosen und Neues.

Das Ziel ist nun, diese in uns wohnende Fähigkeit, des Staunens, des sich Öffnens und des sich Wunders zurückzuerlangen und unser immer wieder rückbesinnen auf dieses allem zu Grunde liegende Geheimnis, das alles miteinander verbindet.

Die Bibel mit ihren Weisheiten ist mir sehr nahe und ich finde darin stets Antworten zu wichtigen Lebensthemen. Kinder sind neugierig, wundern sich und staunen ständig, wollen all das Geheimnisvolle im Leben entdecken, Zusammenhänge begreifen, Neues erleben. Dabei vertrauen sie ihren Eltern und einer helfenden, schützenden Hand. Auf Erwachsene trifft das auch zu. «Wahrlich ich sage euch, wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, dann könnt ihr nicht in das Himmelreich sehen!» Matthäus 18,1-3, Darunter verstehe ich, dass wir uns im Vertrauen, in diesem Staunen und Wundern, dem Leben hingeben und Neues begrüßen dürfen. Ein Zen-Meister drückt es so aus: «Lasst uns das Geheimnis nicht durch Konzepte ausplündern».

Die Aufforderung, nicht alles unserem kognitiven Verstand unterzuordnen, finde ich wesentlich. Es darf einfach auch sein, wie es gerade ist, ohne dass ich es kognitiv einordnen und kategorisieren kann. Wir dürfen dem in uns wohnenden «Geheimnis» vertrauen. Daraus erwächst Weisheit.

Wir lesen im 1. Korinther 3.18: «Täuscht euch nicht, wenn sich jemand von euch für weise hält, denn er muss erst lernen, nichts zu wissen, erst dann kann er weise werden!»

Oder Sokrates berühmter Ausruf: «Ich weiss nur als nicht Wissender!»

Kontemplatives Denken (Kontemplation = umfassendes Sehen) ist das Gegenteil vom «Alles oder Nichts» Denken. Kontemplatives vom Ego losgelöstes, ruhiges Sehen lebte Jesus konsequent vor und Buddha hat es auf Grund seiner eigenen Erfahrung gelehrt. Es ist die Fähigkeit, sich zurückzulehnen und das innere Geschehen ruhig zu beobachten, ohne vorschnell zu urteilen. Es ist die Grundlage für spirituelles, kontemplatives Sehen. Diese Merkmale kennzeichnen jene Menschen in allen Kulturen und Religionen, die auf höchstem, weisem Niveau denken und handeln.

Zitate aus «Pure Präsenz, Sehen lernen wie die Mystiker» 4. Kapitel, Wir hätten es besser «Wissen» sollen: Richard Rohr

«Ich nenne Kontemplation gerne «umfassendes Wissen/Sehen» nicht irrational, aber vor-rational, nicht-rational, rational und trans-rational – alles gleichzeitig. Kontemplation entzieht sich der Vereinfachung. Kontemplation ist Einübung darin, «Die Räume des Herzens und des Verstandes lang genug offen zu halten, damit der Verstand neues, bisher verborgenes Material sehen kann.» Kontemplation gibt sich mit dem nackten Nun zufrieden und wartet auf Zukünftiges, wie Gott und Gnade es schenken. Insofern muss ein gewisses Mass an Liebe zu einem Gegenstand oder zu mir selbst der vollständigen Erkenntnis vorausgehen. Der Dalai Lama drückt diese Einfühlsamkeit so aus, wenn er sagt: «Eine Veränderung des Herzens ist immer auch eine Veränderung des Denkens. Die grossen Mystiker aller Traditionen laden uns ein, es besser zu wissen, aus den Quellen der eigenen Traditionen zu schöpfen und auf eine Weise zu sehen, die zwar Diskussionen, Vernunft und Ordnung wertschätzt, dies alles aber gleichzeitig auch hinter sich lässt. Können wir die Einladung der Mystiker annehmen?» Beginnen wir jenen mystischen Blick zu empfangen, den Rahner für zwingend hält? Ich glaube, wir stehen nahe auf der Kippe der Geschichte und sind sprungbereit, weil die Not gross ist und unsere eigene Sehnsucht so tief.»

Kapitel 4

Umsetzung der mühelos gelenkten Aufmerksamkeit in der CST

Im Lehrbuch Craniosacral-Therapie, Grundkurs von Rudolf Merkel finden wir auf Seite 41 unter 4.1.5 eine sehr schöne Erklärung für die therapeutische und *diagnostische Kraft der freien Aufmerksamkeit*.

Ich zitiere gerne daraus ein paar Abschnitte:

Ur-Sinn, diagnostisches Instrument:

«Wenn wir uns den Mechanismus, dass die Aufmerksamkeit bzw. das Interesse einer Sinneswahrnehmung folgt, immer bewusster werden, dann werden wir mit der Zeit lernen, die Aufmerksamkeit allein, d.h. ohne z.B. eine parallele Sinneswahrnehmung zu lenken. Die Aufmerksamkeit wird dann zu einem Ur-Sinn und wir können dann Strukturen, die wir nicht berühren können, wie die Dura oder den Liquor, nur mit unserem Interesse berühren. Es ist interessant zu beobachten, ob wir die eine Struktur mühelos mit unserer Aufmerksamkeit berühren können, oder ob bei dem Versuch unsere Aufmerksamkeit abgelenkt wird und wie ein Ball wegspringt. Oft ist dieses «abgelenkt werden» ein Hinweis darauf, dass in der Struktur, die wir nicht erreichen können, ein Problem liegt. So wird die Aufmerksamkeit zum diagnostischen Instrument.

Im therapeutischen Teil der Craniosacralen Arbeit lenken wir zu Beginn die *freie Aufmerksamkeit mühelos*, beginnend im Herz-Raum und von dort in unsere Schultern, Oberarme, Unterarme bis in unsere Hände. Von dort gehen wir weiter an den korrekten anatomischen Ort der Struktur beim Klienten.

Tastsinn, mit Aufmerksamkeit beleuchten

Wir nehmen mit dem haptischen und taktilen Tastsinn der Hände das Gewebe selbst und seine Eigenbewegung wahr. Auch unser Bewusstsein, unsere Aufmerksamkeit ist Teil dieses Wahrnehmungsprozesses. Da wir häufig zu Strukturen, die wir nicht berühren können Kontakt aufnehmen, müssen wir die Anatomie studieren und die Topografie der Struktur kennen. Nur so haben wir eine Idee, wohin wir - beginnend mit den Fingerspitzen- unsere Aufmerksamkeit

lenken wollen. Die Aufmerksamkeit ist dann wie das Licht eines Taschenlampenstrahls, der mühelos auf die spezielle anatomische Struktur gelenkt wird so mit ihrem Bewusstsein ausleuchtet, ganz nach Richard Holding D.O., 1994, S.12: «You enlighten the structure with your awareness»

Spontane Bilder und Gedanken

Es ist möglich, dass durch mein anatomisches Vorwissen, meine Sinneswahrnehmung und das Lenken der freien Aufmerksamkeit auf die Struktur spontan innere Bilder von Strukturen oder Gedanken und Assoziationen entstehen. Spontane Bilder und Gedanken wecken unser Interesse. Wir lassen sie kommen und gehen, wir halten die Bilder und Gedanken nicht fest und arbeiten auch nicht mit ihnen.

Wenn unser Interesse nicht mehr von Gedanken und Bilder festgehalten wird, gehen wir wieder «mühelos» in unsere Hände zurück. Alles, was spontan im Prozess geschieht, ist in Ordnung! Ich visualisiere nicht primär, ich projiziere auch nicht aktiv Bilder von anatomischen Strukturen. Ich beginne damit, dass ich mühelos die Aufmerksamkeit auf die Struktur lenke, alles andere, was danach in Reaktion darauf spontan geschieht, ist Teil des Behandlungsprozesses.

Keine Manipulation

Aktiv eine Veränderung beim Klienten zu visionieren oder auf ihn zu projizieren, wäre für mich Manipulation und ethisch bedenklich. Manipulativ zu arbeiten, ist für mich ein Ausdruck mangelnden Vertrauens in die Ressourcen des Klienten. Ich weiss, dass die Arbeit mit Gedanken und Visualisierungen sehr wirksam sein kann. Meine persönliche Erfahrung ist aber, dass einseitiges und zu intensives Arbeiten mit Gedanken und Bilder auf Dauer unbefriedigend, möglicherweise auch langweilig wird. Ich denke, dass bei der mentalen therapeutischen Arbeit von Seiten des Therapeuten immer auch etwas Manipulatives mitschwingt. Auch wenn es gut gemeint ist, erachte ich dies als gefährlich. Ein Ziel der CST besteht darin, die Ressourcen des Klienten so neutral und so vielseitig wie möglich zu wecken. Dies sollte in der therapeutischen Arbeit immer im Fokus stehen.

Im Grundkursmanual, 4.1.6, S. 42:

«Eigentlich können wir unsere Klienten gar nicht manipulieren. Wir können nur mit unseren Händen in den anderen «Hineinhorchen» (listening), unsere Aufmerksamkeit wie das Licht einer Taschenlampe auf die anatomischen Strukturen lenken. Versuchen mit dem Verstand zu verstehen und dem Organismus – wenn notwendig – gezielte Mobilisierung anbieten. Still sprach von adjustieren oder wie Rolin Becker, 1996 in Toronto es formuliert: «We can only prepare the field for change.» (= *Wir können nur das Feld für Veränderung vorbereiten.*)

Zusammenfassung von Aufmerksamkeit und Interesse:

«Wir brauchen gute Anatomiekenntnisse!» R. Merkel

Die AHA-Übung, die Wahrnehmung ohne Benennen des Wahrgenommenen

Vorübung 1: «Den Baum ohne Augen sehen»

- Wenn ich mit den Augen einen Baum ansehe, sehen meine Augen erst mal den Baum und in der Regel folgt dem Sinnesorgan (Auge) gleichzeitig meine Aufmerksamkeit mit zum Baum und mein Bewusstsein sagt mir, das ist ein Baum. Wenn ich die verschiedenen Bäume kenne, ist es nicht mehr einfach ein Baum, dann ist es eine Lärche, eine Tanne, eine Buche, Ahorn, etc.
- Ich kann aber auch ohne Sinnesorgan die Aufmerksamkeit zu einem Ort lenken.
- Probiere mit geschlossenen Augen auch zu dem Ort zu gehen, wo der Baum ist, aber ohne den Baum zu visualisieren. Es ist wie ein «Hin-Fühlen». Je nach Entfernung, ist das mehr oder weniger schwierig.

Wenn wir etwas wahrnehmen, hat dieser Prozess zwei bis drei Anteile:

- Wahrnehmung des Prozesses durch Sinnesorgane: mit den Augen sehen, mit Händen berühren, durch die Haut fühlen, mit den Ohren hören, mit der Nase riechen.
- Wir nehmen den Sinnesreiz auf und uns wird dieser bewusst.
- Wir reagieren auf diesen Sinnesreiz, diese Wahrnehmung mit Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen.

Vorübung 2: «Aha-Übung: oder Kontaktaufnahme zur Aufmerksamkeit/Interesse/Hin-Fühlen»

- Stell dir vor, du bist wieder ein Kind und siehst alles das erste Mal und es gibt noch kein «Wort/Gefühl/Geruch» für dich, was du siehst und fühlst und riechst. Wandere mit deinen Augen durch den Raum und immer, wenn du etwas anschaust, begegnest du dem Gegenstand nur mit einem: «AHA». Dann wandere weiter zum nächsten und nächsten Gegenstand und sage jedes Mal leise oder auch innerlich: «AHA».
- Horche mit deinen Ohren auf verschiedene Geräusche und begegne auch denen mit einem: «AHA».
- Der schnelle Wechsel zwischen einem Gegenstand anschauen und einem Geräusch hören mit der einfachen Begegnung von einem neutralen «AHA» begleitet, lässt meist gar keinen Gedanken aufkommen.
Bewusst - Sein ohne Gedanken:
- Nach diesen Sinneswahrnehmungen kommt ein kurzer Moment mit einem «AHA» bis zum nächsten Objekt. Dies ist ein bewusster Moment, in der Regel frei von Gedanken. D.h. in diesem Moment können wir uns einfach im Jetzt «Bewusst - Sein».

Aufmerksamkeit lenken/schenken

- Wenn wir das Bewusst - Sein/das Interesse/das Hin-Fühlen ohne Wertung (AHA) zu einem Objekt lenken – nennen wir das: die Aufmerksamkeit lenken oder dem Objekt Aufmerksamkeit schenken.
- In dieser kurzen Zeitspanne sind wir einfach nur achtsam, wir nehmen etwas neutral, ohne Wertung, wahr.

Zone A – Das mühelose Lenken der freien Aufmerksamkeit

1. Es ist sinnvoll, ohne Wertung einfach eine Struktur wahrzunehmen.
2. Die Aufmerksamkeit selbst, ist eine therapeutische Kraft.
3. Da wir insbesondere in der CST oft mit anatomischen Strukturen Kontakt aufnehmen, die wir nicht berühren können, ist es notwendig eine Technik zu entwickeln, mit der wir zu einer Stelle kommen, die wir nicht direkt anfassen können.

Eine dieser Techniken ist *die mühelos gelenkte freie Aufmerksamkeit*.

Dura-Traktion über Occipital lift

Der Occipital Lift ist eine Untersuchung der Dura spinalis von cranial kommend. Die Handposition ist wie bei der Nackenschaukel. Der Klient liegt auf dem Rücken. Vorgängig die Schädelbasis und die oberen Kopfgelenke lösen. Durch leichte, kontinuierliche Traktion, entweder mit dem Cranio Rhythmus oder darüber hinweg, die spinale Dura halten. *Die mühelos gelenkte Aufmerksamkeit* entlang dem Verlauf der spinalen Dura lenken von cranial nach caudal und auf die Durchlässigkeit in ihrem Verlauf achten, auch ob es Vernarbungen, Verspannungen oder Fixierungen im Verlauf gibt. Im Besonderen auf unelastische Fixierungen oder einer Bewegungseinschränkung durch blockierte Wirbelkörper achten, evtl. einer Verengung der Foramina Intervertebrale. (*Manual Cranio 2, 5.5, S. 34*)

Dura-Traction über Os sacrum

Vor der Mobilisierung sollte das Os sacrum in seinen Gelenken (ISG, L5-S1) möglichst frei beweglich sein. Die Dura-Traktion caudal-cranial kann in Rücken-, Bauch- wie auch in Seitenlage erfolgen. Jede Technik der statischen Mobilisierung wird von der Technik der mühelosen freien Aufmerksamkeit begleitet. (*Manual Cranio 2, 5.6. S. 34*)

Statische Mobilisierungstechnik entsprechen der Technik nach J. Upledger und werden durch einen leichten kontinuierlichen Zug über einen Knochen (zB. Schädel) auf umliegende Strukturen ausgeübt, ohne unbedingt die Eigendynamik des CS Systems zu achten. Dieser Zug entspricht der Faszien Arbeit an den Körperfaszien, dh.wir bleiben bei einer Richtung und arbeiten mit dem Faktor Zeit. (*Manual 2, 5 Hirnhäute, statische Mobilisierung, S. 32*)

Zone B/D

Mit unserem fragenden Herzen als Sinnesorgan beobachten wir den therapeutischen Prozess. Das Herz wird in den Behandlungsprozess «mühelos» miteinbezogen:

Ich *lenke mühelos meine freie Aufmerksamkeit* auf die Herzregion. Es entsteht eine Verbindung zum physischen Herzen. Möglicherweise entfaltet sich so auch der geistige Herz-Raum in mir selbst und es ist möglich, dass sich der Herz-Raum im Klienten ebenfalls öffnet und entfaltet.

Durch diese Arbeit erreichen wir tieferliegende Körperstrukturen, fühlen und ertasten ihre Mobilität, erkennen Motilität und Dysfunktionen. Wir bieten der Struktur eine Möglichkeit an, aus der Dysfunktion heraus, die natürliche, ihr zuge dachte und ihrer Bestimmung entsprechende Funktionsmöglichkeit wieder aufzunehmen.

Auf Therapeutenebene

Dies ist ein wunderbares Instrument, den Klienten auf sehr subtile, feine, nicht invasive Weise und mit fast meditativ anmutender Technik zu begegnen und zu behandeln. Der Therapeut begegnet dem Menschen als Ganzes, bezieht ihn mit ins Prozessgeschehen ein und begegnet ihm auf Augenhöhe.

Auf Klienten Ebene

Der Klient erfährt durch diese sanften, einführenden, achtsamen, liebevollen Berührungen des Therapeuten einen sehr subtilen Umgang, der auf Wertschätzung und Anerkennung basiert. Diese Art des Umgangs in der Behandlung schafft Vertrauen und trägt wesentlich dazu bei, dass der Klient aus einem angespannten, stressorientierten Muster und einem gefangenen Zustand leichter in einen Zustand von Entspannung, Hingabe und Wohlsein gelangen kann.

Kapitel 5 RessourcenpflegeTherapeut

Selbstfürsorge des Therapeuten ist ein wichtiger Einflussfaktor für den Therapie-Erfolg. Wer sich nicht selbst in immer wieder bewusst ist, dass die Ressourcenpflege für das innere Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist essenziell ist, wird sich früher oder später selbst mit massiven Beschwerden auf dem Behandlungstisch vorfinden. Innere als auch äussere Ressourcen sind in den Tagesablauf mit einzubeziehen. Pausen, gesundes Essen, genügend Wasser trinken und erholsamen Schlaf tragen zu einem guten Körpergefühl bei. Abwechslung, Bewegung, viel frische Luft, Natur, Meditation, Gebet, soziale Kontakte und Weiterbildungen sind ein willkommener Ausgleich für Körper und Geist. Ein kurzes Ritual vor und nach jeder Behandlung hilft, sich vom gerade Gewesenen zu trennen und sich auf den neuen Klienten einzustellen.

Klient

Wäre es nicht schlicht und einfach wunderbar, alle unsere Klienten würden durch unsere Haltung, unser Handeln und durch die Erfahrung, wie wir ihnen begegnen, einen Zugang zur eigenen Selbstfürsorge erlangen? Mit den KT Richtlinien haben wir ein Instrument, den Klienten in seiner Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, im Erkennen seiner inneren und äusseren Ressourcen auf eine sehr schöne Weise zu unterstützen und zu begleiten. Auch Selbsthilfeübungen, die er in seinen Alltag miteinbeziehen kann, fördern das Prozessgeschehen in Richtung Gesundheit. Dadurch werden Eigenverantwortung, Resilienz und Selbstregulation des Klienten gefördert.

SelbsthilfeübungenHerz-Atmung – Die Intelligenz des Herzens

- Finde einen ruhigen Ort und schliesse sie die Augen
- Lenke die Aufmerksamkeit mühelos weg vom Kopf oder Verstand zum Herzen bzw. Mitte des Brustkorbes

- Stelle dir die Empfindung vor, durch das Herz bzw. der Herzregion langsam ein und auszuatmen
- Erinnere dich gleichzeitig an eine Situation, in der du dich sehr wohl gefühlt hast. zB. Ein schönes Naturerlebnis oder eine sehr schöne menschliche Begegnung. Erinnerungsbilder sind eine gute Hilfe, gehe vor allem in die Körpererinnerung dieser Situation. «Wie war mein Körpergefühl damals, in dieser Situation.»
- Versuche 10 – 15 Minuten bei der Herzatmung und in dieser Körpererinnerung zu verweilen.
- Wenn dir Gedanken oder Bilder durch den Kopf gehen, ist das natürlich. Halte diese Gedanken oder Bilder nicht fest. Wenn die Aufmerksamkeit wieder frei ist, richte diese wieder mühelos auf die Herzatmung und das Körpergefühl.

Anwendung: Dies ist eine Selbsthypnoseübung zum Entspannen, im speziellen aber um ein emotionales oder körperliches Problem aus der Distanz zu sehen.
Lernkatalog 6 mündliches Abschlussdiplom 2021

Stein ertasten auf Distanz – C4Protokoll s.10/11

Lege einen Stein unter ein Buch. Versuche den Stein durch das Buch zu ertasten.

Bewusstseinsübung – C5 Manual s.7, 1.3

Alle Anwendungen werden begleitet von der Aufmerksamkeit. Wir lenken die freie Aufmerksamkeit mühelos auf unseren Herz Raum, von dort in unsere Hände und von dort aus mühelos entlang dem Gewebe in die anatomischen Strukturen, d.h. entlang der Knochen, der Faszien, in den Flüssigkeitskörper und beobachten, ob die Strukturen für die Aufmerksamkeit erreichbar und durchlässig sind. Dabei achten wir auf unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken und Gefühle und lassen diese sofort wieder ziehen.

Füsse durch Decke Übung

Ich sitze auf dem Stuhl, schliesse die Augen und wandere mit meiner mühelos gelenkten Aufmerksamkeit in meine Füsse. Wie fühlen sich meine Füsse an, wie die Socken am Fuss? Wie fühlen sich die Schuhe an den Socken in meinen Füßen an? Wie der Boden unter den Schuhen? Wie fühlt sich das alles an? Wie kommt mir der Boden entgegen? Dann gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit durch die Schicht des Bodens, zur Decke des darunterliegenden Zimmers, zum leeren Raum, zum Boden des Zimmers, ins Erdreich hinein, bis in die Mitte der Erde und dann wandere ich mit meiner Aufmerksamkeit wieder langsam zurück, nehme die unterschiedlichen Strukturen wahr, bis ich wieder in meinen Füßen angekommen bin.

Im Alltag

Die Umgebung, das Bekannte immer wieder «neu» sehen:

Übe dich, die Umgebung, in der du dich aufhältst, immer wieder so zu sehen, als sähest du sie zum ersten Mal. Richte den Blick auf die Landschaft, durch die du dich täglich bewegst, mit deinem neugierigen Entdeckerblick.

Bei der nächsten Begegnung mit deinem Partner, deiner Arbeitskollegin oder der Frau in der Bäckerei:

Mache es zu einer neuen Erfahrung! Versuche den Menschen «neu» zu begegnen und sie mit frischem Blick zu sehen.

Richte deine Aufmerksamkeit, jedes Mal, wenn du diese Übung machst, auf deine Gefühle und Gedanken, versuche die Dinge/die Personen nicht zu benennen und ihnen einfach vorurteilsfrei und vorbehaltlos zu begegnen. Wie unterscheiden sich deine Gefühle im Vergleich zur «alten» Betrachtungsweise?

Kapitel 6 Was das Thema mit mir macht

Ich liebe es, Worte nach ihrem tieferen Sinn zu verstehen. Ein kleines Beispiel: das Wort Enttäuschung= *Ent*: bedeutet, sich von etwas abwenden, sich entfernen / *Täuschung*= Tausch: etwas auswechseln; *täuschen*: etwas für etwas anderes ausgeben. Somit steht Enttäuschung sinnbildlich für die eigene Erkenntnis, einer Täuschung aufgesessen zu sein. Ent-täuscht werden wir, weil wir etwas er-wartet haben. Auch das Wort «er-warten» können wir auf diese Weise auseinanderfalten und so zur Bedeutung dieses Wortgefüges gelangen. Sprache als Ausdruck unserer Gefühle, unserer Wahrnehmung, Sprache zur Bezeichnung eines Gegenstandes und Beschreibung eines Zustandes, ermöglicht Vielfältigkeit in unserer Kommunikation. In der Metaphern- und Bilderreichen Sprache in Mystik, Mythologie und in der Bibel finde ich viele Bezugspunkte, die mich bewegen, meinen sprachlichen Ausdruck bereichern und mir viel aufzeigen über die Vielfältigkeit des Seins, der universellen Spiritualität und des menschlichen Lebens.

Für mich bedeutet die Sprachfindung und der Sprachausdruck ein immer wiederkehrendes Ringen, welches mich aber auch fesselt und begeistert. Wie kann ich meinen Ausdruck finden, um Momente der Achtsamkeit im Prozessgeschehen auszudrücken; wie kann ich den Klienten darin begleiten, SEINEN Ausdruck zu finden?

Ich erlebe es als eine grosse Herausforderung, das, was sich mir gerade zeigt sowie Bilder, Gefühle, Körperempfindungen, Zusammenhänge usw. so in Worte zu binden, dass sie für mich selbst stimmig und auch für mein Gegenüber fassbar und nachvollziehbar sind.

Für mich persönlich haben das 1. und 2. Gebot der 10 mosaischen Gebote im Alten Testament eine besondere Botschaft und Bedeutung: *(mit meiner «Übersetzung» kursiv in Klammern)*

Erstes Gebot:

Du sollst keine anderen Götter haben neben mir (= *vertraue der Wahrheit*).

Du sollst dir kein Bildnis noch irgendein Gleichnis machen (= *vorurteilsfrei, wertfrei*);

weder von dem, was oben im Himmel, noch von dem, was unten auf der Erde, noch von dem, was im Wasser unter der Erde ist (= *Ort unabhängig*);

Bete sie nicht an (= *lass dich von diesen Gedanken und Bilder nicht ablenken*)

und diene ihnen nicht (= *lass dich durch sie nicht ablenken*).

Zweites Gebot:

Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes nicht missbrauchen (= *bleib der Wahrheit in der Gegenwärtigkeit treu*);

denn der Herr wird den nicht ungestraft lassen, der seinen Namen missbraucht (= *Krankheit kann nicht transformiert werden, wenn die Gegenwärtigkeit der Wahrheit nicht gewürdigt wird*).

Ich entferne mich dabei ausdrücklich von der mittelalterlichen Aussage oder Interpretation, dass Kranksein eine Strafe Gottes ist! Für mich ist es ein Link zur Salutogenese und A. Antonowsky's Bild vom Kontinuum von Gesundheit/Krankheit und der Balancepunkt, das Erkennen der Wahrheit, dessen, was mir gut tut und was mir nicht gut tut.

Brauchen wir nicht genau diese innere Haltung, um uns in der mühelos gelenkten Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im therapeutischen Prozess für das Wahrnehmen von Veränderung wichtig ist?

Die biblische Gottes-Vorstellung wird als: Die Wahrheit, die Liebe, das Licht der Welt, das Wasser des Lebens, der von sich sagt: «Ich bin, der ich bin.» beschrieben. «Ich bin» ist die erste Person Einzahl vom Verb SEIN. «Ich bin, der ich bin» bedeutet nichts weiter als: Ich bin authentisch, echt. Im Hier und Jetzt, in der Tatsächlichkeit des Moments, in der Gegenwärtigkeit. Simone Weils Gedanken haben mich sicher auch deshalb besonders berührt.

Für mich ist es eine tief bewegende Erfahrung zu erleben, wie blockierte Zustände sich lösen und wieder ins Fließen kommen können. Wie sich auf wundersame Weise Krankheit in Richtung Gesundheit transformieren kann. Nicht zuletzt auch durch die wiedergewonnene Erkenntnis, dass wir in der Lage sind zu erkennen, in Eigenverantwortung zu handeln und Veränderungen zuzulassen.

Diese Transformationsprozesse in der beschriebenen Haltung mit den gelernten entsprechenden Instrumenten anzustossen, zu unterstützen und zu begleiten, ist für mich Dreh- und Angelpunkt im therapeutischen Handeln.

«Die Trias CS-therapeutischen Handelns» von Wahrnehmung, Fertigkeit, Haltung, «find it, fix it, leave it alone», die allesamt Kenntnisse und Wissen voraussetzen, bestätigten meine Schlussfolgerung.

Dies alles gibt mir Vertrauen ins therapeutische Geschehen, in das Leben insgesamt, in die Wandlungsfähigkeit der Klienten und nicht zuletzt auch in mich selbst.

Die Auseinandersetzung mit meinen Gedanken und Erfahrungen, die Auseinandersetzung mit unterschiedlicher Literatur und das «Wieder- und Neu-Ent-Decken» von so vielem während der letzten Monate und der vierjährigen Ausbildung, empfinde ich als enormen Reichtum.

Diese vorliegende Arbeit ist ein Versuch, mein Verständnis von all dem Gelernten, meine Gedanken und die gefühlte Resonanz zu teilen und schlicht: meiner Begeisterung Ausdruck zu geben.

Meine wichtigste Erkenntnis ist, dass ich letztendlich nur in der Stille des Augenblicks, im Innehalten, im Jetzt der Gegenwärtigkeit, dem SEIN und dem Leben ganz begegnen kann.

Epilog

Mein Herzensdank richte ich an all die wunderbaren Menschen, denen ich in meinem Leben begegnet bin. Im Besonderen:

Meinen liebevollen Eltern, (RIP Mami): Ihr habt mir den Zugang zur Liebe im Vertrauen zum biblischen Gott, Jesus Christus und in das Leben eröffnet und mir eine unbeschwertere Kindheit ermöglicht. Ihr habt mich stets unterstützt.

Meinen Schwestern, Christine, Eveline und Sabine: Für euer Da-Sein und die vielen schlafraubenden Gespräche und Auseinandersetzungen mit Gott und der Welt.

Meinen Söhnen Fabian und Tobias: Ihr lehrt mich, die Welt immer wieder neu zu sehen und zu entdecken und Ihr seid mir Ansporn, mein mir Möglichstes zu geben.

Mein Ex-Mann Urs Preisig und Papi unserer Söhne: Meine 25 Jahre mit Dir waren für mich die lehrreichsten überhaupt.

RIP Giovanni Chesini, mein JuJutsu und Aikido Sensei: Du wecktest in mir die Neugier zur Spiritualität – auch ausserhalb des Christentums.

Martinus Aarts, Osteopath: Du hast mir die Welt der Craniosacral Therapie gezeigt, die mich zu meiner heutigen Bestimmung führte.

Kilian und Regula Scheuzger: Ihr habt mich ermutigt und hilfreich unterstützt. Kilian, Du bist für mich wie ein Bruder, den ich immer gerne gehabt hätte.

Nara Büchel: Für dein wunderbares Lektorat und Deine Korrekturen, meinen langen Sätzen das Geheimnis von Kürze zu entlocken. Du bist meinen Gedankengängen gefolgt und hast mich unterstützt, deren Inhalt verstehbarer zu machen.

Last but not least:

Rudolf Merkel, unser Craniosacral Lehrer und Meister: Deine Begeisterung entzündet Feuer für die CranioSacral-Therapie und ist ansteckend. Für ist es, eine grosse Ehre und ein Geschenk, in der cranioschule.ch, bei Dir und Deinen Mit-Dozenten, Mentoren und Schulleitern eine so fundierte Ausbildung absolvieren zu dürfen.

Literaturverzeichnis

- PURE PRÄSENZ, Sehen lernen wie die Mystiker
Richard Rohr, Claudius Verlag. 8. Auflage 2019, ISBN 978-3-532-62413-5
- JETZT, Die Kraft der Gegenwart
Eckhart Tolle, Kamphausen Media GmbH, 14. Auflage 2020, ISBN 978-3-89901-301-6
- Die Weisheit im Körper, Der biodynamische Ansatz der Craniosacral Therapie
Michael Kern, Pflaum Verlag, 2. Überarbeitete Auflage, 2017, ISBN 978-3-7905-1054-6
- Simone Weil, *Angelika Krogmann, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, ISBN 3 499 50166 – (im online Antiquariat erhalten)*
- Simone Weil: Zeugnis für das Gute, Traktate, Briefe, Aufzeichnungen
Herausgegeben von Friedhelm Kemp. dtv Verlag. Ungekürzte Ausgabe 1990. ISBN 3-423-11289-1
- Simone Weil, theologische Splitter
Wolfgang W. Müller, NZN/TVZ, ISBN 978-3-290-20051-0
- Simone Weil, Aufmerksamkeit oder Sinnstufe der Existenz.
Regine Kather, Kopien S. 121 - 144
- Warten in Achtsamkeit, Simone Weil als Lehrerin kontemplatives Beten.
Simone Peng-Keller, Kopien S. 8-12
- Manual 1-5 *Rudolf Merkel, Cranioschule.ch®*
- Das Herzensgebet, Fülle des Lebens Entdecken
Rüdiger Maschwitz, Kösel Verlag 2015, ISBN 978-2-466-37144-0
- IKIGAI, Die japanische Lebenskunst
Ken Mogi. Dumont Verlag, 2. Auflage 2020 ISBN 978-3-8321-6516-1
- Der kleine Prinz *Antoine de St. Exupéry*
- Die Macht der inneren Bilder, wie Visionen, den Menschen und die Welt verändern
Gerald Hüther. v-r Verlag, Vandenhoeck & Ruprecht LLC, 2015 ISBN 978-3-525-46213-3
- Osteopathie und Swedenborg: Swedenborgs Einfluss auf die Entstehung der Osteopathie, im Besonderen auf A.T. Still und W.G. Sutherland
David B. Fuller D.O., F.A.A.O. Jolandos Verlag. ISBN 978-3-936679-34-2
- Abgeschriebener Text aus dem Internet *Lexikon der Neurowissenschaft, Aufmerksamkeit. spectrum.de, Akademischer Verlag, Heidelberg (Stand 20. September 2021)*
- Achtsamkeit (*Mindfulness als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*)

- Erziehung zur Aufmerksamkeit nach Simone Weil mit einem Bezug zu John Dewey
(Kopien von R. Merkel erhalten)
- Achtsam Präsent sein, 22. Nov. 2017 (Update 6. Dez. 2018) Text von Hugo Furrer
<https://blogs.phsg.ch/intensivweiterbildung/?p=259>
- Wissen 57, Das Gehirn benötigt viel Energie, *Gerald Hüther, Kopien*
- Gerald Hüther: Würde, was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft.
Knaus, 5. Auflage 2018, ISBN 978-3-8135-0783-6



Spontaner Nachhang – Eine besondere Begegnung

Welch schönes und berührendes Erlebnis ist mir widerfahren. Just zum Abschluss meiner Diplomarbeit – ich war am Freitagabend noch auf dem Schulhausareal für den Rundgang durch die Schulzimmer – höre ich einen Riesenschrei. Was für ein Tier streitet da wohl, war mein erster Gedanke. Es ist Abend, stockdunkel und völlige Stille herrscht. Keine Menschenseele weit und breit.

Wie ich mich umsehe, erkenne ich auf dem Platz zwischen Schulhaus und Fahrradunterstand einen undefinierbaren Gegenstand. Der war vorher nicht da. Ein Ball? Eine Katze? Meiner Neugierde nachgebend, nähere ich mich diesem „Ding“ und zu meinem grossen Erstaunen sitzt da ein Waldkauz auf dem Asphalt; schaut mich seinen grossen Augen an und bleibt einfach sitzen.

Anderthalb Stunden später, ich bin gerade fertig mit meiner Arbeit, mein Handy in der Hand, schau ich nach und der Vogel sitzt immer noch da. Ich kann mich ihm bis auf etwa 2.5 m nähern, kaure mich hin und kann ein Foto schießen. Er schaut mich weiterhin an, dreht den Kopf von mir weg, breitet seine Schwingen aus und dann geschieht ein mystischer Moment: Der Vogel dreht sich und hebt ab, *lautlos*, kein «Flügelgedröhren» ist zu hören und er verschmilzt mit der Dunkelheit. Diesen Moment der absoluten Achtsamkeit des gerade Erlebten berührt mich immer noch auf allen Ebenen meiner Sinne! Das Zusammenfallen dieser besonderen Begegnung mit dem Abschluss meiner Diplomarbeit zum Thema Achtsamkeit und pure Präsenz rundet für mich das Ganze auf «mystische» Weise ab.

Zu Hause schlage ich im Buch «tierisch gut. Tiere als Spiegel der Seele. Die Symbolkraft der Tiere», Regula Meyer, Arun Verlag, nach und was ich dort finde, berührt mich erneut sehr tief. «Es ist daher eindrückliches Zeichen, wenn sie einem Vertreter dieser Vögel direkt begegnen sind. Ob eine Eule akustisch oder optisch in ihr Bewusstsein trat, Sie werden auf ihre Weisheit aufmerksam gemacht. Weisheit ist jedoch meistens ein Schatz, der tief in der Verborgenheit des eigenen Seins ruht. Die Botschaft der Eule fordert Sie auf, ihr Leben so wie es jetzt ist anzunehmen. Versuchen sie, nichts zu beschönigen oder zu dramatisieren.»

Ich finde keine weiteren Worte.

Wissen57

In 5 Minuten bestens informiert

GESCHICHTE GESUNDHEIT LITERATUR PHILOSOPHIE POLITIK SOZIOLOGIE WIRTSCHAFT

WISSENSCHAFT



Wissenschaft

Das Gehirn benötigt bei Problemen extrem viel Energie

Wenn das Durcheinander in einer Gesellschaft und in den Köpfen der Menschen immer größer wird, hält das irgendwann auch das beste Gehirn nicht aus. Schon im Ruhezustand, also immer dann, wenn man flach auf dem Rücken liegt und gar nichts denkt, saugt das Gehirn etwa 20 Prozent der vom Körper bereitgestellten Energie in Form von Glukose weg. Gerald Hüther fügt hinzu: „Sobald wir die Augen öffnen, zu denken anfangen oder gar ein Problem haben, steigt dieser Energiebedarf massiv an.“ Und wenn es womöglich gar viele Probleme

https://www.wissen57.de/gerald-huether_gehirn.html

1/4

Suchen

Corona Zugangskontrolle

Viele Geschäfte haben derzeit das Problem, wie sie den Zugang kontrollieren sollen. Das System erkennt automatisch ob die Person Fieber hat.



direkt im Shop

TOP Artikel

Epikur
Galileo Galilei
Gustav Stresemann
James Watt Dampfmaschine
Jean Paul Sartre
Jesper Juul
John Stuart Mill Utilitarismus

sind, die sich kaum noch lösen lassen, bricht die normalerweise im Gehirn herrschende Ordnung schnell zusammen. Dann funkt dort alles kreuz und quer, und der Energieverbrauch steigt so stark an, dass das nun auch im

Jetzt Strom digital besch

BKW

Weitere

Körper als unangenehmes Gefühl spürbar wird. Gerald Hüther zählt zu den bekanntesten Hirnforschern in Deutschland.

Der Energieverbrauch der Menschen steigt ständig

Spätestens dann fängt der Betroffene an, nach etwas zu suchen, das im Gehirn das Durcheinander abstellt und diesen viel zu hohen Energieverbrauch wieder normalisiert. Was also tatsächlich hinter den Bemühungen steckt, wieder einigermaßen für Ordnung im Gehirn zu sorgen, ist nur vordergründig der Versuch der Reduktion von Komplexität. Was wirklich dahintersteckt, beschreibt der zweite Hauptsatz der Thermodynamik. Dieses physikalische Grundgesetz lässt nicht viele Möglichkeiten zu: Entweder gelingt es, die zur Aufrechterhaltung einer komplexen Struktur erforderliche Energiemenge zu minimieren, oder das ganze bisher aufgebaute Gebilde zerfällt in seine Einzelteile.

Und anschließend verteilt sich die darin enthaltene Energie wieder gleichmäßig im Universum. Daran kann auch ein menschliches Gehirn nicht vorbei, ebenso wenig wie eine menschliche Gemeinschaft. Bisher hat die Menschheit noch keine Antwort auf die Frage gefunden, wie es gelingen kann, die zur Aufrechterhaltung der inneren Ordnung und Struktur des Gehirns und menschlichen Gemeinschaft erforderliche Energie nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft zu minimieren. Es ist sogar das Gegenteil eingetreten: der Energieverbrauch der Menschen ist ständig gestiegen.

Die Menschheit plündert die natürlichen Ressourcen der Erde

https://www.wissen57.de/gerald-huether_gehirn.html

2/4

Niccolo Machiavelli

Staatstheorie Jean Jacques Rousseau

Sigmund Freud

Sigmund Freud Sexualtheorie

Bildzeitung

Emotionale Erpressung

Journalist

Ab ins Gelände

Straße kann jeder!



Neueste Beiträge

Der Wohlstand der USA beruhte auf Schulden

Das 20. Jahrhundert war eine Zeit der Vertreibung

Alles dreht sich nur noch um die Arbeit

Verunglimpfungen funktionieren oft über Ekel

Integration braucht den Willen zur Zuwendung

Schlamm & Matsch

Gerald Hüther kritisiert: „Noch nie hat ein einzelner Mensch im Durchschnitt – wie auch die Menschheit insgesamt – so viel Energieressourcen verbraucht wie heute. Noch nie hat sich das energieaufwendige Durcheinander in den Köpfen der meisten Menschen und in ihrem Zusammenleben so rasch ausgebreitet wie in den letzten Jahrzehnten.“ Alle ahnen, dass das nicht mehr lange gut gehen kann, aber eine tragfähige Lösung ist nicht in Sicht. So, wie es bisher immer wieder versucht worden ist, also mit der Einsetzung eines neuen, für Ordnung sorgenden Anführers, geht es nicht.



Viele haben versucht und versuchen bis heute, anderen zu erklären, wie es gehen könnte. Dabei wurde und wird an deren Gewissen appelliert, an Werte und Normen erinnert, Druck gemacht, Gesetze erlassen und Regeln festgelegt. Es hat nichts genützt. Die Menschheit stürzt von einer Krise in die nächste, verbraucht immer mehr Energie, plündert die natürlichen Ressourcen der Erde und hat keine Ahnung, wie irgendeine Ordnung in das von ihr angerichtete Durcheinander kommen soll. Stattdessen machen sich die Ersten fertig für einen Flug zum Mars. Quelle: „Würde“ von Gerald Hüther

Von Hans Klumbies



Umsatz dank Online Verl

KLARA Business AG 

← Die romantische Liebe ist eine kollektive Arena

Die unverzeihliche Schuld braucht einen Verzicht auf Vergeltung →

https://www.wissen57.de/gerald-huether_gehirn.html



3/4

Der gesamte Text ist aus dem Internet abgeschrieben: Spectrum.de Akademischer Verlag, Heidelberg

Lexikon der Neurowissenschaften

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit, E attention, allgemeine Bezeichnung für einen Zustand geistiger Wachheit (Vigilanz) und Anspannung, welcher der Selektiven Orientierung von Wahrnehmen, Denken und Handeln zugrunde liegt. (s. Tab.1) Aufmerksamkeit wird sowohl durch auffällige bzw. neuartige Umgebungsreize unwillkürlich geweckt als auch willkürlich und bewusst ausgerichtet, unter dem Einfluss von Hinweisen, Bedürfnissen, Interessen und Vorstellungen. (zB. Auf der Suche nach einem bestimmten Namen auf einer Buchseite.)

Der *Aufmerksamkeitsumfang* liegt ungefähr bei sieben Einzelheiten, der *Bewusstseinsumfang* bei günstigenfalls 16 Eindrücken pro Sekunde. Die Kurzfristige Zuwendung zu neuen Sachverhalten oder Gegenstände geht in der Regel mit einer Abwendung von der bis dahin ausgeführte Tätigkeit, Wahrnehmung usw. einher (*Aufmerksamkeitswechsel*). Aufmerksamkeit kann in einer längerfristigen Konzentration auf einen bestimmten Gegenstandsbereich bestehen (*Daueraufmerksamkeit*) oder sich auf mehrere gleichzeitig ausgeführten Tätigkeiten richten (*verteilte Aufmerksamkeit*). In der Regel ist nur eine Gegenstandsbereich im «Focus» der Aufmerksamkeit, und der Aufmerksamkeitswechsel geschieht seriell (im Gegensatz zu den vielen parallelen Informationsverarbeitungen im Gehirn). Aufmerksamkeit zeigt sich in der Zuwendung (Orientierung) und Auswahl (Selektion) der Gegenstandsbereiche und der damit verbundenen Unaufmerksamkeit gegenüber anderen sowie an Veränderungen des Aktivitätszustandes und Anzeichen der Anstrengung.- Die *Filtertheorie* der Aufmerksamkeit geht von der eingeschränkten Kapazität der (zentralen) Informationsverarbeitung aus. Die sensorischen Impulse gelangen zuerst ins sensorische Gedächtnis (Ultrakurzzeitgedächtnis, sensory buffer). Je nach Einstellungen des «Filters» werden dann Informationen aus einem bestimmten «Kanal» gleichzeitig durchgelassen, während die übrigen entweder verloren gehen, in der Pufferzone zurückbleiben oder- so die *Dämpfungstheorie*- fragmentarisch oder mit verminderter Intensität weitergeleitet werden. Aufmerksamkeit besteht hiernach in der mehr oder weniger bewussten Einstellung des «Filters» für den Durchlass von Informationen bestimmter Art oder Herkunft. Filterumstellungen entsprechen dem Aufmerksamkeitswechsel. Nach dem *Kapazitäts-Ressourcen-Modell* besteht Aufmerksamkeit in der mehr oder minder bewussten Zuweisung kognitiver Ressourcen. Es besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Anstrengungsaufwand bei der Ausrichtung von Aufmerksamkeit und der Stärke verarbeitungsspezifischer *evozierter Potenziale* sowie zwischen Signalreiz-Diskrimination, Latenzzeiten der evozierten Potenziale und Reaktionszeiten in Entspannung zu den Kapazitäts-Ressourcen-Modellen. Andere kognitionspsychologische Theorien der Aufmerksamkeit betonen besonders die Selektivität oder die Anstrengung oder das besonders klar ausgeprägte *Bewusstsein* bei der Aufmerksamkeit. – Aufmerksamkeit ist eine Fähigkeit, die sich in der *Evolution* bewährt hat, als Gehirne entstanden, die immer mehr sensorische und motorische Informationen verarbeiten und interne Repräsentationen speichern konnten.

Aufmerksamkeit kommt oft einem geistigen Scheinwerfer verglichen, der bestimmte, für den Organismus gerade wichtige Szenarien beleuchtet. Dieser Scheinwerfer kann unbewusst arbeiten, aber auch bewusst (z.B. Bei der Suche nach einem bestimmten

Namen im Gedächtnis. Im Gegensatz zum Bewusstsein, das mit der Vergegenwärtigung bestimmter Inhalte und ihrer subjektiven Erlebnisweise zusammenhängt, haben Aufmerksamkeitsprozesse auf der Suche nach und der Auswahl von bestimmten Inhalten sowie der Aufrechterhaltung dieser Auswahl zu tun-ein bewusster Vorgang, während der Prozess der Auswahl an sich bewusst sein kann, aber nicht muss. Dass Aufmerksamkeit mit Bewusstsein nicht identisch ist, sondern auf teilweise unterschiedliche neurophysiologische Prozesse beruht, zeigen auch Läsionsstudien und bildgebende Verfahren wie die Positronenemissionstomographie (PET). So ist z.B. die relativ gut untersuchte visuelle Aufmerksamkeit nicht auf den ventralen visuellen Strom neuronaler Verarbeitungen beim visuellen Bewusstsein angewiesen (Areale V1 bis V5, IT usw.) sondern basiert auf den präfrontalen Cortex, dem anterioren Cingulum, den frontalen Augenfeldern im Fall der willentlichen Aufmerksamkeit, während unwillkürliche Selektionsprozesse, etwa automatische Augenbewegungen, von subcortikalen Regionen wie den Colliculi superiores kontrolliert werden. Der retikuläre Nucleus des Thalamus scheint an der selektiven Auswahl der Informationen beteiligt zu sein, die an den Cortex weitergeleitet werden. Grundbedingungen für Aufmerksamkeit jeglicher Art ist die arousal bezeichnete unspezifische Erregung, die durchankommend sensorische Impulse ausgelöst wird und zu einer von unspezifischen Bahnen über die Formatio reticularis des Hirnstamms vermittelten allgemeinen Aktivierung der Grosshirnrinde führt.-

Neurophysiologisch betrachtet ist Aufmerksamkeit keine einheitliche Funktion, die mit der Aktivität einer bestimmten Hirnregion korreliert. (s.Tab.2) Sie basiert auf spezifische Verrechnungen in einem Netzwerk automatischer Areale, ist also weder die Eigenschaft einer einzelnen Hirnregion noch eine kognitive Funktion des Gehirns als Ganzes. Spezifische Aufmerksamkeitsfunktionen können aber selektiv durch fokale Hirnläsionen gestört werden (Aufmerksamkeitsstörungen). Dabei wird zwischen Beeinträchtigung der Aufmerksamkeitsaktivierung, Daueraufmerksamkeit, selektive Aufmerksamkeit und verteilten Aufmerksamkeit unterschieden. Die rechte Hirnhälfte dien vorwiegend für die Aufrechterhaltung des Aktivierungsniveaus bei Reaktionen auf Stimuli in beiden Raumhälften, während die linke Hemisphäre starke Fluktuationen der Aufmerksamkeit aufweist und sich auf die rechte Raumhälfte beschränkt. Diese Asymmetrie (Asymmetrie des Gehirns) könnte auch den nahezu ausschliesslich nach rechtshemisphärischen Schädigungen zu beobachteten Neglect für die contralaterale Raumhälfte erklären.-

Elektrophysiologische Untersuchungen bei Affen (siehe Zusatzinfo) haben bereits mehrere Orte von Aufmerksamkeitsvorgängen lokalisiert: den parietal Cortex für räumliche Beziehungen, den visuellen und posterioren Temporallappen für Objekteigenschaften und die inferiore temporale Region für die Objektauswahl. Ausserdem gibt es Nervenzellen in den frontalen Augenfeldern, die Orientierungsbewegungen steuern. Mit Einzelableitungen ist es möglich, den Effekt z.B. für Bewegungs- und Farbsehen auf zellulärer Ebene nachzuweisen. Da Aufmerksamkeit ein aktiver Prozess ist, der die vorgeschalteten Hirnareale über rückgekoppelte Verbindungen beeinflusst, müssen die Zellen von übergeordneten Hirnregionen angesteuert werden, vielleicht dem Frontallappen. Manche Forscher sehen den Frontallappen sogar als «ausführendes Aufmerksamkeitssystem» und Begreifen das Bewusstsein als Informationsverrechnung in diesem System. Auch der Nucleus pulvinaris des Thalamus (Pulvinar thalami) wird als höhere Instanz diskutiert. Seine Zellen reagieren auf visuelle Reize in einer Weise, die auf eine Art Auswahlprozess schliessen lässt, z.B. reagieren sie stärker bei einer momentan grösseren Bedeutung der Reize. **Weil der Pulvarkomplex in den posterioren parietalen Cortex projiziert, könnte er bei der Ausrichtung des «Scheinwerfers» eine Rolle spielen.**

Tatsächlich haben Affen, deren Pulvinar pharmakologisch blockiert wurde (Injektion von Muscimol, das als GABA-Agonist die synaptische Hemmung blockiert), Schwierigkeiten mit räumlicher Orientierungsaufgaben, bei denen ein Aufmerksamkeitswechsel eine Rolle spielt. Das Pulvinar erhält visuelle Informationen aus dem Colliculi superiores. **Doch auch diese Experimente klären noch nicht, wie der pulvinar-colliculäre Scheinwerfer angeschaltet wird.**

R.V.

Lit: Cohen,R.A. The neurophysiology of attention. New York 1993. Eysenck,M.W.: Attention and arousal. Berlin, Heidelberg 1992. Näätänen, T. Attention and the brain function. Hillsdale 1992. Pashler, H.E.: The physiology of attention. Cambridge 1998, Posner, M.I.: The attention system of human brain, Annu Rev.Neurosci. 13 (1990). Styles, E.: The physiology of attention, Hove 1997

Aufmerksamkeit

Tab.1

Faktoren der Aufmerksamkeit

<u>Sensorische selektive Aufmerksamkeit:</u>	- Filterung (im Rahmen der Wahrnehmung)
	- Auswahl (Selektion)
	- Fokussierung
	- Automatische Verlagerung
<u>Auswahl und Kontrolle der Reaktion:</u>	- Intention
	- Beginn (Interaktion)
	- Aktiver Aufmerksamkeitswechsel
	- Ausführungskontrolle
<u>Kapazität der Aufmerksamkeit (Ressourcen)</u>	- Arousal
	- Motivation
energetische Faktoren	- Anstrengungen, Effort
	- Gedächtniskapazität
	- (Aufmerksamkeitsspanne)
strukturelle Faktoren	- Verarbeitungsgeschwindigkeit
	- temporale Dynamik
	- Räumliche Randbedingungen
	- Globale Ressourcen
<u>Aufrechterhaltung</u>	- Vigilanz (Wachheit Daueraufmerksamkeit)
	- Ermüdbarkeit
	- Verstärkung

Neuronale Prinzipien der Aufmerksamkeit:

Tab.2

- Aufmerksamkeit ist nicht strikt lokalisierbar, sondern Eigenschaft eines weiträumigen neuronalen Netzwerkes, das sowohl corticale wie auch subcortical Strukturen umfasst
- Die Neuroanatomie Grundlagen der Aufmerksamkeit spiegeln die funktionelle Organisation des Gehirns wider, z.B. den hierarchischen Aufbau von primären, sekundären und höher sensorischen und motorischen Arealen einer gewissen neuronalen Arbeitsteilung bei der Mustererkennung, Rückkopplung von nachgeschalteten Regionen usw.
- Bei der Aufmerksamkeitskontrolle lässt sich sensorische Selektion von motorischer Intention und Aktion unterscheiden (allerdings nicht strikt), wobei erstere vor allem auf posterioren, zweitens auf weiter anterior gelegene Hirnregionen basiert.
- Je plastischer bestimmte Nervenzellen und Hirnregionen sind, desto stärker können sie einerseits von Aufmerksamkeitsprozessen moduliert werden und diese andererseits konstituieren.
- Lehrvorgänge einschliesslich Habituation, Sensitivierung und Konditionierung werden von Aufmerksamkeitsprozessen beeinflusst.
- Aufmerksamkeitskontrolle basiert auf einer Wechselwirkung von inhibitorischen und excitatorischen Prozessen, und zwar von der Ebene individueller Zellen bis hin zur Arbeitsweise ganzer Hirnareale.
- Aufmerksamkeitsprozesse unterliegen einer neurochemischen Modulation (Neurotransmittersysteme, circadiane Rhythmen usw.); stimulieren Faktoren wie Coffein scheinen die Aufmerksamkeit vorübergehend zu erhöhen, Drogen wie LSD vermindern die selektive Aufmerksamkeit, manche Neuropeptide können die Reaktionen unterbinden usw.
- Die neuronale Verarbeitungsgeschwindigkeit beeinflusst die Aufmerksamkeitskapazität, subcortical Beeinträchtigungen (z.B. Bei Multipler Sklerose) korrelieren mit einer reduzierten Aufmerksamkeitskapazität.
- Bestimmte Nervenzellen haben spezielle Aufmerksamkeitsfunktionen, z.B. In den frontalen Augenfeldern (für sakkadische* Augenbewegungen) und im inferioren Scheitellappen, (z.B. für räumliche Orientierung)

*Sakkadisch: sakkadische Blickbewegung, plötzliche Veränderung der Augenstellung (Blicksprünge), die durch sechs ausserhalb der Augen lokalisierte Muskeln verursacht werden und ballistisch verlaufen. D.h. haben sie einmal begonnen, laufen sie ohne Korrektur bis zu ihrem vorher beabsichtigten Endpunkt ab.

Aufmerksamkeit

Aufmerksame Nervenzellen feuern stärker.

Aufmerksamkeit ermöglicht es, aus dem Informationsfluss, den die Sinnesorgane liefern, einzelne Aspekte auszuwählen und bevorzugt zu verarbeiten. Dadurch wird es möglich momentan wichtiges vom Unwichtigen zu trennen. Nervenzellen, die eine bestimmte Eigenschaft signalisieren, werden dann verstärkt aktiv, wenn die Eigenschaft gerade besonders wichtig ist. Das ergaben z.B. Ableitungen von Nervenzellen in der Gehirnregion MT von Makaken, die tief im Innern einer Furche im hinteren Teil des Grosshirns verborgen ist. Die Ableitung erfolgt, während die Affen bewegliche Punktmuster auf einem Bildschirm betrachteten und ihre Aufmerksamkeit abwechselnd, auf die eine oder andere Bewegungsrichtung davon lenken sollten. Dass sie das taten, konnte mit Verhaltenstests

überprüft werden. MT ist der Sitz von bewegungs- und richtungsempfindlichen Zellen in der höherstufigen visuellen Informationsverarbeitung. Es zeigt sich, dass die Nervenzellen dort stärker feuern, wenn der Reiz, auf den sie spezialisiert sind in den Fokus der Aufmerksamkeit gelangt. Die Neuronen verhalten sich dabei so, als ob die selektiven Punktmuster heller und sichtbarer geworden wären.

Aufmerksamkeit wirkt also tatsächlich wie der viel zitierte «Scheinwerfer» in der Dämmerung, der die gerade interessanten Objekte vom Rest besser abhebt. Die Selektivität der Zelle für die Reize ändert sich jedoch nicht. Ähnliche Prozesse wurden auch für Aufmerksamkeitsprozesse bei der Farbwahrnehmung erzielt, wofür Neuronen in der Area V4 zuständig sind.

Simone Weil

Aufmerksamkeit oder die Sinnstufen der Existenz

Regine Kather, Freiburg

„Die Welt ist ein Text mit mehrfachen Bedeutungen, und man gelangt von einer Bedeutung zur andern durch eine Arbeit. Eine Arbeit, ... wie wenn man das Alphabet einer fremden Sprache erlernt, dieses Alphabet der Hand durch beständiges Schreiben der Buchstaben geläufig werden muß. Ohne dies ist jede Veränderung unserer Denkungsart eine Täuschung.“¹ Meist gilt das Wahrgenommene unbefragt als Wirklichkeit, die unerschütterlich und festgegründet scheint. Woher aber stammt diese Sicherheit? Wie die französische Philosophin, Widerstandskämpferin und Mystikerin Simone Weil, die 1943 im Alter von nur 34 Jahren starb, sagt, gibt es unterschiedliche Zugangsweisen zur Wirklichkeit. Gewohnheit bewirkt, daß nur eine Zugangsweise für gültig gehalten wird. Das Geschehen wird nicht rein und unverstellt erfaßt, sondern durch einen Schleier von Konventionen, Meinungen, Vorstellungen, Absichten und gebunden an die einzigartige Perspektive unserer Weltsicht, so daß kein Standpunkt endgültige, eindeutige und ausschließliche Geltung hat. Verstehen ist ein organischer Prozeß fortschreitenden Durchdringens und geduldigen Vertiefens, der Zeit braucht und bei dem sich stufenweise immer komplexere Zusammenhänge erschließen. Alle bisherigen Erkenntnisse treten in eine gewandelte Konstellation, erscheinen in einem neuen Licht und in anderen Bedeutungen. Der jeweilige Kontext verleiht dem Geschehnis einen anderen Sinn. Schon Platon schildert im ‚Symposion‘ einen Stufenweg zur Schau der Wahrheit, und, etwa zeitgleich mit Simone Weil, führt Walter Benjamin in seine Sprachphilosophie den Begriff der Konstellation und der Sinnstufen des Verstehens ein.²

Verstehen allerdings ist für Simone Weil ein Prozeß, an dem Leib und Seele beteiligt sind. Alles Wissen muß leibhaftige Erfahrung werden und die ganze Person durchdringen. Nicht nur das Unglück gräbt seine Spuren in die Leiblichkeit, auch Arbeit, religiöse Erkenntnisse und vor allem die Liebe bedürfen der leibhaften Vergegenwärtigung.

Der Prozeß des Verstehens vollzieht sich nicht automatisch, aber er ist

¹ S. Weil: *Zeugnis für das Gute*. Traktate, Briefe, Aufzeichnungen, (zit. als: ZfG). Olten 1979 (2), 152.

² Walter Benjamin: *Ursprung des deutschen Trauerspiels*: Vorrede, in: *Gesammelte Schriften* Bd. I, 1. Hrsg. R. Tiedemann/ R. Schweppenhäuser. Frankfurt/M. 1980, 208; 214f.

auch nicht machbar, planbar oder verfügbar. Paradox formuliert geschieht er weder von selbst noch ohne uns. Es bedarf gesammelter, konzentrierter Anstrengung, um den eigenen Welthorizont zu überschreiten und zu erweitern: der Aufmerksamkeit. „Meistens verwechselt man eine gewisse Muskelanstrengung mit der Aufmerksamkeit. Wenn man den Schülern sagt: „Nun paßt einmal gut auf“, sieht man sie die Brauen runzeln, den Atem anhalten, die Muskeln anspannen. Fragt man sie dann nach zwei Minuten, worauf sich ihre Aufmerksamkeit richtet, so wissen sie keine Antwort. Sie haben überhaupt nicht aufgepaßt, sie waren nicht aufmerksam. Sie haben ihre Muskeln angespannt.“³ Aufmerksamkeit ist ein Schlüsselbegriff in der Gedankenwelt Simone Weils, der die Lebenshaltung, die in Schule und Studium, Freundschaft und Mitmenschlichkeit, in der Politik und vor allem im Gebet entscheidend ist, kennzeichnet.

Aufmerksamkeit ist kein Willensakt, kein verbissener, ermüdender Fleiß, kein gewaltsames Ergreifen des Gegenstandes, nicht die mühsame Ausübung lastender Pflichten. „Die Aufmerksamkeit ist eine Anstrengung, vielleicht die größte von allen, aber sie ist eine negative Anstrengung. Sie selbst ermüdet nicht. ... Die Aufmerksamkeit besteht darin, das Denken auszusetzen, den Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand offen zu halten, die verschiedenen bereits erworbenen Kenntnisse, die man zu benutzen genötigt ist, in sich dem Geist zwar nahe und erreichbar, doch auf einer tieferen Stufe zu erhalten, ohne daß sie ihn berührten. ... Und vor allem sollte der Geist leer sein, wartend, nichts suchend, aber bereit, den Gegenstand, der in ihn eingehen wird, in seiner nackten Wahrheit aufzunehmen.“⁴ Aufmerksamkeit ist Ausgespanntheit des Geistes, Offenheit, die Vorbehaltlosigkeit, etwas so zu erfassen, wie es sich zeigt. Jedes absichtsvolle Suchen dagegen läßt zu wenig Raum für das Gegenüber, sondern ergreift es. Gerade bei dem, was sich der Verfügbarkeit entzieht wie der Prozeß des Verstehens, das Schreiben eines Textes, die Begegnung mit Menschen, das Erforschen der Natur oder das Gestalten eines Kunstwerkes führt das aktive, etwas zu hastige Suchen leicht zum Ergreifen des Falschen. Als Ringen um Objektivität, um Unparteilichkeit, Vorurteilslosigkeit und Klarheit fordert Aufmerksamkeit die Konzentration auf *einen* Inhalt, während alles andere lediglich als unscharfer Horizont mit wahrgenommen wird. Dennoch führt diese Einschränkung auf einen Gehalt nicht zu einer Verarmung des Bewußtseins, sondern bewirkt als Ausdruck geistiger Intensität gerade dessen Steigerung und Auswei-

³ S. Weil: ZfG, 54.

⁴ S. Weil: ZfG, 55f.

tung. Die Präzision und Klarheit, die im Erfassen eines Gegenstandes gewonnen wurde, kommt allen anderen Bereichen des Lebens zugute. Treffend sagt Meister Eckhart: „Je mehr sich die Seele gesammelt hat, um so enger ist sie, und je enger sie ist, um so weiter ist sie.“⁵

Innere Sammlung wirkt der Trägheit, der eigenen Schwere und Zerstreuung entgegen. Zerstreuung kennt Erleben nur als quantitatives, als flüchtiges Berühren der Welt, ohne sich auf sie einzulassen. Sie ist angewiesen auf die Flut der Außenreize, die ihm das Gefühl der Lebendigkeit verleihen. Sie erschöpft, verausgibt und ermüdet und hungert doch unersättlich nach Neuem, das sie ebensoschnell wieder verbraucht. Aufgesogen von der Außenwelt und zerrissen durch die Flut an Eindrücken und Wünschen geht die eigene Identität mehr und mehr verloren. Dagegen bewirkt Sammlung als Gegenbewegung zur Zerstreuung eine allmähliche Steigerung von Erlebnisintensität, Klarheit und Bewußtheit. Aufmerksamkeit ist Ausdruck spontanen Tätigseins, das dem eigenen Innersten entwächst und als Ausdruck innerer Freiheit und Selbstübereinstimmung beglückend ist und zugleich zu einer Teilhabe und Verwurzelung in der Wirklichkeit in ihrer Vielschichtigkeit führt. Henri Bergson schildert diese Ausgespanntheit des Menschen zwischen zwei Formen der Unendlichkeit: der der leeren Dauer, die in Langeweile und Stillstand mündet und der der Intensität, der die Kraft zur lebendigen, unerschöpflichen Erneuerung innewohnt: Verfall oder Aufbau der Person: „In beiden Fällen können wir uns durch eine immer kräftigere Anstrengung ins Unbegrenzte erweitern, in beiden Fällen gehen wir über uns selbst hinaus. Im ersten gehen wir auf eine immer zerstreutere Dauer zu, deren Pulsschläge schneller als die unseren sind, indem sie unsere einfache Wahrnehmung zerteilen, ihre Qualität in Quantität verdünnen: an der Grenze wäre das rein Homogene, die reine *Wiederholung*. ... In der andern Richtung gehen wir auf eine Dauer zu, die sich immer mehr in sich spannt, sich zusammenzieht, immer intensiver wird: an der Grenze würde die Ewigkeit sein.“⁶

Ein weiterer Aspekt tritt durch die Übung der Aufmerksamkeit hinzu: die Ausbildung eines *ethischen Bewußtseins*. Gemeinhin herrscht die Überzeugung, Tugenden würden erworben durch Ge- und Verbote, die das Verhalten regeln und ihm Grenzen ziehen. Aber auch durch das aufmerksame Betrachten der Phänomene wird eine ethische Haltung gewonnen, ohne daß diese ausdrücklich einem willentlichen Vorsatz entspringen würde. Dieselbe Redlichkeit, die zur Betrachtung der Phänomene

⁵ Meister Eckhart: *Deutsche Predigten und Traktate*. Hrsg. J. Quinl. München 1979, 250.

⁶ Henri Bergson: *Einführung in die Metaphysik*. Jena 1909, 40.

aufgewendet wird, wendet sich dem eigenen Ich zu, so daß die eigenen Fehler in den Blick treten und die dunklen Seiten der Person nicht auf andere projiziert werden. Außerdem führt das aufmerksame Betrachten einer Sache, der Natur oder eines anderen Menschen über das eigene Ich hinaus. Das Gegenüber tritt ins Zentrum des Blicks, ohne daß der eigene Ausgangspunkt aufgegeben würde. Nicht falsche Selbstsicherheit und Arroganz, sondern Demut vor dem anderen entwickeln sich. Eine Äußerung Albert Einsteins verdeutlicht diesen Gedanken für die Naturwissenschaft: „Wenn es ein Ziel der Religion ist, den Menschen nach Möglichkeit von der Sklaverei egozentrischen Begehrens, Wünschens und Fürchtens zu befreien, so vermag die wissenschaftliche Vernunft der Religion noch in einem zweiten Sinne zu helfen. Es ist richtig, daß die Wissenschaft bestrebt ist, die Regeln aufzufinden, welche Tatsachen zu verknüpfen und vorherzusagen gestatten. ... Wer aber erfolgreiche Schritte auf diesem Gebiete intensiv erlebt, der wird von einer tiefen Verehrung für die in dem Seienden sich manifestierende Vernunft ergriffen. Er gelangt auf dem Wege des Begreifens zu einer weitgehenden Befreiung von den Fesseln des persönlichen Wünschens und Hoffens und zu jener demütigen Einstellung des Gemüts gegenüber der in ihren letzten Tiefen dem Menschen unzugänglichen Größe der im Seienden verkörperten Vernunft.“⁷

In Graden also vollzieht sich die Annäherung an die höchste Intensität von Aufmerksamkeit. *Wahrheitsliebe*, die unbeirrbar nach dem forscht, ‚was die Welt in ihrem Innersten zusammenhält‘, ist ihre Grundlage, so daß Aufmerksamkeit im tiefsten Sinne eine religiöse Haltung ist. Zugleich ist sie eine äußerst kritische Instanz, die Vorstellungen, Meinungen und Glaubenssätze bis auf ihren innersten Sinn hin immer wieder neu befragt.

Diese intellektuelle Redlichkeit führt Simone Weil zu der Überzeugung, daß sogar der Atheismus eher ein Schritt hin zu Gott sein kann als das fraglose und konfliktfreie Hinnehmen religiöser Dogmen. In diesen Gedanken spiegelt sich mehr als nur der biographische Hintergrund Simone Weils, die als überzeugte Atheistin plötzlich den Einbruch des Transzendenten erlebte. Auch Edith Stein verstand sich, nachdem ihr Kinderglaube zerbrochen war, für mehrere Jahre als Atheistin. Es handelt sich um einen Atheismus, der sich nicht zur Haltung bloßer Negation verfestigt, sondern gerade jenes aufmerksame, vorurteilsfreie Betrachten der Phänomene, also auch religiöser, praktiziert. Gänzlich unwissenschaftlich ist eine Haltung, die zwar naturwissenschaftliche Phänomene

⁷ A. Einstein: *Aus meinen späten Jahren*. Stuttgart 1979, 41–47.

geduldig erforscht, aber nicht gleichermaßen die über die ganze Welt verbreiteten religiösen Phänomene mit ebenderselben Nüchternheit betrachtet. So kann Atheismus ein fruchtbarer Durchgang sein, der zu besonders intensivem, aufmerksamem Befragen der Dinge führt und schließlich in eine geläuterte, gereifte religiöse Überzeugung münden kann. „Es gibt zwei Arten des Atheismus, deren eine eine Läuterung unseres Begriffs von Gott ist. ... Von zwei Menschen ohne Gotteserfahrung ist der, welcher ihn leugnet, ihm vielleicht am nächsten.“⁸

Dies fordert Mut nicht nur in religiösen Dingen, sondern schon in den alltäglichen, verlangt doch die Suche nach Klarheit und innerer Gewißheit das Aufgeben beruhigender Sicherungen. Ausgesetztsein und Verzweiflung, der Durchgang durch ‚die dunkle Nacht‘, wie Johannes vom Kreuz sie nennt, gehören dazu. Diese Erfahrung ist für Kant untrennbar mit dem äußerst beschwerlichen Prozeß des Selbständig- und Mündigwerdens verbunden. In seinem Traktat ‚Was ist Aufklärung‘ schildert Kant den ‚Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit‘: Nur allmählich löst sich der Mensch von Vormündern und lernt, sich seiner eigenen Vernunft und Urteilsfähigkeit zu bedienen, denn Unmündigkeit ist nahezu zur Gewohnheit geworden und äußerst bequem. Darüber hinaus lähmt die Angst vor den unvermeidbaren Fehlern. Auch Goethes ‚Wilhelm Meister‘ kennt zu Beginn seines Weges nur das tiefe, unbewußte Drängen, sich selbst auszubilden, während Weg und Ziel ihm verborgen sind. Viele und verschlungene Pfade mit manchen schmerzhaften Fehlritten führen ihn schließlich ans Ziel: Dieses ist allerdings kein einmal erreichter Zustand, sondern der sich nun in innerer Selbstübereinstimmung unabgeschlossen vollziehende Prozeß der Ausbildung der Person. Schon der Römer Apuleius, der im 2. Jahrhundert nach Christus lebte, bearbeitet dies Motiv in seinem in Anlehnung an Einweihungsmysterien geschriebenen Roman ‚Amor und Psyche‘: Psyche, die Seele, ist durch ihre Neugier aus dem nächtlichen Schlummer erwacht: Ein Verbot durchbrechend, schaut sie beim Licht einer Öllampe ihren Geliebten an, der unerkannt bleiben will. Eros aber wird wach und flieht. Nach langer, leidvoller Irrfahrt durch die Welt bis hinab in die Unterwelt, die Welt der Toten, getrieben von Eros, der Liebe und Sehnsucht, erlangt Psyche, nun ihrer selbst bewußt geworden, die Versöhnung mit dem Geliebten⁹.

⁸ Simone Weil: *Schwerkraft und Gnade* (zit. als: SuG). München 1954, 210.

⁹ vgl. 1) I. Kant: *Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?*, in: *Schriften zur Anthropologie, Geschichtsphilosophie, Politik und Pädagogik 1*, Werkausgabe Bd. XI. Hrsg. W. Weischedel. Frankfurt/ M. 1982 (4), 53 f. – 2) J. W. v. Goethe: *Wilhelm Meisters Lehrjahre*, in: *Goethes Werke* Bd. VII, Hamburger Ausgabe. München 1982 (11), 290. – 3) Apuleius: *Das Märchen von Amor und Psyche*. Stuttgart 1978.

Wahrheitsliebe wirkt der Schwere und Trägheit, sich in Vorgefundenes bruchlos einzufügen, entgegen. Allerdings: Sie bedarf der *geistigen Schulung*. Diese setzt in der alltäglichen Lebenshaltung, in den kleinen und womöglich auch ungeliebten Tätigkeiten ein. Für die von ihren Schülerinnen wegen ihrer Authentizität geliebte Lehrerin Simone Weil sind Schule und Studium ein fruchtbares Beispiel für die Übung der Aufmerksamkeit. „Es gibt für jede Schulübung eine eigentümliche Art und Weise, die Wahrheit zu erwarten, indem man sie begehrt, ohne daß man sich gestattet sie zu suchen. Eine Weise des Aufmerkens auf die Gegebenheiten eines geometrischen Problems, ohne seine Lösung zu suchen, auf die Worte eines lateinischen oder griechischen Textes, ohne nach ihrem Sinn zu suchen, oder, wenn man schreibt, eine Art des Wartens, bis das richtige Wort von selbst aus der Feder fließt, während man nichts tut, als nur die unzulänglichen Worte abzuweisen.“¹⁰

Ungeachtet aller äußeren Leistungsnachweise sollen die Schüler selbständig denken lernen und soll sich die Aufmerksamkeit entwickeln, die die Grundlage für ein differenziertes, klares und präzises Erfassen eines Gedankens ist. „Sucht man mit einer wahrhaften Aufmerksamkeit die Lösung eines geometrischen Problems, und ist man nach Verlauf einer Stunde nicht weiter als am Anfang, so ist man dennoch, während jeder Minute dieser Stunde, in einer anderen, geheimnisvolleren Dimension vorgeschritten. Ohne daß man es gewahr wird und ohne daß man es weiß, hat diese scheinbar vergebliche Anstrengung die Seele mit hellerem Licht erfüllt. Die Früchte aber erntet man eines Tages, später, im Gebet. Gewiß aber erntet man sie auch einmal, als Dreingabe, auf irgendeinem Felde der Erkenntnis, das unter Umständen mit der Mathematik gar nichts gemein hat. Wer diese ergebnislose Anstrengung geleistet hat, wird vielleicht einmal imstande sein, die Schönheit eines Verses von Racine ... unmittelbarer zu erfassen.“¹¹ Schulübungen und Studium werden meist nach dem Nutzen beurteilt, den sie für eine spätere Berufswahl oder wenigstens für Mußestunden haben. Sie erscheinen daher als sinnlose Zeitverschwendung, wenn dieser Nachweis nicht mehr erbracht werden kann. Übersehen wird hierbei eine entscheidende Dimension, die nicht einen sichtbaren Nutzen vorweisen kann: die Schulung der Aufmerksamkeit, die durch jede Übung erfolgen kann und sich womöglich in Gebieten und Lebensphasen auswirkt, die mit der gestellten Aufgabe nichts mehr zu tun haben. „Jede Anstrengung fügt ein Körnchen Gold zu einem Schatz, den nichts auf der Welt uns rauben kann. Die vergeblichen An-

¹⁰ S. Weil: ZfG, 57.

¹¹ ZfG 51.

strebungen, denen sich der Pfarrer von Ars während langer und schmerzlicher Jahre unterzogen hatte, um das Latein zu erlernen, trugen all ihre Früchte in der wunderbaren Gabe der Unterscheidung, mit der er die Seele derer, die zu ihm zur Beichte kamen, hinter ihren Worten und sogar hinter ihrem Schweigen bis auf den Grund erkannte.“¹² Auch die spezifische Begabung ist nicht entscheidend. Gerade wo keine Begabung vorliegt, kann die Übung der Aufmerksamkeit am größten sein, da die schnelle Lösung des gestellten Problems oft nur wenig Konzentration fordert. Die Schulung der Aufmerksamkeit entzieht sich damit dem Bereich dessen, was gesellschaftlich als Leistung anerkannt und belohnt wird. Sie gehört einer anderen, nicht auf diese Weise normierbaren Sphäre an, indem sie Auffassungsgabe und Unterscheidungsvermögen insgesamt bildet. Jede mit voller Aufmerksamkeit ausgeführte Tätigkeit wirkt in dieser Weise auf den Menschen zurück. Wahrheitsliebe, nicht das Streben nach gesellschaftlicher Anerkennung, ist die ausschlaggebende Motivation, sich in die gestellte Aufgabe zu versenken. „Jedesmal, wenn ein menschliches Wesen, selbst außerhalb jedes expliziten religiösen Glaubens, eine Anstrengung der Aufmerksamkeit leistet, mit dem einzigen Verlangen, dadurch tüchtiger zu werden zur Erfassung der Wahrheit, erwirbt es diese vermehrte Tüchtigkeit, auch wenn seine Anstrengung keine sichtbaren Früchte gezeitigt hat.“¹³

In *Mathematik und Philosophie* drückt sich für Simone Weil besonders deutlich das Ringen um ein objektives Erfassen der Seinsordnung aus. Schon in der Schule interessiert sich Simone leidenschaftlich für Philosophie und Mathematik und diskutiert auch später mit ihrem Bruder André, der zunächst in Göttingen Mathematik studiert und bis 1940 in Straßburg lehrt, intensiv mathematische Fragen. In der Verbindung von Mathematik und Philosophie ist sie nicht nur Pythagoras und Platon nahe, dem sie sich verwandt fühlt und über dessen Schule die Inschrift gestanden haben soll: „Keiner trete hier ein, er sei denn Mathematiker.“¹⁴ Auch Philosophen wie Gottfried Wilhelm Leibniz, Edmund Husserl und Alfred North Whitehead beherrschten die Mathematik ihrer Zeit. Spinoza verfaßte eine Ethik ‚more geometrico‘, die Erbauer der Kathedrale von Chartres sahen in dieser ein nach mathematischen Prinzipien konstruiertes Abbild des mittelalterlichen Kosmos, und schließlich ist die Mathematik die Sprache der modernen Physik.

Mathematik erscheint Simone Weil als eine verlängerte Funktion der

¹² ZfG 52.

¹³ ZfG 52.

¹⁴ Zit. n. Simone Weil: *Vorchristliche Schau* (zit. als: VS). München 1959.

Sinnesorgane, durch die man der Phänomene dieser und sogar jener Welt durch aufmerksames Betrachten inne werden kann. Vorrangig dient sie dem Erfassen der Gesetze der Notwendigkeit und lenkt den Blick auf eine verborgene göttliche Ordnung, auf die Wahrheit. Erkenntnis gewinnt durch Mathematik ihre unverzichtbare Strenge und Objektivität. Mathematische Verhältnisse erlauben es, eine Ordnung in der Natur darzustellen, so daß diese nicht als Wirken launenhafter Götter oder gänzlich unregelter Geschehnisse erscheint. Die der stoischen Philosophie entlehnte Vorstellung einer ehernen Notwendigkeit in allem Geschehen macht es Simone allerdings unmöglich, die Ergebnisse der Quantentheorie, in deren Zentrum der Begriff der Wahrscheinlichkeit steht, zu akzeptieren. Einsteins berühmter Ausspruch ‚Gott würfelt nicht‘, entspricht ganz ihrer Überzeugung. „Grundsätzlich bildet die Mathematik ..., d. h. wenn unter diesem Namen jedes theoretische, strenge und reine Studium der notwendigen Beziehungen einbegriffen wird, zugleich die einzige Erkenntnis des stofflichen Universums, in dem wir leben, und die offenbare Spiegelung der göttlichen Wahrheiten. ... Um den Umfang dieses Wunders zu begreifen, muß man sich klarmachen, daß selbst die Wahrnehmung der Sinnesdinge sogar bei den weniger entwickelten Menschen stillschweigend eine große Menge von mathematischen Zusammenhängen einschließt, die die Bedingung dazu sind; daß selbst die primitivste Technik immer zumindest stillschweigend angewandte Mathematik ist.“¹⁵

In der Gedankenwelt Simone Weils kommt der Mathematik durch die von ihr geforderte Strenge allerdings nicht nur die Aufgabe zu, die Aufmerksamkeit zu schulen. Ein zweiter Aspekt ist für unsere Zeit mindestens genauso bedeutsam: Die Bestimmung des Verhältnisses von Naturwissenschaften und Religion, von präziser Verstandestätigkeit zur religiösen Erfahrung. „Die naturwissenschaftliche Anschauung der Welt muß, recht verstanden, nicht abgetrennt sein vom wahren Glauben. Gott hat dieses Universum geschaffen als ein Gewebe auseinander hervorgehender Ursachen.“¹⁶ Für Simone Weil schließen sich von Seiten der Mystik Verstand und religiöse Erfahrung nicht gegenseitig aus. Im Gegenteil: Das aufmerksame Betrachten der Phänomene, wie es Mathematik und Naturwissenschaften üben, führt letztlich über deren eigenen Gegenstandsbereich, die Sphäre dieser Welt, hinaus.

Auch von seiten der Naturwissenschaft gibt es viele Zeugnisse, daß Religion und autonome Naturwissenschaft als einander ergänzend erfahren

¹⁵ VS 143.

¹⁶ Simone Weil: *Lettre à un religieux*. Paris 1951, 54–56.

wurden: Albert Einstein wurde bereits genannt, Werner Heisenberg und Carl Friedrich von Weizsäcker sind die bekanntesten. Da in unserer Zeit die gefühlsmäßige Verwurzelung in der religiösen Sphäre schwach geworden ist, ist es um so wichtiger, soweit irgend möglich den Sinngehalt von Religion und Mystik mit Hilfe des Verstandes begreiflich zu machen. Dies entspricht dem Abbau von blinde Gläubigkeit und Gehorsam fordernden Institutionen und dem Übergang zur eigenständigen Orientierung der Menschen in religiösen Fragen. Hierbei nimmt die Auseinandersetzung über die Vereinbarkeit naturwissenschaftlicher Erkenntnisse mit religiösen Phänomenen eine Schlüsselstellung ein. Simone Weils Impuls aufgreifend und eine vorschnelle Gleichsetzung beider Sphären vermeidend, dürfen wir sagen: Aufgabe der Naturwissenschaft wäre es, die Grenzen ihres Gegenstandsbereiches und der von ihr zur Beschreibung der Welt verwendeten Begriffe genau zu bestimmen. Dies ließe Raum für andere Zugangsweisen zur Wirklichkeit, ohne die Bedeutung der naturwissenschaftlichen Erkenntnis zu schmälern. Auch Religion und Philosophie müßten die Reichweite ihrer Begriffe bedenken. Um aber aus der Defensive, in die sie im Unterschied zu den Naturwissenschaften geraten sind, herauszukommen, ist eine andere Haltung gegenüber den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen nötig. Treffend formuliert der Mathematiker und Philosoph Alfred North Whitehead den fatalen Kontrast, in dem Naturwissenschaft und Religion jeweils auf neue Erkenntnisse über die Natur reagieren: „Jeder dieser Anlässe traf die religiösen Denker unvorbereitet. Etwas, das für lebenswichtig erklärt wurde, hat schließlich, nach Kampf, Verzweiflung und Anathema, eine ... neue Interpretation erfahren. Die nächste Generation von religiösen Apologeten gratuliert dann der religiösen Welt zu der tieferen Einsicht. Das Ergebnis der unausgesetzten Wiederholung dieses unwürdigen Rückzugs über viele Generationen hinweg hat letzten Endes die intellektuelle Autorität der religiösen Denker fast vollständig zerstört. Man denke an folgenden Kontrast: Wenn Darwin oder Einstein Theorien verkünden, die unsere Ideen modifizieren, dann ist das ein Triumph der Wissenschaft. Wir sagen nicht, daß die Wissenschaft schon wieder eine Niederlage erlitten hat, weil ihre alten Ideen aufgegeben wurden. Wir wissen, daß ein weiterer Schritt der wissenschaftlichen Einsicht gelungen ist.“¹⁷ Wissenschaft begreift sich als Prozeß, der die Auseinandersetzung mit bisher unerkannten Phänomenen, deren Integration in bestehende Theorien oder die Modifikation der grundlegenden Theorien fordert. Jede Theorie erfaßt immer nur einen Teilbereich der Wirklichkeit. Auch die Interpretation der Grundgehalte

¹⁷ A. N. Whitehead: *Wissenschaft und moderne Welt*. Frankfurt/M., 1984, 219.

von Religion vollzieht sich in der Wandelbarkeit und Unabgeschlossenheit von Zeit und Geschichte und ist angewiesen auf das begrenzte Auffassungsvermögen der jeweils lebenden Menschen. Keine Religion *ist* das Absolute, sondern sie kann lediglich die Darstellung des Absoluten in der Gebrochenheit der Zeit sein. Insbesondere die naturwissenschaftlichen Vorstellungen der religiösen Texte sprechen jeweils die Sprache ihrer Zeit. Wenn Religion diese Offenheit gegenüber ihrer eigenen Entwicklung gewinnen könnte, wäre wieder eine fruchtbare Auseinandersetzung mit den Naturwissenschaften möglich. Auseinandersetzung aber heißt auch, Widersprüche auszuhalten, bis vielleicht die Möglichkeit einer Synthese auf höherer Ebene sichtbar wird.

Die unverzichtbare Bedeutung von Aufmerksamkeit zeigt sich nicht nur in der Wissenschaft, sondern noch in einer weiteren Sphäre: der der *Mitmenschlichkeit*. Sie gewährt in der Freundschaft die nötige Distanz zum anderen, durch die er so, wie er ist, in den Blick treten kann. Sie ergreift ihn nicht, formt ihn nicht nach den eigenen Vorstellungen, Bildern und Wünschen, sondern läßt ihn frei. Gesucht wird im anderen nicht die Bestätigung des eigenen Ich, sondern eine von diesem untrennbar unterschiedene Wirklichkeit. „Die beiden Freunde willigen völlig darin ein, daß sie zwei und nicht einer sind; sie achten den Abstand, der zwischen ihnen gesetzt ist ... Die Freundschaft ist das Wunder, durch welches ein menschliches Wesen einwilligt, das andere, das ihm wie eine Nahrung unentbehrlich ist, aus der Ferne zu betrachten ... Die höfische Liebe hat ein menschliches Wesen zum Gegenstand; aber sie ist nicht lüstern. Sie ist nur eine Aufmerksamkeit, die sich auf das geliebte Wesen richtet und dafür um Zustimmung bittet ... Eine solche Liebe in ihrer Fülle ist Gottesliebe durch das geliebte Wesen hindurch.“¹⁸ Wieder zeigt sich uns Aufmerksamkeit als eine Haltung, in der sich Welt über das eigene, beschränkte Ich hinausgehend erschließt, durch die eine Ausrichtung auf anderes gewonnen wird, ohne dies zu vereinnahmen. Will ich Begegnung, Freundschaft, Liebe erzwingen, zerstöre ich sie unweigerlich. Die Wirklichkeit des anderen, der unverfügbar ist, entschwindet. Was bleibt, ist das Gefängnis der eigenen Wünsche. Nur indem der andere frei bleibt, kann *er* mir begegnen, kann *er* mich lieben. Und doch, und dies ist ein schmaler Grat, bedeutet Aufmerksamkeit keine handlungslose Passivität. Martin Buber drückt diesen Gedanken der Koinzidenz von Aktion und Passion, von tätiger Erwartung oder ausgerichteter Empfänglichkeit folgendermaßen aus: „Das Du begegnet mir von Gnaden – durch Suchen

¹⁸ Simone Weil: *Das Unglück und die Gottesliebe*. Hamburg 1961, 221ff; – Simone Weil: *Was bedeutet der Okzitanische Geist?*, in: *Ecrits historiques et politiques*, 1960, 80.

wird es nicht gefunden. Aber daß ich zu ihm das Grundwort spreche, ist Tat meines Wesens, meine Wesenstat. Das Du begegnet mir. Aber ich trete in die unmittelbare Beziehung zu ihm. So ist die Beziehung Erwähltwerden und Erwählen, Passion und Aktion.“¹⁹

Aufmerksamkeit gegenüber dem anderen muß sich gerade in Leid und unabwendbarer Not bewähren. Schon 1921, im Alter von 12 Jahren, trifft Simone Weil ein persönliches, rein körperliches Unglück: Heftige Anfälle von Kopfschmerzen, die um den Mittelpunkt des Nervensystems angesiedelt sind und häufig auch im Schlaf andauern, quälen sie von nun an unaufhörlich und verlangen von ihr ein Höchstmaß an innerer Konzentration, um die Fähigkeit zur Teilnahme am Schicksal anderer und ihre intellektuelle Schöpferkraft nicht zu verlieren. Die eigene Not wird zum Anstoß, intensiv über *Leid und Unglück* nachzudenken, das Simone Weil später bei den Arbeitern, im spanischen Bürgerkrieg wie in dem von den Nationalsozialisten besetzten Frankreich mit durchlitt. „Ein nur körperlicher Schmerz hingegen ist etwas Geringes und hinterläßt keine Spuren in der Seele. So zum Beispiel der Zahnschmerz ... Anders verhält es sich mit einem sehr lang andauernden oder sehr häufigen körperlichen Leiden. Aber ein solches Leiden ist oft etwas völlig anderes als ein Leiden; es ist oft ein Unglück.“²⁰ Schmerz und Leiden, auch materielle Verluste und Mangel an äußeren Gütern können vorübergehen, ohne tiefe Spuren in der Seele zu hinterlassen. Wirkliches Unglück dagegen trifft den Menschen als leib-geistige Einheit in allen Fasern seiner Existenz. Jede tiefe seelische Qual, Demütigungen, ungerechte Verurteilungen, ständige Erniedrigungen sind unlösbar verknüpft mit einem physischen Schmerz. Das ganze körperliche Sein möchte sich gegen die erlittene Gewalt aufbäumen und muß diesen Wunsch aus Ohnmacht oder Angst unterdrücken. Das Unglück brennt sich in die Seele ein, fesselt sie, lähmt und unterwirft den Menschen dem Kräftespiel der rein mechanischen Notwendigkeit. Er verliert die Freiheit zu entscheiden und selbständig zu handeln. Das Unglück stürzt einen Menschen in tiefe innere und äußere Verlassenheit, in der er die Abwendung und Verachtung der Menschen und die Abwesenheit Gottes, Hiob und Christus vergleichbar, erleidet. Mit zwingender Gewalt prägt das Unglück dem Menschen unauslöschlich Verachtung, Ekel, Selbsthaß, Grauen und die Empfindung eigener Schuld auf. „Das Unglück ist eine Entwurzelung des Lebens, etwas, das in mehr oder minder abgeschwächter Form dem Tode gleichkommt ... Wahrhaftes Unglück liegt nur dann vor, wenn das Ereignis, das ein Leben ergriffen und

¹⁹ Martin Buber: *Ich und Du*, in: *Das Dialogische Prinzip*. Heidelberg 1979, 15.

²⁰ ZfG 17 f.

entwurzelt hat, es unmittelbar oder mittelbar in allen seinen Teilen, in seinem sozialen, psychologischen und physischen Teil, getroffen hat.“²¹

Das Unglück erscheint als eine blinde, gleichgültige und anonyme Macht, die die Persönlichkeit zum bloßen Gegenstand herabwürdigt. Einsamkeit und die Sinnlosigkeit des Geschehens, die den Unglücklichen umschließen, lassen ihn verstummen. Er findet für das, was ihm geschieht, keine Worte mehr, um sich anderen mitzuteilen. Zuletzt meidet er unbewußt sogar Mittel und Wege zu einer Veränderung seiner Lage und neigt dazu, sich immer wieder neu ins Unglück zu stürzen. Er mißtraut denen, die ihm helfen wollen, und spürt die geringste Überlegenheit seiner Wohltäter als verletzende Verachtung, die ihn nur noch tiefer ins Unglück stürzt. „Eine andere Wirkung des Unglücks ist, daß es die Seele nach und nach zu seinem Mithelfer macht, indem sie ihr ein Gift der Trägheit einspritzt. Jeder, der lange genug unglücklich war, handelt wie in heimlichem Einverständnis mit seinem eigenen Unglück.“²² Unglück ist die Erfahrung radikalen Ausgesetztseins und des Verlusts von mitmenschlicher Anerkennung, durch die es die Macht gewinnt, die lebensnotwendige Selbstachtung völlig zu lähmen und zu zerstören. Daher bezeugt Aufmerksamkeit mehr als alle Gefühle, den Wert des anderen. Sie schenkt ihm sein Selbstwertgefühl, indem sie ihn als diesen einzigartigen Menschen anschaut. Das, was der andere nutzen könnte, ist kein Kriterium, unter dem er angesprochen wird. Auch die Erinnerung daran, daß es vielen anderen ebenso gehe, spendet keinen Trost, und selbst pragmatische, hilfreiche Ratschläge können die Aufmerksamkeit nicht ersetzen. „Die Unglücklichen bedürfen keines anderen Dinges in dieser Welt als solcher Menschen, die fähig sind, ihnen ihre Aufmerksamkeit zuzuwenden. Die Fähigkeit, dem Unglücklichen seine Aufmerksamkeit zuzuwenden, ist etwas sehr Seltenes und sehr Schwieriges. ... Die Wärme des Gefühls, die Bereitschaft des Herzens, das Mitleid genügen hierzu nicht.“²³

Die Deutung der Welt als vielschichtige Textur zeigt uns auch Aufmerksamkeit als Haltung mit verschiedenen Sinnstufen und Graden der Intensität, die sich gegenseitig ergänzen. Aufmerksamkeit verklammert die Welt des Alltags mit der religiösen Sphäre, indem das alltägliche Tun auf die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit auch in der Zuwendung zu Gott zurückwirkt.

Die tiefste Bedeutung gewinnt Aufmerksamkeit für die *religiöse Sphäre*. Wider ihren Willen und ohne ausdrückliche Suche mündet Si-

²¹ ZfG 14.

²² ZfG 18.

²³ ZfG 58 f.

mone Weils Weg in den schmalen Pfad der Mystik ein. „Ich hatte bohrende Kopfschmerzen, jeder Ton tat mir weh wie ein Schlag; und da erlaubte mir eine äußerste Anstrengung der Aufmerksamkeit, aus diesem elenden Fleisch herauszutreten, es in seinen Winkel hingekauert allein zu lassen und in der unerhörten Schönheit der Gesänge und Worte eine reine und vollkommene Freude zu finden.“²⁴ Die äußerste Anspannung der Aufmerksamkeit kehrt die Bewegung der Schwere, die Simone niederdrücken will, um und zieht sie empor in einen Bereich reiner, lichtvoller Freude. Diese Wirkung äußerster Konzentration erschloß sich Simone zunächst bei der absichtslosen Rezitation des Gedichtes ‚Love‘ von George Herbert, das der englischen metaphysischen Dichtung des 17. Jahrhunderts angehört. Simone Weil rezitierte es zunächst absichtslos mit höchster Aufmerksamkeit und Zustimmung immer dann, wenn sie die nahezu unerträglichen Kopfschmerzen überfielen:

Liebe bot mir Willkomm; doch meine Seele schrak zurück,
In Schuld des Staubes, Schuld der Sünde.
Sie aber, Liebe, flinken Auges merksam, wie ich träg
Den Fuß kaum von der Schwelle setzte,
Drang näher an mich, zärtlich fragend,
Ob etwas mir zu mangeln schien.

Ein Gast, gab ich zur Antwort, würdig dieses Orts.
Und Liebe sprach: Du sollst es sein.
Ich, der des Undanks, der Ungüte voll? Ach, lieber Freund,
Der nicht dich anzuschauen vermag.
Liebe ergriff mich bei der Hand und sagte lächelnd: Wer schuf die
Augen, wenn nicht ich?

Zu wahr, Herr, aber ich verdarb sie nur; laß meine Schande
Dort hingehn, wo sie es verdient.
Und weißt du nicht, spricht Liebe, wer den Tadel auf sich nahm?
Dann will ich, lieber Freund, dir dienen.
Du mußt, spricht Liebe, niedersitzen und mein Mahl genießen.
So setzte ich mich denn und aß.²⁵

Das Gedicht gewinnt die Kraft eines meditativen Gebets, bei dem Simone Weil einmal völlig unerwartet die liebende Gegenwart Christi erfährt. „Ich glaubte, nur ein schönes Gedicht zu sprechen, aber dieses Sprechen hatte, ohne daß ich es wußte, die Kraft eines Gebetes. Einmal,

²⁴ Zit. in: A. Krogmann: *Simone Weil*. Hamburg 1970, 53.

²⁵ George Herbert: Zit. in: ZfG 271.

während ich es sprach, ist Christus herabgestiegen und hat mich ergriffen. ... Ich empfand nur durch das Leiden hindurch die Gegenwart einer Liebe gleich jener, die man im Lächeln eines geliebten Antlitzes liest.²⁶

Die selbstkritische, nüchterne Intellektualität Simone Weils lassen sie immer wieder prüfen, ob es sich bei dieser Übermächtigung nicht um ein durch Autosuggestion hervorgerufenes Erleben oder um bloße Gefühle handelt. Deutlich unterscheidet sie die Aufmerksamkeit von jedem nur gefühlsmäßigen Akt oder dem alltäglichen Denken. Man darf sagen, daß letztlich die Kraft des Denkens und Fühlens erst aus der gesammelten Aufmerksamkeit entspringt. Nur durch die höchste Konzentration der Aufmerksamkeit kann der Mensch für ein Nu dem Gesetz der Notwendigkeit entrinnen und wird in seltenen, unverfügbaren, geschenkten Momenten einer übersinnlichen Erkenntnis teilhaftig. In dieser ‚connaissance surnaturelle‘ steht der Mensch für einen blitzartigen Augenblick unmittelbar vor Gott: „Der Mensch entrinnt den Gesetzen dieser Welt nur für die Dauer eines Blitzstrahls. Augenblicke des Innehaltens, der Kontemplation, der reinen Intuition. . . Durch diese Augenblicke ist er des Übernatürlichen fähig.“²⁷ Intellektuelle Aufmerksamkeit liegt also gleichsam am Schnittpunkt zwischen Natürlichem und Übernatürlichem. Sie zeigt ihre Wirksamkeit im Alltag, vermag aber auch in einem Moment äußerster Sammlung, einem Nu, den Menschen hierüber hinaus zu tragen.

Am Vater-unser bildet Simone Weil die Schulung der Aufmerksamkeit zu einer systematischen Übung aus, indem sie sich bemüht, es ohne den geringsten abweichenden Gedanken einmal jeden Morgen zu sprechen. „Seitdem habe ich mir als einzige Übung die Verpflichtung auferlegt, es jeden Morgen ein Mal mit unbedingter Aufmerksamkeit zu sprechen. Wenn meine Aufmerksamkeit unter dem Sprechen abirrt oder einschläft, und sei es auch nur im allergeringsten Grade, so fange ich wieder von vorne an, bis ich ein Mal eine völlig reine Aufmerksamkeit erreicht habe. ... Die Kraft dieser Übung ist außerordentlich und überrascht mich jedes Mal ...“²⁸ Aufmerksamkeit, die in allen Lebensbereichen unverzichtbar ist, gewinnt in der religiösen Erfahrung ihre größte Tiefe. „Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit. ... Im Gebet richtet die Seele alle Aufmerksamkeit, deren sie fähig ist, auf Gott, und die Beschaffenheit des Gebetes hängt zu einem großen Teil von der Beschaffenheit der Aufmerksamkeit ab. Wenn es hieran mangelt, kann auch die Wärme des Gefühls

²⁶ Simone Weil: *Das Unglück und die Gottesliebe*. Op. cit., 50–55.

²⁷ ZfG 170.

²⁸ ZfG 109.

keine Abhilfe schaffen.“²⁹ Kein Bittgebet ist hier gemeint, das irgend ein endliches Gut erfleht. Das erstrebte Gut ist Gott und nichts anderes neben ihm oder gar über ihn hinaus, denn er ist allumfassend. Die Worte, die im Gebet verwendet werden, sind, verglichen mit der Aufmerksamkeit, mit der sich der Betende zu Gott wendet, nebensächlich. Gebet ist eine Ausrichtung auf Gott mit der ganzen Kraft der Seele und ein Absehen von allen anderen Gedanken, Wünschen, Sorgen.

Gebet als meditative Sammlung ist eine in vielen Religionen verbreitete Übung. Besonderheit der monotheistischen Religionen wie Judentum, Christentum und Islam ist, daß es sich nicht nur um ein Leerwerden handelt: Entscheidend ist die Ausrichtung auf Gott, der allerdings allen Vorstellungen, Bildern und Aussagen des Menschen entrückt ist. Meditative Sammlung verleiht dem Gebet, den Worten, Kraft. Worte sind dann nicht mehr nur nützliche Mittel der Kommunikation, sondern Ausdruck der Ganzheit der Person, ihrer Ausgerichtetheit. Daß Worte wirken, spüren wir im Alltag meist nur an Verletzungen, die sie reißen, oder an Trost und Wärme, die sie spenden.

Ihre Erfahrungen lassen Simone dem Text des ‚Vaterunser‘ einen anderen, mystischen Sinn geben, der für sie allerdings in Übereinstimmung mit dem griechischen Wortlaut der eigentliche ist: Nicht um das tägliche Brot ist zu bitten, sondern um das übernatürliche. „Christus ist unser Brot. Wir können ihn nur für den gegenwärtigen Augenblick erbitten. Denn er ist immer da, Einlaß heischend steht er an der Tür unserer Seele und will eintreten; aber er vergewaltigt nicht die Einwilligung. Wenn wir einwilligen, daß er eintrete, so tritt er ein; und sobald wir es nicht mehr wollen, geht er sogleich hinweg.“³⁰ Daß Aufmerksamkeit kein aktives Ergreifen meint, wird an der Unverfügbarkeit Gottes besonders deutlich. Was dem Menschen möglich und aufgegeben ist, ist konzentrierte Aufmerksamkeit, gesammelte Ausrichtung: attente. Und dennoch ist dies nicht bloß die Haltung passiven Wartens auf einen Gnadenakt. So sehr es an Gott ist, die Seele zu ergreifen, so ist es der Teil der Seele, sich in aufmerksamer Erwartung auszuspannen. Aktivität und Empfänglichkeit koinzidieren.

Nahrung ist nicht nur das, was der Mensch physisch braucht. Sein tiefster Lebensquell ist nicht soziales Ansehen, äußerer Erfolg, Geld, Macht oder gar Berühmtheit. Auch wenn dies in begrenztem Rahmen hinzukommen muß, soll der Mensch nicht unter der Last der äußeren Umstände zerbrechen, so sind doch physische Nahrung und soziale Anerkennung

²⁹ ZfG 50.

³⁰ ZfG 64.

lediglich die Grundlage, um die Aufmerksamkeit auch auf die übersinnliche Nahrung, die Nahrung des Geistes zu richten. Dieses übernatürliche Brot kann nicht gespeichert werden für magere Jahre, sondern muß immer neu empfangen werden, indem der Mensch in seine zeitlose Gegenwart eintaucht.

Diese Umkehrung unseres gewöhnlichen Lebensgefühls drückt Platon in einer Metapher aus, die besagt, daß der Mensch ein Baum sei, dessen Wurzeln im Himmel verankert seien und der von dort auf die Erde zu wachse. Ähnlich schildert es Edith Stein: ebenfalls leidenschaftliche Philosophin und Zeitgenossin Simone Weils, durchlebte sie wie diese in hartnäckiger Wahrheitssuche als Schülerin Edmund Husserls Jahre des Atheismus. Bis sie eines Tages am Ende des Ersten Weltkrieges während einer persönlichen Krise das unwiderstehliche Einströmen der Wirklichkeit Gottes in ihr Inneres erfuhr. Eine Geborgenheit erfüllte sie, die nicht aus ihr stammte. Jahre später schildert sie, daß dies die Quelle der Kraft für ihre intensive Arbeit war. „Besondere Mittel wende ich zur Verlängerung der Arbeitszeit nicht an. Ich tue, soviel ich kann. Das Können steigert sich offenbar mit der Menge der notwendigen Dinge. Wenn nichts Brennendes vorliegt, hört es viel früher auf ... Es kommt nur darauf an, daß man zunächst einmal in der Tat einen stillen Winkel hat, in dem man mit Gott so verkehren kann, als ob es sonst überhaupt nichts gäbe ... schließlich, daß man sich ganz und gar als Werkzeug betrachtet.“³¹

Für Simone Weil ist dies das Urerlebnis der Kommunion, das nicht an Raum und Zeit gebunden ist. Es bleibt allein das Individuum vor Gott, einem Gott allerdings, den die Dogmen der Religionen nur unzureichend darstellen. „Es gibt eine transzendente Energie, deren Quell im Himmel entspringt, die in uns einströmt, sobald wir es begehren. Dies ist wirklich eine Energie; sie vollbringt Taten vermittelt unserer Seele und unseres Leibes.“³²

Aufmerksamkeit ist ein individueller Akt, der nicht kollektiv vermittelt werden kann. Diese Individualisierung wird häufig der Mystik zum Vorwurf gemacht, obwohl sich gerade hierin die Einzigartigkeit des Individuums ausdrückt, sein unverwechselbarer Wert wie das Vertrauen in seine Möglichkeiten. Unwichtig sind gesellschaftlicher Status, herausragende Begabungen oder besondere Leistungsnachweise. Allerdings, und hierin mag für viele das Beunruhigende liegen, wird dadurch auch die Macht

³¹ Zit. nach: W. Herbstrith (Hg.): *Edith Stein: Ein neues Lebensbild in Zeugnissen und Selbstzeugnissen*. Freiburg 1983, 38; vgl. 31.

³² ZfG 65.

der religiösen Institutionen in Schranken verwiesen. „Wer Gott um Brot bittet, wird keine Steine von ihm empfangen.“³³

Die *Religionsgrenzen* werden durchlässig. Im Unterschied zu Edith Stein konvertierte die Jüdin Simone Weil nicht zum Christentum. Einer der Gründe war, daß sie überall in der Welt und durch alle Zeiten hindurch eine der Struktur nach ähnliche Beschreibung der ‚connaissance surnaturelle‘, der übernatürlichen Erkenntnis, fand. Die Texte der Ägypter, der Griechen wie Homer, Äischylos, Sophokles und Platon, der christlichen Mystik und der Inder offenbarten ihr ihren verborgenen mystischen Sinn. Sie untersucht die antiken und außereuropäischen Mysterienkulte auf ihren sakralen und mystischen Gehalt hin, vergleicht ihre Symbole mit den christlichen und entdeckt eine Fülle von Ähnlichkeiten. In den Symbolen erkennt Simone den Verweis auf ein und denselben Sinn, der durch die Jahrtausende wiederkehrt. Einweihungsrituale, die Tod und Neugeburt vollziehen sollen, wie der sakrale Gebrauch von Brot und Wein sind lange vor dem Christentum verbreitet.

Mit Clemens von Alexandria gesprochen, sucht Simone Weil die *logoi spermatikoi*, die Samenkeime der Wahrheit in allen nichtchristlichen Religionen. Die Berechtigung für ihre ahistorische Interpretation bezieht sie aus einem entscheidenden Argument: Gott ist zeitlos, so daß es für ihn kein Vorher und Nachher gibt. Zu jedem Zeitpunkt kann das Zeitlose in Zeit und Geschichte einbrechen. Auch die Natur des Menschen ist trotz aller Abwandlungen der Lebens- und Gesellschaftsformen über die Jahrtausende dieselbe geblieben. „Vergangenheit und Zukunft sind symmetrisch. Die Chronologie kann keine entscheidende Rolle spielen in der Beziehung zwischen GOTT und den Menschen ...“³⁴

In Verbindung mit der Überzeugung, daß sich die ‚connaissance surnaturelle‘ in allen Zeiten und Kulturen finde, stellt sich für Simone Weil auch die Frage nach der Deutung der Gestalt Christi neu: Ähnlich wie Friedrich Hölderlin teilt sie die Überzeugung, daß die Inkarnation Gottes kein einmaliges Geschehen sei, sondern sich immer wieder in den verschiedenen Religionen ereignet habe, die sich ja in der Tat fast alle auf Mittlergestalten berufen. Osiris, Dionysos, Melchisedek und Prometheus nennt sie namentlich. Immer wieder vermittelt sich der göttliche Logos in die Welt, um den Menschen beizustehen und durch Leiden ihre Schuld zu sühnen. „Danach habe ich empfunden, daß Plato Mystiker ist, daß die ganze *Ilias* von christlichem Licht durchflutet ist, und daß Dionysos und Osiris in gewisser Weise Christus selber sind ... Niemals legte ich mir die

³³ ZfG 180.

³⁴ Zit. in: A. Krogmann: *Simone Weil*. Op. cit., 113.

Frage vor, ob Christus eine Inkarnation Gottes war oder nicht, aber ich war in der Tat außerstande, an ihn zu denken, ohne ihn als Gott zu denken. Im Frühjahr 1940 las ich die *Bhagavad-Gita*. Seltsam: als ich diese wunderbaren Worte von einem derart christlichen Klange las, die einer Inkarnation Gottes in den Mund gelegt werden, da geschah es, daß mich das kräftige Gefühl überkam, daß wir der religiösen Wahrheit sehr viel mehr schulden als die Zustimmung, die man einer schönen Dichtung gewährt.“³⁵

Teilt man mit Simone Weil die Überzeugung vom Einen Gott als Grund aller Religionen, so müßte man Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Mittlergestalten ebenfalls in neuem Licht betrachten, eine Aufgabe, die Simone Weil nicht mehr angeht. In der Erforschung fremder Religionen und im Vergleich mit der christlichen Religion sieht sie für die kommenden Jahrzehnte einen neuen wichtigen Aufgabenbereich, dessen Bedeutung zunehmen wird, je mehr die heiligen Schriften anderer Völker erschlossen werden. In dieser spannungsvollen Auseinandersetzung kann auch das Christentum neue Dimensionen gewinnen. „Heutzutage ist die vergleichende Erkenntnis der Religionen in Europa, und vielleicht in der Welt, so gut wie nicht vorhanden. Man hat nicht einmal einen Begriff von der Möglichkeit einer solchen Erkenntnis.“³⁶

Ein besonders schönes Beispiel für die ‚connaissance surnaturelle‘ bei den frühen Griechen ist Simone Weils Interpretation des Raubes der Persephone, der Tochter Demeters, der Erdmutter, durch Hades: Hades ist als Bruder des Zeus ein Aspekt des höchsten Gottes selbst. Dieser Raub der Persephone ist nun nicht Ausdruck der Grausamkeit von Hades. Persephone ist in der Gefahr, sich blumenpflückend in die Schönheit dieser Welt zu verlieren. Diese ist zwar Abglanz der göttlichen Schönheit, aber doch nicht das Ziel und die Heimat des Menschen. Der Raub vollzieht daher nur, was sowieso des Menschen Schicksal ist: Die Rückbindung an seine geistige Heimat, damit er nicht verlorengelasse. Wie in den Evangelien ist es Gott, der die Seele sucht und sich ihrer bemächtigt. In der griechischen Erzählung hindert der Schmerz der Erdmutter Demeter über den Raub ihrer Tochter die Pflanzen und das Getreide am Wachsen. Persephone muß also wieder ans Tageslicht zurückkehren. Anders ist der Fortbestand der Welt nicht möglich. Durch eine List, einen Granatapfeln, den Hades Persephone heimlich zu essen gibt, vergewissert er sich jedoch, daß sie immer wieder in sein Reich zurückkehren muß.

³⁵ ZfG 107 f.

³⁶ Zit. in: A. Krogmann: *Simone Weil*. Op. cit., 103.

„Eile, Persephoneia, zur dunkelgekleideten Mutter,
Sänftige in der Brust dein Herz und deine Gesinnung;
Sei nicht vor den andern so übermäßig erbittert.
Bin ich Dir unter den Göttern doch ein unwürdiger Gatte,
Ich, der leibliche Bruder des Vaters Kronion. Hier unten
wirst Du Herrscherin sein von allem, was lebet und webet,
Und im Kreise der Götter die höchsten Ehren genießen.
Ewige Strafe trifft, wer jemals wider Dich sündigt,
Wer nicht deinen Sinn genug mit Opfern besänftigt
Und sie rein vollführt und würdige Gaben Dir darbringt.“
Sprachs, da lachte das Herz der weisen Persephoneia,
Hurtig sprang sie empor voll Freude. Aber Aidoneus
Sah sich spähend um und gab einen süßen Granatkern
Heimlich ihr zu essen, damit sie nicht künftig für immer
Dort bei der züchtigen Mutter, der dunkelgekleideten weile.³⁷

Simone Weil kommentiert dies folgendermaßen: „Gott muß die Seele in die Natur entlassen, zuvor aber läßt er sie überraschend heimlich einen Granatapfeln essen. Ißt sie, ist sie für immer eingenommen. Der Granatapfeln ist die Zustimmung, die die Seele fast ohne ihr Eigenwissen und Eingeständnis mit Gott in Einklang bringt, die ein unendlich Kleines unter allen fleischlichen Neigungen der Seele ist und trotzdem für immer ihr Schicksal bestimmt. Sie ist das Senfkorn, dem Christus das Himmelreich vergleicht, das kleinste der Samenkörner, das später zum Baum wird, in dem die Vögel des Himmels wohnen.“³⁸

Das Thema von Leid und Unglück wird nun auf einer höheren Ebene nochmals aufgegriffen: In der Tragödie ‚Elektra‘ von Sophokles findet Simone Weil ein Bild für das *Ausgesetztsein* und Verlorensein des Menschen in einer ihm fremden und feindseligen Umgebung, ohne jeden Ausweg und mit erloschener Hoffnung. Doch erst der Durchgang durch die äußere Verlassenheit wie die innere Leere, durch das Unglück also, bringt die ersehnte Erlösung. Die Erfahrung der vollständigen Abwesenheit Gottes bis hin zum Aufgeben der Hoffnung und des Glaubens an ihn ist das Kernstück dieses Motivs. Der Text der Tragödie von Sophokles schildert die Begegnung von Elektra mit ihrem totgeglaubten Bruder Orestes.

„Elektra: Wo ist denn dann des Unglückseligen Grab?
Orestes: Ist nirgends; der Lebendige hat kein Grab.
Elektra: Was sagst Du, Knabe?

³⁷ Zit. in: VS 12.

³⁸ VS 12f.

Orestes: Keine Lüge sag ich.
Elektra: Er lebt noch?
Orestes: Wenn ich noch am Leben bin.
Elektra: Du bist es, Du?
Orestes: Sieh hier den Siegelring des Vaters und erkenne, wer ich bin.“

Simone Weil erläutert dies so: „Elektra ist die Tochter eines mächtigen Königs, aber in der erbärmlichsten Sklaverei unter die Gewalt jener geraten, die ihren Vater verraten haben. Sie hungert. Sie ist in Lumpen. Das Unglück erdrückt sie nicht nur, es entwürdigt und erbittert sie. Aber sie gibt nicht klein bei. Sie haßt diese Feinde ihres Vaters, die alle Macht über sie haben. Nur ihr Bruder, der in der Ferne ist, könnte sie retten. Sie verzehrt sich im Warten. Endlich kommt er, aber sie weiß nichts davon. Sie glaubt einen Fremden zu sehen, der seinen Tod kündigt und seine Asche bringt. Sie fällt in grenzenlose Verzweiflung, sie will sterben. Aber obwohl sie nichts mehr hofft, denkt sie keinen Augenblick daran, aufzugeben. Nur noch mehr haßt sie die Feinde. Während sie weinend die Urne hält, erkennt Orest sie, der sie für eine Sklavin gehalten hatte, an ihren Tränen. Er zeigt ihr, daß die Urne leer ist. Er gibt sich ihr zu erkennen. Es gibt ein zwiefaches Erkennen. Gott erkennt die Seele an ihren Tränen, dann läßt er sich erkennen.“³⁹ Eine Parallele findet Simone Weil in der Gestalt Maria Magdalenas, die am Grab den Tod Jesu beweint. Sie erkennt ihn nicht in der Gestalt des Gärtners, bis er sich ihr zu erkennen gibt. Unglück und Leiden als Ausdruck der Entwürdigung vor den Augen anderer und der weitesten Entfernung von Gott zeigen sich als mystischer Kern dieses Gedankens.

Im Unglück kann Aufmerksamkeit in die tiefste religiöse Dimension münden: Die einzige Möglichkeit, den vernichtenden Folgen des Unglücks zu entrinnen, besteht darin, daß es dem Menschen gelingt, auch in der tiefsten Verzweiflung und Verlassenheit nicht aufzuhören, ins Leere hinein zu lieben, und sei es mit dem kleinsten Teil seiner selbst. Nur dies schützt ihn noch davor, sich nicht völlig in sich zu verschließen und das Unglück nicht an andere weiterzugeben. Dann kann im tiefsten Grund der inneren Leere, in der der Mensch in der Gefahr ist, endgültig zu stürzen, das Schweigen Gottes laut werden. „Unsere Seele macht beständig Lärm, aber es gibt einen Punkt in ihr, der Schweigen ist und den wir niemals vernehmen. Wenn das Schweigen Gottes Eingang findet in unsere Seele, sie durchdringt und dort sich jenem Schweigen verbindet, das heimlich in uns gegenwärtig ist, dann haben wir hinfort Gott als unseren Schatz. ... Es gibt nur zwei Spitzen, die durchbohrend genug sind, um der-

³⁹ VS 17f.

art in unsere Seele Eingang zu finden: das Unglück und die Schönheit.“⁴⁰ Die Erfahrung völligen Verlassenseins nicht nur von den Menschen, sondern auch von Gott bringt den Menschen in eine gefährliche Nähe zum Abgrund. Er kann stürzen. Dies haltlose Ausgesetztsein ist aber zugleich ein Leerwerden von allen Dingen, die sonst den menschlichen Geist beschäftigen und seine Identität stützen, die ihn zerstreuen und fesseln. In der Hingabe an diese Leere, im Loslassen aller anderen Sicherheiten kann sich der Umschlag vollziehen und sich die Gottesliebe entzünden. Aus der Verlassenheit wird eine Gelassenheit in den göttlichen Urgrund. Meister Eckhart drückt dies so aus: „Und je mehr wir dem Unseren *ent*-werden, um so wahrhafter *werden* wir in diesem.“⁴¹

Simone Weil selbst fordert ihre physischen und geistigen Kräfte stets aufs äußerste. Sie verausgabte sich in einem kurzen, äußerst intensiven Leben, aufgezehrt von einer brennenden Sehnsucht nach Wahrheit. Darin gleicht sie einem Menschentyp, den Charlotte von Kalb, die Freundin Schillers, in Hölderlin sah: ‚Er ist ein schnell laufendes Rad‘. Der brennende Wunsch, den Eigenwillen zu verlieren, ist nur von ihrer mystischen Sehnsucht nach dem Absoluten zu verstehen. „Und es ist mein innigster Wunsch, nicht nur jeden Willen, sondern jedes Eigensein zu verlieren.“⁴² „Gott hat mir ein Sein gegeben, damit ich es ihm zurückgebe. Das ist wie eine jener Prüfungen, die Fallen gleichen und denen man in den Märchen und Initiationsgeschichten begegnet. Nehme ich diese Gabe an, verkehrt sie sich ins Schlechte und schlägt mir zum Verderben aus; ihre Kraft wird erst offenbar, wenn ich die Annahme verweigere. Gott erlaubt mir, außerhalb seiner ein Dasein zu haben. An mir ist es, mich zu weigern, von dieser Ermächtigung Gebrauch zu machen.“⁴³ Simone spricht ein Grundproblem der Mystik aus: die Rückbindung in den göttlichen Urquell im Leben zu vollziehen, bedeutet, das Streben nach Eigensein zu verlieren. Nur die paradoxe Rede, daß der Mensch erst dann eigentlich Mensch sei, wenn er sich vernichte, kann diese Logik ausdrücken. Sie beruht auf der tiefen Einsicht, daß der Mensch keinen Bestand aus sich selbst hat, sondern nur in seiner Gegründetheit in Gott eigentlich *ist*. „Der Mensch hat kein Sein, er hat nur ein Haben. Das Sein des Menschen hat seinen Ort hinter dem Vorhang, auf seiten der Übernatur. Was er von sich selbst zu erkennen vermag, ist einzig das, was ihm die Umstände leihweise geben. Das Selbst in mir (und den anderen) ist verborgen; es ist auf seiten Gottes, es ist in Gott, es ist Gott. ... Der Vorhang, das ist das menschliche

⁴⁰ ZfG 48 f.

⁴¹ Meister Eckhart: Op. cit., 90.

⁴² ZfG 98.

⁴³ SG 59.

Elend ...“⁴⁴ Grundanliegen der Mystik ist das Auslöschen des Habens, des Scheins, falscher Identifikationen mit sozialem Status, Ehre, Macht oder Reichtum. Erst dann kann das wahre Sein des Menschen durchbrechen, erkennt er sich selbst in jenem tiefen Sinne, wie es der Spruch des Apollon-Tempels zu Delphi seit Jahrtausenden fordert. Was in den Ohren des ‚Weltmenschen‘ als Lebensverneinung klingt, ist in der Sprache der Mystik die Erschließung der eigentlichen Seinsfülle.

Das *Kreuz* ist für Simone Weil das Symbol für die Bereitschaft, das Leiden bis in seinen innersten Grund auszukosten. Das Annehmen des Leidens ist nicht zu verwechseln mit einem Suchen des Leidens, mit Masochismus. Die tiefe Symbolik des Kreuzes einer Zeit zu erklären, die Leiden mit allen Mitteln ausblenden möchte, ist schwer. Jesus mit der Dornenkrone auf dem Haupt erscheint als Verkörperung menschlicher Schwäche und Hilflosigkeit. Warum hat er sich nicht gewehrt? Darin gleicht er Sokrates, dem die Freunde die Flucht aus dem Gefängnis ermöglichen wollten. Doch er trank furchtlos den Giftbecher aus Achtung vor dem Ideal der Gesetze Athens. Ist die gekrümmte Gestalt Jesu nur Erinnerung für vom Wohlergehen verhärtete Herzen? Um sie zu mahnen, daß, wer heute eine machtvolle Position in Wirtschaft oder Politik innehat und gefeiert ist, schon morgen gestürzter oder kranker Mensch sein kann? Und wenn wir Leiden nicht verdrängen, sondern um uns schauen: Ist die Welt nicht mit Leid schon übersättigt? Bedarf es noch der zusätzlichen Erinnerung im Zentrum der Religion? Sollte der einzige Sinn der Botschaft Jesu sein mitzuteilen, daß das Dasein voll Leid und Qual sein kann? Aber wieso gilt Jesus dann als Bringer einer Heilsbotschaft? Dies Ringen um ein Verständnis der Kreuzessymbolik schildert Alfred Döblin in seinem autobiographischen Werk ‚Schicksalsreise‘: Während seiner Flucht durch das besetzte Frankreich war die Ordnung des alltäglichen Seinszusammenhangs zerrissen. Weder Raum noch Zeit erschienen als tragendes Gefüge, das eine Orientierung erlaubte. In dieser Sinnlosigkeit allen Geschehens ging ihm *ein* Sinn der Symbolik des Kreuzes auf. „Und da hängt die schmerzgewundene Menschengestalt. Wer ist Jesus? Eine geschichtliche Figur? Es ließe sich argumentieren: entweder er ist Gott, hat die Welt geschaffen und sie vollkommen herausgestellt, und so steht sie nun da – oder sie steht nicht so da, und dann ist er nicht Gott. ... Die Welt ist nicht fertig. Sie ist als Naturwelt nicht fertig. Sie bewegt sich, läuft ab und kommt zu keinem Abschluß. Sie ist auch als Ichwelt nicht fertig. Da wird sie Schicksal. Eine vollkommene Welt hat der Urgrund nicht aus sich herausgestellt in dem, was beweglich, also nicht an seinem

⁴⁴ SG 57.

Ziel ist. ... So aber sind wir nicht geschaffen, daß wir in dieser Unvollkommenheit verrinnen, verkommen und uns in der Sinnlosigkeit der Existenz verreiben sollen. Es wäre unbegreiflich, fühlende, wertende Seelen in das Zentrum der Welt zu stellen, um sie sich an einer brodelnden Materie erschöpfen zu lassen. ... Die Klarheit heißt: Der ewige Urgrund, der uns emporgetragen hat, hat auch in dieser zerfallenen Welt die Beziehung zu ihm nicht aufgegeben. ... Jesus sagt: ‚Die Welt ist schlimm, aber sie hat Geschichte, und wir haben ein Schicksal, das über die irdische Existenz hinausreicht. Der Mensch neigt als Kreatur dazu, zu den Kreaturen zurückzufallen und zu verzweifeln.‘ ... Jesus ... ist der Ruf, der uns von den beiden Abgründen zurückreißt, zwischen denen unsere Existenz verläuft: zwischen dem, der in den Sumpf des kreatürlichen Vegetierens führt, und dem der Verzweiflung.“⁴⁵ Die Erfahrung des Leids geht einher mit der Bejahung der Unvollendetheit der Welt, die allerdings als Aufgabe verstanden wird. Wäre die Welt vollkommen, wäre alles menschliche Tun nur ein Spiel und es bedürfte seiner nicht. Wäre sie unüberwindbar unvollkommen, wäre Verzweiflung die einzig angemessene Antwort. Die Symbolik des Kreuzes verweist den Menschen auf seine Ausgespanntheit zwischen den Polen seiner Existenz: seinem bloß kreatürlichen Dasein und der Sehnsucht nach Vollkommenheit, von Schwere und Gnade, Schwere und Licht wie Simone Weil sagt. Geschichtlichkeit, der unabschließbare Wegcharakter sind Kennzeichen seiner Existenz.

Für Simone Weil erwächst aus der im Abgrund des Leids erfahrenen Gottesliebe Verantwortung für die Mitgeschöpfe. Entgegen der geläufigen Vorstellung, Mystik sei Weltflucht, wird der einzelne durch sie in der Welt verwurzelt. ‚Einwurzelung‘ ist das Wort Simone Weils und zugleich der Titel eines ihrer Werke, in dem sie den Sinn von Arbeit, Beruf und Sozialem auf diesem Hintergrund beleuchtet. „Wir haben die Möglichkeit, Mittler zu sein zwischen Gott und jenem Teil der Schöpfung, der uns anvertraut ist. Unsere Einwilligung läßt uns durch ihn hindurch seine Schöpfung wahrnehmen.“⁴⁶

So führt Aufmerksamkeit zu einer sich allmählich vertiefenden Teilnahme an der Wirklichkeit: an dem also, was nicht das eigene beschränkte Ich ist; an den Dingen, der Natur, den Mitmenschen und schließlich an Gottes Gegenwart. Sie kostet die Spannweite der Erfahrungsfähigkeit des Menschen aus: vom tiefsten Leid bis zur Glückseligkeit. Es ist ein organischer Prozeß des Wachsens und Reifens, der, bei aller Anstrengung, nicht erzwungen oder gar verordnet werden kann. Darin

⁴⁵ Alfred Döblin: *Schicksalsreise*. Flucht und Exil 1940–1948. München 1986, 144f.

⁴⁶ SuG 113f.

entfaltet sich Menschlichkeit als die Kraft, Not zu lindern, Sinn zu erleben, Wertgefühl zu erwecken. „Wie ein Kind die Übung der Sinne, die sinnliche Erkenntnis, die Wahrnehmung der Dinge lernt, die es umgeben, wie es später die entsprechenden Übertragungsmechanismen erwirbt, die an die Lektüre oder das neue Empfindungsvermögen gebunden sind, das den Gebrauch der Werkzeuge begleitet, ebenso begreift die Liebe zu Gott eine Lehrzeit mit ein. Ein Kind weiß zuerst, daß jeder Buchstabe einem Laut entspricht. Richtet es später die Augen auf ein Papier, dringt ihm der Laut des Wortes durch die Augen unmittelbar in das Denken. Ebenso beginnen wir zuerst abstrakt zu wissen, daß man Gott in allem lieben muß. Später erst dringt die geliebte Gegenwart Gottes zu jeder Sekunde durch alle großen oder kleinen Vorfälle, die das Gewebe des Tages bilden, mitten in unsere Seele. Der Weg zu diesem Zustand ist eine Arbeit, die der entspricht, durch die ein Kind lesen, ein Lehrling seinen Beruf lernt ...“⁴⁷

⁴⁷ VS 151.

LITERATURBERICHT

Über Mystik und Spiritualität in modernen Lexika

In deutscher Sprache über Lexika schreiben, die Mystik, christliche Mystik betreffen, ist vom Neidgefühl begleitet gegenüber dem monumentalen französischen *Dictionnaire de Spiritualité, ascétique et mystique, doctrine et histoire*. 1938 wurde es begonnen; der zuletzt erschienene Faszikel des 16. Bandes endet mit dem angebrochenen Artikel „Vide“. M. Dupny zeigt, wie tief das Nachdenken über „Leere“ auch in der christlichen Spiritualität zu Hause ist. Man darf gespannt auf die Weiterführung für die fernöstliche Mystik sein; denn im ganzen Lexikon wird der Dialog mit nicht-christlicher Religiosität gepflegt. Der Begriff „Mystik“ wurde grundlegend schon im 2. Band unter „Contemplation“ behandelt. Die Spaltenlänge von 1643 bis 2194 zeigt, daß der Artikel ein recht umfangreiches Buch darstellt. In den historischen Partien aus der Hand vieler prominenter Autoren ist dieses „Buch“ nach wie vor unübertroffen. Spätere Artikel wie „Mystique“ (zusammen mit „Mystère“ auch als eigenes Buch erschienen) oder – für uns Deutsche wichtig – „Rhénane, Mystique“ von Prof. A. M. Haas ergänzen diesen grundlegenden Beitrag. Aus der Fülle von Einzelartikeln sind besonders jene über Personen, Richtungen, Formen wichtig. Im ausführlichen Artikel über „Meditation“ zeigt sich der Reichtum christlicher und nicht-christlicher Spiritua-

6 Erziehung zur Aufmerksamkeit nach Simone Weil mit einem Bezug zu John Dewey

Die Aufmerksamkeit hat eine besondere Bedeutung bei Simone Weil. Es werden drei Arten der Aufmerksamkeit von ihr unterschieden:

(a) die fleischliche Aufmerksamkeit: Diese Aufmerksamkeit ist lenkbar und dient der Steigerung der Persönlichkeit, indem sie sich auf alles richtet, was Gegenstand der Wünsche des »Ichs« ist.²⁸⁷

(b) die reine Aufmerksamkeit: Hierbei handelt es sich um einen Zustand, bei dem jeder konkrete Gedankengang ferngehalten wird. Die reine Aufmerksamkeit ist einzig darauf gerichtet, den Geist verfügbar und für den Gegenstand offen zu machen. Die reine Aufmerksamkeit ist die ideale Aufmerksamkeit beim Schulunterricht und bei der Arbeit und bildet nach Weil die Vorstufe zur Gottesbegegnung. »Le bon forgeron forge sans y penser et ne se fatigue pas. Pensée (attention) immobile, pèle des mouvements cycliques. Et maintenir la pensée dans une sorte de vide, d'attention pure.«²⁸⁸ Die Aufmerksamkeit ist durch die gleichmäßigen Bewegungen der Arbeit allein auf das »Handeln« gerichtet und folgt nicht mehr den Impulsen der fleischlichen Seele. Diese reine Form der Aufmerksamkeit ist keine starre Konzentration auf einen Punkt. »Es geht hier vielmehr um eine Offenheit für die konkrete Situation, für das, was sich jetzt ereignet.«²⁸⁹

(c) die übernatürliche Aufmerksamkeit: Sie bildet in der Form des Gebets die höchste Stufe der Aufmerksamkeit. Ständig ist sie auf das Göttliche ausgerichtet und weder dem Willen noch dem Verstand unterworfen; dabei tritt sie nicht immer und bei

<https://books.google.ch/books?id=glZ9QZl7iRoC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=DIE+NEUE+AUFMERKSAMKEIT+SIMONE+WEIL+Marie+Sch%C3%BClert&source=bl&ots=YffJwFZq96&sig=Ttc6JdX1TqKU6tUmWOfx1r6edXM&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwiSzbDlt-vYAhUDGuwKHd5HBgcQ6AEIVTAN#v=onepage&q=DIE%20NEUE%20AUFMERKSAMKEIT%20SIMONE%20WEIL%20Marie%20Sch%C3%BClert&f=true>

²⁸⁷ Vgl. Bourgeois 1961, S. 28.

²⁸⁸ C I, S. 176 : »Der gute Schmied hämmert, ohne daran zu denken, und ermüdet nicht. Unbewegtes Denken (Aufmerksamkeit), ein Pol zyklischer Bewegungen.« – »Und das Festhalten dieses Denkens ist eine Art Leere, in einer Art reiner Aufmerksamkeit.« (Eigene Übersetzung)

²⁸⁹ Vgl. Betz 2009, S. 161.

jedem Menschen auf. »Elle fait donc partie de l'âme éternelle, de l'âme cachée, autrement dit elle surgit en l'homme lorsque le »feu du ciel« sépare l'âme en deux pour rendre l'homme captif du divin.«²⁹⁰

Der Begriff »Aufmerksamkeit« hat einen ausgeprägten Charakter bei Simone Weil: Er taucht in ihrem gesamten Werk immer wieder auf. Die Betrachtungen über den rechten Gebrauch des Schulunterrichts und des Studiums im Hinblick auf die Gottesliebe leitet Simone Weil mit folgenden Worten ein: »Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit [...]. Im Gebet richtet die Seele alle Aufmerksamkeit, deren sie fähig ist, auf Gott.«²⁹¹ – Schon während ihrer Zeit als Lehrerin hat Weil die Bedeutung der Aufmerksamkeit im Verhältnis des Menschen zu der ihn umgebenden Welt und Gott erkannt und den Grundsatz »Toute la force de l'esprit, c'est l'attention« ins Zentrum ihres Philosophieunterrichts gestellt.²⁹² Wenn ein Mensch aufmerksam ist, gibt er seine Autonomie auf, er nimmt die ihn umgebende Wirklichkeit nicht mehr aus seiner subjektiven und durch die eigene Einbildung verzerrten Perspektive wahr, sondern richtet sich mit seiner ganzen Kraft auf eine außerhalb seiner selbst liegenden Wirklichkeit hin aus. Etymologisch zeigt dies die Herkunft des französischen *attendre* vom lateinischen *ad tendere*. »Ich nehme mich in der Aufmerksamkeit und dem unbeweglichen, d.h. sich nicht selbst bewegenden, Harren in meiner Selbstverwirklichung als den Entwurf meiner Zeit zurück und stelle mich selbst noch einmal dem Gericht dessen anheim, was schlechthin jenseits meines Vermögens liegt.«²⁹³ An anderer Stelle nennt Simone Weil diese losgelöste Aufmerksamkeit einen »re-gard«²⁹⁴ und

²⁹⁰ Bourgeois 1961, S. 27: »Sie macht den einen Teil der ewigen Seele, der verborgenen Seele aus, anders gesagt, sie taucht auf im Menschen, wenn das Feuer des Himmels herabsteigt und die Seele zweiteilt, um den Menschen zum Gefangenen des Göttlichen zu machen.« (Eigene Übersetzung)

²⁹¹ ZfdG, S. 50.

²⁹² Vgl. Vetö 1961, S. 45.

²⁹³ Caspers, S. 399.

²⁹⁴ Vgl. C II, S. 243: »La condition est que l'attention soit un regard et

bezeugt damit erneut das ihrem Denken mit der Philosophie Alains zugrunde liegende erkenntnistheoretische Interesse. Das Ausharren in Aufmerksamkeit und die Disponibilität für das Unverfügbare beschreibt Simone Weil mit dem Begriff »attente«, Aufmerksamkeit, die zur Voraussetzung für die Erkenntnis des Übernatürlichen wird, denn im Ausharren können sich Gott und Mensch begegnen.²⁹⁵ Um zur übernatürlichen Erkenntnis befähigt zu werden, bedarf der Mensch einer von den Illusionen seiner Einbildung reinigenden Kraft, denn die von Arbeit oder Unglück Gepeinigten sehen oftmals in der Träumerei die einzige Zuflucht vor der Entsetzlichkeit ihrer Not.²⁹⁶ Auf die lügnerischen Träume aus Liebe und Wahrheit verzichten heißt für Simone Weil, alle Güter »par folie d'amour« zu verlassen und dem nachzufolgen, der die Wahrheit ist.

Simone Weil beschließt ihren Gedanken über einen Zugang zu jener authentischen Wirklichkeit, die außerhalb von Raum und Zeit liegt, mit den folgenden Worten: »Et c'est vraiment porter sa croix. Le temps est la croix.«²⁹⁷ Das Gute, das wir nicht in uns haben, können wir uns weder durch eine noch so große Willensanstrengung noch durch die Illusion unserer Einbildungskraft beschaffen, sondern wir sind darauf angewiesen, es in Aufmerksamkeit zu erwarten.²⁹⁸ John Dewey spricht in diesem Zusammenhang von einer Einübung einer geistigen Haltung, die wir in der Wirklichkeit des Lebens als »Wollen« bezeichnen. Ihr Ziel ist eine Willenszucht und -schulung, d. h. eine Entwicklung der Fähigkeit zur permanenten Aufmerksamkeit, die den Zustand der Unvollkommenheit zur geistigen Vollkommenheit durch beständige Aufmerksamkeit zu überwinden sucht.²⁹⁹ Simone Weil spricht dagegen von einem »Ausharren in Aufmerksamkeit«, die der Mensch als »désir« erfährt, als ihm innewohnendes Verlangen, das sich auf keinen

quiconque veut le réel doit être détaché.«

²⁹⁵ CS, S. 92.

²⁹⁶ PSO, S. 79.

²⁹⁷ PSO, S. 79; vgl. dazu auch CS, S. 92: »Le temps, qui est notre unique misère, est le contact même de sa main.«

²⁹⁸ Vgl. ZfdG, S. 54.

konkreten Gegenstand, sondern auf das schlechthin Gute ausgerichtet. »Seul le désir dirigé directement sur le bien pur, parfait total, absolu, peut mettre dans l'âme un peu plus de bien qu'il n'y en avait avant.«³⁰⁰ Sie sieht also einen fundamentalen Unterschied zwischen dem als Anstrengung verstandenen Wollen (vgl. John Dewey), das auf den natürlichen Teil der Seele zurückgeht, und dem Verlangen als der wartenden Ausrichtung des übernatürlichen Teils der Seele auf jene absolute Wirklichkeit, die außerhalb von Raum und Zeit liegt. Das Verständnis des Menschen zu dieser absoluten Wirklichkeit zeichnet sich durch Passivität, durch den »re-gard« aus; und »si nous regardons longtemps le ciel, Dieu descend et nous enlève.«³⁰¹ Bedingung dafür, dass Gott den Menschen berühren kann, ist die zur »attente« gewordene und über den Bereich der mir verfügbaren Wirklichkeit hinaus gerichtete Aufmerksamkeit. In ihr nimmt der Mensch gehorsam gegenüber der Notwendigkeit all das an, was auf ihn zukommt. Solche Aufmerksamkeit umschließt das liebende Ausharren auch dort, wo die mir widerfahrene Notwendigkeit zum Kreuz für mich wird.³⁰²

Hier wird Simone Weils scheinbare Widersprüchlichkeit, auf die ich im Verlauf dieser Arbeit eingehe, deutlich. Man hat den Eindruck, dass bei ihrer mystischen Deutung von Arbeit das Leiden und Unglück gar nicht beseitigt werden soll, sondern im Gegenteil die Arbeit in Verbindung mit Leiden als eine Art asketische Übung, als »exercice mystique« oder »exercice spirituel«³⁰³ angenommen werden soll. Sie versucht hier meines Erachtens aber lediglich, ihr ganz persönliches, spirituelles Denken mit ihren allgemeinen religiösen Reflexionen über Arbeit und Aufmerksamkeit zu verbinden.

³⁰⁰ PSO, S. 136.

³⁰¹ Ebd.

³⁰² Vgl. C II, S. 164.

des Lernens willen, das Verlangen nach Wahrheit aber sehr selten geworden ist.«³¹²

7.1 Wiedereinwurzelung durch den Schulunterricht

Simone Weil spricht in ihrem letzten Buch von einer Entwurzelung der Menschen, die zu einem Leiden der menschlichen Seele führe. Dafür gebe es vielschichtige Ursachen, die in der Gesellschaftsstruktur begründet seien. Die Entwurzelung entspringe u. a. aus der völligen Beziehungslosigkeit der Arbeit und des Menschen mit dieser Welt. Sie entstehe auch aus der Trennung von Arbeit und Familienleben. Die Liste der Gründe für eine Entwurzelung ließe sich unendlich verlängern.³¹³ Ein wesentlicher Faktor der Entwurzelung ist nach Simone Weil das allgemeine Bildungs- und Unterrichtswesen, wie es heutzutage aufgefasst wird. Die Renaissance hat allenthalben eine Spaltung zwischen den Gebildeten und der breiten Masse hervorgerufen. Indem sie aber die Kultur von der nationalen Überlieferung trennte, hat sie dieselbe doch wenigstens in die griechische Überlieferung übertragen.³¹⁴ Simone Weil behauptet, dass seitdem die Verbindung mit den nationalen Überlieferungen nicht wieder angeknüpft worden und das Griechentum in Vergessenheit geraten sei.³¹⁵ Das Ergebnis sei eine Bildung, die sich in einem äußerst eingeschränkten Kreis und abgesondert von der Außenwelt entwickelt habe, eine im hohen Maße auf Technik hingeeordnete und von ihr beeinflusste Bildung, vorwiegend pragmatisch eingefärbt, durch das Spezialistentum äußerst zerstückelt, völlig ohne jede Berührung mit dieser Welt und zugleich ohne Aufgeschlossenheit für das Überweltliche und die wahren Dinge der Welt.³¹⁶

Simone Weil spricht von einer Krankheit der Entwurzelung von Bildung, die allgemein darin besteht, »dass man auf allen

³¹² Vgl. EW, S. 75.

³¹³ Vgl. ebd., S. 89.

³¹⁴ Vgl. ebd., S. 74.

³¹⁵ Vgl. ebd., S. 45.

³¹⁶ Vgl. ebd., S. 75.

SIMON PENG-KELLER

Warten in Achtsamkeit Simone Weil als Lehrerin kontemplativen Betens

Die kostbarsten Güter soll man, so heißt es einmal bei Simone Weil, »nicht suchen, sondern erwarten.« Die im Alter von nur 34 Jahren verstorbene Philosophin sieht dabei das Warten (*attente*) in einem engen Zusammenhang mit der Haltung der Achtsamkeit (*attention*), die sie als »natürliches Gebet der Seele« beschreibt. Doch was heißt es, die kostbarsten Güter achtsam zu erwarten? Was bedeutet es, nicht zu suchen und zugleich in klarer Ausrichtung zu verharren?

Auf dem Hintergrund von Simone Weils Achtsamkeitsübung soll im Folgenden die kontemplative Grundhaltung als eine besondere Form des (Er-)Wartens beschrieben werden: als Ankommen-Lassen des Umfassenden.

Simone Weils Weg zur kontemplativen Erfahrung

Simone Weil findet früh zu einer konsequenten Übung der Achtsamkeit, die ihr später den Weg zu einer spirituellen Praxis erschließen wird. Als Vierzehnjährige durchläuft sie eine tiefe Krise. Im Vergleich zu ihrem mathematisch hochbegabten älteren Bruder fühlt sie sich minderwertig. Sie glaubt sich ausgeschlossen aus dem geistigen »Reich der Wahrheit«. In dieser Zeit entdeckt sie, dass der Schlüssel zu einer tieferen Einsicht darin liegt, sich in einer ungeteilten Aufmerksamkeit zu üben:

»Nach Monaten innerer Verfinsterung empfang ich plötzlich und für immer die Gewißheit, daß jedes beliebige menschliche Wesen, selbst wenn es so gut wie gar keine natürlichen Fähigkeiten besitzt, in dieses dem Genie vorbehaltene Reich der Wahrheit eindringt, sobald es nur die Wahrheit begehrt und seine Aufmerksamkeit in unaufhörlicher Bemühung auf ihre Erreichung gerichtet hält.«

Damit hatte Simone Weil zu ihrer philosophischen Berufung gefunden, wenn auch noch lange nicht zum Glauben und zum Gebet. Die Übung der Aufmerksamkeit begleitet sie durch ihre Studien- und Lehrjahre und bringt ihr Denken zu einer frühen Reife. Nach einigen unerwarteten spirituellen Erfahrungen in Portugal (1935), Assisi (1937) und Solemnnes (1938) öffnet sie sich dem christlichen

Glauben und beginnt, Formen des Betens zu entdecken. Eine erste Vorform besteht darin, ein religiöses Gedicht aus dem 17. Jahrhundert langsam zu rezitieren, »indem ich meine ganze Aufmerksamkeit darauf versammelte und von ganzer Seele der Zärtlichkeit zustimmte, die es in sich schließt. Ich glaubte nur ein schönes Gedicht zu sprechen, aber dieses Sprechen hatte, ohne daß ich es wußte, die Kraft eines Gebetes.«

Zu einem spirituellen Durchbruch kommt es, als Simone Weil drei Jahre später beginnt, in gleicher Weise das Vaterunser zu verinnerlichen:

»Da hat die unendliche Süßigkeit dieses griechischen Textes mich derart ergriffen, daß ich einige Tage lang nicht umhin konnte, ihn mir unaufhörlich zu wiederholen. Eine Woche später begann ich mit der Weinlese. Ich sprach das Vaterunser auf Griechisch jeden Tag vor der Arbeit, und im Weinberg habe ich es dann noch oftmals wiederholt. Seitdem habe ich mir als einzige Übung die Verpflichtung auferlegt, es jeden Morgen ein Mal mit unbedingter Aufmerksamkeit zu sprechen. Wenn meine Aufmerksamkeit unter dem Sprechen abirrt oder einschläft, und sei es auch nur im allergeringsten Grade, so fange ich wieder von vorne an, bis ich ein Mal eine völlig reine Aufmerksamkeit erreicht habe. (...) Die Kraft dieser Übung ist außerordentlich und überrascht mich jedesmal, denn, obgleich ich sie jeden Tag erfahre, übertrifft sie jedes Mal meine Erwartung. (...) Mitunter (...) ist während dieses Sprechens oder zu anderen Augenblicken Christus in Person anwesend.«

Anleitung zur Achtsamkeit

Wie findet man zu einer solchen Achtsamkeit, die einem das Tor zur kontemplativen Erfahrung der Gegenwart Gottes zu erschließen vermag? Um ihren Erfahrungsweg anderen zugänglich zu machen, schreibt Simone Weil zwei Jahre vor ihrem Tod einen Aufsatz mit dem etwas umständlichen Titel *Betrachtungen über den rechten Gebrauch des Schulunterrichts und des Studiums im Hinblick auf die Gottesliebe*. Welche Aufgabe auch immer zu lösen ist, ein geometrisches Problem, ein Aufsatz, eine Übersetzung – alles kann der Einübung der Aufmerksamkeit dienen und so zu einer spirituellen Übung werden. Worin diese besteht, beschreibt Simone Weil folgendermaßen:

»Die Aufmerksamkeit besteht darin, das Denken auszusetzen, den Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand offen zu halten, die verschiedenen bereits erworbenen Kenntnisse, die man zu benutzen genötigt ist, in sich dem Geist zwar nahe und erreichbar, doch auf einer tieferen Stufe zu erhalten, ohne daß sie ihn berühren.«

Durch so geweckte Offenheit des Geistes können einem unerwartete Lösungsmöglichkeiten aufgehen und überraschende Intuitionen zufallen. Geistige Bildung ist nach Simone Weil nicht in erster Linie ein aktiver, sondern ein rezeptiver Vorgang.

Dennoch braucht es ein Bemühen, ein sich Öffnen und Ausrichten. Simone Weil grenzt dieses unumgängliche Bemühen sorgfältig von einer Willensanstrengung ab:

»Meistens verwechselt man eine gewisse Muskelanstrengung mit der Aufmerksamkeit. Wenn man den Schülern sagt: »Nun passt einmal gut auf, sieht man sie die Brauen runzeln, den Atem anhalten, die Muskeln anspannen. Fragt man sie dann nach zwei Minuten, worauf sich ihre Aufmerksamkeit richtet, so wissen sie keine Antwort. Sie haben überhaupt nicht aufgepasst; sie waren nicht aufmerksam. Sie haben ihre Muskeln angespannt. In solchen Muskelanstrengungen vergeudet man oft seine Kräfte beim Studium. Weil man dabei am Ende ermüdet, hat man den Eindruck, gearbeitet zu haben.«

Man mag mit Willensanstrengung bestimmte Ziele erreichen, doch in spiritueller Hinsicht ist ein derartiges Tun unfruchtbar. Doch ist es denn möglich, den eigenen Willen ganz loszulassen? Bedarf es nicht auch für die von Simone Weil beschriebene Achtsamkeitsübung große Entschiedenheit und insofern ein gesammeltes Wollen? Wenn Simone Weil davon spricht, dass die Anstrengung des Willens, entgegen einer verbreiteten Meinung »für das Studium kaum von Bedeutung« sei, dann hat sie ein ganz bestimmtes Wollen im Auge: Eine leistungs- und zielorientierte Anstrengung. Dem setzt sie als bewegende und öffnende Kraft das Begehren, die Lust und die Freude entgegen:

»Nur das Begehren kann unser Erkenntnisvermögen führen. Und um etwas zu begehren, müssen Lust und Freude da sein. Unsere Verstandeskkräfte wachsen und bringen ihre Früchte nur in der Freude. Die Freude des Lernens ist zum Studium ebenso unerlässlich wie dem Läufer das Atmen.«

Auf den Berg der Achtsamkeit steigen

Die Übung der Achtsamkeit hat demnach zwei Seiten: Zum einen besteht sie in einer Rücknahme an mentaler Eigenaktivität. Zum anderen geht es um ein interessiertes Sich-Offenhalten für eine Wirklichkeit, die sich zeigen und ankommen möchte. Für beide Aspekte findet Simone Weil einprägsame Bilder. Die Kunst, den Geist in eine gesammelte Offenheit zu bringen, vergleicht sie, wie die mystische Tradition vor ihr, als ein Hochsteigen auf einen Berg:

»Der Geist soll hinsichtlich aller besonderen und schon ausgeformten Gedanken einem Menschen auf einem Berge gleichen, der vor sich hinblickt und gleichzeitig unter sich, doch ohne hinzublicken, viele Wälder und Ebenen bemerkt. Und vor allem soll der Geist leer sein, wartend, nichts suchend, aber bereit, den Gegenstand, der in ihn eingehen wird, in seiner nackten Wahrheit aufzunehmen.«

Der von Simone Weil beschriebene Bewusstseinszustand unterscheidet sich grundlegend von unserem Alltagsbewusstsein. Gewöhnlich ist unser Denken, Imaginieren und Urteilen ganz mit unserem Planen und (kommunikativem) Handeln verwoben. Ein Gedanke jagt den anderen. Erinnerungsbilder und zukunftsorientierte Vorstellungen wechseln sich pausenlos ab. Wir haben zudem keine Distanz zu unseren Gedanken und inneren Bildern, sondern gehen in ihnen auf. Auf den Berg der Achtsamkeit hochzusteigen bedeutet, sich von diesem

mentalen Strom zu distanzieren, über die Wälder und Dickichte unserer Fantasien hinwegzublicken und sich davor hüten, hastig auf die sich meldenden Gedanken zu stürzen. An den Rändern unseres Bewusstseins bleiben sie auch dann präsent, doch geben sie nun einen Raum frei, in dem etwas anderes ankommen kann.

Die Ankunft des Gegenwärtigen erwarten

Um zu beschreiben, was auf dem Berge der Achtsamkeit jenseits aller ausgeformten Gedanken und mentaler Eigenaktivität ankommt, greift Simone Weil auf zwei Gleichnisse Jesu zurück. Sie antwortet auf die Frage, welche Haltung der verborgenen Ankunft von Gottes neuer Wirklichkeit am besten entspricht. Das Gleichnis der klugen und törichten Jungfrauen (Mt 25,1ff.) als auch dasjenige vom wartenden Knecht (Lk 12,35ff.) betont, dass es nicht um ein Suchen, sondern um ein Erwarten geht. Wachsame Aufmerksamkeit und geduldiges Erwarten gehen auch hier zusammen. Spirituelle Begleiter sind nach Simone Weil verpflichtet, auf die Verwandtschaft hinzuweisen zwischen der Haltung des achtsamen Verweilens und

»dem Zustand der Seele, welche, die Lampe wohl mit Öl versorgt, voller Zuversicht und Sehnsucht ihrem Bräutigam entgegen wartet (...). Jeder junge Mensch, der Gott liebt, sollte, während er seine Übersetzung aus dem lateinischen anfertigt, wünschen, durch diese Übersetzung jenem Augenblick ein wenig näher zu kommen, da er wirklich jener Sklave sein wird, der indessen der Herr auf einem Fest ist, an der Türe wacht und auf das Pochen horcht, um sie alsbald aufzutun. Dann wird der Herr den Sklaven am Tisch niedersitzen heißen und ihm selber zu essen auftragen. Nur dieses Warten, nur diese Aufmerksamkeit können den Herrn zu einem solchen Übermaß der Zärtlichkeit veranlassen.«

Die Sprache der Liebesmystik, auf die Simone Weil hier zurückgreift, mag heute befremden. Sie artikuliert Weils eigene Erfahrung, im achtsamen Beten des Vaterunsers von der Gegenwart Christi umfassen zu sein. Auch die Selbstbezeichnung als »Sklavin Christi«, hat einen autobiografischen Hintergrund. Simone Weil wählt sie, um zu artikulieren, was die Erfahrung als einfache Fabrikarbeiterin bei ihr hinterlassen hat:

»Während meiner Fabrikzeit, als ich in den Augen aller und in meinen eigenen mit der anonymen Masse ununterscheidbar verschmolzen war, ist mir das Unglück der anderen in Fleisch und Seele eingedrungen. (...) dort ist mir für immer der Stempel der Sklaverei aufgeprägt worden, gleich jenem Schandmal, das die Römer den verachtetsten ihrer Sklaven mit glühendem Eisen in die Stirn brannten. Seither habe ich mich immer als einen Sklaven betrachtet.«

Der überaus freiwillige und befreiende »Gehorsam«, den Simone Weil in ihrem Achtsamkeitsaufsatz beschreibt, wird durch die Metapher der Sklaveneexistenz nur sehr unzureichend erfasst. Dass solche Bilder und Vorstellungen mit Vorsicht zu genießen sind, weil sie das achtsame Gewahrsein, den wahren

»Gehorsam« verstellen können, vermerkt Simone Weil in ihrem vierten Brief an P. Perrin. Ihre Erfahrung der Gegenwart Christi betrachtet sie gerade deshalb als echt, weil sie eine solche Erfahrung nicht suchte und nicht erwartete:

»Ich hatte nie irgend welche Mystiker gelesen, weil ich niemals etwas gespürt hatte, das mir sie zu lesen befahl. Auch bei meiner Lektüre habe ich mich stets bemüht, den Gehorsam zu üben. Nichts ist dem geistigen Fortschritt förderlicher; denn ich lese soweit wie möglich nur das, wonach mich hungert, in dem Augenblick, wo mich hungert, und dann lese ich nicht, ich esse. Gott in seiner Barmherzigkeit hatte mich daran gehindert, die Mystiker zu lesen, damit mir unwiderleglich klar würde, dass ich diese völlig unerwartete Berührung nicht aus Eigenem erdichtet hatte.«

Es ist das Zusammenspiel von sehnsuchtsgeleiteter Aufmerksamkeit und der Bereitschaft, vorgeprägte Vorstellungen loszulassen, die es ermöglichen, Gottes Wirklichkeit wahrzunehmen. Kurz vor ihrem Tod schreibt Simone Weil in ihr Londoner Notizbuch:

»Der Übergang zum Transzendenten vollzieht sich, wenn die menschlichen Fähigkeiten – Verstand, Wille, menschliche Liebe – an eine Grenzen stoßen und der Mensch auf dieser Schwelle verharrt, über die hinaus er keinen Schritt tun kann, und dies, ohne sich von ihr abzuwenden, ohne zu wissen, was er begehrt, und angespannt im Warten.«

An der Grenze des Verstehens und Wollens hilft »einzig und allein das Wachen, das Warten und die Aufmerksamkeit.« An einem anderen Ort bezeichnet Simone Weil diese Haltung als »negativen Glauben«:

»Glauben, daß nichts von dem, was wir begreifen können, Gott ist. (...) Aber genauso glauben, dass das, was wir nicht begreifen können, wirklicher ist als das, was wir begreifen können. (...) Und schließlich glauben, daß das Unbegreifbare trotzdem erscheint, und zwar verborgen.«

SIMON PENG-KELLER, geb. 1969, verheiratet, wohnhaft in Zürich. PD Dr. theol., Dozent für Theologie des geistlichen Lebens an der Theologischen Hochschule Chur. Leiter von kontemplativen Exerzitien im Lassalle-Haus/Schweiz und im Geistlichen Zentrum St. Peter im Schwarzwald. Zuletzt erschienen: Einführung in die Theologie der Spiritualität, Darmstadt 2010. Die Kontemplationskurse von Simon Peng-Keller im Lassalle-Haus stehen 2011 unter dem Jahresthema »Simone Weil als Lehrerin der Kontemplation«.

Wie aber gelangt man zu dieser Liebe? Indem man sich entschließt, tätig zu sein und zu leiden und zwar bei jeder sich bietenden Gelegenheit. ... Darum auf, meine Töchter, verzagt nicht! Wenn euch der Gehorsam viele äußere Verrichtungen auferlegt, etwa in der Küche, so wisst: inmitten all der Töpfe erwartet euch der Herr. Wobei er euch innerlich und äußerlich gleichermaßen beisteht.

Teresa von Avila

Achtsam präsent sein

22. November 2017 (updated 6. Dezember 2018)

Text von Hugo Furrer

Manchmal stolpern wir die Treppe hoch, verlegen die Schlüssel, wissen den Namen einer Person nicht mehr, die uns zwei Minuten zuvor vorgestellt worden ist oder können uns nicht mehr erinnern, wie wir von A nach B gekommen sind. In solchen Fällen handeln wir ohne achtsame Präsenz, wir überlassen die Steuerung dem Unbewussten. Achtsame Präsenz ist jedoch mehr als Aufmerksamkeit. Sie ist eine Lebenskunst. In achtsamer Präsenz fühlen wir uns lebendig, sind verbunden mit uns selbst, dem Umfeld und den Menschen, die uns begegnen. Wir nehmen mit allen Sinnen wahr, wie sich das Leben vor und in uns entfaltet. Wir akzeptieren, was ist – nicht gleichgültig, sondern gleichmütig und wertfrei. Zudem entwickeln wir die Fähigkeit, uns selbst beim Wahrnehmen wahrzunehmen.

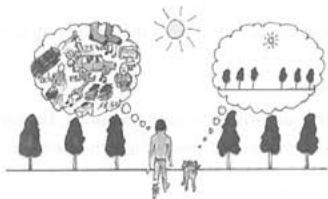
Achtsame Präsenz beinhaltet mehrere Qualitäten:

1. In der Gegenwart sein

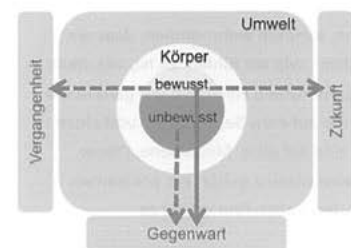
Unser Verstand hat die Aufgabe Zukünftiges zu planen und Vergangenes zu analysieren, alles mit dem Ziel, unser Leben zu sichern. Dass diese vermeintliche Kontrolle oft nur Illusion ist, wissen wir zwar, hoffen jedoch trotzdem, unsere Angst vor Kontrollverlust, Chaos und Machtlosigkeit damit bändigen zu können.

Ein zu starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle verhindert Lebendigkeit und lässt alles zu Konzepten und Modellen erstarren – selbst Liebesbeziehungen kann es zerstören.

Sorgen lassen sich jedoch durch Gedanken oft nicht vertreiben. Ein sichereres Mittel um von Angst zu Gelassenheit zu wechseln ist einerseits das liebevolle Akzeptieren dieser Angst und andererseits dafür zu sorgen, dass wir den Fokus auf die Gegenwart richten und unsere Sinne öffnen. Dies sorgt für gute Gefühle – und sie sind es, die unseren ängstlichen Blick weiten können. Es gilt also den Fokus auf das Jetzt zu richten.



Das Denken kann sich nachteilig auf unsere Stimmung auswirken. Gedanken können sogar kreisen und uns gefangen nehmen. Gefragt ist in diesem Fall die Fähigkeit mit der Gegenwart ein Rendezvous eingehen zu können. Da das Unbewusste nichts anderes kann als in der Gegenwart zu sein, brauchen wir bloss den Verstand, den bewussten Teil unseres Geistes, ins Jetzt einzuladen.



Diese Einladung erfolgt durch bewusstes Wahrnehmen. Wir können einen

Gegenstand betrachtend erforschen, den Weg unserer Atemluft verfolgen oder die Verspannung in unseren Schultern wahrnehmen. Wir können an einer Blüte riechen oder genüsslich

einen Orangenschnitz zerbeißen. Wenn wir mit offenen Sinnen unterwegs sind, entsteht ein Gefühl von Lebendigkeit, nach dem sich viele Menschen sehnen – und das Gedankenkarussell hört auf zu kreisen.

Stellen Sie sich vor, Sie seien mit einer Taschenlampe in der Nacht unterwegs. Sie können den Lichtkegel der Lampe in verschiedene Richtungen bewegen: nach hinten, vorn oder auf ihre Füsse. Ebenso können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit, die Zukunft oder die Gegenwart richten. Laden Sie Ihr Denken ein, sich eine Zeit auszuruhen und widmen Sie sich ganz dem Wahrnehmen im Jetzt.

Drei Minuten achtsam präsent sein

Halte in deinem Tun inne.

Schenke dir drei Minuten Zeit.

Richte dich auf und nimm eine würdige Haltung ein.

Atme dreimal langsam tief ein und aus.

Vielleicht freuen sich deine Schultern über eine Entspannung.

Vielleicht auch deine Kiefermuskulatur, deine Beine.

Gibt es sonst noch einen Ort in deinem Körper, der sich lockern möchte?

Lass es zu. Und wenn es nicht funktioniert, so lass auch deinen Wunsch nach Lockerheit wieder los und nimm an, was ist.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf einen Gegenstand, ein Bild, eine Pflanze oder ein Lebewesen in deinem Blickfeld.

Betrachte dieses Objekt, entdecke seine Schönheit und lass sie auf dich wirken.

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder auf das Atmen und nimm den ruhigen, regelmässigen Rhythmus wahr. Vielleicht kannst du diese Ruhe in deiner weiteren

Tätigkeit integrieren.

Schliesse die Übung nun mit einem kleinen Ritual ab, das dir angemessen erscheint.

2. Neugierig den inneren Beobachter aktivieren

Wir richten unsere Aufmerksamkeit also auf die Gegenwart. Zusätzlich dazu gehört das Aktivieren unseres inneren Beobachters.

Wenn wir im Moment leben, so haben wir die Möglichkeit die Gegenwart mit dem Verstand zu analysieren oder uns auf das Wahrnehmen unserer Wahrnehmung zu beschränken. Das sind zwei unterschiedliche Prozesse: Beim analytischen Denken arbeitet unser Hirn seriell. Es arbeitet eins nach dem anderen ab. Beim Wahrnehmen unserer Wahrnehmungen verzichten wir auf steuerndes und kontrollierendes Denken. Unsere Aufmerksamkeit ist weit. Unser Hirn ist dann in der Lage parallel zu arbeiten, das heisst gleichzeitig mehrere Eindrücke zu verarbeiten. Wir überlassen den Wahrnehmungsprozess vertrauensvoll dem Unbewussten und registrieren lediglich die Auswirkungen der automatischen, reizgesteuerten Wahrnehmungen auf unseren Körper, unsere Stimmung und unser Denken. Falls unser Verstand zu denken beginnt, nehmen wir das wahr, lassen die Gedanken jedoch liebevoll wieder los und nehmen wieder wahr.

Um sich nicht zu überfordern, kann es sinnvoll sein, die Weite unserer Aufmerksamkeit zuerst einzuschränken, auf das Atmen, auf Körperwahrnehmungen oder einen Gegenstand in unserem Gesichtsfeld. Mit der Zeit können wir eine uneingeschränkte Weite zulassen. Damit wir nicht unbewusst ins Denken verfallen richten wir uns einen inneren Beobachter ein. Dieser hat die Aufgabe, uns beim Wahrnehmen zu beobachten. Achtsame Präsenz bedeutet, dass unser Bewusstsein sich immer wieder seiner Bewusstheit bewusst ist. Das heisst, dass wir nicht bloss unsere Gedanken wahrnehmen, sondern wahrnehmen, dass wir unsere Gedanken wahrnehmen. Dass wir beobachten, wie wir beobachten. Dass wir fühlen, wie wir fühlen. Es ist, wie wenn wir uns, auf dem Lesesessel sitzend, einen Roman zu Gemüte führen und uns jemand sanft rüttelt. Nachdem wir ganz in die Handlung des Romans eingetaucht waren, werden wir uns unvermittelt bewusst, dass wir auf dem Sessel sitzen und einen Roman lesen. Wir sind aufgewacht und entwickeln eine Distanz zum Romaninhalt. Wir sind auf einer Metaebene. Dieser Ebenenwechsel, dieses Aktivieren des inneren Beobachters, dieses Bewusstseins des Bewusstseins gehört zur achtsamen Präsenz, wie ich sie verstehe. Wir nehmen wahr, was geschieht, während es geschieht. Jon Kabat-Zinn drückt es

folgendermassen aus: „Achtsamkeit ist das Bewusstsein, das dadurch auftaucht, dass man mit Absicht, im gegenwärtigen Moment (und ohne zu urteilen), dem Sichentfalten von Erfahrungen von Moment zu Moment Aufmerksamkeit schenkt“. (Kabat-Zinn, J. 2003, S. 145-146, in Siegel, D. 2007, S. 30, auf den Teil in Klammer gehe ich im dritten Teil ein.)

Wenn es uns also gelingt, uns selbst bei unseren Handlungen, unseren Gedanken, in unseren Gefühlen und Körperwahrnehmungen zu beobachten, so distanzieren wir uns von Situationen und Problemen und eine dankbare Gelassenheit stellt sich ein. Es entsteht eine neue Dimension, welche die Entdeckungslust und Neugier aktiviert, Freude bereitet und uns tiefgründige Erfahrungen machen lässt.

Achtsam präsent sein heisst, unsere Sinne mit Absicht zu aktivieren, zu staunen und zu lauschen. Es hilft nicht, nach Weisheit zu streben, wenn wir das Frühstück nicht geniessen können.

3. Wertungen und Beurteilungen zurücknehmen

Ein dritter Aspekt der achtsamen Präsenz ist das Wahrnehmen ohne zu werten. Da unser Unbewusstes alles Wahrgenommene mit unserem bisherig Erfahrenen vergleicht, findet stets eine Wertung statt. Das ist keine Verstandesleistung, sondern eine vorerst unbewusste Wertung, die ihren Ausdruck in somatischen Markern, das heisst in körperlichen und emotionalen Veränderungen findet, wie Herzklopfen, Zusammenziehen des Bauchraumes, Eindruck von Weite in der Brust, Ängsten, Freuden etc. Wir können also nicht neutral wahrnehmen, da unser Entscheidungssystem auf diesen Abgleich mit unseren Erfahrungen angewiesen ist. Diese somatischen Marker, die wir als positiv oder negativ erleben, sind in der Regel sehr hilfreich. Es kommt jedoch auch vor, dass sie uns einschränken. Beispielsweise kann ein Hundebiss in der Kindheit dazu führen, dass auch im Erwachsenenalter alle Hunde als gefährlich eingestuft werden. In achtsamer Präsenz stellen wir diese Bewertungen in Frage. Anstelle einer beurteilenden Haltung nehmen wir diejenige eines neugierigen Anfängers ein.

Neugier, ja, dieser pulsierende, aufregende Status des Nichtwissens – das ist die Grundlage eines zufriedenen Lebens.
Todd Kashdan

(Todd Kashdan, zitiert in Berndt, Christina (2016) Zufriedenheit: Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück. München: dtv)

Bis sich dieser Anfängergeist etabliert hat, besteht der erste Schritt im Erkennen der unbewussten Bewertung anhand der somatischen Marker und der zweite im Aufbau einer neugierigen, kontingenten Haltung: Es könnte alles auch ganz anders sein, als ich es bisher erfahren und beurteilt habe. Es gilt, das Wahrgenommene anzunehmen, ohne in eine Bewertung zu verfallen. Dies braucht Neugier und den Mut unsere Komfortzone zu verlassen, kann uns dafür grosse Freiheit und Gelassenheit schenken.

Nicht Ereignisse oder andere Menschen machen uns das Leben schwer, sondern unsere Bewertung. Das wussten bereits die griechischen Stoiker. Da diese Beurteilungen oft unbewusst sind, richtet sich die achtsame Präsenz auch auf die somatischen Marker.

Merken

[← Previous post: Arbeiten mit Plan BI](#)

[Next post: Kartei Zwischenaktivitäten →](#)

Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin

T. Heidenreich^a J. Michalak^b

^aKlinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main, ^bArbeitsinheit für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Ruhr-Universität Bochum, Deutschland

Schlüsselwörter

Achtsamkeit · Kognitive Verhaltenstherapie · Stressverarbeitung

Zusammenfassung

Unter Achtsamkeit («Mindfulness») wird eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung verstanden: Den aktuellen Erlebnisinhalten wird bewusst, im augenblicklichen Moment und nicht wertend Aufmerksamkeit geschenkt. Historisch wurden Achtsamkeitsübungen in der buddhistischen Meditationspraxis entwickelt. Achtsamkeitsbasierte Elemente wurden im Laufe der letzten beiden Jahrzehnte verstärkt in verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze integriert. Die vorliegende Arbeit stellt das Prinzip der Achtsamkeit vor und zeigt Parallelen und Unterschiede zwischen verhaltenstherapeutischen Behandlungsansätzen und Prinzipien der Achtsamkeit auf. Verschiedene verhaltenstherapeutische bzw. verhaltensmedizinische Ansätze, die achtsamkeitsbasierte Elemente beinhalten, werden kurz beschrieben. Neben J. Kabat-Zinns Ansatz der «achtsamkeitsbasierten Stressreduktion» werden die «achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie» zur Rückfallprophylaxe bei Depression von Z. Segal, M. Williams und J. Teasdale, die «dialektische Therapie der Borderlinestörung» von M. Linehan sowie erste Ansätze zum Einsatz achtsamkeitsbasierter Elemente in der Therapie der Substanzabhängigkeit von A. Marlatt vorgestellt. Der aktuelle Stand der empirischen Überprüfung dieser Ansätze wird diskutiert und ein Überblick zu weiteren Forschungsfragen gegeben.

Key Words

Mindfulness · Cognitive behaviour therapy · Stress management

Summary

Mindfulness as a Treatment Principle in Behaviour Therapy

‘Mindfulness’ is defined as paying attention in a certain way: on purpose, in the present moment and non-judgmentally. Historically, mindfulness practice was developed in Buddhist meditation practice. In the last two decades, mindfulness-based elements were integrated into cognitive-behavioural treatment. In the present article, mindfulness as a therapeutic principle is presented and parallels and differences between cognitive-behavioural treatment approaches and mindfulness are outlined. Several approaches of cognitive behaviour therapy and behaviour medicine that incorporate mindfulness-based elements are discussed. These approaches include ‘mindfulness-based stress reduction’ according to J. Kabat-Zinn, ‘mindfulness-based cognitive therapy for depression’ according to Segal, M. Williams and J. Teasdale, ‘dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder’ according to M. Linehan as well as the use of mindfulness-based elements in the treatment of substance abuse according to A. Marlatt. Empirical work supporting the efficacy of these approaches is reviewed. The article concludes with a discussion of further research implications.

Einführung

Sei immer achtsam, wenn Du einatmest, und achtsam, wenn Du ausatmest. Wenn Du tief einatmest, dann wisse «ich atme tief ein», und wenn Du tief ausatmest, dann wisse «ich atme tief aus». Wenn Du kurz einatmest, dann wisse «ich atme kurz ein», und wenn Du kurz ausatmest, dann wisse «ich atme kurz aus».
Sutra des Bewußten Atmens, zit. nach Thich Nhat Hanh [2002]

Die Entwicklung von Achtsamkeit ist ein zentrales Anliegen unterschiedlicher Meditationsansätze. Achtsamkeitsbasierte Prinzipien werden in den letzten Jahren auch zunehmend in der Psychotherapie eingesetzt. Bereits frühe Studien belegen die Wirksamkeit von Meditation bei psychischen Störungen: In ihrer Metaanalyse zur Wirksamkeit von Psychotherapie berichten Grawe et al. [1994] über insgesamt 15 Therapiestudien, die Meditation als psychotherapeutisches Prinzip untersuchten (unter anderem bei der Behandlung von Angst- und Spannungszuständen, Schlafstörungen und Substanzabhängigkeit). Insgesamt war die methodische Qualität dieser Studien eher überdurchschnittlich und die Wirksamkeit meditativer Ansätze insbesondere im Hinblick auf die in der Regel kurze Interventionsdauer von ca. 10 Wochen/Sitzungen überraschend hoch. Die kleine Zahl dieser Therapiestudien belegt, dass sich diese Ansätze eher am Rande des psychotherapeutischen Mainstream bewegten. In jüngster Zeit werden achtsamkeitsbasierte Verfahren zunehmend in verhaltenstherapeutische bzw. -medizinische Ansätze integriert und auf breiter internationaler Ebene rezipiert. In der vorliegenden Arbeit sollen diese neuen Entwicklungen dargestellt werden. Zunächst wird das Prinzip der Achtsamkeit erläutert. Danach werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu etablierten verhaltenstherapeutischen Interventionen und Prinzipien diskutiert. Im Anschluss daran werden die wichtigsten Therapieansätze, die achtsamkeitsbasierte Elemente enthalten, vorgestellt. Abschließend werden eine kritische Einschätzung des aktuellen Forschungsstandes vorgenommen und Empfehlungen für weitere wissenschaftliche Untersuchungen gegeben.

Das Prinzip der Achtsamkeit

Kabat-Zinn [1990] charakterisiert Achtsamkeit als eine spezifische Form der Aufmerksamkeitslenkung: 'present moment, on purpose and non-judgemental'. Unter Aufmerksamkeitslenkung *auf den aktuellen Moment* ist zu verstehen, im Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick zu sein und nicht in Erinnerungen oder Zukunftsplanungen bzw. -grübeleien gefangen zu sein. Es ist eine alltägliche Erfahrung, dass unser Bewusstsein während einer bestimmten Handlung mit völlig anderen Inhalten beschäftigt ist (z.B. bei der Fahrt zur Arbeit: «Heute kommt zuerst das Telefonat mit Y, dann die Dienstbesprechung und schließlich ...»). Kabat-Zinn [1990] spricht in diesem Zusammenhang vom «Autopilotenmodus». Ziel der

Achtsamkeitspraxis ist es, das Bewusstsein wieder in den gegenwärtigen Augenblick zu holen und mit der aktuellen Tätigkeit in Übereinstimmung zu bringen (also beim Autofahren «nur» Auto zu fahren, d.h. den aktuellen Augenblick bewusst wahrzunehmen, z.B. Körperhaltung, Geräusche, Empfindungen). *Absichtsvoll* ist diese Haltung, weil Übende sich bewusst das Ziel setzen, diese Achtsamkeit möglichst in allen Lebenssituationen (angenehmen wie unangenehm scheinenden!) aufrechtzuerhalten, was angesichts der menschlichen Neigung zu Selbstvergessenheit und gedanklichem Abschweifen viel Geduld und beständiges Sich-wieder-Besinnen erfordert. *Nicht wertend* ist die Haltung, weil die auftretenden Bewusstseinsinhalte nicht kategorisiert (positiv oder negativ, angenehm oder unangenehm), sondern einfach bewusst wahrgenommen werden sollen. Diese nicht wertende Haltung bezieht sich auch auf die Tendenz des Bewertens an sich (d.h. auch der unvermeidliche Akt des Bewertens soll nicht bewertet werden).

Eine zentrale Annahme achtsamkeitsbasierter Ansätze ist, dass der Autopilotenmodus flexibles und situativ angemessenes Handeln erschwert, da er automatisierte und starre Verarbeitungs- und Reaktionsmuster begünstigt. In der Theorie wird (fehlende) Achtsamkeit in Verbindung gebracht mit ungünstigen Prozessen wie Rumination [Segal et al., 2002], «experiential avoidance» [Bach und Hayes, 2002; Hayes et al., 1999], ungünstigen metakognitiven Prozessen [Teasdale et al., 2002], einer Tendenz zur Aktivierung übergeneralisierter autobiographischer Gedächtnisinhalte [Williams et al., 2000] sowie einer reduzierten Habituation an unangenehme Stimuli [Breslin et al., 2002].

Bei der Achtsamkeitsmeditation lassen sich «formelle» und «informelle» Übungen unterscheiden [Kabat-Zinn, 1990; 1994]. Erstere bezeichnen Übungen der Achtsamkeit in allen Körperpositionen (Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen): Die Achtsamkeit wird jeweils auf das Erleben in der aktuellen Situation gelegt. So sitzen Teilnehmer bei der in unterschiedlichen Ansätzen sehr wichtigen Atemmeditation aufrecht auf einem Stuhl oder mit gekreuzten Beinen auf einem Sitzkissen am Boden und versuchen so gut wie möglich, ihre Achtsamkeit auf die Empfindungen beim Atmen zu richten. Schweift die Aufmerksamkeit zu Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen ab (was unweigerlich auch geübten Praktizierenden passiert), wird dies bewusst zur Kenntnis genommen und der Fokus der Achtsamkeit sanft zum Atem zurückgeführt. Wichtig ist, immer wieder zu den Empfindungen des Atems zurückzukehren und dabei weiterhin akzeptierend und mitfühlend mit sich umzugehen. Das Ziel besteht nicht darin, Atem, Gedanken oder andere Bewusstseinsinhalte zu verändern oder zu kontrollieren, sondern sich zu erlauben, im gegenwärtigen Augenblick zu sein und nur das Vorhandene bewusst wahrzunehmen. Segal et al. [2002] bezeichnen diese Haltung als «being mode» im Gegensatz zum sonst meist vorhandenen «doing mode». Eine Einführung zur Achtsamkeit findet sich bei Hanh [2002].

Unter «informeller» Übung der Achtsamkeit wird verstanden, im Alltag die Dinge, die gerade getan werden, mit voller Bewusstheit zu tun [Kabat-Zinn, 1994]. Dies kann Alltagshandlungen wie Abwaschen, Putzen, Treppensteigen, aber auch Arbeit oder Hobbys betreffen (d.h. beim Abwaschen «nur» abzuwaschen und nicht an die Tasse Tee danach zu denken). Kabat-Zinn [1994] gibt eine sehr gut lesbare Übersicht zu möglichen Anwendungsfeldern informeller Achtsamkeitspraxis.

Achtsamkeit und klassische Verhaltenstherapie

Obwohl zwischen klassischen verhaltenstherapeutischen Ansätzen und achtsamkeitsbasierten Prinzipien, die aus einer meditativen Tradition entwickelt wurden, zunächst deutliche Unterschiede zu bestehen scheinen, lassen sich dennoch auch eine Reihe von Gemeinsamkeiten finden. Im Folgenden werden einzelne grundlegende Prinzipien achtsamkeitsbasierter Ansätze [siehe Kabat-Zinn, 1990] sowie Parallelen und Unterschiede zu verhaltenstherapeutischen Interventionen dargestellt.

Willentlich gelenkte Aufmerksamkeit

Achtsamkeitsbasierte Ansätze betonen die Notwendigkeit, den Autopilotenmodus zu durchbrechen, der durch ein unreflektiertes Verfangensein in automatisierten Verhaltens- und Erlebnismustern gekennzeichnet ist. Stattdessen soll die Aufmerksamkeit gezielt auf die im Hier und Jetzt ablaufenden Erfahrungen gelenkt werden. Vergleichbar hiermit wird auch in klassischen verhaltenstherapeutischen Interventionen versucht, eine Deautomatisierung ungünstiger Verhaltens- und Erlebnismustern zu erreichen. Dies wird bereits in der Anfangsphase der Therapie durch die im Rahmen einer Problemanalyse [z.B. Bartling et al., 1987; Schulte, 1996] ablaufende genaue Beschreibung des Problemverhaltens angestrebt. Patienten werden dabei dazu angehalten, in der konkreten problematischen Situation ihr Erleben und Verhalten auf unterschiedlichen Ebenen (kognitiv, emotional, physiologisch, motorisch) aufmerksam zu beobachten und mit Hilfe von Tagebuchaufzeichnungen zu notieren. Neben dem Informationsgewinn für die weitere Therapieplanung dürfte eine solche kontrollierte Informationsverarbeitung bereits durch ihre deautomatisierende Funktion therapeutische Effekte haben [Kanfer et al., 2000]. Darüber hinaus betonen Kanfer et al. als wichtiges Prinzip ihres Selbstmanagement-Ansatzes, dass Therapeuten ihre Patienten unterstützen sollen, pathologische Automatismen durch kontrollierte Verarbeitungsmechanismen zu verändern. Eine gezielte Aufmerksamkeitsausrichtung ist nicht nur für die Selbstbeobachtung von ungünstigen Verhaltensweisen notwendig, sondern auch für die weiteren Veränderungsphasen in der Therapie zentral (z.B. beim Aufbau neuer und erweiterter Verhaltensspielräume oder bei der Evaluation der erreichten Veränderungen).

Möglichst umfassende Wahrnehmung der Gegenwart

Eine achtsame Haltung ist dadurch gekennzeichnet, möglichst offen gegenüber allen Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks zu sein (neben Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen können hierzu auch Erinnerungen zählen). Sowohl angenehme als auch unangenehme Empfindungen sollen achtsam betrachtet werden, ohne sie verstärken oder festhalten bzw. vermeiden oder wegdrängen zu wollen. Parallelen hierzu lassen sich besonders im Bereich der Behandlung von Angststörungen finden. Bei der für viele Angststörungen als Mittel der Wahl zu bezeichnenden in-vivo Reizkonfrontation [Ruhmland und Margraf, 2001a,b,c] sollen die Patienten während der Exposition mit der angstbesetzten Situation sowohl die Angst auslösenden äußeren Situationsmerkmale als auch Aspekte des inneren Erlebens (Befürchtungen, körperliche Reaktionen) wahrnehmen, ohne sie zu vermeiden oder die Angst «deckeln» und unterdrücken zu wollen. Demgegenüber kann eine kognitive Vermeidung (d.h. ein Abziehen der Aufmerksamkeit von besonders Angst auslösenden Situations- oder Erlebnisaspekten) der Veränderung der Angst auslösenden Prozesse und Strukturen entgegenwirken und die Effektivität der Expositionsbehandlung erheblich reduzieren [Foa und Kozak, 1986; Fiegenbaum und Tuschen, 2000].

Auch über den Bereich der Angststörungen hinaus wird die Unterdrückung und Vermeidung unerwünschter Erfahrungen und Gedanken in den letzten Jahren zunehmend als bedeutsam für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen diskutiert. Dies gilt für unterschiedliche Störungen wie Depression [z.B. Beevers et al., 1999], Schlafstörungen [Wegner et al., 1997] oder posttraumatische Belastungsstörung [Ehlers et al., 1998]. Besonders betonen Hayes et al. [1996] die grundsätzliche ätiologische Bedeutung, die der Vermeidung von Erfahrungsaspekten (experiential avoidance) bei unterschiedlichen Verhaltensstörungen zukommen kann.

Sich nicht mit seinen Gedanken und Gefühlen identifizieren

Im Rahmen achtsamkeitsbasierter Ansätze wird der gegenwärtige Augenblick umfassend wahrgenommen. Gleichzeitig wird betont, dass sich der Achtsamkeit Übende nicht mit der Situation identifizieren soll. Situationen, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sollen als vorübergehende mentale Ereignisse achtsam wahrgenommen werden. Teasdale et al. [2002] bezeichnen diese Haltung als «decentering» oder «disidentification». Gerade in kognitiven Ansätzen lassen sich hierzu deutliche Parallelen finden. So wird in der kognitiven Therapie der Depression nach Beck [1979] betont, dass Gedanken nicht automatisch als Abbilder der Realität angesehen, sondern hinsichtlich ihrer empirischen und hedonistischen Eigenschaften überprüft werden sollten. Teasdale et al. [2002] weisen darauf hin, dass die Wirkung der klassischen kognitiven Therapie bei Depressionen möglicherweise weniger auf der Veränderung dysfunktionaler Kognitionen beruht als auf einer grundsätzlichen Veränderung der Haltung gegen-

über Gedanken und Gefühlen, die die Autoren als «metacognitive awareness» bezeichnen. Diese Haltung ist dadurch gekennzeichnet, dass Gedanken nicht als Aspekte des Selbst, sondern als mentale Ereignisse erfahren werden.

Explizit werden auch im kognitiven Modell der Zwangsstörung von Salkovskis [1989] die negativen Auswirkungen einer Identifikation mit (Zwangs-)Gedanken ausgeführt. Demnach bekommen Zwangsgedanken ihre Angst bzw. «discomfort» auslösende Funktion durch eine spezifische Bedeutungszuschreibung. Werden die potenziellen Zwangsgedanken (z.B. «Ich könnte meinen Mann mit einem Messer erstechen») nicht als harmlose mentale Ereignisse, sondern als bedrohlich interpretiert («Wenn ich mich nicht kontrolliere, kann das wirklich geschehen»; so genannte «thought-action-fusion»), so lösen sie Angst und Handlungsdruck aus (z.B. Bemühungen, den Gedanken zu unterdrücken, Entfernen der Messer aus der Küche). Ziel der Therapie ist es, diese Bedeutungszuschreibung zu verändern, so dass der Zwangsgedanke dasselbe Gewicht wie der Gedanke «Das Gras ist grün» erhält [siehe Lakatos und Reinecker, 1999] und als ein lediglich mentales Ereignis wahrgenommen werden kann. Im Unterschied zum kognitiven Vorgehen wird in achtsamkeitsbasierten Ansätzen eine «Disidentifikation»-Haltung aber nicht nur gegenüber dysfunktionalen Gedanken eingenommen, sondern gegenüber Gedanken und Erfahrungen insgesamt (positiven wie negativen).

Ein weiteres bedeutsames Prinzip achtsamkeitsbasierter Ansätze ist mit der beschriebenen Haltung gegenüber Gedanken und Gefühlen eng verbunden: Gedanken und Gefühle *müssen* nicht unmittelbar handlungsleitend sein. Ich sollte mein Handeln danach ausrichten, was gut und heilsam für mich und meine Umgebung ist, und mich von gegenwärtigen Gedanken und Gefühlen nicht in meiner Handlungsfreiheit beeinträchtigen lassen. Auch hierzu lassen sich verhaltenstherapeutische Parallelen finden. Beispielsweise wird beim Aufbau angenehmer Aktivitäten im Rahmen der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung von Depressionen [Hautzinger et al., 2000] betont, dass es durchaus günstig sein kann, Aktivitäten auszuführen, auch wenn sich der betreffende Patient nicht danach fühlt. Gleichzeitig wird er dazu angehalten, die Auswirkungen seiner Aktivitäten zu beobachten und damit zu vergleichen, wie er sich gefühlt hätte, wenn er die Aktivität nicht ausgeführt hätte.

Entspannung

Eine weitere Parallele zwischen Achtsamkeitsmeditation und verhaltenstherapeutischem Vorgehen lässt sich bei der Durchführung von Entspannungsverfahren ziehen: Diese werden in der Verhaltenstherapie bei einer Reihe von Störungen eingesetzt [z.B. Störungen mit körperlichen Beschwerden; Rief und Hiller, 1998]. Entspannungsverfahren ziehen die Aufmerksamkeit von der Außenwelt ab und lenken sie auf innere Abläufe (z.B. An- und Entspannung der Muskeln bei der progressiven Muskelentspannung). Auch wenn Entspannung ein wichtiges Element bei der Meditation ist, ist Achtsamkeitsme-

ditation keine Entspannungsmethode im engeren Sinne, denn die Übungen sollen die aktuellen Empfindungen deutlich wahrnehmen – auch wenn es sich dabei eher um Unruhe oder andere unerwünschte Wahrnehmungen handelt. Das Prinzip Achtsamkeit ist also dem Prinzip Entspannung gleichsam übergeordnet. Dennoch sind einige Aspekte (Fokussierung auf das körperliche Erleben, Rückzug von der sozialen Umwelt für die Dauer der Übungen, Notwendigkeit regelmäßiger Übung, Akzeptanz) durchaus vergleichbar.

Euthyme Therapie

Starke Parallelen bestehen zwischen achtsamkeitsbasierten Ansätzen und den im deutschen Sprachraum entwickelten euthymen Ansätzen [vgl. z.B. Lutz, 2000]: In der «kleinen Schule des Genießens» werden beispielsweise Genussregeln vorgestellt, die unmittelbar mit den Prinzipien der Achtsamkeit korrespondieren («Genuss braucht Zeit», «Genuss geht nicht nebenbei», «Ohne Erfahrung kein Genuss»). Auf der Ebene einzelner Interventionen finden sich starke Ähnlichkeiten, etwa zwischen der von Kabat-Zinn [1990] beschriebenen Rosinenübung und Essen mit Genuss im Rahmen des Genussstrainings. Im Gegensatz zum Genussstraining werden in achtsamkeitsbasierten Ansätzen jedoch nicht nur angenehme, sondern auch unangenehme und neutrale Erlebnisinhalte achtsam wahrgenommen. Ziel ist es also nicht, das Angenehme kurzfristig zu verstärken, sondern eine stärkere Freiheit von Bewertungsprozessen zu erlangen.

Unterschiede zwischen achtsamkeitsbasierten Ansätzen und klassischer Verhaltenstherapie

Neben den aufgeführten Gemeinsamkeiten gibt es allerdings auch einige grundsätzliche Unterschiede und unterschiedliche Schwerpunktsetzungen zwischen achtsamkeitsbasierten Ansätzen und klassischer Verhaltenstherapie. Achtsamkeitsbasierte Ansätze sind als Erweiterungen klassischer verhaltenstherapeutischer Ansätze zu verstehen. Sie sollen verhaltenstherapeutische Programme mit nachgewiesener Wirksamkeit nicht grundsätzlich ersetzen. Ein zentraler Aspekt ist dabei sicherlich die Dialektik zwischen Veränderung und Akzeptanz. Während der Schwerpunkt verhaltenstherapeutischer Interventionen lange Zeit fast ausschließlich auf Veränderung (von Verhalten, Kognitionen, körperlichen Symptomen) lag, wird in achtsamkeitsbasierten Ansätzen verstärkt das Prinzip der Akzeptanz betont. Sowohl Hayes et al. [1999] als auch Linehan [1994] weisen auf die Notwendigkeit hin, zwischen Dingen zu unterscheiden, die verändert werden können und sollen (z.B. belastende Lebenssituationen), und Dingen, die akzeptiert werden sollten (in der Regel innere Abläufe wie Gedanken und Gefühle). So ist die Entwicklung von Akzeptanz ein grundlegendes Therapieprinzip achtsamkeitsbasierter Ansätze und zeigt sich auch deutlich in der konkreten Ausgestaltung der Übungen. In der achtsamkeitsbasierten kognitiven

Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depression [Segal et al. 2002; siehe unten] werden dysfunktionale Kognitionen beispielsweise nicht mehr gezielt verändert, sondern eine achtsame und akzeptierende Haltung gegenüber Gedanken gefördert, was verbunden mit Disidentifikation eine Fortsetzung der Depressionsspirale verhindern und längerfristig zu einem spontanen Auflösen der Gedanken, auch ohne gezielte Bemühungen, führen soll. Breslin et al. [2002, S. 291f.] bemerken hierzu: «Das Vorgehen, negative Gedanken nicht zu disputieren, sondern sie stattdessen wahrzunehmen, nicht persönlich zu nehmen und ihre flüchtige Natur zu erkennen, ist ein Prozess, der Achtsamkeit von traditionellen kognitiv-behavioralen Strategien unterscheidet» (Übers.: T.H. & J.M.).

Ein weiterer wichtiger Unterschied zwischen Verhaltenstherapie und achtsamkeitsbasierten Ansätzen besteht in der Rolle, die dem Körper zukommt. Auch in der klassischen Verhaltenstherapie wird in Verhaltensanalyse und Therapie-durchführung explizit auf physiologische Prozesse Bezug genommen. Körperliche Vorgänge bleiben allerdings entweder nur das Ziel therapeutischer Interventionen (z.B. bei Entspannungsverfahren zur Reduktion von Stress und körperlichen Symptomen), oder sie stellen Informationsquellen dar, die im Rahmen der Problemanalyse oder der Durchführung von Interventionen (z.B. Erfragen von physiologischen Symptomen bei Reizkonfrontation) genutzt werden. In achtsamkeitsbasierten Ansätzen kommt dem Körper eine wesentlich zentralere Rolle zu. Entscheidend ist dabei die achtsame Wahrnehmung des körperlichen *Erlebens*. Die Übungen sollen lernen, nicht in ihren Gedanken zu leben, sondern die Achtsamkeit auf den Körper als Ganzes auszudehnen und aus diesem körperlichen Erleben heraus zu leben. Diesem «im Kontakt sein mit dem Körper» wird bereits eine therapeutische Funktion an sich zugesprochen; es stellt ein grundlegendes Ziel achtsamkeitsbasierter Ansätze dar. Durch diese Haltung soll ermöglicht werden, Emotionen umfassend zu verarbeiten, ohne wichtige Aspekte emotionaler Schemata [d.h. die körperlichen Aspekte; siehe Teasdale, 1999c] abzuspalten [Teasdale, 1999a, Segal et al., 2002, S. 139]. Darüber hinaus erlaubt diese Haltung, die «Weisheit des Körpers» [Kabat-Zinn, 1990] für das eigene Handeln zu nutzen.

Abschließend soll darauf verwiesen werden, dass in der Verhaltenstherapie zwar Konstrukte verwendet werden, die Parallelen zum Prinzip Achtsamkeit haben, z.B. das Konzept der kontrollierten Informationsverarbeitung aus der kognitiven Psychologie [vgl. Fisk et al., 1987; Wells und Matthews, 1994]. Achtsamkeit ist jedoch nicht mit kontrollierter Informationsverarbeitung gleichzusetzen. Informationen können kontrolliert (d.h. bewusst, unter Gebrauch von kognitiven Ressourcen) verarbeitet werden, ohne dass das für die Achtsamkeit charakteristische bewusste Erleben der Hier-und-Jetzt-Qualität damit verbunden wäre. Darüber hinaus ist eine tiefe Achtsamkeit nicht durch die intentionale und willentliche Anstrengung der kontrollierten Verarbeitung gekennzeichnet, sondern wird als ein «Im-Fluss-Sein» erlebt.

Achtsamkeitsbezogene Interventionen in der Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin

In diesem Abschnitt werden die aus unserer Sicht wichtigsten verhaltenstherapeutischen bzw. -medizinischen Ansätze kurz vorgestellt, die explizit achtsamkeitsbasierte Elemente enthalten. Auf welche Weise und mit welchem Gewicht Achtsamkeitsprinzipien in die Behandlung integriert sind, ist unterschiedlich: Während Kabat-Zinn [1990] mit seiner «Mindfulness-based stress reduction» einen verhaltensmedizinisch fundierten Ansatz vorlegte, der fast ausschließlich achtsamkeitsbasierte Interventionen einsetzt, beruht die «Mindfulness-based cognitive therapy for depression» von Segal et al. [2002] zwar primär auf achtsamkeitsbasierten Elementen sensu Kabat-Zinn [1990], integriert aber gleichzeitig klassische kognitive Interventionen. In der «dialektischen Verhaltenstherapie» von Linehan [1993a,b] ist Achtsamkeit ein wesentlicher Bestandteil des Fertigkeitstrainings, allerdings ohne formelle Meditationübungen. Schließlich wurde in der Suchtbehandlung von Marlatt [1994] vorgeschlagen, achtsamkeitsbasierte Elemente zu verwenden.

Kabat-Zinn: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Ein sehr populärer achtsamkeitsbasierter Ansatz für Patienten mit psychischen und körperlichen Störungen geht auf Kabat-Zinn [1990] zurück: An mehr als 240 Orten in den USA und in Europa werden derzeit MBSR-Programme durchgeführt [Bishop, 2002]. Die Behandlung ist im Gegensatz zum Gros verhaltenstherapeutischer Interventionen nicht auf spezifische Störungsbilder zugeschnitten, sondern wird bei vielen verschiedenen körperlichen Krankheiten und psychischen Störungen durchgeführt. Kabat-Zinn [1990] zählt seinen Ansatz zu den verhaltensmedizinischen Interventionen, betont jedoch die buddhistische Tradition der eingesetzten Behandlungsstrategien.

Das Programm wird in Gruppen von bis zu 30 Patienten durchgeführt [vgl. auch Santorelli, 1999] und umfasst 8 wöchentliche Sitzungen von ca. 2 Stunden Dauer sowie einen «Tag der Achtsamkeit». Neben den Gruppensitzungen wird die Bedeutung von Hausaufgaben betont: Von den TeilnehmerInnen wird erwartet, an 6 von 7 Tagen bis zu eine Stunde Übungen durchzuführen. In den ersten Gruppensitzungen wird – als formelle Übung – der so genannte Body-Scan eingeübt. Dabei werden die einzelnen Körperteile aufmerksam nacheinander wahrgenommen, wobei auf alle Empfindungen – oder Nicht-Empfindungen – geachtet werden soll. Gleichzeitig werden informelle Übungen betont, d.h. zunächst eine Routineaktivität des Tages (z.B. Zähneputzen, duschen, saugen) mit voller Achtsamkeit zu tun.

In den nächsten Sitzungen werden Übungen aus dem Hatha-Yoga (formelle Übung) sowie Achtsamkeit auf angenehme und unangenehme Ereignisse (informelle Übung) eingeführt. Im weiteren Verlauf des Programms nimmt die Atemmedita-

tion eine besonders wichtige Rolle ein. Neben den Elementen der Achtsamkeitsmeditation werden wesentliche Grundlagen der Stressforschung vermittelt. Jede Sitzung hat einen Themenschwerpunkt, in dem wesentliche Achtsamkeitsprinzipien verdeutlicht werden. Beispielsweise wird in Sitzung 2 das Thema «kreatives Reagieren auf Lebenssituationen» ins Zentrum gestellt und mit der bereits ausgeführten Autopiloten-Haltung kontrastiert. Den Abschluss des Programms bilden Strategien, um die eingeübten Techniken auch längerfristig in den Alltag zu integrieren.

Zur MBSR liegt eine Reihe empirischer Studien vor. In zwei randomisierten, kontrollierten Studien konnte gezeigt werden, dass MBSR in Stichproben der Allgemeinbevölkerung zu einer Verminderung von Stress, Angst und Dysphorie führt [Astin, 1997; Shapiro et al., 1998]. Allerdings wurden in keiner der Studien aktive Kontrollbedingungen eingesetzt, so dass unspezifische Faktoren (z.B. Behandlungserwartungen) eine bedeutsame Rolle gespielt haben könnten. Eine kontrollierte, randomisierte Studie an Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen stammt von Speca et al. [2000]. Die Autoren konnten zeigen, dass Patienten, die das MBSR-Programm durchlaufen hatten, verglichen mit Kontrollen deutliche Reduktionen in negativer Stimmung und der Stressbelastung aufwiesen. Darüber hinaus fand sich ein Zusammenhang zwischen der Zeit, die die Patienten übten, und der Belastungsreduktion. Kabat-Zinn et al. [1998] konnten in einer weiteren kontrollierten Studie zeigen, dass MBSR einen positiven Einfluss auf die Rückbildung der Psoriasis-Symptomatik bei Patienten hat, die sich einer Phototherapie oder Photochemotherapie unterziehen. Neben diesen kontrollierten Studien liegen mehrere empirische Studien ohne Kontrollgruppe zu verschiedenen Störungsbereichen vor: Bei Patienten mit *chronischen Schmerzen* zeigten sich sowohl kurzfristig [Kabat-Zinn et al., 1985] als auch in einer 4-Jahres-Katamnese [Kabat-Zinn et al., 1987] Reduktionen psychischer Belastung und funktionaler Einschränkungen. Eine Studie untersuchte die Auswirkungen von MBSR auf Patienten mit *Fibromyalgie* [Kaplan et al., 1993] und fand bedeutsame Veränderungen psychischer Symptome. Diese Studie ist jedoch kritisch zu bewerten, da die statistischen Analysen nur unzureichend dargestellt werden. Bei *generalisierter Angststörung* und *Panikstörung* zeigten sich signifikante Reduktionen der Symptome zwischen dem Beginn und dem Ende der MBSR-Behandlung [Kabat-Zinn et al., 1992], und diese Veränderungen blieben über einen Zeitraum von 3 Jahren weitgehend stabil [Miller et al., 1995]. Die von uns analog zu Ruhmland und Margraf [2001b] berechneten Prä-Post-Effektstärken (ES) lagen in der Studie von Kabat-Zinn et al. [1992], in der die Daten für Patienten mit generalisierter Angststörung und für Patienten mit Panikstörung gemeinsam berichtet werden, z.B. für das Beck-Angstinventar als Maß für die Hauptsymptomatik bei $ES = 0,98$ und verbesserten sich bis zur 3-Monats-Katamnese noch weiter ($ES = 1,14$). Diese Effekte sind kleiner als die in den 13 von Ruhmland und Margraf [2001b] berichteten Studien zu

kognitiv-behavioralen Interventionen bei generalisierter Angststörung ($ES = 1,43$ Prä-Post / $ES = 1,23$ Prä-Katamnese bis zu 6 Monaten). Für die 3-Jahres-Katamnese ergibt sich eine Effektstärke von 0,85. In den von Ruhmland und Margraf [2001b] ausgewerteten Studien hatte keine Arbeit einen ähnlich langen Katamnesezeitraum. Die Interpretation dieser Befunde wird jedoch dadurch erschwert, dass einige Patienten gleichzeitig medikamentös behandelt wurden. Kristeller und Hallett [1999] untersuchten die Auswirkungen eines MBSR-Programms auf *Binge Eating Disorder* und konnten eine Reduktion sowohl der Binge-Eating-Frequenz als auch der Angst und Depression, die mit dieser Störung einhergehen, nachweisen.

Mittlerweile liegen zu achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen auch drei Übersichtsarbeiten vor [Bishop, 2002; Grossman et al., im Druck; Baer, 2003], wobei die letzten beiden Übersichtsarbeiten quantitative metaanalytische Methodik verwenden. Alle drei kommen zu vergleichbaren Schlussfolgerungen: Es gibt konsistente Nachweise für die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Ansätze mit Effektstärken im mittleren Bereich (Baer: 0,59; Grossman et al.: 0,50). Bei der Bewertung dieser Effektstärken sollte jedoch beachtet werden, dass sie auf heterogenen Stichproben mit teilweise relativ niedrigen Ausgangswerten basieren. Dies dürfte im Vergleich mit stärker kontrollierten Wirksamkeitsstudien zu eher niedrigen Effektstärkeschätzungen geführt haben. Darüber hinaus wird in diesen drei Arbeiten die methodische Qualität der bisherigen Studien als nicht zufriedenstellend eingeschätzt (z.B. keine aktiv behandelte Kontrollgruppe, keine Kontrolle der Auswirkungen paralleler Behandlungen).

Segal, Williams und Teasdale: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (MBCT)*

Im Gegensatz zur MBSR handelt es sich bei der MBCT um einen stark auf psychologischer Theoriebildung basierenden Ansatz, der darüber hinaus störungsspezifisch (und sogar innerhalb einer Störung phasenspezifisch) ist: Die MBCT wurde entwickelt, um die Rückfallwahrscheinlichkeit von Patienten mit rezidivierenden depressiven Störungen zu senken. Der Hintergrund für diese Bemühungen waren Hinweise, dass Patienten trotz erfolgreicher pharmakologischer und/oder psychologischer Behandlung einer depressiven Episode ein hohes Rückfallrisiko haben [Judd, 1997; Westen und Morrison, 2001]. Im Gegensatz zur akuten Behandlung der Depression existieren bisher nur wenige Ansätze zur Rückfallprophylaxe. In ihrem Versuch, eine wirksame kognitiv-behaviorale Intervention zur Senkung der Rückfallwahrscheinlichkeit von Patienten mit depressiven Störungen zu entwickeln, beschäftigten sich Segal, Williams und Teasdale intensiv mit achtsamkeitsbasierten Interventionsstrategien. Hintergrund waren theoretische Analysen [Teasdale et al., 1995] zu möglichen Mechanismen depressiver Rückfälle: Es wird angenommen, dass depressive Episoden dazu führen, dass negative Ge-

danken- und Gefühlszustände auch nach Abklingen der aktuellen Depression leicht aktiviert werden können. Als Dreh- und Angelpunkt für das Rückfallgeschehen gelten Zustände mit moderat gedrückter Stimmung, in denen negative Gedanken reaktiviert werden. Kommt es zu einer immer festeren Etablierung dieser Denk- und Fühlweisen, ist ein Rückfall in eine depressive Episode zu erwarten. Gelingt es hingegen, die negativen Gedankenmuster frühzeitig zu unterbrechen, kommt es nicht zu einem Rückfall. Als wesentliches Ziel der MBCT formulieren Segal et al. [2002, S. 75] in Übereinstimmung mit Kabat-Zinn [1990]: «Die zentrale Fertigkeit, die das MBCT-Programm vermitteln möchte, ist die Fähigkeit, bei drohendem Rückfall Geisteszustände zu erkennen und loszulassen, die durch selbstaufrechterhaltende Muster grüblerischer negativer Gedanken gekennzeichnet sind» (Übers.: T.H. & J.M.).

Das MBCT-Programm umfasst ebenso wie die MBSR 8 Sitzungen, die in wöchentlichem Abstand durchgeführt werden. Die Gruppengröße liegt jedoch bei maximal 12 Patienten. Die Patienten müssen mindestens eine depressive Episode erlebt haben, dürfen jedoch bei Behandlungsbeginn nicht akut depressiv sein. In den Sitzungen werden jeweils einzelne achtsamkeitsbezogene Elemente eingeübt. Die eingesetzten Methoden entsprechen denen der MBSR (z.B. Body-Scan, Atemmeditation). Darüber hinaus werden jeweils einzelne Themen schwerpunktmäßig behandelt: Zum Beispiel in der ersten Sitzung das Phänomen des Autopiloten. Während der Behandlungsfokus in den ersten Sitzungen auf dem Erlernen und der Einübung von Achtsamkeit liegt, kommen im zweiten Teil des Programms auch klassische kognitive Interventionen (Psychoedukation zur Depression, Bedeutung von und Umgang mit automatischen Gedanken etc.) zum Einsatz.

Zur MBCT liegen derzeit erste empirische Ergebnisse vor: Teasdale et al. [2000] berichten über eine randomisierte, kontrollierte Studie, in der insgesamt 145 Patienten mit Treatment As Usual (TAU) oder zusätzlich MBCT über insgesamt 8 Sitzungen behandelt wurden. Die Ergebnisse belegen, dass die mit MBCT behandelte Gruppe über einen Zeitraum von insgesamt 60 Wochen 50% weniger Rückfälle aufwies als die TAU-Gruppe. Interessanterweise fand sich dieser Zusammenhang jedoch ausschließlich bei Patienten, die bereits drei oder mehr depressive Episoden erlebt hatten (77% der Stichprobe).

Williams et al. [2000] konnten zeigen, dass MBCT in derselben Stichprobe zu einer Reduktion des übergenerellen autobiographischen Gedächtnisses führt, das bei Depressiven beobachtbar ist und als ätiologisch relevant erachtet wird [Williams, 1996]. Dieser Befund stützt die Annahme, dass durch MBCT wesentliche Faktoren beeinflusst werden können, die für das erneute Auftreten depressiver Episoden prädisponieren. Darüber hinaus legten Mason und Hargreaves [2001] eine Studie zur Explikation von Wirkmechanismen der MBCT basierend auf derselben Stichprobe vor. Patienten wurden über ihre Erfahrungen mit dem Programm interviewt und die Antworten mittels eines Kategoriensystems analysiert. Wesentliche Punk-

te für die Teilnehmer waren das Erlernen neuer Fertigkeiten sowie einer insgesamt akzeptierenden Grundhaltung.

Linehan: *Dialektische Therapie der Borderlinestörung (DBT)*

Im Gegensatz zu den beiden bisher vorgestellten Behandlungsprogrammen, die Achtsamkeitsprinzipien ins Zentrum der Behandlung stellen, stehen in der DBT nach Linehan [1993a,b] achtsamkeitsbasierte Aspekte neben anderen Behandlungselementen. Besonders interessant an diesem Ansatz ist, dass achtsamkeitsbasierte Aspekte auch in der Behandlung akut schwer gestörter Borderlinepatienten eingesetzt werden. Die Behandlung wird dabei aufgeteilt in Einzeltherapie (vor allem zur Bearbeitung akuter Krisen und Traumata) und Gruppentherapie zum Erlernen neuer Fertigkeiten (Skills Training). Achtsamkeit steht am Beginn des Fertigkeitstrainings [Linehan, 1993b] und umfasst mehrere Aspekte: *Beobachten* im Sinne aufmerksamer Betrachtung von Ereignissen, Emotionen und anderen Verhaltensreaktionen – auch wenn diese belastend sind. Diese Fertigkeit erfordert eine innere Distanz zu den Ereignissen. Der Gegensatz hierzu ist in Vermeidungsstrategien und passiven Versuchen der Emotionskontrolle zu sehen. *Beschreiben* bezeichnet das verbale Benennen von Ereignissen und persönlichen Reaktionen. Darüber hinaus betont Linehan [1993b], analog zu Kabat-Zinn, die Wichtigkeit, eine *nicht wertende Haltung* einzunehmen sowie die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu verankern.

Im Skills Training Manual [Linehan, 1993b] wird die Implementierung der Achtsamkeit in die Therapie ausführlich vorgestellt. Wie in den anderen Ansätzen wird dies im Gruppensetting eingeübt. Konkrete Übungen beziehen sich beispielsweise darauf, körperliche Empfindungen achtsam wahrzunehmen (auf einem Stuhl sitzen, die Hand auf einer kalten Oberfläche haben etc.) oder eine veränderte Beziehung zu Gedanken und Gefühlen herzustellen (z.B. die Vorstellung, der Geist sei ein Fließband, auf dem Gedanken und Gefühle vorbeikommen und beobachtet werden). Eine besondere Bedeutung wird auch dem Prinzip «Gedanken als Gedanken erkennen» beigemessen (a.a.O., S. 67).

Obwohl eine Reihe von positiven empirischen Befunden zum Einsatz der DBT bei Borderlinestörungen vorliegt [vgl. Koerner und Dimeff, 2000], ist es aufgrund der Komplexität der Behandlung nicht möglich, den Beitrag der achtsamkeitsbasierten Prinzipien am Gesamtbehandlungserfolg abzuschätzen.

A. Marlatt: *Achtsamkeit in der Behandlung von Abhängigkeiten*

Alan Marlatt, der mit seinen Arbeiten zum Rückfallgeschehen bei Alkoholabhängigkeit [Marlatt und Gordon, 1985] einen wesentlichen Beitrag zur Suchtforschung geleistet hat, schlägt vor, achtsamkeitsbasierte Prinzipien in der Behandlung von Abhängigkeit zu berücksichtigen [Marlatt, 1994]. Ausgangspunkt seiner Überlegungen ist die Beobachtung,

dass abhängiges Verhalten damit verbunden ist, den aktuellen Zustand nicht akzeptieren zu können [Marlatt, 1994, S. 175f]: «Zwischen einzelnen «Schüssen» erfährt der Abhängige das Hier und Jetzt als weniger wünschenswert, als irgendwie so kaputt, dass es nur durch den nächsten Schuss repariert werden kann. Die übliche Realität verblasst verglichen mit dem «Kick», den der Schuss bereitstellt. Das Ergebnis davon ist, dass der abhängige Geist auf die Zukunft fixiert und unfähig ist, das Hier und Jetzt zu akzeptieren» (Übers.: T.H. & J.M.). Marlatt schlägt als ein Behandlungsprinzip vor, Achtsamkeit zu üben, d.h. die Patienten anzuhalten, sich der ablaufenden Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, sie zu akzeptieren und das Leben von Moment zu Moment zu erleben. Dementsprechend sollen keine Versuche unternommen werden, innere Abläufe (wie z.B. Craving) zu kontrollieren. Das Prinzip, die spontane Veränderlichkeit auch von Empfindungen wie Craving oder Spannungen zu erleben, bezeichnet Marlatt als «urge surfing». Eine wesentliche Strategie ist für Marlatt, mit dem Bedürfnis, die Substanz zu sich zu nehmen (Craving), umzugehen: «Achtsames Gewahrsein des Dranges kann ohne die Notwendigkeit bestehen, achtlos dem Drang nachzugeben. Craving und Drang sind nicht dauerhaft (impermanent); sie entstehen und vergehen wie konditionierte Reaktionen» [Marlatt, 1994, S. 180]. Eine wichtige Rolle spielen achtsamkeitsbezogene Ansätze auch bei einem Rückfall (lapse) und um ein Abgleiten in einen vollständigen Rückfall (relapse) zu verhindern.

Breslin et al. [2002] legten ein Informationsverarbeitungsmodell des Rückfallgeschehens bei Substanzabhängigkeit vor, das explizit Achtsamkeitsprinzipien berücksichtigt. Rückfälle resultieren demnach aus zwei Prozessen: In einem vorbewussten Prozess werden substanzbezogene Gedanken aktiviert; der zweite Prozess läuft bewusst ab (z.B. Selbstwirksamkeitserwartung). Eine Ergänzung verhaltenstherapeutischer Prinzipien durch Achtsamkeitsstrategien sollte insbesondere interne auslösende Faktoren stärker berücksichtigen. Breslin et al. [2002, S. 292] bemerken hierzu: «Die wesentliche Neuigkeit von Achtsamkeit im Abhängigkeitsbereich liegt darin, affektive Auslöser im Gegensatz zu direkten, alkohol- und drogenbezogenen Reizen in der Umwelt zu fokussieren.» Obwohl unseres Wissens bisher keine empirischen Arbeiten zur Implementierung achtsamkeitsbasierter Prinzipien in der Therapie von Abhängigen vorliegen, könnten diese Überlegungen die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung von Abhängigkeitsstörungen befruchten.

Diskussion

In den letzten Jahren wurden achtsamkeitsbasierte Elemente mit Erfolg versprechenden Aussichten in der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Diese Integration umfasst sowohl theoretische Analysen [z.B. Teasdale et al., 1995, 2002; Breslin et al., 2002] als auch die empirische Überprüfung achtsam-

keitsbasierter Interventionen. Für die kommenden Jahre halten wir zwei Forschungsschwerpunkte für bedeutsam: Auf der einen Seite sollte eine weitere konzeptuelle Einbettung achtsamkeitsbasierter Ansätze in den Korpus allgemein- und klinisch-psychologischer Theorien angestrebt werden, z.B. im Hinblick auf das Verständnis der Wirkmechanismen, wobei eine besondere Bedeutung auch im Umgang mit den buddhistischen Wurzeln achtsamkeitsbasierter Ansätze liegt. Auf der anderen Seite steht die Weiterentwicklung störungsspezifischer, achtsamkeitsbasierter, kognitiv-verhaltenstherapeutischer Interventionen und deren empirische Überprüfung. Diese beiden Bereiche, «konzeptuelle Aspekte» sowie «klinische Forschungsaufgaben» sollen im Folgenden erörtert werden.

Konzeptuelle Aspekte

Die Integration achtsamkeitsbasierter Elemente in die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung wirft bereits vom Ansatz her Fragen auf, da Prinzipien aus zwei Traditionen mit unterschiedlichen Werten und Menschenbildern aufeinander treffen.

Aus kognitiv-verhaltenstherapeutischer Perspektive ist Achtsamkeit derzeit nur unzureichend expliziert und operationalisiert. Insbesondere fehlen reliable und valide Messinstrumente sowie eine klare Einordnung in psychologische Theorien. Bishop [2002, S. 74] bemerkt in diesem Zusammenhang: «Unglücklicherweise wurden die Definitionskriterien von Achtsamkeit bisher nicht wesentlich über unspezifische Beschreibungen des Konstrukts hinausentwickelt.» Erst in jüngster Zeit wurden Arbeiten vorgelegt, die eine operationale Erfassung der Achtsamkeit anstreben [Brown und Ryan, 2003]. Auch im deutschsprachigen Raum liegt mittlerweile ein Versuch vor, Achtsamkeit mit Hilfe eines Fragebogens zu erfassen [Buchheld, 2000]. Erste Analysen konnten nachweisen, dass sich Achtsamkeit mit diesem Fragebogen reliabel erfassen lässt; hinreichend Hinweise auf die Konstruktvalidität liegen jedoch noch nicht vor. Zu einem vertieften Verständnis psychologischer Mechanismen der Achtsamkeit könnten darüber hinaus allgemeinspsychologische Arbeiten zur Aufmerksamkeit bzw. zur Inhibition elaborativer sekundärer Prozesse [vgl. Bishop, 2002] sowie zur Metakognition [Teasdale, 1999a,b] beitragen. Es liegen Studien vor, die die Auswirkungen von Meditation auf verschiedene psychologische Variablen untersuchen [z.B. Brown et al., 1984, zu Wahrnehmungsschwellen; Tloczynski et al., 2000, zu optischen Täuschungen]. Aus der Perspektive der meditativen buddhistischen Tradition, in der achtsamkeitsbasierte Übungen entwickelt wurden, wird im Gegensatz zum Anspruch der empirischen Psychologie auf Explikation und Operationalisierung von Konstrukten bewusst eine große Zurückhaltung gegenüber ontologisierenden Definitionen und Versuchen der begrifflichen Analyse meditativer Erfahrungen geübt [Hanh, 2002; Suzuki, 2001]. Diese Zurückhaltung liegt vor allem darin begründet, dass in der meditativen Tradition der Wert der unmittelbaren achtsam-

men Erfahrung besonders betont wird. Sprachliche Konzepte sind demnach immer nur Hilfsmittel, um diesen achtsamen und gesammelten Zustand zu fördern. Eine sprachliche Fixierung des Erfahrenen birgt somit die Gefahr, die achtsame und offene Wahrnehmung des Erfahrenen zu behindern. Das mit der Achtsamkeitsübung eigentlich Gemeinte liegt demnach immer jenseits der sprachlichen Ebene. Auch Hayes et al. [1999] haben auf die Schwierigkeit hingewiesen, unmittelbar erfahrungsbezogene Aspekte sprachlich abzubilden. Hayes et al. [2001] erweiterten diese Überlegungen in ihrer «relational frame theory» zu einem allgemeinen Modell sprachlichen und nichtsprachlichen menschlichen Verhaltens, das unter anderem die Rolle verbaler Prozesse für die Ausbildung psychischer Störungen herausarbeitet.

Eine weitere, bisher nur unzureichend geklärte Frage ist der Umgang mit den religiösen/spirituellen Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation. Verschiedene Autoren bewerten die spirituellen Aspekte der Achtsamkeitsmeditation sehr unterschiedlich: Segal et al. [2002] begreifen Achtsamkeit im Wesentlichen als wert- und traditionsneutrale psychologische Strategie, die zur Behandlung psychischer Störungen flexibel eingesetzt werden kann. Marlatt betont die Verwurzelung in buddhistischen Prinzipien, wobei zentrale Elemente der buddhistischen Lehre benannt (z.B. die «vier edlen Wahrheiten») und in die Behandlung integriert werden. Kabat-Zinn [1990] empfiehlt zwar, die Patienten bei der MBSR nicht durch zu viel buddhistische Hintergründe zu erschrecken, doch stellt sich insgesamt die Frage, inwieweit die religiös-spirituelle Dimension der Meditation, die in den ursprünglichen buddhistischen und anderen meditativen Ansätzen zentral ist, auch in den therapeutischen Bereich integriert werden kann und soll [siehe auch Miller, 1999] und inwieweit ein Verzicht auf solche Aspekte das Potential achtsamkeitsbasierter Ansätze einschränkt. Die religiös-spirituelle Dimension ist dabei aus unserer Sicht nicht notwendig auf buddhistische/östliche Spiritualität beschränkt, sondern kann auch christliche/westliche Zugangswege beinhalten [Kopp, 2002; Enomiya-Lassalle, 1992].

Klinische Forschungsaufgaben

Neben den skizzierten konzeptuellen Aspekten lassen sich konkrete Forschungsaufgaben formulieren, die für eine weitere Integration achtsamkeitsbasierter Ansätze in die kognitive Verhaltenstherapie von Bedeutung sind. Für die weitere Entwicklung störungsspezifischer achtsamkeitsbasierter kognitiv-verhaltenstherapeutischer Interventionen sind zunächst methodisch anspruchsvolle Studien (randomisierte Studien mit aktiven Kontrollbedingungen) notwendig, um abschätzen zu können, ob achtsamkeitsbasierte Behandlungsstrategien bei einzelnen Störungen und in einzelnen Störungsphasen (Prävention, Akutphase vs. Rezidivprophylaxe) gleich effektiv oder sogar effektiver als herkömmliche kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze sind. Einen wichtigen Einsatzbereich achtsamkeitsbasierter Ansätze sehen wir in der Prävention:

Inwiefern können achtsamkeitsbasierte Ansätze vor einer psychotherapeutischen Behandlung Aufschaukelungsprozesse unterbrechen und damit eine Chronifizierung und Exazerbation von Beschwerden verhindern? Aspekte wie geringe metakognitive Awareness, experiential avoidance und Gedankenunterdrückung werden in neueren Ätiologietheorien bei unterschiedlichen psychischen Störungen als bedeutsam diskutiert. Deswegen liegt es nahe, die Effektivität achtsamkeitsbasierter Ansätze für solche Störungen zu überprüfen. Beispielsweise sollte in einer randomisierten, kontrollierten Studie untersucht werden, ob eine achtsamkeitsbasierte Therapie bei z.B. Schlafstörungen zu einer stärkeren Verbesserung – oder z.B. zu niedrigeren Dropout-Raten – führt als empirisch gut abgesicherte Therapiestrategien. Es sollte auch geprüft werden, inwieweit eine Verschränkung achtsamkeitsbasierter Prinzipien mit klassischen, eher auf aktive Problembewältigung bezogenen Behandlungselementen, wirksam sein könnte. Besondere Aufmerksamkeit sollte auch potenziellen konfundierenden Faktoren wie Selbstselektion geschenkt werden: Bishop [2002] argumentiert, dass achtsamkeitsbasierte Therapien lediglich bei einer Subgruppe von Patienten wirksam sein könnten und bedeutsame Effekte möglicherweise auf Erwartungsprozesse zurückzuführen seien: «Es ist durchaus möglich, dass die Effektivität dieses Ansatzes mehr mit der Art von Menschen zu tun hat, die sich dadurch angezogen fühlen, als mit dem Ansatz selbst» [Bishop, 2002, S. 76]. Gleichzeitig sollten auf der Basis der skizzierten psychologischen Grundlegung der Achtsamkeit plausible Wirkmechanismen untersucht werden. Beispiele in dieser Richtung sind die Ansätze von Breslin et al. [2002] und Teasdale [1999a,b,c].

Ausblick

Aufgrund theoretischer Erwägungen und empirischer Befunde erscheinen uns achtsamkeitsbasierte Ansätze Erfolg versprechend im Hinblick auf eine weitere Verbesserung kognitiv-behavioraler Behandlungskonzepte. Über diese konzeptuellen und anwendungsorientierten Erwägungen hinaus erscheinen uns auch noch grundlegendere Aspekte von Bedeutung zu sein: Die Überwindung der «Einseitigkeit» früherer, ausschließlich veränderungsorientierter verhaltenstherapeutischer Ansätze in Richtung auf eine ausgewogenere Balance zwischen Veränderung und Akzeptanz [vgl. Linehan, 1994] stellt einen notwendigen Perspektivwechsel dar. Darüber stellt Achtsamkeit mit der Betonung der Wichtigkeit der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks und der Einbeziehung des körperlichen Erlebens in erster Linie ein Lebensprinzip dar und erst in zweiter Linie eine therapeutische Strategie ('Mindfulness is a way of life rather than a short-term therapy that will "cure" whatever has "gone wrong" with the person.' Segal et al. [2002, S. 261]) – eine Tatsache, die vor allem präventive Konzepte vielversprechend erscheinen lässt.

Literatur

- Astin JA: Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychosom Psychosom* 1997;66:97-106.
- Bach P, Hayes SC: The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol* 2002;70:1129-1139.
- Baer R: Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol-Sci Pr* 2003;10:125-143.
- Bartling G, Echelmeyer L, Engberding M, Krause R: Problemanalyse im therapeutischen Prozeß, ed. 2. Stuttgart, Kohlhammer, 1987.
- Beck AT: Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. Kognitive Psychotherapie emotionaler Störungen. München, Pfeiffer, 1979.
- Beevers CG, Wenzlaff TM, Hayes AM, Scott WD: Depression and the ironic effects of thought suppression: Therapeutic strategies for improving mental control. *Clin Psychol-Sci Pr* 1999;6:133-148.
- Bishop SR: What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosom Med* 2002;64:71-84.
- Breslin FC, Zack M, McMain S: An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clin Psychol-Sci Pr* 2002;9:275-299.
- Brown D, Forte M, Dysart M: Visual sensitivity and mindfulness meditation. *Percept Mot Skills* 1984;58:775-784.
- Brown K, Ryan R: The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003;84:822-848.
- Buchheld N: Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des «Freiburger Fragebogens zu Achtsamkeit». Frankfurt, Peter Lang, 2000.
- Ehlers A, Mayou RA, Bryant B: Psychological predictors of chronic posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents. *J Abnorm Psychol* 1998;107:508-519.
- Enomiya-Lassalle HM: Der Versenkungsweg. ZEN-Meditation und christliche Mystik. Stuttgart, Herder, 1992.
- Feigenbaum W, Tuschen B: Reizkonfrontation; in Margraf J (Hrsg): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1. Berlin, Springer, 2000, pp 413-426.
- Fisk AD, Ackerman PJ, Schneider W: Automatic and controlled processing theory and its application to human factors problems; in Hancock PA (ed): Human Factors Psychology. Amsterdam, Elsevier, 1987, pp 159-197.
- Foa EB, Kozak MJ: Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychol Bull* 1986;99:20-35.
- Grawe K, Donati R, Bernauer F: Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen, Hogrefe, 1994.
- Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H: Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *J Psychosom Res* (in press).
- Hanh TN: Das Wunder der Achtsamkeit. Berlin, Theseus, 2002.
- Hautzinger M, Stark W, Treiber R: Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen, ed. 5. Weinheim, Beltz, 2000.
- Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K: Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol* 1996;64:1152-1168.
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG: Acceptance and Commitment Therapy. An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford, 1999.
- Hayes SC, Roche B, Barnes-Holmes D: Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition. Hingham, Kluwer, 2001.
- Judd LL: The clinical course of unipolar major depressive disorders. *Arch Gen Psychiatry* 1997;54:989-991.
- Kabat-Zinn J: Full catastrophe living. New York, Delta, 1990.
- Kabat-Zinn J: Wherever You Go There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York, Hyperion, 1994.
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R: The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med* 1985;8:163-189.
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R, Sellers W: Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clin J Pain* 1987;2:159-173.
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF: Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 1992;149:936-943.
- Kabat-Zinn HJ, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, Hosmer D, Bernhard JD: Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med* 1998;60:625-632.
- Kanfer FH, Reinecker H, Schmelzer D: Selbstmanagement-Therapie, ed 3. Berlin, Springer, 2000.
- Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M: The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen Hosp Psychiatry* 1993;15:284-289.
- Koerner K, Dimeff L: Further data on dialectical behavior therapy. *Clin Psychol-Sci Pr* 2000;7:104-113.
- Kopp J: Schneeflocken fallen in die Sonne: Christuserfahrung auf dem Zen-Weg. Anweiler, Plöger, 2002.
- Kristeller JL, Hallett CB: An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *J Health Psychol* 1999;4:357-363.
- Lakatos A, Reinecker H: Kognitive Verhaltenstherapie bei Zwangsstörungen. Ein Therapiemanual. Göttingen, Hogrefe, 1999.
- Linehan MM: Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York, Guilford, 1993a.
- Linehan MM: Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder. New York, Guilford, 1993b.
- Linehan MM: Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy; in Hayes SC, Jacobson NS, Follette VM, Dougher MJ (eds): Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy. Reno, Context Press, 1994, pp 73-86.
- Lutz R: Euthyme Therapie; in Margraf J (Hrsg): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Berlin, Springer, 2000, pp 447-463.
- Marlatt A: Addiction, mindfulness, and acceptance; in Hayes SC, Jacobson NS, Follette VM, Dougher MJ (eds): Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy. Reno, Context Press, 1994, pp 175-197.
- Marlatt A, Gordon JR: Relapse prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. New York, Guilford Press, 1985.
- Mason O, Hargreaves I: A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Br J Med Psychol* 2001;74:197-212.
- Miller WR (ed): Integrating Spirituality into Treatment. Resources for Practitioners. Washington, American Psychological Association, 1999.
- Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J: Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry* 1995;17:192-200.
- Rief W, Hiller W: Somatisierungsstörungen und Hypochondrie. Göttingen, Hogrefe, 1998.
- Ruhmland M, Margraf J: Effektivität psychologischer Therapien von spezifischen Phobien und Zwangsstörungen: Meta-Analysen auf Störungsebene. *Verhaltenstherapie* 2001a;11:14-26.
- Ruhmland M, Margraf J: Effektivität psychologischer Therapien von generalisierter Angststörung und sozialer Phobie: Meta-Analysen auf Störungsebene. *Verhaltenstherapie* 2001b;11:27-40.
- Ruhmland M, Margraf J: Effektivität psychologischer Therapie von Panik und Agoraphobie: Meta-Analysen auf Störungsebene. *Verhaltenstherapie* 2001c;11:41-53.
- Salkovskis PM: Cognitive behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behav Res Ther* 1989;27:677-682.
- Santorelli SF: Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine. Boston, Random House, 1999.
- Schulte D: Therapieplanung. Göttingen, Hogrefe, 1996.
- Segal Z, Williams M, Teasdale J: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York, Guilford, 2002.
- Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner G: Effects on mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *J Behav Med* 1998;21:581-599.
- Specia M, Carlson LE, Goodey E, Angen M: A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med* 2000;62:613-622.
- Suzuki S: Zen-Geist, Anfänger-Geist. Berlin, Theseus, 2001.
- Teasdale JD, Segal Z, Williams JM: How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav Res Ther* 1995;33:25-39.
- Teasdale JD: Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behav Res Ther* 1999a;37:53-77.
- Teasdale JD: Metacognition, mindfulness, and the modification of mood disorders. *Clin Psychol Psychoth* 1999b;6:146-155.
- Teasdale JD: Multi-level theories of cognition-emotion relations; in Dalgleish T, Power M (eds): Handbook of Cognition and Emotion. Chichester, Wiley, 1999c, pp 665-681.
- Teasdale JD, Segal ZV, Williams JM, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA: Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol* 2000;68:615-623.
- Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Williams S, Segal ZV: Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *J Consult Clin Psychol* 2002;70:275-287.
- Tioczynski J, Santucci A, Astor-Stetson E: Perception of visual illusions by novice and longer-term meditators. *Percept Mot Skills* 2000;91:1021-1026.
- Wegner DM, Broome A, Blumberg S: Ironic effects of trying to relax under stress. *Behav Res Ther* 1997;35:11-21.

Williams A, Matthews G: Attention and Emotion. A Clinical Perspective. Hove, Lawrence Erlbaum, 1994.

Westen D, Morrison K: A multidimensional meta-analysis of treatment for depression, panic, and generalized anxiety disorder: A empirical examination of the status of empirically supported therapies. *J Consult Clin Psychol* 2001;69:875-899.

Williams JMG: Autobiographical memory in depression; in Rubin D (ed): Remembering Our Past: Studies in Autobiographical Memory. Cambridge, Cambridge University Press, 1996, pp 244-267.

Williams JM, Teasdale JD, Segal ZV, Soulsby J: Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *J Abnorm Psychol* 2000;109:150-155.

