

Brodbeck sagt, Buddha sage, Theorien zu haben gezieme sich nicht für einen Vollendeten

*Ronald Milewski**

„Für das Wahre, Schöne, Gute
Will jeder gerne bluten
Und fühlen, was es zu fühlen gibt“
(Wir sind Helden, Die Ballade von Wolfgang und Brigitte)

Einleitung

Je nachdem, wie viel Leine ich meinem Verstand lasse, beginnt mein Weg zu Karl-Heinz Brodbeck 1975 mit meinem Psychologiestudium, 1986 mit der Entscheidung mich sowohl in Verhaltens- als auch systemischer Therapie ausbilden zu lassen, 2001 mit dem Angriff auf das World Trade Center in New York, 2005 während einer Begegnung mit dem Träger des Alternativen Nobelpreises Johan Galtung in einer Fortbildung zum „Transcend-Konfliktberater“ oder 2008 mit der Lektüre von Jon Kabat-Zinns „großem Buch der Selbstheilung“ mit dem Titel „Gesund durch Meditation“ (Kabat-Zinn 2009). Unmittelbare Anlässe, Karl-Heinz Brodbeck ab 2009 zu „konsultieren“, sind dann abwechselnd ein erkenntnistheoretisches Interesse und ein moralisch-ethisches Anliegen.

* DP Ronald Milewski, Institut für Akzeptanz- und Commitmenttherapie, Am Mühlenteich 1, 44867 Bochum, info@inact-bochum.de

Die persönliche Vorgeschichte

Als ich im Frühsommer 2018 die Einladung von Walter Ötsch erhielt, einen Beitrag für die geplante Festschrift anlässlich des 70. Geburtstages von Karl-Heinz Brodbeck zu schreiben, kannte ich Karl-Heinz Brodbeck nur aus seinen Büchern. Seine mich überraschende Anfrage begründete Walter Ötsch damit, dass ich in einem „Papier die buddhistische Seite von Karl-Heinz Brodbeck mit theoretischen Fragen von Therapie verbunden“ hätte.

Und in der Tat hatte ich in der Fachzeitschrift „Systema“, Heft 1/2015, Karl-Heinz Brodbeck zweimal in einem Artikel mit dem Titel „Leer oder voll: Konzepte des Selbst in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und der Internal Family Systems Therapy (IFS)“ zitiert (Milewski 2015). Dieser kleine Theoriebeitrag war eine explizite Replik auf einen 2014 an gleicher Stelle erschienenen Artikel des Lehrtherapeuten am Institut für Familientherapie Weinheim (IFW) Hans Lieb zur „störungsspezifischen Systemtherapie“ gewesen (Lieb 2014). Im Grunde genommen war diese Replik der Versuch einer Polemik gegen Bestrebungen in meinem alten Ausbildungsinstitut zur angestrebten Anerkennung im bundesdeutschen Gesundheitswesen, den während meiner dortigen Ausbildung verpönten üblichen Begriff von „psychischen Störungen“ zu akzeptieren und diesen Schritt auch noch unter Zuhilfenahme von Niklas Luhmanns Systemtheorie zu plausibilisieren. Ja, mehr noch und überhaupt Luhmanns systemtheoretischen Ansatz am Institut – gefühlt – zum Maß aller Dinge zu machen. Kurzum: Ich war empört. Na ja, und Brodbeck versus Luhmann. Da war doch mal was, was sich nutzen ließ. Zitiert habe ich damals u.a. Karl-Heinz Brodbecks Hinweis auf Buddhas Diktum, dass Theorien zu haben sich für einen Vollendeten nicht gezieme ... (Brodbeck 2002).

Sie sehen, auch wenn es um so praktische Dinge wie die sozial- und kassenrechtliche Anerkennung einer Therapierichtung im deutschen Gesundheitswesen geht, neige ich dazu theoretisch zu werden. Ich gelobe im weiteren Verlauf dieses Beitrags Besserung und werde im Folgenden so praktisch wie möglich darstellen, was mich zu Karl-Heinz Brodbeck geführt und mich ihn als „spirituellen Begleiter“ hat auswählen lassen. Dies werde ich tun, ohne auf gemeinsame Erlebnisse mit dem Jubilar in vivo zurückgreifen zu können, die da wären: ein gemeinsames Studium, gemeinsame Kongressbesuche oder Skiurlaube, Erfahrungen als Student

in seinen Seminaren, Übungen oder Vorlesungen, gemeinsame Erlebnisse unter KollegInnen oder als zusammen Meditierende. All dies böte sich für einen Beitrag in einer Festschrift an, steht mir jedoch nicht zur Verfügung. Denn, um den Spannungsbogen nicht zu sehr zu überziehen, sei gleich zu Beginn verraten: Karl-Heinz Brodbeck ist eine „Internet-Bekanntschafft“ von mir. Ich habe ihn „gegoogelt“. Genauer gesagt einen seiner großzügigerweise ins Netz gestellten Beiträge.

Als ich nämlich 2009 den Begriff „buddhistische Erkenntnistheorie“ in die Suchmaschine eingegeben habe, bin ich auf Brodbeck's „Einführung in die buddhistische Erkenntnistheorie“ aus seinem Buch „Der Zirkel des Wissens“ gestoßen (Brodbeck 2002). Dies war der Anfang meines „Brodbeck-Studiums“. Der mich damals beseelende Bedarf an einer seriösen Einführung in die buddhistische Erkenntnistheorie hatte sich zuvor aus meiner beruflichen Entwicklung als Verhaltenstherapeut mit Kassenzulassung zur Einzel- und Gruppentherapie ergeben. Eine nicht unerhebliche Rolle spielte dabei, dass ich, wie ich bereits eingangs erwähnte, auch eine Ausbildung zum systemischen Therapeuten absolviert habe.

Genauer gesagt waren die Auslöser meiner Internet-Recherche zunächst der Umstand gewesen, dass ich auf Jon Kabat-Zinns Buch „Gesund durch Meditation“ gestoßen war (Kabat-Zinn 2009). Dann spielte die Tatsache eine Rolle, dass ich – durch die Lektüre dieses Buches motiviert – begonnen hatte, in einem buddhistischen Zentrum Achtsamkeitsmeditation zu erlernen. Schließlich war wichtig, dass ich Erfahrungen in einem einwöchigen Retreat gemacht hatte. In diesem war ich u.a. von Vidyamala Burch mit „Breathworks“ (Burch 2009), dem vom englischen National Health Service angebotenen Verfahren zur Stress- und Schmerzbewältigung, vertraut gemacht worden. Als Kursteilnehmer hatte ich mich nicht „nur“, wie in dem von den deutschen Krankenkassen zur Prävention angebotenen Kabat-Zinnschen MBSR-Verfahren (Mindfulnes Based Stress Reduction) üblich, in Achtsamkeit geübt, sondern darüber hinaus in Compassion (Mitgefühl). Honi soit qui mal y pense, dass das „Breathworks“-Verfahren bis heute von den deutschen Krankenkassen als förderungswürdige Maßnahme in der Gesundheitsvorsorge keine Anerkennung erfährt: Während die Teilnahme an MBSR-Kursen in Deutschland von den Krankenkassen auf Antrag bezuschusst wird, müssen TeilnehmerInnen von „Breathworks-Kursen“ die Kursgebühr allein aufbringen. Laut der Gründerin von Breathworks-Deutschland lautet die Begründung der Krankenkassen, dass das Breathworks-Angebot sich an bereits erkrankte Menschen

richte. Für die Einübung von Achtsamkeit gibt es einen Zuschuss, für die Einübung von Mitgefühl wird dieser verwehrt.

Bekannt gemacht wurde ich im Rahmen von „Breathworks“ u.a. mit der „Metta Bhavana“, einer Meditationsübung, zu der ich Sie nun einladen möchte. Am besten sprechen Sie sich den Text der Übung als Anleitung auf Ihr Smart-Phone und lassen sich im Anschluss von der eigenen Stimme durch die Übung führen. Eine Alternative ist, dass Sie sich von einer anderen Person durch die Übung führen lassen.¹

- Bei dieser Meditation geht es darum, ein größeres Gewahrsein für Gefühle und Emotionen zu entwickeln ... während der Meditation werden Sie Ihr Gewahrsein ausweiten und auch andere Menschen in Ihr Gewahrsein einschließen, um zu einem Gefühl von mehr Verbundenheit und Mitmenschlichkeit zu gelangen ...
- wählen Sie eine Sitzposition, in der Sie in den nächsten 20 Minuten bequem verweilen können ... eine Position, die es erlaubt, aufmerksam zu bleiben und die Ihnen angenehm ist ... schließen Sie die Augen oder lassen Sie sie auf einem Punkt ruhen ... richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung, spüren Sie Ihre Atmung, die Bewegungen der Bauchdecke und des Brustkorbes ...
- nehmen Sie als nächstes Ihre augenblicklichen Empfindungen in Ihrem Körper und Ihre Gefühle wahr ... wie fühlen Sie sich gerade? ... traurig oder glücklich? ... ängstlich oder gelassen? ... wie ist Ihre Grundstimmung? ... nehmen Sie wahr, was im Moment in Ihnen vorgeht, ohne zu beurteilen, ohne etwas verändern zu wollen ... und gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zu einem Bereich, der sich unangenehm anfühlt ... körperlich, gefühlsmäßig oder gedanklich ... verweilen Sie bei diesem unangenehmen Gefühl, dieser unangenehmen Empfindung ... beobachten Sie das Gefühl oder die Empfindung ... bleibt der Zustand stabil oder gibt es Veränderungen? ... gibt es ein Kommen und Gehen? ... und dann spüren Sie mit der Einatmung hinein, ohne etwas verändern zu wollen oder zu beurteilen ... und lassen Sie mit der Ausatmung los, so gut es geht ... verweilen Sie nun für ein paar Atemzüge ... dieser unangenehme Bereich ist nicht der einzige Bereich in Ihrem Körper

¹ Transkript der Audio-Fassung der Übung „Liebevolles Gewahrsein“ (Metta Bhavana), CD zu beziehen über www.breathworks.de, Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von Tanja Stevanovic, Breathworks, Gelsenkirchen.

... es gibt auch Bereiche, die sich angenehm anfühlen ... gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun dorthin ... vielleicht ist es ein Entspannungsgefühl in einem Muskel oder eine angenehme Wärme in den Händen oder anderswo oder ein schöner Gedanke ... es kann eine ganz zarte Empfindung sein ... nichts Aufregendes ... spüren Sie einfach diesen angenehmen Bereich oder Gedanken ... und dann weiten Sie Ihr Gewahrsein wieder aus und schließen Sie das Unangenehme von vorhin in Ihre Erfahrung mit ein ... lassen Sie nun beide Erfahrungen nebeneinander da sein, das Unangenehme und das Angenehme ... nehmen Sie beides wahr ... beides kommt und geht, ist nicht fest, wie Ihr Atem kommt und geht ... und kehren Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Körper und Ihrem Atem zurück ... spüren Sie Ihre Atmung ...

- denken Sie nun in der zweiten Phase der Meditation an einen Freund oder eine Freundin ... vielleicht erscheint ein Bild von der Person vor Ihrem inneren Auge oder es kommt Ihnen ein Gedanke, eine Erinnerung ... lassen Sie diesen Eindruck auf sich wirken ... und dann denken Sie daran, dass auch Ihr Freund/Ihre Freundin genau wie Sie atmet und dass es im Leben Ihres Freundes/Ihrer Freundin glückliche und weniger glückliche Momente gibt ... Ihre Lebensgeschichten mögen unterschiedlich sein, aber Ihre Grundbedürfnisse sind dieselben ... auch Ihr Freund/Ihre Freundin hat Hoffnungen und Ängste, erlebt Enttäuschungen, möchte Glück erleben und Unglück vermeiden ... Ihr beide möchtet glücklich sein, wollt möglichst Leid vermeiden ... und dann kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Körper und Ihrem Atem zurück ...
- in der dritten Phase der Meditation denken sie nun an eine neutrale Person, an jemanden, für den Sie keine starke Zu- oder Abneigung empfinden, jemanden, den Sie nur flüchtig kennen, vielleicht an die Postbotin oder den Herrn an der Supermarktkasse ... und wenn Sie an diese Person denken, können Sie wiederum ein inneres Bild von ihr entstehen lassen oder es kommt Ihnen eine Erinnerung ... auch diese Person hat Empfindungen genau wie Sie, erlebt schöne Momente im Leben und unglückliche ... atmet ein und wieder aus genau wie Sie ... auch diese Person möchte glücklich sein und Leid möglichst vermeiden ... und wenn sie zwischenzeitlich abgelenkt sind durch einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Empfindung, dann nehmen Sie dies für einen Moment wahr und kehren Sie sanft und gelassen wieder zurück

zur Vorstellung der neutralen Person ... einem Menschen mit Gefühlen und Empfindungen, wie auch Sie die haben ... und richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper und Ihren Atem ...

- in der vierten Phase denken Sie nun an eine Person, die Sie im Moment schwierig finden ... spüren Sie, was passiert, wenn Sie an diese Person denken ... nehmen sie Ihre Gefühle und Empfindungen wahr, ohne diese zu beurteilen ... und dann denken Sie daran, dass auch diese Person glücklich sein und möglichst kein Leid erleben möchte ... dass auch diese Person angenehme und unangenehme Momente erlebt ... dass auch diese Person mal traurig und mal freudig sein kann ... und wenn Sie merken, dass Sie abgelenkt sind, dann nehmen Sie dies wahr, ohne es zu beurteilen, und kehren Sie sanft und gelassen mit Ihrer Aufmerksamkeit zu der Person, an die Sie vorhin dachten, zurück ... auch diese Person ist ein Mensch genau wie Sie, atmet, genau wie Sie ... zwingen Sie sich nicht, diesen Menschen gut zu finden oder zu mögen ... und kommen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Körper und Ihrem Atem zurück ...
- in der fünften Phase der Meditation denken Sie nun an alle Personen aus den vier Phasen, an sich selbst, Ihren Freund/Ihre Freundin, die neutrale Person und die Person, die Sie im Moment schwierig finden ... und denken Sie daran, dass Sie alle glücklich sein wollen und möglichst kein Leid erleben wollen ... und dass es in Ihrer aller Leben schöne und weniger schöne Momente gibt ... und lenken sie wiederum Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem ...und denken Sie daran, dass auch die anderen Personen atmen ... und dann weiten Sie Ihr Gewahrsein aus auf Menschen, die Sie sonst noch kennen, Freunde, Verwandte, Bekannte ... und auf Menschen, die Sie nicht kennen oder nicht gut kennen ... Menschen in den Straßen, in den Häusern, den Fabrik- und Bürogebäuden und auf den Feldern ... in Ihrer Stadt, ...in der Region, ... in Ihrem Land, ... in allen Ländern, ..., auf allen Erdteilen, ... und denken Sie daran, dass auch in deren Leben Unangenehmes passiert und dass auch diese Menschen glückliche Momente haben ... genau wie Sie ... Ihr alle seid gar nicht so verschieden ... Ihr alle müsst atmen, um zu leben ... die ganze Welt muss atmen, um zu leben ... und schließen Sie auch alle anderen Lebewesen in Ihr Gewahrsein ein, alle Tiere und Pflanzen, ... schließen sie die ganze Welt in Ihr Gewahrsein ein, alle Berge und Seen und Flüsse und Ozeane, ... alle Welten, Plane-

ten und Sterne, ... das ganze Universum ... und das, was es darüber hinaus gibt ...

- und kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Körper und Ihrem Atem zurück ... lassen Sie alle Bemühungen los ... sitzen Sie einfach nur hier ... und dann können Sie langsam in Ihrer eigenen Zeit die Finger und Hände, die Zehen und Füße ein wenig bewegen ... und wenn Sie mit geschlossenen Augen meditiert haben, können Sie jetzt ganz langsam die Augen öffnen ...

Spätestens mit dieser Übung konfrontiert und nicht frei von der Sorge, als Anwender solcher und vergleichbarer Übungen alsbald einem Esoterik-Vorwurf ausgesetzt zu sein, erhöhte sich mein Bedarf an einer seriösen Einführung in den Buddhismus. Ich wurde in der beschriebenen Weise bei Karl-Heinz Brodbeck fündig. Dessen Expertentum als Dharma Praktizierender mit tiefgreifender Kenntnis der buddhistischen Philosophie sowie als Hochschulprofessor mit einem abgeschlossenen Studium der westlichen Philosophie erschien mir hinreichend dafür, eine Hilfestellung bei einer seriösen Einordnung der neugelernten Methoden und Techniken zu bekommen.

Karl-Heinz Brodbeck's Bücher stillten bei mir alsbald einen Bedarf, dessen Ursprung in einem Geschehen liegt, auf den Klaus Dörner, einer der Väter der deutschen Sozialpsychiatrie, seit Jahrzehnten nicht müde wird hinzuweisen. Gemeint ist – in Dörnerscher Diktion – der Umstand, dass 1848 die „Paulskirchen-Revolutionäre für das bisher zur philosophischen Fakultät gehörende Medizinstudium durchsetzten, dass das jetzt als reaktionär geltende Philosophikum durch das liberal-naturwissenschaftliche Physikum“ ersetzt wurde. Den zitierten Wortlaut habe ich der Zeitschrift „Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis“, Heft 4/2017, entnommen (Dörner 2017). Das, was Klaus Dörner dort für die Medizin bedauert, lässt sich meines Erachtens nahtlos auf die Psychologie und deren Abkehr von der Beschäftigung mit den eigenen Wurzeln in der Philosophie übertragen. Karl-Heinz Brodbeck's Veröffentlichungen halfen mir über die Jahre, die damit verbundenen Mangelempfindungen zu lindern.

Wie viele andere Menschen erinnere ich mich noch genau an den Moment, als am 11.09.2001 in New York zwei Flugzeuge in das World Trade Center flogen. Ich habe dieses Ereignis an einem Fernseher in der Bar der Justizakademie des Landes NRW erlebt, gemeinsam mit dem Hausmeister der Einrichtung. Als Leiter eines Seminars zum Thema

„Teamarbeit und Teamentwicklung“ hatte ich meine SeminarteilnehmerInnen gerade mit einer Gruppenarbeit betraut und als einziger Kursleiter im Haus eine Pause. Ich verlor so, abgesehen vom anwesenden Hausmeister, meine Unschuld, was die sich unmittelbar anschließenden Sorgen um die Folgen des Angriffs auf das WTC anging, vor allen anderen Menschen um mich herum. Dies bot mir immerhin die Chance, gemeinsam mit dem stellvertretenden Leiter der Einrichtung Überlegungen zu geeigneten Sofortmaßnahmen zur Information der im Haus befindlichen SeminarteilnehmerInnen einzuleiten. Ganz im Eindruck des Ereignisses habe ich mir zudem die Aufgabe auferlegt, meine Arbeit als psychologischer Psychotherapeut und Fortbildner um die Komponente „Umgang mit interkulturellen Konflikten“ zu erweitern.

Folgen dieser Vornahme waren zunächst Fortbildungsmaßnahmen wie der Abschluss eines friedenswissenschaftlichen Zusatzstudienganges, eine Weiterbildung in Transcend-Konfliktberatung nach Johan Galtung verbunden mit dem Eindruck einer gehörigen Portion Unvereinbarkeit von Psychotherapeuten-, Politologen-, Soziologen- und Juristensprache sowie der Erkenntnis eines Mangels an Umsetzbarkeit des Gelernten auf der „großen Bühne der Weltpolitik“. Auf der Haben-Seite blieben von meinen Lernerfahrungen das durch das Galtungsche Transcend-Konfliktbearbeitungsmodell geweckte Interesse am Buddhismus und der Wunsch, mich um das Thema „interkulturelle Konflikte“ in meiner alltäglichen Arbeit als Psychologischer Psychotherapeut und Fortbildner zu kümmern. Auf den fruchtbaren Boden dieser Bereitschaft und meiner Expertise aus einer zu diesem Zeitpunkt fast 10-jährigen Fortbildungsarbeit mit Betriebsräten zum Thema „Umgang mit psychosozialen Konflikten am Arbeitsplatz“ fielen dann die Inhalte von Jon Kabat-Zinn und Karl-Heinz Brodbeck. Das Festhalten an der Lektüre der Brodbeck'schen Schriften sollte mich schließlich bei der Auswahl eines vom Buddhismus inspirierten achtsamkeitsbasierten Verfahren in der Verhaltenstherapie unterstützen.

Womit wir bei der „dritten Welle der Verhaltenstherapie“ wären, der „emotionalen Wende in der Verhaltenstherapie“, hereingebrochen in den 1990er Jahren, 20 Jahre nach der zweiten Welle, der „kognitiven Wende“ während meines Studiums in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. In Auseinandersetzung mit dieser abermaligen Wende galt meine Aufmerksamkeit, beseelt von den geschilderten Erlebnissen und Erfahrungen, alsbald den achtsamkeitsbasierten Verfahren innerhalb der „dritten Welle der Verhaltenstherapie“. Zu nennen sind hier in der Hauptsache

die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT), die Compassion Focused Therapy (CFT) und die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Entschieden habe ich mich schließlich für die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen in letzterem Verfahren, wobei Brodbeck's Überlegungen zu den Konzepten „Ich/Selbst“ sowie des „inneren Beobachters“ meine Auswahl geleitet haben. Thematisch hatte ich mich bereits seit meiner Ausbildung zum systemischen Therapeuten mit diesen Konzepten beschäftigt. Versprochen habe ich mir von der „ACT-Wahl“ die Chance, den systemisch geschulten konstruktivistischen Blickwinkel in mir mit dem verhaltenstherapeutisch geschulten kritisch-rationalistischen Blick zu versöhnen.

*Übung „Achtsamkeit und Ich-Perspektive“,
die erkenntnistheoretische Perspektive*

Rastlos vorwärts musst du streben,
Nie ermüdet stille stehen,
Willst du die Vollendung sehen;
Musst ins Breite dich entfalten,
Soll sich dir die Welt gestalten;
In die Tiefe musst du steigen,
Soll sich dir das Wesen zeigen.
Nur Beharrung führt zum Ziel,
Nur die Fülle führt zur Klarheit,
Und im Abgrund wohnt die Wahrheit.
(Friedrich Schiller, Spruch des Konfuzius)

Ich möchte Sie nun zu einer ACT-Übung einladen, die ich für dazu geeignet halte, Sie mit Ihrer persönlichen Erkenntnistheorie näher bekannt zu machen. Die Übung heißt „Achtsamkeit und Ich-Perspektive“. Ich empfehle Ihnen wiederum, dass Sie sich den Text der Übung aufs Smartphone sprechen und sich von der Aufnahme durch die Übung leiten lassen bzw. dass Sie eine andere Person darum bitten, Sie durch die Übung zu führen.²

² Arbeitsmaterial, Seminar Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von Dr. med. Rainer Sonntag, Olpe.

- Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin und schauen Sie sich bitte zunächst im Raum um ...
- achten Sie darauf, was Sie sehen ...
- nehmen Sie die Dinge einfach nur zur Kenntnis, ohne sie zu bewerten ... falls Sie beobachten, wie Sie sich zu einzelnen Dingen irgendwelche Gedanken machen oder irgendwelche anderen Gedanken kommen, nehmen Sie auch diese Gedanken einfach nur kurz zur Kenntnis, ohne sie zu bewerten, und wenden Sie sich dann erneut den sichtbaren Dingen zu ...
- achten Sie auf den Abstand zwischen den Dingen, die Sie sehen, und Ihnen als der Person, die sieht und beobachtet ...
- dort sind die Dinge, die Sie sehen, und hier an Ihrem Platz sind Sie, wie Sie die Dinge sehen ... anders gesagt: dort sind die Dinge, die Sie mit Ihren Augen beobachten und hier sind Sie als Beobachter dieser Dinge ...
- achten Sie auf den Unterschied zwischen Ihnen als Beobachter und dem, was Sie beobachten ...
- nun schließen Sie bitte die Augen oder richten Sie sie auf einen Punkt, so dass Sie so wenig wie möglich abgelenkt werden ...
- achten Sie nun darauf, was Sie hören ... nehmen Sie auch die Geräusche einfach nur zur Kenntnis, ohne sie zu bewerten ... falls Sie beobachten, wie Sie sich zu einzelnen Geräuschen irgendwelche Gedanken machen oder Ihnen irgendwelche anderen Gedanken kommen, nehmen Sie auch diese Gedanken einfach nur kurz zur Kenntnis, ohne sie zu bewerten, und wenden sich dann erneut dem zu, was Sie hören können ...
- achten Sie auf den Abstand zwischen den Geräuschen, die Sie hören, und Ihnen als der Person, die hört und die Geräusche beobachtet ...
- dort sind die Geräusche, die Sie hören, und hier an Ihrem Platz sind Sie, wie Sie die Geräusche hören ... anders gesagt: dort sind die Geräusche, die Sie mit Ihren Ohren beobachten und hier sind Sie als Beobachter dieser Geräusche ...
- achten Sie als nächstes auf Ihre Körperhaltung und wie Sie auf dem Stuhl sitzen. ... wie Ihr Körper den Stuhl berührt und Ihre Füße den Boden ...

- achten Sie auf die Körperempfindungen, die jetzt da sind und die Sie beobachten können, ohne sie zu bewerten und lassen Sie ruhig alles so, wie es ist ...
- falls Sie beobachten, wie Sie sich zu einzelnen Empfindungen irgendwelche Gedanken machen oder Ihnen irgendwelche anderen Gedanken kommen, nehmen Sie auch diese Gedanken einfach nur kurz zur Kenntnis, ohne sie zu bewerten und wenden sich dann erneut dem zu, was Sie spüren können ...
- erlauben Sie jeder Körperempfindung, die Sie entdecken können, da zu sein ... Sie können alles so lassen, wie es ist ... Sie brauchen nur zu beobachten ... gerade so, als wenn Sie an einem sonnigen Tag auf einer Bank im Park sitzen und dem Treiben der Vögel zuschauen ...
- dort sind die Körperempfindungen, die Sie beobachten, und hier an Ihrem Platz sind Sie, wie Sie die Körperempfindungen beobachten ...
- achten Sie auch auf den Unterschied zwischen den Körperempfindungen, die Sie spüren, und Ihnen als der Person, die spürt und die Körperempfindungen beobachtet ...
- achten Sie auf den Unterschied zwischen Ihnen als Beobachter und dem, was Sie beobachten ...
- achten Sie nun noch auf Ihre Gedanken, die als Worte, Bilder, kleine Filme mit oder ohne Ton oder andere Sinnesempfindungen in Ihrem Geist auftauchen können, aber nicht müssen ...
- lassen Sie einfach alle Gedanken kommen und gehen, wie es von allein geschieht ... versuchen Sie keinen Gedanken zu unterdrücken und keinen festzuhalten ... Sie brauchen aber auch keinen zu holen ...
- achten Sie auf die Gedanken, die jetzt da sind und die Sie beobachten können ... und lassen Sie ruhig alles so, wie es ist ... erlauben Sie jedem Gedanken, der auftaucht, da zu sein ... Sie brauchen nur zu beobachten ... gerade so, als wenn Sie an einem sonnigen Tag auf einer Bank im Park sitzen und dem Treiben der Vögel zuschauen ...
- dort sind die Gedanken, die Sie beobachten, und hier an Ihrem Platz sind Sie, wie Sie die Gedanken beobachten ...
- achten Sie auch auf den Unterschied zwischen den Gedanken, die Sie beobachten, und Ihnen als der Person, die die Gedanken beobachtet ...

- achten Sie auf den Unterschied zwischen Ihnen als Beobachter und dem, was Sie beobachten ...
- stellen Sie sich nun den Raum, in dem Sie sich befinden, wieder vor ... achten Sie auf die Geräusche ... die Luft auf Ihrer Haut ... und wenn Sie dann so weit sind, laden Sie Ihre Augen ein, sich wieder zu öffnen ...

Wie war das für Sie? Haben Sie Ihre Gedanken als Konstruktionen erlebt oder für bare Münze genommen? Haben Sie sich mit ihnen identifiziert? Haben Sie sie eingeordnet und Cluster gebildet? Haben Sie sie bewertet? Hat Ihnen Ihr Verstand Begründungen für das Auftauchen Ihrer Gedanken geliefert? Kommen Ihnen diese Begründungen bekannt vor? Haben Sie diese Begründungen als Konstruktionen erlebt oder für bare Münze genommen? Haben Sie sich mit ihnen identifiziert? Haben Sie ... Wenn all dies der Fall war, bedanken Sie sich bei Ihrem Verstand. Er funktioniert!

Ich möchte Ihre Erfahrungen mit dieser Übung nun dazu nutzen, einige Überlegungen zu aktuellen Ich-, Ego- und Selbst-Modellen in der psychotherapeutischen Theoriebildung anzustellen. In diesem Rahmen werde ich meine eigene Wahl für ein Selbst-Modell, nämlich das der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, begründen und aufzeigen, welchen Einfluss bei dieser Wahl die Überlegungen von Karl-Heinz Brodbeck hatten. Wenn Ihnen dies alles zu langweilig oder kompliziert erscheint oder wird, überspringen Sie diesen Teil einfach und fahren Sie weiter unten mit der Bearbeitung des Arbeitsblattes Werte fort. Lesen Sie also, wenn Sie mögen, den Abschnitt über die moralisch-ethische Perspektive.

In der Übung „Achtsamkeit und Ich-Perspektive“ werden meines Erachtens die drei Selbst-Ebenen erfahrbar, die das Modell des Selbst der Akzeptanz- und Commitmenttherapie verdeutlichen. Diese drei Ebenen haben nach meiner Meinung einen hohen Grad an Vereinbarkeit mit Brodbecks, dem Buddhismus entlehntem Selbst- bzw. Ich-Modell (Brodbeck 2002, 259-288). Eine Ebene in der Übung aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie ist das *Selbst als Prozess ständig ablaufender Selbst-Bewusstheit*, das nach Hayes, einem der Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, ein fließendes, zusammenhängendes Gewahrwerden der eigenen Erlebnisse im gegenwärtigen Augenblick ist (Hayes 2007, 138-145). Eine zweite Ebene ist das *beobachtende Selbst*, für das laut dem gleichen Autor u.a. auch die Bezeichnungen *Selbst als Kontext*, *transzendentes Selbst*, *spirituelles Selbst* oder *Nicht-Ding-Selbst* gebräuchlich sind

(ebd., 144). Mit diesem Selbst wird ein Ort bezeichnet, der kein Gegenstand von Wort-Beziehungen ist und nicht auf Inhalt beruht, der beschrieben werden kann.

Damit besteht im Selbst-Modell der Akzeptanz- und Commitmenttherapie ein erheblicher Unterschied zwischen dem beobachtenden Selbst und dem Selbst als ein Prozess ständig ablaufender Selbst-Bewusstheit. Letzteres bildet Wortklassen, wobei der Wortgebrauch dieser Selbstebene in idealtypischer Weise nicht zusammenfassend und bewertend, sondern beschreibend, gegenwärtig und flexibel ist. Das Selbst als Prozess ständig ablaufender Selbst-Bewusstheit ähnelt darin, dass es Sprache gebraucht, jedoch nicht damit, wie es dies tut, der dritten Ebene, *dem begrifflichen Selbst oder konzeptualisierten Selbst*. Diese Ebene umfasst die Summe der Beschreibungen, Bewertungen, die unser Denken prägen und die wir denkend in Sprache zu unserer Selbst-Identität formen, eben mittels der im Anschluss an die Übung durch Fragen angesprochenen Verstandes-tätigkeit (s.o.).

Wenn ich Karl-Heinz Brodbeck (2002) richtig interpretiere, so lassen sich diese drei Ebenen des Selbst in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie mit dessen Gegenüberstellung vom *leeren Beobachter* (ebd., 265), dem *Ich als individueller Täuschung* (ebd., 271) und der buddhistischen *Lehre von den sechs resp. acht Bewusstseinsarten (vijnanas)*, das sind fünf Ströme der Sinnesorgane plus dem „Geistesbewusstsein“ resp. je nach Modell darüber hinaus plus dem „vergifteten Bewusstsein“ und dem „Speicherbewusstsein“, ebd., 90f.) vergleichen. Beide Modelle, das der Akzeptanz- und Commitmenttherapie und Brodbeck's Modell, ähneln einander, einerseits in ihrer triadischen Struktur andererseits in der Art und Weise, wie die einzelnen Bestandteile mit Inhalt gefüllt werden. Eine gegenseitige „Befruchtung“ ist daher meines Erachtens möglich und erstrebenswert.

Beide Modelle unterscheiden sich andererseits gemeinsam von parallelen Entwicklungen in der Psychotherapie, die unabhängig welcher Therapieschule sie angehören und ob sie achtsamkeitsbasiert sind oder nicht Selbst-, Ich- oder Ego-Differenzierungen auf der Inhalts- statt der Strukturebene vornehmen. Aus meiner Sicht bleiben diese Modelle mit allen damit verbundenen Konsequenzen auf Ausdifferenzierungen der Ebene beschränkt, die in der Terminologie des ACT-Modell konzeptualisiertes Selbst heißt und die Karl-Heinz Brodbeck das Ich als individuelle Täuschung nennt (z.B. Brodbeck 2002).

Richard David Precht hat in seinem Bestseller „Wer bin ich und wenn ja wie viele“ diese Tendenzen einer inhaltlichen Differenzierung des Konstrukts „Ich“ ohne hinreichende Unterscheidung auf der Strukturebene im Hinblick auf entsprechende Schlussfolgerungen aus der modernen Hirnforschung kritisch kommentiert (Precht 2007, 70). Es ist ihm damit allerdings nicht gelungen, Paul Gilbert, Professor der Klinischen Psychologie und Begründer der CFT, von einer solchen inhaltlich ausgerichteten und auf das konzeptualisierte Selbst beschränkten Modellbildung abzuhalten. Gilberts Selbst-Modell in seinem 2013 erschienenen Einführungswerk in die CFT mit dem Titel „Compassion Focused Therapy“ unterscheidet: das „drangsalierende Selbst“, das „perfektionistische Selbst“, das „rachsüchtig-sadistische Selbst“, das „sexuelle Selbst“, das „vergebende Selbst“ usw. und hat vom Eindruck einen Zug von Beliebigkeit (Gilbert 2013, 43). Obwohl jeweils verhaltenstherapeutisch und achtsamkeitsbasiert unterscheiden sich die Selbst-Modelle der Therapieverfahren CFT und ACT in erheblicher Weise. Zumindest phänotypisch hat Paul Gilberts Modell im Hinblick auf das propagierte Modell des Selbst eher Nähe zu tiefenpsychologischen Modellen.

Diese Nähe dokumentiert ein ganz aktuelles Beispiel, das Selbst-Modell des Hallenser Psychoanalytikers und Psychiaters Hans-Joachim Maaz. Dessen Ausdifferenzierung des Selbst ist gleichfalls inhaltlich geprägt und reicht vom „bedrohten“, „gequälten“, „ungeliebten“, über das „abhängige“, „gehemmte“, „vernachlässigte“ bis hin zum „überforderten“ Selbst (Maaz 2017, 21-42). Leitet jedoch Paul Gilbert sein Selbst-Modell aus der Jungschen Archetypen-Lehre ab, so entwickelt Hans-Joachim Maaz das eigene Modell in seinem just erschienenen Buch „Das falsche Leben“ aus bindungstheoretisch begründeten Folgen von Beziehungsstörungen zwischen Vater, Mutter und Kind in den ersten drei Lebensjahren ab.

Eine Möglichkeit, Ansätze wie die beiden zuletzt vorgestellten zu analysieren, bietet Karl-Heinz Brodbeck im „Zirkel des Wissens“ mit der Überprüfung der Verben eines Textes an. Diese weisen laut Brodbeck darauf hin, in welcher inneren Sinnesmodalität (Repräsentationssystem) sich der Autor bevorzugt ‚bewege‘ und welcher Prozess der acht Bewusstseinsarten (s.o.) sein Denken überwiegend ‚beschreibe‘ (Brodbeck 2002, 92). Weitere Analysemöglichkeiten ergeben sich ergänzend zu dieser Betrachtungsweise aus der in der ACT gebräuchlichen Analyse „verbal-kognitiver Kontexte“ (Sonntag 2009, 316-324). Die Anwendung dieser Tools sprengte jedoch den Rahmen dieses Festschriftbeitrages. Abschlie-

ßend sei daher an dieser Stelle lediglich angemerkt, dass diese Analyse-möglichkeiten selbstreflexiv ebenso gut auf die verbalen und schriftlichen Äußerungen von Karl-Heinz-Brodbeck und jedweder Beschreibung des ACT-Modells Anwendung finden können.

Arbeitsblatt Werte, die moralisch-ethische Perspektive

Möchtest Du beglückt und weise
Endigen des Lebens Reise,
Nimm die Zögernde zum Rat,
Nicht zum Werkzeug deiner Tat.
Wähle nicht die Fliehende zum Freund,
Nicht die Bleibende zum Feind.
(Friedrich Schiller, Spruch des Konfuzius)

Üben wir uns also in Bescheidenheit und kommen wir zu den beiden vorab diskutierten Modellen, dem von mir favorisierten strukturellen ACT-Modell und dem Ich-Modell von Karl-Heinz Brodbeck zurück. Prüfen wir deren Ergänzungsmöglichkeiten nach moralisch-ethischen Gesichtspunkten. Was den in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie die Zielrichtung der Therapie bestimmenden ethischen Standpunkt des Patienten betrifft, vertrauen ACT-TherapeutInnen auf die Arbeit mit dem konzeptualisierten Selbst: ACT-TherapeutInnen fördern bei ihren PatientInnen die Formulierung richtungsweisender persönlicher Werte und unterstützen Sie dabei, ein Leben nach diesen Werten zu führen. Dieses Vorgehen überrascht aufgrund der erheblichen Vorbehalte von ACT-TherapeutInnen gegenüber Sprach- und Denkprozessen und soll daher im Folgenden überprüft und ggfs. ergänzt werden.

Exemplarisch für das Vorgehen bei der Erarbeitung von Werten der PatientIn ist in der Akzeptanz und Commitmenttherapie der Gebrauch des „Arbeitsblattes Werte“³, um dessen Bearbeitung ich Sie daher an dieser Stelle bitten möchte.

³ Arbeitsmaterial, Seminar Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von Dr. med. Rainer Sonntag, Olpe.

Arbeitsblatt Werte

Die Bedeutung, die wir einzelnen Lebensfeldern zumessen und wie wir uns darin engagieren, ist aus der ACT-Perspektive ein zentraler Aspekt unserer Lebensqualität. Deshalb schätzen Sie zum Zweck einer Übersicht bitte zwei Dinge ein:

- erstens welche Wichtigkeit und Bedeutung Sie diesen verschiedenen Lebensfeldern jeweils geben möchten (also nicht nur wie wichtig diese Lebensfelder Ihrem Gefühl und Ihren Gedanken nach im Moment für Sie sind, sondern wie wichtig, Sie möchten, dass diese Lebensfelder für Sie sind).
- zweitens in welchem Ausmaß Sie sich in diesen Lebensfeldern bzw. Rollen jeweils eingesetzt und engagiert haben. Tragen Sie dazu in die Felder „Wichtigkeit, Bedeutung“ bzw. „Engagement, Einsatz“ eine Zahl von 1 bis 10 ein.

Lebensfeld/Rolle	Wichtigkeit, Bedeutung (1-10)	Engagement, Einsatz (1-10)
Ehe, Partnerschaft, intime Beziehungen		
Elternschaft und Kinder		
Familiäre Beziehungen (Eltern, Geschwister usw.)		
Freunde, Bekannte und andere soziale Beziehungen		
Arbeit, Beruf, Karriere		
Bildung, Aus- und Fortbildung, persönliches Wachstum		
Freizeit, Erholung		
Religion, Spiritualität		
Bürgertum, Rolle in der Gemeinde und im Staat, Politik, Ehrenämter		
Körperliche Gesundheit		
„Das Schöne“, Kunst, Ästhetik		
Natur, Umwelt		

*1 = überhaupt nicht wichtig/bedeutsam bzw. überhaupt kein Engagement/Einsatz;
10 = sehr wichtig/bedeutsam bzw. sehr großes Engagement/Einsatz.*

Wenn Sie hier und jetzt über Ihren Lebensweg in die Zukunft hinein nachdenken, was sind die wichtigsten Werte, die Sie in Ihrem Leben umsetzen möchten? In welche Richtung möchten Sie Ihr Leben führen? Denken Sie in drei Bereichen über einen wichtigen Wert/Richtungsziel nach und wählen Sie einen Wert, ein Richtungsziel aus, der/das für Sie von zentraler Bedeutung ist.

Gemäß dem Psychologischen Psychotherapeuten Matthias Wengenroth und den von ihm in einem Arbeitsbuch zusammengestellten „Therapie-Tools“ der Akzeptanz- und Commitmenttherapie sind Werte im Sinne dieser Verhaltenstherapie-Richtung frei gewählte, verbal konstruierte Verhaltenskonsequenzen, an denen Menschen ihr Verhalten ausrichten können. Sie sind gemäß Wengenroth „die Summe der Vorstellungen einer Person von einem guten Leben“ (Wengenroth 2017, 11). Nicht nur nach Wengenroth ist die Arbeit an den Werten im ACT-Modell eingebettet in die Einübung und Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten der PatientIn auf fünf weiteren Therapieebenen (ebd.). Dies sind:

- *Akzeptanz* im Sinne der Fähigkeit, sich den eigenen Gefühlen, Gedanken, Impulsen und körperlichen Reaktionen zu öffnen und diese so anzunehmen, wie sie sind;
- *Defusion*, d.h. Distanz zu den eigenen Gedanken, so dass diese nicht mehr wortwörtlich genommen werden und unmittelbar zu Handlungen führen;
- *Gegenwärtigkeit*, im Sinne der Fähigkeit, von Augenblick zu Augenblick präsent zu sein;
- die Einnahme der Perspektive des *Selbst als Kontext* (s.o.) und
- *Commitment*, im Sinne der inneren Festlegung auf die Umsetzung gewählter Werte, aus denen bestimmte Ziele und Handlungen folgen.

Diese Einbettung kann zunächst einmal als ein Korrektiv für eine allzu rationalistische Vorgehensweise bei der Wertermittlung gelten. Bei der Lektüre der ACT-Literatur entsteht jedoch der Eindruck, dass die therapeutische Arbeit an moralisch-ethischen Fragestellungen wenig problematisiert wird. In der Regel sind die veröffentlichten Werte, die laut ACT-TherapeutInnen PatientInnen in den Therapien anstreben, überwiegend „political correct“, emanzipatorisch und kompatibel mit den üblichen

Werten von TherapeutInnen. Zudem sind sie scheinbar regelmäßig vereinbar mit den Werten des engen und weiteren Umfeldes des Patienten bzw. der Patientin. Mögliche Diskrepanzen werden in den Veröffentlichungen kaum thematisiert. Gleichfalls selten erfolgt in der ACT-Literatur eine kritische Betrachtung kultureller und gesellschaftlicher Zwänge, denen Patienten und Patientinnen in moralisch-ethischen Fragen ausgesetzt sind. Eine Ausnahme bildet hierbei der sich wiederholende Hinweis auf die Gefahr, dass PatientInnen ihre Werte allzu schnell nach sozialer Erwünschtheit wählen. Und ebenfalls kaum diskutiert wird, inwieweit von PatientInnen in einem frühen Stadium der Therapie eine richtungsweisende Weichenstellung durch eine unabhängige Formulierung eigener Werte erwartet werden kann. Aus meiner Erfahrung ist dies PatientInnen häufig erst in einem späten Stadium der Therapie möglich. Die Weichenstellung in diesem Sinne ist somit eher Folge als Initialzündung des therapeutischen Prozesses.

Schauen wir auf die umfangreichen Einlassungen Karl-Heinz Brodbeck im Hinblick auf die Themen Moral und Ethik (Brodbeck 2000a, 2015), so kristallisieren sich mindestens zwei wichtige Anregungen heraus, mit diesen Aspekten umzugehen. Eine davon findet sich in der von Karl-Heinz Brodbeck so häufig zitierten Lehrrede Buddhas an den Stamm der Kalamer:

„Geht, Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kalamer, selber erkennt: ‚Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden‘, dann o Kalamer, möget ihr sie aufgeben“ (Brodbeck 2000a, 55).

In diesen Ausführungen steckt zum Einen die Aufforderung zur persönlichen Wahl und Entscheidung aus Vernunftgründen und logischen Schlüssen unabhängig von Tradition, Zeitgeist und Autoritäten ganz im Sinne von ACT, zum Anderen jedoch die bedenkenswerte Anregung, statt der anspruchsvollen Auswahl grammatikalisch positiv formulierter Werte zumindest zunächst einmal lediglich die Aufgabe derjenigen Dinge anzustreben, die zu Unheil und Leiden führen. Wobei in der Rede des Buddha

die Autoritäten in Gestalt der tadelnden Verständigen durchaus durch die Hintertür Einlass finden ...

Eine andere Anregung folgt aus der von Karl-Heinz Brodbeck im „Zirkel des Wissens“ dargelegten buddhistischen Lehre vom absoluten und relativen Bodhicitta (Mitfühlen, Mitlieben und Mitleiden, Brodbeck 2002, 278). Die der Anregung zu Grunde liegende Logik lautet: Ist das Selbst erst als leer erkannt, entwickelt sich das menschliche Potential zum Mitgefühl ganz „automatisch“. Doch gilt es nicht, erst diese Erkenntnisebene zu erreichen: Die vom Mahajana-Buddhismus entwickelten Methoden zur Entfaltung von Mitgefühl sind laut Karl-Heinz Brodbeck mit ihrer Empfehlung, allen Wesen gegenüber ein tiefes Mitgefühl systematisch einzuüben und dies zu seiner Gewohnheit zu machen, unabhängig von einem (noch) bestehenden Glauben an ein substantielles Ich zu leisten. Schon in der Phase der Ich-Täuschung entwickelt sich so laut Brodbeck ein Mitfühlen als relatives Bodhicitta, das im Zuge der weiteren Übungserfahrung die Auflösung der Unterscheidung zwischen Ich und Du und das Erreichen des absoluten Bodhicitta bahnt (ebd.).

Dies ist meines Erachtens ein Plädoyer für Mitgefühlsübungen in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie als Ergänzung zu den bereits beschriebenen Behandlungsdimensionen zur Unterstützung, Bahnung und Vertiefung der Arbeit an den Werten. Und es ist eine Anregung, dieses Vorgehen auch für die Prävention zu überdenken. Was für den Einsatz des Breathworks-Verfahrens in diesem Bereich spricht bzw. für eine Ergänzung des MBSR-Verfahrens um die Dimension Einübung von Mitgefühl.

Fraglich ist, inwieweit die aktuelle gesellschaftliche Atmosphäre Widerstände gegen einen Inhalt wie den der Einübung von Mitgefühl auslöst. Erlebt habe ich diesen Widerstand bislang am Eindrucksvollsten bei KollegInnen, bei denen ich in der Fortbildung eine Metta Bhavana angeleitet habe. Nicht wenige empfanden die darin enthaltenen Inhalte als sozialromantisch, zwar wünschenswert, jedoch unrealistisch.

Eine Umgangsmöglichkeit mit diesen und anderen Bedenken bietet die amerikanische Kollegin Kristin Neff an. Die Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der Universität Texas in Austin favorisiert ein Vorgehen, das mit der Einübung von Selbstmitgefühl beginnt und gemäß der christlichen Maxime „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ erst im weiteren Verlauf überleitet zu Themen wie „Allverbundenheit“ und „Fürsorge für andere“ (Neff 2014, 83-112).

Womit wir zum Ende dieser Erörterungen wieder am Anfang angelangt wären: Auch die Metta Bhavana setzt bei der Wahrnehmung der eigenen Person an und endet beim Universum.

Epilog

Mein Dank gilt zum Abschluss Walter Ötsch, der mir die Möglichkeit eingeräumt hat, Karl-Heinz Brodbeck mit diesem kleinen Beitrag für die zahlreichen erhaltenen Anregungen zu danken und über deren Einbettung in meine alltägliche berufliche Praxis öffentlich nachzudenken. Karl-Heinz Brodbeck wünsche ich für den Umgang mit den Herausforderungen seines nächsten Lebensabschnitts ein gutes Gelingen.

Ich selbst werde mich nach der umfangreichen Beschäftigung mit den Fragestellungen danach, was richtig und was gut ist bei der Erstellung dieses Textes, in Zukunft so achtsam, gegenwärtig und defusioniert wie möglich und nötig dem Schönen widmen. Vielleicht ziehe ich dabei Karl-Heinz Brodbecks Kreativitätstheorie (Brodbeck 2000b) zu Rate. Unter Umständen gibt es die dann schon im Audio-Format. Ist nur so eine Idee ...

Zuvor möchte ich jedoch nicht versäumen, diesen Text mit einer Übung zum Thema Mitgefühl, wie sie in ähnlicher Weise in der CFT zum Einsatz kommt (Gilbert 2013, 173f.), zu beschließen:

- Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind und konzentrieren Sie sich auf ihren Atemrhythmus ... wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Körper allmählich zur Ruhe kommt, und Sie zur Übung bereit sind, stellen Sie sich vor, dass Sie eine zutiefst mitfühlende Person sind ...
- denken Sie nun an all die Eigenschaften, die Sie als mitfühlende Person haben ...
- als nächstes stellen Sie sich vor, dass Sie jede der aufgezählten Eigenschaften besitzen: dass Sie ruhig sind und über Weisheit verfügen ... dass Sie empfindsam sind und die Fähigkeit besitzen, Schwierigkeiten zu tolerieren ... dass Sie warmherzig und gütig sind ... dass Sie den Wunsch verspüren zu helfen, Leid zu lindern, Veränderungen herbeizuführen und andere Menschen bei ihrem „Gedeihen“ zu unterstützen ...

- bringen Sie einen mitfühlenden Gesichtsausdruck hervor, zeigen Sie ein leichtes Lächeln ...
- stellen Sie sich vor, wie Sie sich ausdehnen, während Sie reifer und weiser werden und über eine natürliche Autorität verfügen ...
- spüren Sie Ihren Körper, während Sie diesen Teil von sich wahrnehmen ...
- nehmen Sie sich Zeit, über Ihre Stimmlage und die Art der Dinge, die Sie sagen, tun oder tun möchten, nachzudenken ...
- nehmen Sie sich Zeit, über Ihr Vergnügen an Ihrer Fähigkeit, gütig zu sein, nachzudenken ...
- bedenken Sie, dass es keine Rolle spielt, ob Sie überzeugt sind, diese Eigenschaften zu besitzen ... stellen Sie sich einfach vor, Sie hätten sie ... sehen Sie in Ihrem Geist ein Bild von sich, wie Sie diese Eigenschaften haben, und gehen Sie sie stetig, verspielt und langsam nacheinander durch ... manchmal bemerken wir bei solchen Übungen, wie jede der Eigenschaften sich anders auf unseren Körper auswirkt ... bedenken Sie auch, dass Sie vielleicht nur einen Anflug der mentalen Bilder oder Empfindungen wahrnehmen können, dass Ihr Geist fortwandert oder Sie sich nicht richtig konzentrieren können ... das ist typisch für den Anfang und nicht anders, als ob Sie beispielsweise Klavierspielen lernen würden ...
- zuerst haben Sie den Eindruck, Knoten in den Fingern zu haben. Und dann hilft regelmäßiges Üben ...
- und kommen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz allmählich und in Ihrer Zeit in den Raum zurück, in dem Sie sich befinden ...

Literatur

- Brodbeck, K.-H. (2000a): Ethik und Moral, Eine kritische Einführung, Würzburg: Verlag BWT.
- Brodbeck, K.-H. (2000b): Mut zur eigenen Kreativität, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Brodbeck, K.-H. (2002): Der Zirkel des Wissens, Vom gesellschaftlichen Prozess der Täuschung, Aachen: Shaker Verlag.

- Brodbeck, K.-H. (2015): Säkulare Ethik aus westlicher und buddhistischer Perspektive, Berlin: edition steinrich.
- Burch, V. (2009): Gut leben trotz Schmerz und Krankheit – Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien, München: Goldmann Arkana.
- Dörner, K. (2017): Trauma: Was ist es wert?, Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis (VPP) – Mitteilungen der DGVT, Heft 4.
- Gilbert, P. (2013): Compassion Focused Therapy, Paderborn: Junfermann Verlag.
- Linehan, M. (2008): Dialektisch-Behaviorale-Therapie (DBT) der Borderline-Persönlichkeitsstörung: DBT Therapiebuch, München: CIP-Medien Verlag.
- Hayes, S. C. mit Smith, S. (2007): Im Abstand zur inneren Wortmaschine, Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Tübingen: dgvt-Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2009): Gesund durch Meditation, Das große Buch der Selbstheilung, Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Lieb, H. (2014): Störungsspezifische Systemtherapie – Systemtherapie im Kontext Gesundheitswesens, *systema* 2/2014.
- Maaz, H.-J. (2017): Das falsche Leben. Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft, München: Verlag C. H. Beck.
- Milewski, R. (2015): Leer oder voll: Konzepte des Selbst in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) und der Internal Family Systems Therapy (IFS), *systema* 1/2015.
- Neff, K. (2014): Selbstmitgefühl, Schritt für Schritt, Freiburg: Arbor Verlag.
- Precht, R. D. (2007): Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Eine philosophische Reise, 28. Auflage, München: Goldmann Verlag.
- Sonntag, R. (2009): Engagiertes Handeln lernen. Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie, in: Heidenreich, Th., Michalak, J. (Hg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Tübingen: dgvt-Verlag.
- Wengenroth, M. (2012): Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), 1. Auflage, Weinheim Basel: Beltz Verlag.