

Themenschwerpunkt

Achtsamkeit in der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)

Michael Huppertz

Psychotherapeutische Praxis, Darmstadt

Zusammenfassung. Zum Verständnis der Bedeutung der Achtsamkeit in der DBT ist es hilfreich, ihren zen-buddhistischen Kontext einzubeziehen. Er erklärt nicht nur, wie Achtsamkeit in der DBT operationalisiert und vermittelt wird, sondern auch ihre Bedeutung für wesentliche strukturelle Elemente wie den Aufbau des Fertigkeitentrainings, die therapeutische Beziehung und ihr Ideal von psychischer Gesundheit und Lebenskunst. Die Achtsamkeit in der DBT gilt nicht nur der Umwelt und den subjektiven Prozessen, sondern auch einer Daseinsweise diesseits der Subjekt-Objekt-Trennung. In dieser praktisch-körperlich-sinnlichen Dimension der DBT liegt auch das Potenzial zu ihrer Weiterentwicklung und zur Beantwortung offener Fragen.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Dialektisch-Behaviorale Therapie, Psychotherapie

Mindfulness in Dialectical Behavior Therapy

Abstract. For understanding the relevance of mindfulness in DBT it's useful to refer to the zen-buddhist context. This context not only explains the operationalization and teaching of mindfulness in DBT, but also its relevance for significant structural elements, the logic of skills-training, the therapeutic relationship and its vision of health and art of living. Mindfulness in DBT is not only meant for objects and subjective processes, but also for a way of being underneath the polarization of subject and object. This practical-bodily-sensual dimension of DBT creates the potential to answer open questions and for the ongoing development of this kind of psychotherapy.

Keywords: mindfulness, dialectical behavior therapy, psychotherapy

Die Betonung der Achtsamkeit als Grundvoraussetzung einer erfolgreichen Psychotherapie hat eine lange Tradition – vor allem im Rahmen der Psychoanalyse und der humanistischen Psychotherapien (Huppertz, 2003a; Heidenreich & Michalak, 2004). Auch die Erkenntnis, dass es sinnvoll ist, Achtsamkeit als solche zu thematisieren, zu üben und zu lernen, ist seit der Pionierarbeit von Charlotte Selver in den 40er Jahren nicht neu. Ursprünglich unter der Bezeichnung «*sensory awareness*» gewann diese Art der Wahrnehmungsschulung großen Einfluss auf die Entwicklung der humanistischen Therapie (Brooks & Selver, 1997; Stevens, 1996; Huppertz, 2003a, b; Marlock, 2006). In den fünfziger Jahren entstand bereits eine fruchtbare Verbindung zum Zen-Buddhismus. Seit den achtziger Jahren hat die Verhaltenstherapie das Achtsamkeitsthema aufgegriffen, auf neuartige Weise bearbeitet und neue achtsamkeitsorientierte Therapieformen geschaffen (Hayes, Strosahl & Wilson, 2004; Kabat-Zinn, 1998; Linehan, 1996; Segal, Williams & Teasdale, 2002; Heidenreich & Michalak, 2004). Während bis dahin die Arbeit mit der Achtsamkeit eher im Sinne eines allgemeinen «human growth» erfolgte und dabei

klinische Fragestellungen eher desinteressiert bis feindlich behandelt wurden, haben die neueren achtsamkeitsorientierten Therapieverfahren sich bemüht, die klinische Bedeutung eines Achtsamkeitstrainings zu bestimmen. Sie bemühten sich um Indikationsstellungen, Evaluation und – praktisch besonders bedeutsam – um eine Operationalisierung der großen Generalfertigkeit «Achtsamkeit». Sie lösten sie auf in Einzelfertigkeiten und Übungen, die sich leicht vermitteln, im Alltag wiederholen und gezielt therapeutisch einsetzen lassen. Dies machte Achtsamkeit auch nützlich für schwer gestörte Patienten, die in einem «human growth» – Milieu entweder nicht angekommen waren, nicht profitiert oder manchmal auch Schaden erlitten hatten. Zu diesem entscheidenden Schritt gehörte auch die Innovation, Achtsamkeit nicht in selbsterfahrungsorientierten, sondern in versachlichten und klar strukturierten seminarartigen Settings zu lehren. All dies gilt in besonderem Maße für die DBT. Sie ist störungsspezifisch, evaluiert und manualisiert. Aus den allgemeinen Eigenschaften der Achtsamkeit ergeben sich bereits genügend Gründe, warum sie therapeutisch so hilfreich ist – ganz allgemein in

allen Psychotherapien und speziell für Patienten, die Schwierigkeiten in der Regulierung ihrer Gefühle haben. Es lohnt sich, diese Gründe noch einmal aufzuzeigen.

Damit wäre das Thema «Achtsamkeit in der DBT» aber nur oberflächlich behandelt. Jede Lebenspraxis und jede Begrifflichkeit steht in einem bestimmten Kontext. Das Konzept der Achtsamkeit im Rahmen der DBT steht vor allem im Kontext des Zen-Buddhismus. Erst wenn wir zu diesem Hintergrund durchdringen und ihn erschließen, können wir verstehen, was «Achtsamkeit» im Rahmen der DBT bedeutet und welche Bedeutung sie für diese Therapieform hat. Vor dem Hintergrund des zen-buddhistischen Verständnisses von Achtsamkeit erhellen sich der tiefere Sinn einzelner zentraler Fertigkeiten, die Art der therapeutischen Beziehung und die Vision von seelischer Gesundheit (unter der Chiffre des «wise mind»). Wenn ein Hintergrund mitgestaltend sein soll, muss er auch begrenzend sein. Am Ende dieses Textes wird daher vielleicht auch klarer, vor welchen grundsätzlichen Problemen die DBT heute steht. In dieser Reihenfolge möchte ich vorgehen.

Allgemeine therapeutische Aspekte der Achtsamkeit in der DBT

Achtsamkeit bedeutet das bewusste Wahrnehmen dessen, was gerade geschieht. Achtsam sein heißt, eine nicht-bewertende, akzeptierende Haltung einzunehmen und den sinnlichen Erfahrungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Therapeutisch führt diese Haltung zu einer Reihe von positiven Effekten (siehe Kasten 1).

Die DBT bemüht sich in der ersten Phase der Therapie, den Borderline-Patientinnen Kompetenz in der Bewältigung von Krisen zu vermitteln. Diese Krisen entstehen aus der Sicht der DBT durch eine übermäßig heftige und lang dauernde emotionale Reaktion in Form eines unerträglichen Spannungszustands. Zu diesem Spannungszustand kommt es, weil die Patientin zu differenzierteren emotionalen Reaktionen in dieser Situation nicht in der Lage ist. Ich komme darauf zurück. Der Spannungszustand verleitet die Patientin zu destruktiven Verhaltensweisen, die seinem Abbau dienen. Es ist leicht zu sehen, dass vor allem die in Kasten 1 unter (2), (4) und (5) geschilderten Funktionen in der Krisenbewältigung hilfreich sind. Die Techniken der Stresstoleranz beruhen im Wesentlichen auf diesen Funktionen: Heftige Sinnesreize, Ablenkungen, Situationsveränderung, mentale Techniken, radikale Akzeptanz. Sie fokussieren auf die Gegenwart, erzwingen geradezu die Achtsamkeit, aber in einer eher engen, der Not des Spannungszustandes gehorchenden Form. Mit dem dadurch bewirkten Nachlassen der Spannung werden dann auch die Fertigkeiten, die angewandt werden können, weicher, ruhiger und die Wirklichkeitserfahrung wird weiter, offener. Alle Techniken der DBT sollen uns näher an die Wirklichkeit heranführen, gleich auf welcher Stufe wir damit begin-

Kasten 1: Positive Effekte der Achtsamkeit

1. Achtsamkeit hilft dem Patienten wie dem Therapeuten, sich selbst zu spüren und zu erforschen.
2. Sie stärkt das gegenwärtige Erleben und mindert die subjektive Bedeutung der Vergangenheit und der Zukunft. Da sich Erinnerungen per definitionem auf die Vergangenheit und Ängste auf die Zukunft beziehen, mindert die Fokussierung der Gegenwart die Bedeutung von Erinnerungen und Ängsten.
3. Durch die Betonung der sinnlichen Wahrnehmung reduziert sie das Nachdenken im Allgemeinen und das Grübeln im Besonderen.
4. Da Emotionen Bewertungen oder Anmutungen implizieren, kann eine nicht-bewertende, eher neutralisierende Haltung die Emotionalität reduzieren.
5. Achtsamkeit führt zu Entschleunigung. Durch Achtsamkeit lernen wir, alle Erlebnisse und Gefühle – angenehme und unangenehme – zunächst einmal wahrzunehmen, bevor wir dann reagieren oder auch nicht. Dadurch werden schnelle und automatische Reaktionen verhindert. Durch achtsame Wahrnehmung unserer Erlebnisse haben wir die Chance, adäquater wahrzunehmen, zu fühlen und zu handeln.
6. Achtsamkeit kann uns zu einem bewussten Teilnehmen an der Wirklichkeit führen, das in einem Mitschwingen, einer bewussten Hingabe an Situationen, Menschen, Gefühlen besteht, einer bewussten und beteiligten Offenheit für das, was geschieht.

nen. Das Fertigkeitentraining hat eine Systematik, die darin besteht, dass die Fertigkeiten auf den Spannungszustand der Patientinnen abgestimmt sind. Hohe Spannungszustände erfordern einfache, schnelle und intensive Fertigkeiten (starke sinnliche Reize wie Eiswürfel, Ammoniak), niedrigere Spannungszustände erlauben auch differenziertere und zeitaufwändigere Fertigkeiten (wie die Protokollierung des aktuellen Gefühls). Eine Fertigkeit, die bei hoher Anspannung angemessen und notwendig ist, sollte zu einer Abnahme der Spannung und damit zur Anwendbarkeit einer komplexeren Fertigkeit führen, diese wiederum zu einer weiteren Abnahme der Spannung usw. Letztlich führen alle Techniken auf diese Weise zu den Achtsamkeitsfertigkeiten hin, die nun weniger der Spannungsreduktion als der Prävention dienen. Diese benötigen in der Regel ausreichend Zeit und Ruhe. Würden wir stets in Achtsamkeit leben, so würde dies schon das Entstehen von Spannungszuständen, die ja im Unterschied zu Gefühlen immer ein entscheidendes Maß an Undifferenziertheit und damit Unachtsamkeit beinhalten, verhindern. Achtsamkeit ist Prävention. Wir sehen hier den Übergang von einer Sammlung von funktionalen Techniken zu einer Lebenshaltung.

Je weniger die Therapie sich auf die rasche Krisenbewältigung konzentrieren muss, um so mehr kommen auch diejenigen therapeutischen Funktionen der Achtsamkeit zum Tragen, die ich oben unter (1), (3) und (6) dargestellt habe. Ihre Stunden schlagen, wenn es darum geht, die undifferenzierten Spannungszustände in differenziertere Gefühle zu verwandeln, zum Beispiel durch das sorgsame Analysieren, Erspüren und Protokollieren des aktuellen Gefühlszustandes. Solche Fertigkeiten werden im Rahmen des Moduls «Umgang mit Gefühlen» behandelt. Vor allem die Aspekte (1), (5) und (6) sind wichtig für die Entwicklung der Kompetenz, zwischenmenschliche Konflikte konstruktiv zu bewältigen – Thema des Moduls «zwischenmenschliche Fertigkeiten». Von der Stresstoleranz gelangen wir so mit dem Spannungsabbau über den Umgang mit Gefühlen und die zwischenmenschlichen Fertigkeiten zu den Fertigkeiten, aus denen sich in der DBT das Modul der Achtsamkeit zusammensetzt. Bevor ich auf dieses basale Modul und einige andere für die DBT wesentliche Bausteine eingehe, möchte ich nun an dieser Stelle das Notwendigste über die Erfahrungen und Einsichten schreiben, die uns der Zen-Buddhismus, insbesondere durch seine zentrale Übung des Zazen, der Sitzmeditation, ermöglicht. Wir benötigen sie zur Interpretation. Ausführlicher habe ich dieses Thema an anderer Stelle dargestellt (Huppertz, 2003b). Ich übernehme hier einiges aus diesem Text.

Erfahrungen und Einsichten des Zen

Der Zen-Buddhismus ist nur aus der Erfahrung des Zazen, der sitzenden Meditation heraus zu verstehen. Auch wenn die Meditation auf Gehen und Arbeiten ausgedehnt werden und letztlich alles zu Zazen werden kann, so ist doch das Meditieren im ruhigen Sitzen der Prototyp der zen-buddhistischen Meditation, die die Grunderfahrung des Zen-Buddhismus ermöglicht hat. Worin besteht sie? Zunächst haben wir es mit einem bestimmten Körpererleben zu tun: Regloses Sitzen mit aufrechter Körperhaltung, ineinander gelegten Händen und halboffenen Augen. Der Blick geht auf eine möglichst unstrukturierte Fläche, im Raum herrscht Stille. In dieser Situation ist es unvermeidlich, dass wir mit unseren Körperempfindungen, Sorgen, Gedanken, Erinnerungen, Fantasien und Wünschen konfrontiert werden – eine Form von Selbsterfahrung. Darum geht es im Zen aber nicht. «Sich selbst erfahren heißt sich selbst vergessen» sagte Dogen im 13. Jh. (Dogen Zenji, 1977, S. 26). Es geht weder um Selbsterfahrung noch um Selbstverwirklichung noch irgendwelche anderen psychologischen Veränderungen. Solche können vorkommen, aber sie spielen im Zen-Buddhismus keine Rolle. Die Aufforderung des Zazen besteht im Gegenteil darin, alle symbolischen, mentalen Ereignisse hinter sich zu lassen. Das ist ernst gemeint, nicht als Experiment und nicht als vorübergehende Übung. Wir sollen in der Zen-Meditation alle Gedanken, Bilder, Erinnerungen als Konstruktionen durchschauen und loslas-

sen. Wir lassen sie in uns sterben und mit ihnen stirbt unsere Selbsterfahrung, unser Selbst. Zazen läuft darauf hinaus, dass Leben und Tod bedeutungslos werden. «Leben» und «Tod» sind Ideen, Konzepte eben. Und so geht es mit allen Ideen, Gedanken, Gefühlen, Bildern. Wir nehmen sie wahr und verabschieden sie. Die letzte Unterscheidung, die wir aufgeben, ist die Unterscheidung eines wahrnehmenden Subjekts von einem wahrzunehmenden Objekt.

Als Halteseil auf diesem Weg wird die Konzentration auf das Geschehen im Hier und Jetzt, insbesondere den Atem, empfohlen. Der Atem bietet sich an, weil er uns die Erfahrung nahe legt, dass das «Selbst» eine beschränkte Kategorie ist. Der Atem verbindet uns mit der Welt um uns herum. Es ist schwer zu sagen, ob wir atmen oder ob der Atem einfach geschieht, ob die Luft, die beim Atmen ein und aus geht, zu unserem Selbst gehört oder nicht. In die gleiche Richtung der Relativierung des Selbsterlebens wirken das reglose Sitzen, das die taktile Differenzierung von Selbst- und Objekterleben erschwert sowie die Ablösung mentaler Prozesse von praktischen, das heißt zielorientierten und zeitlich strukturierten Kontexten (Huppertz, 2002). Um den Abschied vom Denken in logischen Zusammenhängen zu erzwingen, werden vor allem im Rinzi-Zen Denkaufgaben, so genannte Koans, gestellt, von denen man sich nur befreien kann, wenn man auch das Denken als beschränkte Existenzform durchschaut und aufgibt.

Zunächst haben wir also nichts als den Prozess der Überwindung unserer gewohnten Bilder und Kategorien, ein Loslassen, ein Ankommen im Hier und Jetzt, das sowohl Angst als auch ein Gefühl der Befreiung, eine Art beglückendes existenzielles Ausatmen auslösen kann. Liegt in der Suche nach diesem Glücksgefühl das Motiv, sich überhaupt auf den Zen-Weg zu machen? Es gibt viele – mehr oder weniger bewusste – Motive, Zazen zu üben: Der Wunsch, sich von Bedürfnissen, Leiden und Todesangst zu befreien; das Selbst-Ideal von Gelassenheit, Unabhängigkeit oder auch Überlegenheit; die Suche nach endgültiger, zeitloser Wahrheit und andere. Warum nicht? Dem Zen-Meister sind die Motive des Schülers so egal wie manchen Gestalttherapeuten die des Klienten: Warum immer Du kommst, jetzt bist Du hier, lass uns keine Zeit vertrödeln, sondern mit der Arbeit beginnen. Du wirst schon sehen, dass es nicht wirklich darum geht, Leiden zu mindern oder perfekt zu werden. Der Weg wird für sich selbst sprechen.

Mit der Frage nach dem Sinn der Übung sind wir an die gefährlichste Stelle des Zen-Wegs gekommen, die Stelle, an der der Alltagsverstand auf der Lauer liegt. Die Leere des Zen ist wirklich eine Leere und nichts als das, eine Leere, die sich – um in räumlicher Metapher zu bleiben – unendlich ausbreitet (Ueda, 1990). Sobald wir die Ausbreitung der Leere-Erfahrung begrenzen und sie selbst wieder in ein positives Konzept gießen wollen, blendet uns das Alltagsdenken mit esoterischen und psychologischen Versprechen: Befreiung von Leid, Unabhängigkeit, Gelassenheit, «Leben im Hier und Jetzt», Befreiung des Unbewussten, Selbstverwirklichung und Spontaneität oder Vereinigung mit einem kosmischen Ganzen, in dem sich alle

Differenzen auflösen. In politischen und militärischen Kontexten wie dem japanischen Militarismus wurde das Zen in nur scheinbar konträrer Weise als Weg zu Selbstlosigkeit, Opferbereitschaft, absolutem Gehorsam und von Reflexion befreiter Aggressivität interpretiert (Victoria, 1999). Der gemeinsame systematische Fehler dieser Interpretationen besteht darin, dass wir auf diese Weise wieder in unser alltägliches Denken zurück geraten, das wir gerade verlassen wollten oder ein Stück verlassen haben.

Gibt es also keinen positiven Inhalt der Zen-Erfahrung, keine Möglichkeit der Versöhnung von Zen-Erfahrung und Alltagsdenken? Doch – aber nur in der Gleichzeitigkeit von grundsätzlich Verschiedenem. Die Zen-Erfahrung ist die Erfahrung eines unbegrenzten Nichts und eben nicht die Erfahrung eines Nicht-Seins von Etwas und genau deshalb hat sie auch keine Probleme, die einzige Erfahrung des Seins zu respektieren, die wir kennen: Die Wirklichkeit der Dinge und Menschen um uns herum. Im Gegenteil. Gerade, weil im Zen alle Denk- und Wahrnehmungsmuster so weit wie möglich aufgelöst werden und weil wir nicht einmal an der Trennung von Subjekt und Objekt festhalten, ergeben sich neue Möglichkeiten der Wirklichkeitserfahrung. Diese Wirklichkeitserfahrung ist weder Mittel noch Zweck. Indem wir die Wirklichkeit auf neue Weise entdecken, praktizieren wir Zen. Im Sinne des Zen vergeuden wir ständig unser Leben, weil wir nie wirklich in der Gegenwart da sind. Wir leben ständig in einer Art Traum, weil wir uns nicht auf die Wirklichkeit einlassen, uns weigern, an ihr teilzunehmen, obwohl wir immer schon Teil dieser Wirklichkeit sind. «Wenn Vögel oder Fische versuchen, in den Himmel oder ins Wasser ein-

zudringen, (werden) sie dazu weder Weg noch Aufnahme finden», sagt Meister Dogen (Dogen, 1977, S. 26). Im Zen-Buddhismus geht es um das alltägliche Leben. Zen will zu einer aktiven Teilnahme an der Welt hinführen und hat eine ausgesprochene Achtung vor allem vor den kleinen Tätigkeiten, Gewohnheiten, Verpflichtungen, denen wir kaum Bedeutung zumessen, weil wir uns im Geiste an anderen Orten und in anderen Zeiten aufhalten. In jeder Handlung und jeder Wahrnehmung kann sich die Erfahrung der Leere wiederholen und vertiefen. Manche sind geeigneter dafür als andere, aber im Prinzip ist diese Erfahrung auch möglich, wenn wir Projekte machen, Erinnerungen bewahren, Verantwortung übernehmen – alles Aktivitäten, die einen weiteren zeitlichen Horizont als das Hier und Jetzt und auch komplexe kognitive Leistungen beinhalten. Die Zen-Erfahrung ersetzt den Alltag nicht, sie führt in das tägliche Leben hinein und verändert dort unsere Wahrnehmung in mehrfacher Hinsicht (vgl. Kasten 2).

Die spezifische Bedeutung der Achtsamkeit in der DBT

Die DBT teilt mit dem Zen den Respekt vor dem Alltag – vor dem Alltag der Patientinnen (wegen der klaren Majorität der Frauen wähle ich die weibliche Form) und vor dem therapeutischen Alltag. Sie will die Patientinnen, unter ihnen viele Jugendliche und junge Erwachsene (vgl. Fleischhaker, Böhme, Sixt & Schulz, 2005) dort abholen, wo sie stehen. Auch die Übung der Achtsamkeit in der DBT ist pragmatisch, kleinschrittig und von vornherein auf das bescheidene, alltägliche Üben vor Ort angelegt. Schauen wir uns einzelne zentrale Elemente der DBT genauer an:

- die Akzeptanz der Realität,
- den angemessenen Umgang mit Gefühlen,
- die Operationalisierung der Achtsamkeit,
- die therapeutische Beziehung, und
- die Idee von seelischer Gesundheit und Weisheit («wise mind»).

Akzeptanz der Realität

Eine der zentralen Fertigkeiten der DBT heißt «Akzeptanz der Realität». Damit ist nicht gemeint: «Sich die Realität möglichst objektiv vor Augen führen». Dieses Bemühen mag daraus folgen, aber mit der Objektivierung sind wir nicht mehr weit von der Bewertung im Sinne von Ablehnen oder Gutheißen entfernt. Unsere Patientinnen missverstehen «Annehmen der Realität» oft als «Gutheißen», was zu Empörung und schwierigen Diskussionen führt. Das Problem liegt leider tiefer und der Anspruch ist höher: «Annehmen der Realität» heißt Sich-Einlassen, Mitschwingen, sich erlauben, «mit dem überein zu stimmen, was im Au-

Kasten 2: Veränderungen der Wahrnehmung durch Zen-Erfahrungen

1. Wir nehmen deutlicher wahr, was uns mit der Welt um uns herum verbindet und was gewöhnlich unter unseren trennenden Kategorien begraben ist: Wir sind Teil der Welt, indem wir wahrnehmen, handeln und sprechen (Izutsu, 1979; Thich Nhat Hanh, 1997; Bayda, 2003).
2. Die sinnlichen Wahrnehmungen bekommen eine größere und flexiblere Bedeutung, weil sie von den Konzepten, in denen sie gewöhnlich organisiert sind, freigesetzt werden.
3. Wir nehmen Veränderungen stärker wahr als üblich.
4. Vor dem Hintergrund der Leere sehen wir, dass alles auch anders oder gar nicht sein könnte, dass also die Welt und wir selbst kontingent sind. Indem wir die Wirklichkeit und unsere Gefühle – so wie sie sind und wie sie sich verändern – akzeptieren, werden wir unabhängiger (Bayda, 2003).
5. Mit der Erfahrung der Kontingenz, der Aufwertung der sinnlichen Wahrnehmung und der Fokussierung der Gegenwart gewinnen unsere Erfahrungen an Präsenz und Prägnanz.

genblick ist» (Linehan, 1996, S. 199) und das nicht im Sinne eines bewertenden Zustimmens, sondern im Sinne einer Teilnahme an der Wirklichkeit, die der Objektivierung und Bewertung vorausgeht oder vorausgehen sollte. Für diese Teilnahme stellt sich die Frage des «Guttheißens» noch gar nicht und daher kommt sie auch ohne den anstrengenden «Kampf mit der Realität» (Linehan, 1996, S. 199) aus.

Der angemessene Umgang mit Gefühlen

In der DBT geht es wesentlich um einen angemessenen Umgang mit Gefühlen. Die Arbeit in der DBT dient dabei nur auf den ersten Blick dazu, emotionales Leiden zu verringern. In Wirklichkeit geht es darum, emotionales Leiden zu akzeptieren. Wir können Leiden nicht verhindern, aber doch überwinden, indem wir aus der Opposition zum Leiden herausgehen und es genauso als Teil des Lebens annehmen wie positive Momente. Borderline-Patientinnen haben es schwerer, die eigenen Gefühle in ein angemessenes und das heißt auch leidvolles Verhältnis zur Wirklichkeit zu bringen. Sie können dies nicht ertragen, und das liegt nach Auffassung der DBT unter anderem daran, dass ihnen in ihrem Leben sehr wenig mit Achtsamkeit begegnet wurde. Ihre Gefühle wurden zu wenig nicht-bewertend wertgeschätzt, stattdessen bewertend ignoriert und dies betraf gerade die leidvollen Gefühle. Weil die Patientinnen nicht gelernt haben, leidvolle Erfahrungen zu leben, schränken sie den gefühlvollen Kontakt mit der Wirklichkeit ein. Sie treten neben sich oder richten ihr Handeln gegen sich selbst, anstatt sich auf die Wirklichkeit einzulassen. «Sich selbst erfahren heißt sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen, heißt sich selbst wahrnehmen – in den Dingen», heißt es bei Meister Dogen (Dogen, 1977, S. 24). Davon sind Borderline-Patientinnen noch weiter entfernt als andere Menschen. Der Therapeut versucht, der Patientin zu der Risikobereitschaft zu verhelfen, die notwendig ist, um in die sich verändernde, offene Wirklichkeit zurückzukehren. Dazu dient der achtsame Umgang mit ihren Erlebnissen und Lösungsversuchen und die Vermittlung von Fertigkeiten, die Leiden erträglich machen und Spannungszustände in wirklichkeitsadäquates Fühlen verwandeln. «Wirklichkeit» heißt immer auch Leere, «Gefühle annehmen» heißt gleichzeitig auch «Gefühle loslassen». Wir sind immer mehr als unsere Gefühle, und unsere Gefühle sind dynamisch. Wenn wir unsere Gefühle annehmen und uns erlauben, sie zu erleben, überlassen wir uns dem Fluss der Zeit. Wir können nicht wissen, wohin er führt, aber es ist sehr unwahrscheinlich, dass Gefühle sich nicht verändern. Die DBT bleibt auch hier bei der Zen-Haltung der Offenheit, des «Nichts von heilig» (Bi Yän-Lu 1982/12. Jh., S. 37).

Das Modul «Achtsamkeit»

Die DBT gliedert die Achtsamkeit selbst in Fertigkeiten auf, und wenn wir diese Achtsamkeits-Fertigkeiten genau-

er anschauen, so finden wir genau die strukturellen Merkmale, die die Gleichzeitigkeit von alltäglicher Erfahrung und Erfahrung der Leere ermöglichen.

Wahrnehmen, Beschreiben und Nicht-Bewerten können uns dazu verhelfen, dass wir unsere begrifflichen Schemata aufgeben und uns für neue Erfahrungen öffnen. Teilnehmen kann zur Überwindung der Subjekt-Objekt-Trennung und der Erfahrung der Verbundenheit mit unserer Umgebung führen. Beschreiben und Effektivität ermöglichen die Erfahrung von Präsenz und Kontingenz, das heißt, wenn wir einen Gegenstand genau beschreiben, wird uns gleichzeitig deutlich, inwiefern er sich von anderen unterscheidet, dass er also auch anders sein könnte. Und wenn wir konsequent unsere Ziele verfolgen, können wir zu der Einsicht gelangen, dass wir auch andere Ziele verfolgen könnten, vielleicht auch sollten. Schließlich Konzentration: Je ausschließlicher wir uns auf eine Tätigkeit konzentrieren, um so mehr müssen wir auf andere verzichten, was beängstigend und befreiend zugleich sein kann. In der Regel fällt uns gerade dieser Verzicht schwer. Achtsamkeit bringt uns also gleichzeitig in Kontakt mit der Wirklichkeit und dem Nichts.

Am Ende der DBT wartet daher auch keine versöhnende Totalität und kein spontanes Wachstum, sondern nur eine Fortsetzung des Übens, das sich gerade im Leiden bewährt. Auch die starke Fokussierung auf therapiegefährdendes Verhalten und drohende Therapieabbrüche lässt sich vor diesem Hintergrund leichter verstehen. Der einzige ernsthafte Fehler, den die Patientin machen kann, ist der, aufzuhören zu üben. Therapieziel ist im Grunde das Üben selbst. Deshalb hat die Arbeit am «Commitment» – an der Verpflichtung, die Therapieziele zu verfolgen – in der DBT einen so hohen Stellenwert.

Die therapeutische Beziehung in der DBT

Die DBT ist egalitär. Sie folgt dem Zen auch in dieser Hinsicht: «Zen-Geist ist Anfänger-Geist». Wir alle sind immer «absolute beginners». Der Therapeut in der DBT will weder Recht haben noch fehlerfrei sein, noch in irgendeiner Weise in eine Guru-Position geraten. Mag sein, dass die Patientinnen sich dies manchmal wünschen. Aber dies ist der schnellste Weg in die «primitive Idealisierung» (die Idealisierung, die nach Kernberg weniger narzisstischen Zielen als dem Schutz vor der rauen Wirklichkeit dient) und in die Delegation von Verantwortung mit all den desaströsen Folgen – Abhängigkeit, Überanpassung, Enttäuschung, Entwertung, Wut, kurzum einer massiven Belastung und Gefährdung der therapeutischen Beziehung. Die DBT versucht – mindestens in der 1. Phase – die Entstehung und Bearbeitung solcher Übertragungen zu vermeiden (Huppertz, 2006b). Dies aber nicht nur aus technischen Gründen, sondern weil es nicht zu dem Konzept der Gleichheit vor der Aufgabe einer achtsamen Lebensweise und der Haltung der Validierung passt. Stimmiger ist hier die (auch aus der humanistischen Psychotherapie bekannte) selektive Offenheit des Therapeuten, der dem Patienten seine eigenen Lerner-

fahrungen, sein Scheitern, seine Erfolgserlebnisse, seine Zweifel, seine Gefühle, kurzum seine Authentizität und seine Verwandtschaft zur Verfügung stellt – soweit wie es eben der Therapie dient. Dennoch bestehen Asymmetrien. Zum einen hat der Therapeut eine Lehrkompetenz und eine entsprechende Rolle und Macht, zum andern hat er die Aufgabe, eine validierende Grundhaltung durchzuhalten, um der Patientin korrigierende Erfahrungen zu ermöglichen. Auch die Validierung in der DBT lässt sich mit dem Wissen um die grundlegende Bedeutung der Achtsamkeit formulieren als eine achtsame, nicht-bewertende, aber wertschätzende Wahrnehmung der Patientin. Jede achtsame Wahrnehmung des Anderen ist gleichzeitig Wertschätzung (Hauskeller, 2001). Mit der Validierung ist gleichzeitig das Bewusstsein der Kontingenz verbunden – das Bewusstsein, dass die Patientin sich auch anders verhalten könnte. In dem Konzept der Validierung dominiert auch wieder die Gegenwart – die Validierung selbst verändert schon etwas. Wir sind eben ständig in Veränderung.

«Wise mind»

Vielleicht verstehen wir psychotherapeutische Konzepte am besten, wenn wir nach ihren impliziten Idealen forschen. Die Idee des «wise mind» formuliert das therapeutische Maximalziel der DBT. Im «wise mind» findet auch die Achtsamkeit ihre Vollendung. In diesem Ideal treffen sich die DBT-spezifische Vorstellung von Gesundheit und die Vorstellung eines gelingenden Lebens. Leider ist «wise mind» nicht leicht zu verstehen. Gemeint ist eine Art ideale Synthese aus Denken und Fühlen, eine Art Geschicklichkeit in der Lebensführung, die intuitiv geschieht. Darüber hinaus verbirgt sich in diesem Begriff auch eine Interpretation der im Zen-Buddhismus berühmt-berüchtigten «Erleuchtung». Um den Begriff fasslicher zu machen, hole ich daher noch einmal etwas weiter aus und gehe auf das Verhältnis von Achtsamkeit, Können und Wissen sowie auf das Problem der Erleuchtung ein.

Zen-Meditationen finden schweigend statt. Die Achtsamkeit gilt ganz der unmittelbaren Wahrnehmung – des Atems, äußeren Prozessen, der so genannten «inneren Wahrnehmung» (also sensorischer oder mentaler Ereignisse) und schließlich der Verbundenheit. «Unmittelbare Wahrnehmung» meint hier nicht Rückkehr in ein Jenseits aller subjektiven oder kollektiven Geschichte, in einen kulturfreien Raum, zu einer wahren Natur oder dergleichen (ein häufiges Missverständnis in spirituellen Kreisen). Unmittelbarkeit ist eingelassen in historische Situationen, erworbenes Können, Gewohnheiten, Normen etc. Es geht nicht um den Ausstieg aus Gesellschaft und Sozialisation, um zu einem «wahren Selbst» zu gelangen, sondern um eine Transzendenz in der Teilnahme am Alltag, wie er ist. Achtsamkeit im Sinne des Zen-Buddhismus besteht im Wesentlichen nicht darin, dass wir unseren Blick nach innen, auf unsere eigene Subjektivität lenken und auch nicht darin, dass wir die äußeren Dinge und Prozesse möglichst aufmerksam und konzentriert verfolgen,

sondern darin, dass wir wahrnehmen, spüren, verstehen, erleben, dass wir immer schon Teil der Welt sind – körperlich, sinnlich, emotional, aber auch sozial und geistig und zwar auf eine Weise, die ohne die Konzepte von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auskommt. Wir sind immer schon an dem beteiligt, was gerade geschieht. Achtsamkeit kann uns dazu führen, diese selbstverständliche, nicht-intentionale Situiertheit unserer Existenz bewusst zu erleben. Diese Form der Achtsamkeit bedeutet eine Befreiung von Konzepten, Sorgen, Bedürfnissen, Erinnerungen, Plänen, Fragen nach der eigenen Identität, dem eigenen Wert, auch dem richtigen Handeln. Auf der Ebene der Teilnahme an Situationen stellen sich diese Fragen nicht, wir sind einfach da, wir erleben unsere Umgebung, uns, unsere Verbundenheit mit unserer Umgebung und den unaufhörlichen Wandel aller Komponenten. In der Hingabe an die Vergänglichkeit löst sich das Leid an ihr auf. Wenn wir in dieser Weise ein Gefühl achtsam akzeptieren, so nicht um es zu überwinden, sondern im Gegenteil um ihm seine Zeit und seine Dynamik zu lassen. Diese Form, da zu sein und geschehen zu lassen wird in der Regel als einfach, leicht, befreiend und beglückend erlebt.

Wenn wir in der Gegenwart bleiben, verfolgen wir keine Absichten. Absichten setzen symbolische Prozesse voraus, die die Gegenwart in die Zukunft hinein transzendieren. Zen versucht zunächst einmal die Erfahrung unmittelbarer absichtsloser Präsenz zu ermöglichen. Die Absichtslosigkeit ist ein wesentlicher Aspekt der Zen-Erfahrung. Im spirituellen Kontext wird die Achtsamkeit von Absichten jeglicher Art gestört. Wenn wir mit ihr einen Zweck außerhalb ihrer selbst verbinden, können wir nicht auf die Daseins-ebene gelangen, auf die sie führen soll. Achtsamkeit ist kein Mittel zum Zweck, sondern der Weg selbst. Sie soll uns ja gerade unser absichtsloses In-der-Welt-Sein zeigen. Im spirituellen Sinne verfolgen wir mit Achtsamkeit weder Glück noch Gesundheit, noch Erkenntnis, sondern wir verabschieden uns von diesen Konzepten.

Das Problem der absichtsvollen Absichtslosigkeit ist wohl bekannt und begegnet uns zum Beispiel auch im Yoga oder in den verschiedenen Kampfkünsten. Wir sollten im zen-inspirierten Bogenschießen nicht treffen wollen, sondern zulassen, dass sich der Schuss ereignet (Herrigel, 2002) und im Aikido nicht siegen wollen, sondern die Bewegung des Gegners geschehen lassen, so dass er sich selbst von der Unsinnigkeit seiner Absicht überzeugen kann. Viele Lehrgeschichten des Zen haben diese Absichtslosigkeit zum Thema. Sie vermitteln zwei Grundbotschaften:

- Wer sucht, kann nicht finden.
- Wer sich für erleuchtet hält, ist es zumindest in diesem Augenblick nicht.

Eine Absicht verfolgen oder zu glauben, sie erreicht zu haben, ist mit absichtslosem Dasein nicht zu vereinbaren; die absichtslose, leichte, bewusste, hingebungsvolle Perfektion des Laubfegens, der Schwertkunst, der Kommunikation, der Liebe sehr wohl. Jack Kornfield erzählt dazu eine nette Geschichte über einen «Zen-Schüler, der sich beim

Meister eines Tempels erkundigt: «Ich möchte mich der Gemeinschaft anschließen und Erleuchtung erlangen. Wie lange wird das dauern?» – «Zehn Jahre», antwortet der Meister. «Gut, und wie lange dauert es, wenn ich mir wirklich Mühe gebe und doppelt hart arbeite?» – «20 Jahre.» – «He, Moment mal. Das ist unfair! Wieso doppelt so lang?» – «Es tut mir Leid», erwidert der Meister, «aber in deinem Fall wird es 30 Jahre dauern.»» (Kornfield, 2004, S. 119)

«Erleuchtung» ist eher eine wiederkehrende erweiterte Daseinsweise als eine persistierende Erkenntnis oder der plötzliche Zugang zu einer höheren oder gar ewigen Wahrheit, eher ein besonderes Daseinsgefühl und eine veränderte Lebenshaltung als eine ontologische oder kosmologische Einsicht oder gar die Auswertung der jeweils neuesten naturwissenschaftlichen Erkenntnisse. Es gibt Erleuchtung weder im Sinne von Wissen noch als eine persönliche Eigenschaft. «Streng genommen gibt es überhaupt keine erleuchteten Menschen, nur erleuchtetes Handeln» (Shunryu Suzuki, zit. nach Kornfield 2004). «Erleuchtung» lässt sich «nicht festhalten . . . Sie existiert einfach in Augenblicken der Freiheit» (Kornfield, 2004, S. 18).

In der DBT findet sich dieser Gedanke des absichtslosen und dennoch gelungenen Zusammenspiels zwischen Mensch und Umwelt, des Mitschwingens, des Zwischen, des Seins vor der Trennung in Subjekt und Objekt im Begriff des Teilnehmens und im Ideal des «wise mind». «Wise mind» wird oft als Schnittmenge oder besser Integration von Verstand und Gefühl interpretiert. Das ist sicher nicht falsch, aber es geht eigentlich um die bewusste Realisierung einer Daseinsweise, die Gefühle und Verstand miteinander teilen, die beide voraussetzen, die Ebene des gelungenen kompetenten Sich-Einlassens auf die Wirklichkeit so wie sie gerade ist.

Sicher kennt die DBT auch zahlreiche Elemente kompetenten Alltagswissens und der Psychoedukation. Weithin bewegt sie sich im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie. Aber vor dem Hintergrund der Achtsamkeit – wie sie der Zen versteht – bleibt sie in Distanz zu rein diskursivem Wissen (Linehan, 1996, S. 158). Die DBT ist letztlich nicht an einem vermehrten Wissen über das eigene Selbst oder die Welt interessiert, nicht an Erkenntnis, sondern an einem erweiterten Können. Können aber besteht nicht darin, dass wir uns unsere einzelnen Schritte vor Augen führen, sondern dass wir uns intuitiv und bewusst den Interaktionen zwischen uns und der Umwelt überlassen. Bewusstsein meint hier nicht analysierendes Bewusstsein, sondern begleitendes, wahrnehmendes, spürendes Bewusstsein – Achtsamkeit als bewusste Teilnahme. Dies ist die grundlegendste Form der Achtsamkeit. Analysierendes Bewusstsein kann uns an dieser Stelle eher aus dem Tritt bringen (das berühmte Tausendfüßlerproblem). Können wird bewusst gespürt und ist die Basis der verschiedenen Formen des Wissens und wird umgekehrt von ihnen beeinflusst. Wir sind hier dicht an einem aktuellen und spannenden Problem der Kognitionswissenschaften. Ich habe dieses recht komplexe Thema des Wissens und Könnens in der Psychotherapie andernorts ausführlich dargestellt und dort auch einige wesentliche Gedanken klassischer und zeitgenössischer Autoren wie M. Polanyi (auf den auch M. Linehan

verweist, 1996, S. 158), L. Wittgenstein, G. Ryle, J. R. Searle, H. L. Dreyfus, U. Pothast, G. H. Neuweg referiert (Huppertz, 2006a).

Perspektiven

Wie zu Beginn gesagt, wird die Gesamtanlage der DBT verständlicher, wenn man ihren zen-buddhistischen Hintergrund ausreichend bedenkt. Er gibt dieser Therapie Konsistenz, Überzeugungskraft und Kreativität. Andererseits gibt er ihr auch Hypothesen und Probleme mit auf den Weg. Einige davon möchte ich kurz skizzieren und Lösungsmöglichkeiten andeuten.

Die Übungspraxis der DBT-Therapeuten

Wie weit sollen sich die Therapeuten, die mit der DBT arbeiten, mit dem zen-buddhistischen Hintergrund beschäftigen, und das heißt zwangsläufig – weil es sich um ein Erfahrungswissen handelt – Achtsamkeit im Sinne des Zen praktizieren? Ich formuliere die Frage absichtlich nicht so, als ginge es nur um eine allgemeine eigene Achtsamkeitspraxis. Dies scheint mir eher selbstverständlich und unproblematisch, denn natürlich sollten Therapeuten ausreichend kennen und können, was sie lehren. Die offene Frage ist, ob Therapeuten Achtsamkeit in einem spirituellen Sinne praktizieren, anstreben und vielleicht sogar vermitteln sollten. Konkret sind hier die Vorgaben im Rahmen der DBT-Ausbildung gering. Ein Kennenlernwochenende in einem Zen-Zentrum genügt für DBT-Therapeuten, eine regelmäßige Übungspraxis wird nicht dezidiert gefordert, sondern nur gewünscht. Andere achtsamkeitsorientierte Therapien sind anspruchsvoller, was die regelmäßige Übungspraxis betrifft. Natürlich gibt es pragmatische Gründe, die Anforderungen an die Therapeuten nicht zu hoch zu schrauben. Schließlich gibt es einen dringlichen Therapiebedarf bei den Patienten, den wir nicht auf Eis legen können, bis alle Therapeuten in Ruhe ihren spirituellen Weg gegangen sind. Aber ich glaube, der Grund für diese Zurückhaltung liegt tiefer. Psychotherapien, die sich um wissenschaftliche Anerkennung bemühen, gehen generell vorsichtig mit ihren weltanschaulichen Grundlagen um. Psychotherapien vermitteln ihre Werte in der Regel implizit. Werte sind aber schon der Psychotherapie als solcher und darüber hinaus den jeweiligen Verfahren in je spezifischer Weise inhärent. Tiefenpsychologische Verfahren sind auf Selbsterkenntnis und erweiterte Beziehungserfahrungen orientiert, die Verhaltenstherapie auf Realismus und instrumentalistische Erfolgskriterien, die Hypnotherapie legt eher eine pragmatisch-spielerisch-relativistische Einstellung nahe usw. Die DBT betont die Werte der Achtsamkeit, der Akzeptanz, der Teilnahme und des Loslassens. Dies jeweils alles unter anderem. Dazu kommt, dass die tatsächliche implizite Wertevermittlung auch von der wirklich

realisierten Einstellung des jeweiligen Therapeuten abhängt.

Achtsamkeit im umfassenderen Sinne des Zen gehört nun fraglos in eine spirituelle Tradition. Berechtigterweise, denn es geht um eine Transzendierung des Alltagserlebens (Huppertz, 2000) und die Erschließung einer zusätzlichen Dimension des Daseins. Spiritualität aber steht unter dem Generalverdacht der Irrationalität. Zu Unrecht, denn spirituelle Erfahrungen lassen sich rational fassen und mit Alltagsrationalität und wissenschaftlicher Rationalität vereinbaren (Tugendhat, 2004, 2006; Sellmer, 2005). Diese These wäre natürlich zu füllen und zu begründen, aber das würde hier zu weit führen. Sie gilt auch sicher nur für den Kern der Spiritualität, nicht für ihre verschiedenen religiösen oder esoterischen Realisierungen.

Die DBT ist selbst ein Beispiel für eine Integration von Spiritualität, Alltagspragmatismus und Wissenschaft, denn man kann ihr gewiss nicht vorwerfen, dass sie kritische Reflexion, Logik, Konsequenz, Zielstrebigkeit, Handlungskontrolle und rationale Verständigung vernachlässigt. Sie vertritt diese Prinzipien im therapeutischen Prozess und wendet sie auch auf sich selbst an. Wenn es aber möglich ist, diese Dimensionen eines Therapiekonzepts miteinander zu vereinbaren, so ist es auch folgerichtig, alle diese Dimensionen transparent zu machen und offen zu vertreten. Selbst und gerade dann bleibt eine Spannung zwischen der therapeutischen Achtsamkeit, die auf ein Therapieziel hin funktionalisiert ist und der umfassenderen spirituellen Achtsamkeit, die ihren Zweck in sich selbst hat (Huppertz, 2006c). Im ersten Falle geht es um eine Praxis für Patienten, um sie von ihrer Symptomatik zu befreien, im zweiten Falle um eine Lebenseinstellung als Realisierung des menschlichen Potenzials zur Spiritualität, die so wenig einer Rechtfertigung bedarf wie Kreativität, Neugier, Gefühle, kurzum das Leben selbst. Beides ist aber offensichtlich in der Praxis genauso eng verbunden wie die therapeutischen Konzepte mit ihrer lebensanschaulichen Basis. Psychotherapie und meditative Praxis können synergistisch wirken und korrigierend aufeinander einwirken (Welwood, 2000). Es liegt daher aus meiner Sicht nahe, Meditationen – als genuin spirituelle Techniken – im Rahmen der DBT anzubieten, und zwar für Patientinnen wie Therapeuten. Natürlich bleibt es dann in der Praxis immer noch jedem Therapeuten und jeder Patientin überlassen, wie stark sie sich auf alle Bestandteile eines Konzeptes einlassen.

Die Grenzen des Zen und ihre Folgen für das Achtsamkeitsverständnis in der DBT

Der Titel mag provokant klingen, aber ich folge damit nur der Empfehlung eines der derzeit angesehensten Zen-Meister: «Zen ist Leben; Zen imitiert nicht. Soll das Zen wirklich voll und ganz im Westen Wurzeln schlagen, dann muss es eine westliche Form annehmen, die sich von der fernöstlichen unterscheidet.» (Thich Nhat Hanh, 1996, S. 101).

Von der Erfüllung dieser Aufgabe sind wir noch recht weit entfernt.

Das Achtsamkeitsverständnis des Zen-Buddhismus beruht wie gesagt auf der Praxis des Zazen. Zazen ist eine radikale Form, mit dem Körper umzugehen. Er wird immer wieder und über lange Zeit stillgestellt. Zwar kennt der Zen auch ein meditatives Gehen, das so genannte Kinhin, und wie dargestellt, ist alltägliche Arbeit ein hoch angesehenes Feld für meditative Erfahrungen. Aber in der Summe hat der Körper als lebhaft-lebendiger, sinnlicher und kommunikativer Körper keinen Platz. Die Achtsamkeit in der DBT gilt ebenfalls in erster Linie den stark zurückgenommenen Körpererfahrungen. Obwohl die praktische, sinnliche, nicht-verbale und nicht-diskursive Dimension des menschlichen Lebens in der DBT so stark gewürdigt wird, gilt diese Würdigung nicht dem leidenschaftlichen, temperamentvollen, expansiven, tanzenden, sexuellen und auch im weiteren Sinne aggressiven Menschen. Zwar kennt das Manual eine Liste angenehmer Tätigkeiten, aber diese ist wenig integriert, unangeleitet, recht beliebig. Sexualität findet auf dieser Liste als eine von 176 möglichen angenehmen Erfahrungen Erwähnung, wird sonst – wenn überhaupt – nur mit negativen Vorzeichen behandelt. Beziehungen werden in der DBT eher als Konfliktfelder wahrgenommen.

Hier treffen sich die zen-spezifische Auffassung und Praxis von Achtsamkeit mit der klinisch-therapeutischen Fragestellung. Die hyperemotionalen Patientinnen, für die die DBT geschaffen wurde, benötigen in erster Linie eine Gefühlsregulierung im Sinne von Kontrolle und Distanzierung. Tatsächlich eignet sich Meditation dazu sehr gut. Vor allem dann, wenn sie als Möglichkeit zur Distanzierung von subjektivem Erleben verstanden wird. Die Idee, dass wir durch Achtsamkeit dem Leid entrinnen können, ist ein wesentliches Motiv in den hinduistischen und buddhistischen Wurzeln der Meditation. Von Anfang an ging es um die Frage, wie der Mensch das Leid, das zwangsläufig mit seinem Leben und seiner Vergänglichkeit verbunden zu sein scheint, vermindern kann und in einem tieferen Sinne um die Fragen: Gibt es eine Erlösung in dieser Welt und in diesem Leben? Gibt es eine Möglichkeit, den alltäglichen Verstrickungen, die zu Leid führen, grundsätzlich zu entkommen?

Wenn wir alles, was mit uns geschieht, auf das subjektive Erleben reduzieren, haben wir grundsätzlich einen großen Spielraum gewonnen. Wir können nämlich unser subjektives Erleben sehr viel leichter verändern als die Bedingungen, unter denen wir leben. Wir müssen jetzt nur in einem zweiten Schritt eine möglichst vollständige Distanz zu unserem Erleben entwickeln, anders gesagt: Unsere Betroffenheit abbauen (Sellmer, 2005). Genau das legt uns unsere Fähigkeit zu Bewusstheit und Achtsamkeit nahe. Wir können Distanz schaffen und uns auf die Position des «reinen Bewusstseins» zurückziehen. Dieser Weg ist entstanden aus der Idee eines von der Welt unabhängigen und unveränderlichen wahren Selbst. Dieses Selbst wurde im Hinduismus mit einem tieferen unveränderlichen Wesen der Welt gleichgesetzt. Heute finden wir diese Idee haupt-

sächlich unter der Vorstellung des «Zeuge-Sein» oder auch weiterhin unter der Idee des «reinen Bewusstseins», manchmal auch verbunden mit der Idee, auf diese Weise mit dem Sein, dem Ganzen, dem Kosmos identisch zu werden – Ideen, die bis heute in spirituellen Kreisen sehr populär sind. Die häufige terminologische Bevorzugung der «inneren» gegenüber der «äußeren» Achtsamkeit – auch in der DBT – hat ihren Ursprung in diesem «Weg nach innen». Es ist naheliegend und erfolgreich, diese Interpretation von Achtsamkeit als Möglichkeit zur Distanzierung therapeutisch zu einem Abbau dysfunktionaler Vorstellungen, emotionaler Zustände und Verhaltensweisen zu nutzen. Dieser Weg der Distanzierung ist daher in der ersten Phase der DBT angebracht und hilfreich. Er führt letztlich aber aus der Welt heraus, weshalb er auch innerbuddhistisch kritisiert und teilweise verlassen wurde. Dieser Entwicklung verdanken wir auch den Zen-Buddhismus. Für den Zen ist Bewusstsein nie rein, sondern immer Bewusstsein von etwas (Thich Nhat Than, 1997), und er bleibt immer auf die Teilnahme am Leben und der Wirklichkeit bezogen.

Der Weg der Distanzierung führt alleine weder zu einer differenzierten Gefühlswelt, noch zu einer konsistenten Lebenshaltung, noch zu einer umfassenden therapeutischen Arbeit. Zudem ist er philosophisch nicht haltbar. Therapeutisch stellt sich die Frage nach einer stärkeren Einbeziehung des beteiligten, aktiven, extrovertierten Körpers insbesondere für die Phasen der DBT, die der Phase 1, also dem Erwerb ausreichender Fertigkeiten zur Regulierung von Spannungszuständen und Kontrolle destruktiver Verhaltensweisen, folgen. Inzwischen gibt es an verschiedenen Orten fortgeschrittene Bemühungen, Körpertherapie – auch schon frühzeitig – in die DBT zu integrieren. Die zahlreichen Körpertherapien halten tatsächlich eine Vielzahl von Übungen bereit, die auch mit Hilfe von Musik und Bewegung dem Körper breitere Beachtung verschaffen und dem Patienten viele Möglichkeiten des Spürens und des emotionalen Erlebens.

Dies führt uns in das Herz unseres Themas zurück. Wenn wir die oben dargestellten Überlegungen zusammenfügen, so liegt es nahe, nicht nur im Rahmen der DBT Meditationen anzubieten, sondern auch auf lebendigere Weise zu meditieren. Dafür kommen zum Beispiel «aktive Meditationen» in Frage, also Meditationen, die Musik und Bewegung einschließen. Sie haben den Vorteil, dass sie leichter sind als die klassische stille Meditation im Sitzen, weil sie aktiv mit der Unruhe, den Verspannungen und der eventuellen Abspaltung des Körpererlebens des Patienten umgehen und weil sie mit einer «gefüllten» Gegenwart arbeiten, die stärker die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Stille Phasen gehören in der Regel dazu. Obwohl aktive Meditationen verschiedene Möglichkeiten zur Selbsterfahrung und -entwicklung anbieten, bleiben sie doch in dem Sinne meditativ, dass sie die Selbsterfahrung um die Erfahrungen der Gegenwärtigkeit, Akzeptanz, des Loslassens, der Absichtslosigkeit und der Offenheit erweitern. Körperarbeit und aktive Meditationen lassen sich gut miteinander verbinden,

auch wenn sie sich im Schwerpunkt und in ihrer Ausrichtung unterscheiden. Das Thema «Achtsamkeit in der DBT» bleibt ein lebendiges Thema der Forschung und der therapeutischen Arbeit.

Literatur

- Bayda, E. (2003). *At home in the muddy water: A guide to find peace within everyday chaos*. Boston: Shambala.
- Bi-Yän-Lu (1982). *Meister Yüan-wu's Niederschrift von der Smaragdenen Felswand* (Hrsg.: W. Gundert). München: Ullstein (Original 12. Jh.).
- Brooks, C. V. W. & Selver, C. (1997). *Erleben durch die Sinne*. Paderborn: Junfermann.
- Dogen, Z. (1977). *Shobogenzo*. Band I. Zürich: Theseus.
- Fleischhaker, C., Böhme, R., Sixt, B. & Schulz, E. (2005). Suizidalität, Parasuizidalität und selbstverletzende Verhaltensweisen von Patientinnen mit Symptomen einer Borderline-Störung: Erste Daten einer Pilotstudie zur Dialektisch-Behavioralen Therapie für Adoleszente (DBT-A). *Kindheit und Entwicklung*, 14, 112–127.
- Hayes, S., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2004). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Herrigel, E. (2002). *Zen in der Kunst des Bogenschießens*. Bern: Otto Wilhelm Barth Verlag (Original 1951).
- Hauskeller, M. (2001). *Versuch über die Grundlagen der Moral*. München: Beck.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg.). (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Huppertz, M. (2002). Mystische Erfahrung und Trance. In W. Amthor, H. Brittnacher & A. Hallacker (Hrsg.), *Profane Mystik?* (S. 23–52). Berlin: Weidler.
- Huppertz, M. (2003a). Die Kunst der Wahrnehmung in der Psychotherapie. In M. Hauskeller (Hrsg.), *Die Kunst der Wahrnehmung* (S. 177–200). Zug: Prof. Dr. Alfred Schmidt-Stiftung.
- Huppertz, M. (2003b). Die Bedeutung des Zen-Buddhismus für die Dialektisch-Behaviorale Therapie. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 53, 376–383.
- Huppertz, M. (2006a). Wissen und Können in der Psychotherapie. In R. Kühn & K. H. Witte (Hrsg.), *Psycho-logik, Jahrbuch für Psychotherapie, Philosophie und Kultur 1* (S. 115–132). Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Huppertz, M. (2006b). Voraussetzungen, Probleme und Vorteile ambulanter DBT. In M. Reicherzer & S. Kraemer (Hrsg.), *Psychotherapie für die Praxis: Borderline Störung*. München: CIP-Medien.
- Huppertz, M. (2006c). *Die Paradoxie achtsamkeitsorientierter Psychotherapien*. Vortrag auf dem DBT-Netzwerktreffen in Wien (unveröffentlicht).
- Izutsu, T. (1979). *Philosophie des Zen-Buddhismus*. Reinbek: Rowohlt.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Gesund durch Meditation*. Bern: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Kornfield, J. (2004). *Das Tor des Erwachens*. Berlin: Ullstein.
- Linehan, M. (1996). *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.

- Marlock, G. (2006). Sinnliche Selbstreflexivität. Zum Arbeitsmodus der Körperpsychotherapie. In G. Marlock & H. Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 396–405). Stuttgart: Schattauer.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford.
- Sellmer, S. (2005). *Formen der Subjektivität. Studien zur indischen und griechischen Philosophie*. Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Stevens, J. O. (1996). *Die Kunst der Wahrnehmung: Übungen der Gestalttherapie*. Gütersloh: Kaiser.
- Thich Nhat Hanh (1997). *Schlüssel zum Zen*. Freiburg: Herder.
- Tugendhat, E. (2004). *Egozentrität und Mystik. Eine anthropologische Studie*. München: Beck.
- Tugendhat, E. (2006). Über west-östliche Mystik und höhere Traurigkeit. *Le Monde diplomatique*, Nr. 7860 vom 13.1.2006.
- Ueda, S. (1990). Das absolute Nichts im Zen, bei Eckart und bei Nietzsche. In R. Ohashi (Hrsg.), *Die Philosophie der Kyoto-Schule* (S. 471–502). München: Karl Alber.
- Victoria, B. (1999). *Zen, Nationalismus und Krieg*. Zürich: Thea-seus.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening*. Boston: Shambala.

Dr. phil. Dipl. Soz. Michael Huppertz

Arzt für Psychiatrie/Psychotherapie
Heidelberger Landstr. 171
D-64297 Darmstadt
E-Mail: mihup@web.de