

Daniel J. Siegel
Der achtsame Therapeut

Daniel J. Siegel

Der achtsame Therapeut

Ein Leitfaden für die Praxis

Aus dem Amerikanischen von Karin Petersen

Kösel

Titel der Originalausgabe: »The Mindful Therapist. A Clinician's Guide to
Mindsight and Neural Integration« published by W.W. Norton & Company,
Inc., New York, NY



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2010 by Mind Your Brain, Inc.
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Monika Neuser, München
Umschlagmotiv: fotolia
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30924-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren
Programm finden Sie unter
www.koesel.de

*Für meine Eltern, Sue und Marty,
und meinen Bruder Jason*

Danke dafür, dass ihr mich in Carthay Circle
(Los Angeles) großgezogen und inspiriert habt,
von Dreiecken des Wohlbefindens und Ebenen
der Möglichkeiten zu träumen.

Inhalt

Einleitung	9
1 Präsenz	29
2 Einfühlung	69
3 Resonanz	93
4 Vertrauen	117
5 Wahrheit	135
6 Dreibeinstativ	151
7 Dreifache Wahrnehmung	175
8 Mitverfolgen	191
9 Persönlichkeitszüge	215
10 Trauma	253
11 Übergänge	271
12 Training	295
13 Transformation	313
14 Seelenruhe	333
15 Transpiration	339
Anhang	347
Danksagung	352
Quellenangaben	354
Empfohlene Literatur	359
Register	364

Einleitung

Sie und ich, wir sind zugleich das Thema und die Subjekte dieses Buches. Ich lade Sie ein, sich mir anzuschließen in den nachfolgenden Kapiteln, welche als Dialog zwischen zwei Therapeuten formuliert sind, die erforschen, wie wir mit anderen Menschen durch heilsame Beziehungen in Verbindung kommen. Dieser Dialog ist so angelegt, dass er in seiner Breite und Tiefe für erfahrene Ausübende der heilenden Künste wie auch für Menschen nützlich ist, die ihre Ausbildung auf diesem Gebiet gerade erst beginnen.

Die Forschung deutet darauf hin, dass die Präsenz, mit der wir im medizinischen oder therapeutischen Bereich tätig sind und damit die Art und Weise, wie wir uns in die Beziehung zu den von uns betreuten Menschen einbringen, zu den entscheidendsten Faktoren gehört, um ihren Heilungsprozess zu unterstützen. Ganz gleich, welcher individuelle Ansatz oder welche klinische Methode zum Einsatz kommt, die therapeutische Beziehung ist laut einer ganzen Reihe von Untersuchungen einer der ausschlaggebendsten Faktoren für deren positives Ergebnis (siehe Norcross, Beutler und Levant, 2005).

In diesem Buch befassen wir uns mit diesen Untersuchungsergebnissen, indem wir uns die grundlegende Frage stellen: Warum ist unsere Präsenz – und nicht nur die Interventionen, die wir anbieten, oder der theoretische Standpunkt, den wir vertreten – am aussagekräftigsten dafür, wie unsere Patienten auf die Therapie reagieren? Was ist »Präsenz« überhaupt und wie können wir diese innerlich entwickeln? In *Der achtsame Therapeut* erforschen wir die möglichen Antworten auf diese grundlegenden Fragen, die sich auf der wissenschaftlichen Reise zur Kunst des Heilens stellen. In dieser klinischen Anleitung für »Mindsight« und neuronale Integration tauchen wir

tief ein in eine fachlich fundierte Sicht der grundlegenden Art und Weise, wie wir den Energie- und Informationsfluss in unserem Leben spüren und gestalten – ein Prozess, den ich *Mindsight* nenne. Mindsight vermittelt uns die Werkzeuge von Mitgefühl und Einsicht, mit denen wir uns und andere in Beziehungen, den Prozess unseres ständig in Veränderung begriffenen Gehirns und sogar die Funktionsweise unseres Geistes tiefer spüren und verstehen können. Diese innere Klarheit hilft uns, den Energie- und Informationsfluss in unserem eigenen Leben und im Austausch mit anderen auf ganz spezielle Weise zu verändern. Wenn wir die neuronale Integration bewusst entwickeln, sind wir imstande, uns in unserem Leben von nicht integrierten, rigiden oder chaotischen Zuständen zum flexibleren und harmonischeren Fluss eines integrierten Systems zu bewegen. Dieser schöpferische Prozess zeigt uns, wie wir uns zuerst bewusst der Differenzierung bestimmter Aspekte unserer Beziehungen und unseres Nervensystems zuwenden und diese getrennten Elemente dann miteinander verbinden und die Integration fördern können. Wir benutzen Mindsight im Wesentlichen, um die neuronale Integration und damit unsere Gesundheit zu fördern.

10

Als Klinikerinnen und Kliniker, die Menschen helfen, sowohl ihre objektive Gesundheit als auch ihr subjektives Wohlbefinden zu verbessern, können wir uns heute mehr denn je die Einsichten der wissenschaftlichen Forschung zunutze machen, um unsere Patienten wirkungsvoller zu begleiten. Die Patienten von mitfühlenden Ärztinnen und Ärzten, zum Beispiel, genesen schneller von den üblichen Erkältungskrankheiten und haben ein stabileres Immunsystem zur Abwehr von Infektionen (siehe Rakel u.a., 2009). Untersuchungen haben auch gezeigt, dass sich unser eigenes Gefühl von Wohlbefinden und unsere Einstellung zu unseren Patienten verbessern, wenn wir durch Achtsamkeitspraxis lernen, uns mehr auf uns selbst und andere einzustellen. Untersuchungen mit Hausärzten, die in Achtsamkeit geschult wurden, haben gezeigt, dass dies einem Burnout vorbeugt und positive Einstellungen zu den Patienten fördert. Wohlbefinden und Widerstandskraft werden gestärkt, sodass die Ärzte den Herausforde-

rungen, die die Behandlung und Betreuung von Menschen darstellen, besser gegenüber treten können (siehe Krasner u.a., 2009). All diese Untersuchungen gehen davon aus, dass unsere Präsenz – mit anderen und mit uns selbst – Empathie und Selbstmitgefühl fördert, was sowohl unser geistiges Wohlbefinden als auch unsere körperliche Gesundheit verbessert. Und so konzentriert sich der Dialog in diesem Buch auf zwei wichtige Dimensionen des Verstehens: die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus zahlreichen verschiedenen Forschungsdisziplinen und die unmittelbaren subjektiven Einsichten, die wir gewinnen, wenn wir uns mit Hilfe der gezielten Übungen, die wir in diesem Buch immer wieder erforschen, auf persönliche Erfahrungen einlassen.

Wenn wir als therapeutisch Tätige unsere eigene Fähigkeit zur Präsenz nicht verändern könnten, machte es auch keinen Sinn, ein Buch wie dieses zu lesen (oder zu schreiben). Glücklicherweise hat sich herausgestellt, dass wir die Art und Weise unseres Seins und Kommunizierens tatsächlich transformieren können – zum Wohle aller Beteiligten. Genau das ist auf den folgenden Seiten das Ziel unserer gemeinsamen Reise. Unser Gehirn entwickelt sich in unserer gesamten Lebenszeit ständig weiter, und wenn wir unseren Geist entsprechend ausrichten, können wir unser Gehirn tatsächlich gezielt verändern. Wie Sie noch sehen werden, zeigen uns der konzeptuelle Bezugsrahmen, das Basiswissen zum Thema Gehirn und die praktischen Übungen, die jedes Kapitel enthält, einen Weg, unser eigenes Leben zu bereichern, indem wir Resilienz entwickeln, den Fokus unserer Aufmerksamkeit schärfen und uns eigene innere Ressourcen erschließen. Und das sind nur einige der vielen Wesenszüge unseres eigenen Seins, die unsere Präsenz, unser Einfühlungsvermögen und unser Mitgefühl fördern: Elemente, die so wesentlich dafür sind, anderen Menschen helfen zu können.

Mein Hintergrund

Als ich meine Ausbildung zum Arzt und dann zum Kinderarzt und Psychiater machte, hätte ich auf dieser Reise liebend gern einen schriftlichen Begleiter gehabt, der mir hätte helfen können, das innere Wissen und die zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu entwickeln, die ich brauchte, um als Kliniker wirkungsvolle Arbeit zu leisten. Während sich mein Forschungsschwerpunkt auf die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern konzentrierte, verblüffte mich immer wieder, wie stark die liebevolle, einfühlsame Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kind die gesunde Entwicklung fördern kann. Bei meiner Ausbildung zum Therapeuten gab es jedoch außer der Möglichkeit, verschiedene Formen von eigener Psychotherapie zu wählen, die gemischte Erfolge brachten, wenig Anregungen für die eigene individuelle Entwicklung. Zu der Zeit war uns in unserer professionellen Ausbildung nichts zugänglich, das geholfen hätte, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und Selbstregulation zu entwickeln. Ich hatte so viele Fragen in Bezug darauf, was Heilung eigentlich hieß und wie ich mich tief auf andere einlassen und sie ermutigen konnte – oder mich selbst. Ich fragte mich, welchen Weg es gab, mit anderen zu kommunizieren und Mitgefühl für ihre Situation zu empfinden, zugleich aber auch das Leiden zu lindern, das entstehen kann, wenn wir ihre Verzweiflung mitempfinden. Welche Werkzeuge konnten uns als Klinikerinnen und Klinikern Kraft geben und die Fähigkeiten vermitteln, die wir brauchten, um uns selbst so gut kennen zu lernen, dass wir im Gleichgewicht blieben und Klarheit in die Verwirrung anderer Menschen und Ruhe in ihren Aufruhr bringen konnten? Wie so viele andere auch schlug ich mich in meiner Ausbildung so gut wie möglich durch und griff nach allem, was ich in die Hände bekommen konnte, um mir meinen Weg vom Studenten zum praktizierenden Arzt und Therapeuten zu bahnen. Doch heute können wir Kolleginnen und Kollegen, die beschlossen haben, ihr Leben der Aufgabe zu widmen, anderen zu helfen, in ihrem persönlichen Wachstum sehr viel besser unterstützen.

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch zu einem tiefen Gespräch zwischen Ihnen und mir wird. Ein Gespräch, das sich direkt der Frage zuwendet, wie wir durch Achtsamkeit innere Resilienz und Kraft erlangen, um die heilende Präsenz zu entwickeln, die sich in der Forschung als ausschlaggebender Faktor dafür erwiesen hat, dass Klientinnen und Klienten in der Therapie Fortschritte machen. »Achtsam sein« wird sowohl in der Praxis als auch in wissenschaftlichen Diskussionen unterschiedlich definiert. Eine begriffliche Definition von Achtsamkeit wäre, dass sie die bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die augenblickliche Erfahrung ist, ohne dass wir uns dabei zu Urteilen oder vorgefertigten Ideen und Erwartungen verleiten lassen (siehe Kabat-Zinn, 2008). Diese Vorstellung von Achtsamkeit beinhaltet die liebevolle, bewusste Erfahrung, die oft durch kontemplative Praxis entsteht. Eine andere Definition ist, dass wir durch Achtsamkeit das voreilige Ausschließen von Möglichkeiten vermeiden, das oft mit der »Verhärtung von Kategorien« verbunden ist (Cozolino, 2002), bei der wir unsere Wahrnehmung der Welt filtern und begrenzen (siehe Langer, 1989, 1997). Bleiben wir geistig hingegen offen, fördern wir in der Schule, bei der Arbeit und in unserem Alltagsleben die Kreativität. Selbst unser Alltagsgebrauch des Wortes *achtsam* beinhaltet Bedachtsamkeit, Rücksichtnahme und Wachheit (wenn wir zum Beispiel »mit anderen achtsam umgehen«). Im Wesentlichen heißt das, dass wir uns gewissenhaft und bedacht verhalten. Bei jeder dieser drei Eigenschaften konzentriert sich der achtsame Therapeut oder die achtsame Therapeutin mit wachem Geist und liebevoller Anteilnahme auf die Dinge, wie sie sind, um im eigenen Gewahrsein unmittelbar präsent zu sein mit dem, was genau jetzt passiert. In diesem umfassenden und vielfältigen Sinne von Achtsamkeit erforschen wir die dabei entstehende eigene Präsenz, die so entscheidend für die Gestaltung unserer Verbindung zu unseren Patientinnen und Patienten in heilsamen Beziehungen ist.

Wenn wir ganz präsent sind, können wir unsere Rolle als Fachkraft, die anderen Menschen hilft, von Krankheit und Trauma zu heilen, effektiver gestalten und ihnen auf ihrer Reise zu dauerhafter Gesundheit und langfristigem Wohlbefinden besser helfen.

Ich hoffe, dass das »Gespräch« zwischen Ihnen und mir in diesem Buch uns Gelegenheit gibt, uns ganz unmittelbar aufeinander einzulassen, sodass ich mit Ihnen präsent sein kann, während wir tief in unser Leben – unsere Seinsweisen – schauen und uns gegenseitig darin unterstützen, anderen beim Wachsen und Heilen besser helfen zu können. »Besser« heißt, anderen effektiver zu helfen, ihr Leben so zu transformieren, dass sie mehr Resilienz, Sinn und Gesundheit erlangen. Das ist der klinische Fokus unseres Gesprächs. »Besser« heißt auch, dass wir fragen, wie wir auf dem Weg, anderen bei ihrer Entwicklung zu helfen, gut für uns selbst sorgen können.

Wie es vorm Start eines Flugzeugs heißt, müssen wir uns zuerst selbst die Sauerstoffmaske anlegen, bevor wir den Menschen neben uns dabei helfen können. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Buch immer wieder Übungen, die Ihnen in Ihrem persönlichen und beruflichen Leben zu mehr Selbsterkenntnis und Selbstmitgefühl verhelfen. In dem Maße, wie unsere eigenen Einsichten wachsen und wir selbst zur Ruhe finden, sind wir auch besser imstande, anderen einfühlsames Verständnis sowie die spezifischen Fähigkeiten zu vermitteln, die ihr Wachstum bei der psychotherapeutischen Reise fördern.

Uns bereitmachen

Da ich diese Themen seit vielen Jahren unterrichte, weiß ich, dass sowohl Seminarteilnehmer, die am Anfang ihrer Ausbildung stehen und mit der klinischen Arbeit gerade beginnen, als auch Menschen mit jahrzehntelanger praktischer Erfahrung als Psychotherapeutin, Arzt oder Erzieherin von diesem Ansatz profitieren. Diese Arbeit ist speziell auf Fachleute zugeschnitten, die anderen helfen, mental zu wachsen und sich zu entwickeln. Sie ist wissenschaftlich fundiert, geht für Sie als Fachmann oder Fachfrau einher mit einer gründlichen Erforschung von Geist und Gehirn und einer sukzessive verfeinerten Integration der subjektiven inneren Arbeit sowie der Anwendung dieser Erfahrungen und Gedanken in Ihrer therapeutischen Arbeit.

Die Wissenschaft, die das Hintergrundwissen für dieses unmittelbare, subjektive Eintauchen in das vorliegende Buch als innere klinische Ausbildung liefert, ist als Sammlung von Veröffentlichungen zugänglich, die ein vertieftes Studium der Forschung ermöglicht, die den hier erläuterten Ideen und Vorschlägen zugrunde liegen. Sie müssen keinen dieser Texte gelesen oder studiert haben, um zu diesem Buch Zugang zu bekommen und es für sich nutzen zu können. Trotzdem möchte ich Sie anregen, diese Quellenangaben als wichtigen Bezugsrahmen für vertiefte wissenschaftlich-klinische Forschungen zu nutzen und die Gebiete, mit denen Sie auf den folgenden Seiten in Berührung kommen, selbst zu studieren. Diese Bücher und audiovisuellen Programme geben das große Spektrum an Wissenschaften wieder, und ich habe sie zu einer Fachbücherei der interpersonellen Neurobiologie zusammengestellt, welche die Grundlage des hier vorliegenden Ansatzes bildet. Mit Hilfe dieser Texte können Sie die Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse in der psychotherapeutischen Praxis und der medizinischen Versorgung noch gründlicher erforschen. Zu diesem Zweck finden Sie unter »Quellenangaben« und »Empfohlene Literatur« entsprechende Angaben, um sich selbst weiterzubilden und weitere Hilfsquellen erschließen zu können. Statt den Fluss dieses Buches durch ausführliche Zitate oder gar Fußnoten zu unterbrechen, finden Sie unter »Quellenangaben« und »Empfohlene Literatur« entsprechende Hinweise und eine Bibliografie für weitere eigene Studien.

Lassen Sie mich an dieser Stelle einige wichtige Veröffentlichungen erwähnen, denen Sie besonders viel Hintergrundwissen für den Dialog in diesem Buch entnehmen können. Erstens die Reihe über interpersonelle Neurobiologie im Norton-Verlag, in der auch die amerikanische Ausgabe des vorliegenden Buches erschienen ist und die jetzt über 15 Titel umfasst, die einen umfassenden Einblick in dieses Gebiet geben. Ich bin stolz darauf, diese professionelle Hilfsquelle als Begründer und Herausgeber zusammen mit unserer Lektorin Deborah Malmud und den Autorinnen und Autoren der Reihe erarbeitet zu haben.

Ich selbst bin Autor einiger Bücher über die speziellen Themen, denen wir uns hier zuwenden. Die Idee dieser wissenschaftlichen Synthese entstand aus dem wissenschaftlichen Text *Wir werden, die wir sind: Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehungen* (Siegel, 2006), in dem ich die grundlegenden Ideen und den Namen dieses wissenschaftlichen Fachgebiets entwickelte sowie auch einige grundlegende Prinzipien in Bezug auf Entwicklung, Integration, Beziehungen, das Gehirn, den Geist und geistige Gesundheit erläutere. Die praktischen Anwendungen dieser Prinzipien für Eltern, um sich einen Reim auf ihr Leben zu machen und eine kohärente Erzählperspektive (Narration) ihrer eigenen frühen Lebensgeschichte zu entwickeln, stelle ich in dem Buch vor *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können* (Siegel, 2009). Die Erforschung dieser Ideen in Bezug auf Geistestraining und Gewahrsein finden Sie in meinem Buch *Das achtsame Gehirn* (Siegel, 2007). Dieses Buch ist besonders nützlich für Menschen, die an der wissenschaftlichen Erforschung der Perspektive der interpersonellen Neurobiologie von Achtsamkeit als Form von innerer Einfühlung interessiert sind, welche die neuronale Integration fördert. Wer sich für die Anwendung der interpersonellen Neurobiologie in der klinischen Praxis interessiert, vermittelt in Form von Geschichten über Menschen, die sich im Rahmen einer Psychotherapie verändern, findet entsprechende Informationen in meinem Buch *Mindsight: Die Alchemie der Gefühle* (Siegel, 2010). Dieses Buch enthält eine gründliche Erforschung der »Integrationsbereiche«, um sowohl allgemein interessierten Leserinnen und Lesern als auch Fachleuten den Prozess zu verdeutlichen, mit dem wir die geistige Ausrichtung, Gehirn, Beziehungen und den Geist selbst so transformieren können, dass wir gesünder werden.

Hier in *Der achtsame Therapeut* untersuche ich die für Fachleute wichtigen Aspekte der Gehirnfunktionen und des Trainings in mentalen Fähigkeiten, speziell in Bezug auf die Rolle, die Therapeutinnen und Therapeuten als Individuen in Beziehungen haben. Dieses Buch

ist als schriftlicher »innerer Begleiter« für die Praxis gedacht, eine Anleitung für Therapeutinnen und Therapeuten, die als Heilerinnen und Heiler selbst achtsamer werden wollen. Der Aufbau dieses Buch beruht, wie Sie schon bald sehen werden, auf der inneren Sicht der wesentlichen Schritte des therapeutischen Prozesses. Statt zu wiederholen, was ich in den oben erwähnten Büchern ausführlich erforscht habe, konzentriert sich dieses Buch bewusst auf die innere Welt der Therapeutin und des Therapeuten. Hier geht es um ein Thema, zu dem Fachleute selten Zugang haben: eine innere Ausbildung, die wichtige, hoch aktuelle wissenschaftliche Grundlagen und das Eintauchen in die unmittelbare persönliche Erfahrung miteinander verbindet und das zu dem spezifischen Zweck, die Selbsterkenntnis, das persönliche Wachstum und die klinische Effektivität von innen nach außen zu entwickeln.

Ich möchte in diesem Buch direkt mit Ihnen ins Gespräch kommen und lade Sie ein, sich auf die subjektive Erfahrung Ihres eigenen Geistes einzulassen. Dieses Buch ist also, anders als die meisten anderen Texte, im »Beziehungsformat« geschrieben und wendet sich an Ihre eigene unmittelbare Erfahrung. Außerdem enthält es viel Wissenschaftliches – das heißt, wir stellen uns der wichtigen und aufregenden Herausforderung, Wissenschaft und Subjektivität miteinander zu verbinden. Meine Hoffnung ist, dass Sie durch die Lektüre dieses Buches noch offener werden für die Wissenschaft und sich angeregt fühlen, Ihre innere Welt noch wacher zu erfahren. Letzten Endes werden Sie aufgrund dieser tieferen Selbsterkenntnis auch präsenter sein, so dass Ihre therapeutische Arbeit effektiver wird und Sie Werkzeuge in die Hand bekommen, die Achtsamkeit und das Selbstverständnis Ihrer Klienten zu vertiefen. Wir sind eingeladen, wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu verbinden mit den wichtigen eigenen Erfahrungen, die in unserer klinischen Ausbildung und der Fachliteratur so häufig vernachlässigt werden – und die doch für unser eigenes Gefühl von Präsenz sowie unser persönliches Wohlbefinden und das unserer Klienten von entscheidender Bedeutung sind.

Unser Ansatz

Der Titel *Der achtsame Therapeut* verweist darauf, dass sich dieses Buch auf den therapeutisch Tätigen als Person und Fachkraft konzentriert und weniger auf die spezifischen Techniken oder Schritte einer achtsam durchgeführten Psychotherapie. Dieses Buch ist eher ein detailliertes Handbuch über den Geist für Fachleute, die anderen Menschen helfen, mental zu wachsen. Es hat die Form eines intensiven Gesprächs, das wir bei einem (sehr) langen Strandspaziergang führen könnten und in dem wir diskutieren, was es heißt, Therapeutin oder Therapeut *zu sein*, und weniger darüber sprechen, was wir als solche Spezifisches *zu tun* haben.

Unser Gespräch wird durch die 15 Kapitel dieses Buches gegliedert. Oft ist weniger mehr, und ich habe mich bemüht, den Text so benutzerfreundlich wie möglich zu gestalten und möglichst direkt zum Punkt zu kommen. Dies ist kein umfassendes wissenschaftliches Fachbuch oder eine Zusammenfassung verschiedener Wissensgebiete. Das Buch soll auch keine Zusammenstellung von Fallgeschichten sein oder Therapeuten vorschreiben, was sie zu tun haben. Es gibt viele faszinierende Bücher, die sich mit praktischen therapeutischen Schritten befassen – hier geht es um die objektive Wissenschaft und die subjektive Kunst achtsamen Seins.

Wer von Ihnen mich bereits kennt – durch frühere Bücher, Audioprogramme oder persönlich durch meine Seminare –, hat vielleicht entdeckt, dass ich Abkürzungen liebe. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, komplexe Zusammenhänge zu erinnern. Doch wir alle behalten unsere Erfahrungen auf unterschiedliche Weise im Gedächtnis. Manche Menschen haben ebenfalls eine Vorliebe für diesen Lernstil und benutzen wie ich gerne Mnemomics (Gedächtnisstützen) wie SNAG oder FACES, COHERENCE oder SOCK (die im Anhang meines Buches *Das achtsame Gehirn* definiert werden). Andere finde diese Namen irritierend und schwierig zu behalten. Meine dringendsten Mails bekomme ich unter anderem von Leserinnen und Lesern, die mich bitten, »nicht so viele Spitznamen« zu benutzen. Ich respek-

tiere dieses Anliegen, und um das Risiko zu vermeiden, selbst eine kleine Gruppe von Leserinnen und Lesern zu verwirren, die mit dieser Art von Begriffen nichts anfangen kann, bemühe ich mich in diesem Buch, meiner Abkürzungssucht nicht nachzugeben. (Ich habe mich wirklich bemüht, aber einige haben sich dort, wo es nützlich ist, doch wieder eingeschlichen.) Stattdessen werde ich lediglich ein grundlegendes Akronym für die Gliederung des gesamten Buches benutzen. Die meisten Gedanken, die in den bereits von mir geprägten Begriffen enthalten sind, finden Sie hier auch ohne ihre Abkürzungen in Hülle und Fülle, es sei denn, diese sind aus Gründen der besseren Lesbarkeit wesentlich.

Kürzlich habe ich mich gefragt, welches der wichtigste Teil einer Therapie ist – welchen wesentlichen Part eine Therapeutin oder ein Therapeut spielt, um einem anderen Menschen wachsen zu helfen. Da schwebte das Wort *Part* (»Teil«) in meine assoziativen neuronalen Zentren, und schwupps! entstand eine weitere Abkürzung, die aus den Anfangsbuchstaben einzelner Begriffe besteht. Ich benutze PART für die Gliederung der Kapitel dieses Buches. PART steht für die folgenden Elemente der wesentlichen Parts, die wir spielen, um anderen Menschen beim Wachsen und bei ihrer Entwicklung zu helfen.

KAPITEL 1, PRÄSENZ: Unsere innere Zentrierung, unsere Offenheit für andere und unsere vollständige Beteiligung am Leben des Geistes sind wichtige Aspekte unserer Präsenz und zentral für Beziehungen, in denen andere wachsen. Durch diese Sicht von innen nach außen können wir erkennen, was wir als Fachleute selbst innerlich tun müssen, um die rezeptive Grundhaltung zu entwickeln, die für alle klinischen Unternehmungen von ganz wesentlicher Bedeutung ist. Das erste Kapitel lädt Sie ein, über eine neue visuelle Metapher für Achtsamkeit, Präsenz und die Schnittstelle von subjektiver mentaler Erfahrung und objektivem neuronalen Feuern nachzudenken.

KAPITEL 2, EINFÜHLUNG (ENGLISCH: ATTUNEMENT): Wenn eine Person einer anderen Signale übermittelt, haben wir Gelegenheit, uns in diesen eintreffenden Informationsfluss einzufühlen und uns dem Gesendeten voll zuzuwenden, statt uns von unseren eigenen vorgefertigten Ideen oder Wahrnehmungstendenzen ablenken zu lassen. Wenn wir uns in andere einfühlen – und das sogar bei einem dringenden Notfall –, ist es ganz entscheidend, dass wir ihnen mit einem offenen Geist begegnen, um genau das aufzunehmen, was der Patient uns wissen lassen muss. Ohne diese Einfühlung kann entscheidende Information verloren gehen – was manchmal schlimme Folgen hat. In diesem Kapitel untersuche ich, wie Einfühlung hilft, die heilsame Beziehung einzuleiten.

KAPITEL 3, RESONANZ: In diesem Kapitel erläutern wir das physiologische Ergebnis von Präsenz und Einfühlung, das in der Abstimmung von zwei autonomen Wesen zu einem ineinandergreifenden und funktionalen Ganzen besteht, da jede Person den inneren Zustand der anderen beeinflusst. Bei Resonanz »fühlen wir uns« vom anderen »gefühl«t. Diese Verbindung hat tief greifende transformative Auswirkungen auf beide Beteiligten. Unser menschliches Nervensystem ist so gebaut, dass es Resonanz braucht, um in unserem Leben von Anfang an ein Gefühl von Verbundenheit herstellen zu können. Die Erfahrung von Verbundenheit vermittelt uns ein Gefühl von Sicherheit, Gesehenwerden und Schutz. Das Bedürfnis nach solch einer nahen und verletzligen Beziehung zu anderen haben wir als Menschen unser Leben lang.

Jetzt folgen die zwölf TR-Elemente des Buches (Wörter, die im amerikanischen Original mit *Tr* beginnen):

KAPITEL 4, VERTRAUEN (TRUST): Wenn wir mit einem anderen Menschen in Resonanz sind, öffnet sich die Tür zu einer tröstlicher Verbundenheit, sodass wir uns sicher und vom anderen gesehen fühlen. Das Gehirn reagiert auf diese gegenseitige Einfühlung und Verbundenheit, indem es einen Zustand von Offenheit und Ver-

trauen erzeugt – und das ist grundlegend für die Stimulation des Gehirns und die Förderung unseres Wachstums. In diesem Kapitel werden wir sehen, dass wir tatsächliche neuronale Pfade besitzen, die dieses Gefühl von Offenheit steuern und uns erlauben, ein System für soziales Engagement zu aktivieren.

KAPITEL 5, WAHRHEIT (TRUTH): Wenn wir uns für uns selbst und andere öffnen, tritt die wahre Natur unserer inneren Welt des Erinnerns, der Wahrnehmung, der Sehnsucht und des Begehrens in unser Gewahrsein. Genau diese Verwurzelung in den Dingen-wie-sie-wirklich-sind ermöglicht einen tiefen und dauerhaften Wandel. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns eingehend mit diesen wichtigen Themen und lernen verstehen, dass ein erster Schritt zum Erwachen des Geistes und dem Hochschrecken aus dem Schlummer des Autopiloten darin bestehen kann zu sehen, wie die eigenen Erzählungen unserer Lebensgeschichte uns gefangen halten. Wenn wir uns den Realitäten offen stellen, statt sie automatisch in erwünschte, jedoch unmögliche Richtungen lenken zu wollen, freunden wir und unsere Patienten uns mit der Wahrheit an.

KAPITEL 6, DREIBEINSTATIV (TRIPOD): Dieses Kapitel zeigt uns, wie wir die Linse unseres Geistes stabil verankern, um die innere Welt sehen zu können. Manchmal empfinden wir das Auftauchen der neuronalen Repräsentationen von Dingen, wie sie sind, als sprunghaft und verwirrend. Sie tauchen oft als flüchtige Bilder oder intensive Empfindungen in unserem Gewahrsein auf und überfluten uns. Das Dreibeinstativ ist eine visuelle Metapher für eine dreibeinige Stütze der Linse der mentalen Kamera, die wir benutzen, um Einblick in den Geist selbst zu gewinnen – und um damit die wichtige Fähigkeit zu entwickeln, die ich *Mindsight* nenne. Unsere *Mindsight*-Linse wird gestützt von den drei Säulen der Offenheit, Objektivität und Beobachtung und versetzt uns in die Lage, den Geist klarer und tiefer zu sehen, sodass wir uns in unserem Leben in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit bewegen können. Jedes dieser drei Beine des Stativs können wir mit

speziellen mentalen Praktiken, die wir hier erforschen werden, stabilisieren.

KAPITEL 7, DREIFACHE WAHRNEHMUNG (TRICEPTION): Letzten Endes hängt die Fähigkeit, die innere Welt mit Hilfe von Mindsight klarer zu sehen und den Geist effektiver zu transformieren, von der Fähigkeit ab, ein Dreieck des Wohlbefindens wahrzunehmen. Diese dreifache Wahrnehmungsfähigkeit versetzt uns in die Lage, den Energie- und Informationsfluss in drei miteinander verbundenen Aspekten des menschlichen Lebens zu spüren: Beziehung, Geist und Gehirn. Beziehungen drücken aus, wie wir den Energie- und Informationsfluss mit anderen teilen; Geist definiert sich unter anderem dadurch, wie wir diesen Fluss regulieren; und mit dem Begriff Gehirn können wir den Mechanismus des Energie- und Informationsflusses des im ganzen Körper verzweigten Nervensystems bezeichnen. In diesem Kapitel erfahren wir, wie die dreifache Wahrnehmung dem Therapeuten den Schlüssel dafür liefert, präsent und ein Katalysator für therapeutischen Wandel sein zu können.

KAPITEL 8, MITVERFOLGEN (TRACKING): In der therapeutischen Beziehung, die wir zu unseren Patientinnen und Klienten aufbauen (ich benutze diese beiden klinischen Begriffe abwechselnd, da sie im Kontext der vielen unterschiedlichen therapeutischen Bereiche sowohl Vorteile als auch Nachteile haben), kann dadurch, dass wir den Energie- und Informationsfluss in und zwischen Menschen verfolgen, der natürliche Drang des Nervensystems zu Gesundheit freigesetzt werden. Letzten Endes ist das Mitverfolgen ein Weg, den Energie- und Informationsfluss im Dreieck des Wohlbefindens ins Gewahrsein zu bringen, was den inneren Anstoß gibt zu dem Phänomen, das wir *neuronale Integration* nennen. Dieses Kapitel zeigt auf, wie diese Integration die Verbindung differenzierter Teile eines Systems bewirkt. Wenn wir integriert sind, leben wir in Harmonie. Ohne Integration neigen wir zu Rigidität und Chaos oder beidem. Wie wir noch sehen werden, können wir Integration als einen Mechanismus betrachten, der unserem Wohlbefinden und unserer mentalen Gesundheit insgesamt zugrunde liegt.

KAPITEL 9, PERSÖNLICHKEITZÜGE (TRAITS): Die Psychotherapie bietet enorme Möglichkeiten für menschliches Wachstum. Trotzdem werden wir mit festen und genetisch beeinflussten Persönlichkeitszügen geboren, die sich bereits in unseren ersten Lebensmonaten als Temperament zeigen. In diesem Kapitel erforschen wir eine synthetische Sicht der erwachsenen Persönlichkeit, die von einem Mechanismus ausgeht, durch den sich das Kindheitstemperament von einer äußerlich beobachtbaren Reihe von Charakterzügen zu einem inneren Organisationsmuster entwickelt, das die Richtung von Aufmerksamkeit und Bedeutung strukturiert.

KAPITEL 10, TRAUMA: Überwältigende Ereignisse können ein Individuum so überfluten, dass die Fähigkeit, sich flexibel auf eine Erfahrung einzustellen, verloren geht. Wenn Menschen mit einem ungelösten Trauma aller möglichen Größenordnungen leben – das auf lebensbedrohliche Ereignisse oder wichtige, aber nicht lebensbedrohliche Enttäuschungen zurückgeht –, können wir sehen, dass Gedächtnisschichten nicht integriert wurden. In diesem Kapitel erforschen wir das Trauma von innen nach außen und spüren, wie die Schichten des impliziten Gedächtnisses mit ihren Repräsentationen von Wahrnehmungen, Emotionen, körperlichen Empfindungen und Verhalten chaotisch geblieben sein und die innere Geisteslandschaft beherrschen können. Der Weg zur Auflösung eines Traumas geht einher mit der Integration dieser unverbundenen Elemente des impliziten Gedächtnisses.

KAPITEL 11, ÜBERGÄNGE (TRANSITION): Wenn Menschen eine Therapie anfangen, sind sie oft in chaotischen oder rigiden Lebensmustern befangen. Findet die neuronale Integration ungehindert statt, sind wir entspannt und fühlen uns wohl im Leben. Können bestimmte Regionen nicht ausdifferenziert werden oder sind so blockiert, dass sie sich nicht miteinander verbinden können, wird die Integration gestört. Das Ergebnis einer solchermaßen blockierten Integration ist Chaos oder Rigidität. Als Kliniker können wir »den Puls der Integration« fühlen, indem wir diese Bewegungen des Lebensflusses wahrnehmen und die inneren Übergänge



Daniel J. Siegel

Der achtsame Therapeut

Ein Leitfaden für die Praxis

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 368 Seiten, 14,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30924-5

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2012

Studien belegen, dass die Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit des Therapeuten zentral für den Behandlungserfolg sind. Dr. med. Daniel Siegel, Autor des hochgelobten Buches »Das achtsame Gehirn«, eröffnet einen neuartigen Zugang zu therapeutischer Arbeit, der die Art und Weise, wie wir Therapie verstehen, in den kommenden Jahren revolutionieren wird.



[Der Titel im Katalog](#)