

# Der Therapeut als „mitfühlender Freund“?

Eine Bewusstseinsethik für die therapeutische Beziehung<sup>1</sup>

*Peter Osten, München*

## 0. Zur Geschichte und Bedeutung der therapeutischen Beziehung

Meine sehr verehrten Damen und Herren! In meinem Vortrag habe ich Ihnen rein gar nichts zu sagen, was nicht anderswo schon einmal gesagt oder niedergeschrieben wurde. Von daher dürfen Sie meine Ausführungen als „Erinnerung“ verstehen, Erinnerung an Dinge, die Sie schon immer wussten, an die Sie im hektischen Tun des Alltags aber oft nicht denken - ganz im Sinne meines Vorredners, Herrn Prof. Fischer, der in seinem Vortrag über die therapeutische Mäeutik vom „unbewussten Begriff“ gesprochen hat (Fischer 2007).

Die therapeutische Beziehung hat im Prozess einer Behandlung nicht nur eine Mittlerfunktion. Sie stellt eine eigene - neben den Inhalten von Therapie herlaufende - Qualität dar, die im Heilungsgeschehen fast unbemerkt die wichtigste Rolle spielt. Weil die Faktoren, durch die sie bestimmt ist, sich schlecht operationalisieren lassen, ist die psychologische Forschung in dieser Hinsicht auch heute noch weitgehend fragmentarisch. Auch, wenn durch die Evolutionspsychologie (Buss 2004; Petzold 2006) und die Neuroforschungen (Grawe 2004; Lurija 2001; Bauer 2002) viele neue Erkenntnisse gewonnen werden konnten, ergibt all dies immer noch kein einheitliches Bild (Asendorpf/Banse 2000; Petzold 1980; Grawe et al. 1994).

Das mag daran liegen, dass der Gegenstand „Beziehung“ ein komplexes Phänomen darstellt, das nicht allein naturwissenschaftlich untersucht werden kann. Das Manko der Naturwissenschaften besteht darin, dass sie nur Fragen stellen, die sich auch naturwissenschaftlich, also quantitativ, beantworten lassen. Die Frage „Wie fühle ich mich in einer Beziehung?“ ist aber eine qualitative Frage, deren Beantwortung durch die Methoden einer quantitativen Erfassung nur teilweise möglich ist. Von daher wäre zu fordern, dass jeder Fragestellung auch diejenige Methodik zugestanden wird, die zur ihrer Beantwortung geeignet erscheint. Im Falle der menschlichen und auch der therapeutischen Beziehung sind das vor allem sozialwissenschaftliche, kommunikationswissenschaftliche und geisteswissenschaftliche Ansätze.

„Welche Qualitäten einer therapeutischen Beziehung sind eigentlich wünschenswert?“ - „Durch welche Bedingungen treten sie hervor?“ - „Welche Eigenschaften müssen Therapeuten entwickeln, um durch ihr Verhalten eine gute therapeutische Beziehung verwirklichen zu können?“ - Dies sind Fragen, deren Beantwortung ich mich Verlauf meiner Ausführungen widmen will.

Aus unserer alltäglichen Erfahrung heraus, lässt sich zu Beginn festhalten, dass unser Dasein, unser Lebensgefühl, alles Glück und alles Leid, unser lebenslanger Prozess persönlicher

---

<sup>1</sup> Dieser Artikel ist die Niederschrift eines der beiden Hauptvorträge auf der Tagung der Caritas Suchthilfe (Freiburg) vom 25.-26. November 2010 in Bad Honnef, mit dem Tagungstitel „Alles Beziehung, oder was?“

Identitätsbildung von Beginn an und über die ganze Lebensspanne hin auf Beziehungen und Bezogenheiten aufbaut. In allem, was uns innerlich bewegt, beziehen wir uns letztlich sichtbar oder unsichtbar, bewusst oder unbewusst, auf den Anderen (Ngawang 2005). Um sich selbst als Subjekt mit einer personalen Identität wahrnehmen zu können, dafür benötigen wir sowohl eine intime als auch eine öffentliche soziale Umgebung, von der wir uns als solches abheben können (Petzold 2004). Soviel vorweg zur Bedeutung der menschlichen Bezogenheit im Allgemeinen.

Die Konzepte zur therapeutischen Beziehung, haben in den letzten 100 Jahren sehr unterschiedliche Impulse und Akzentuierungen erfahren, Neuerungen und Renaissance durchlebt. Hierzu nur einige kurze Erinnerungen. Mit dem *Paradigma der Abstinenz* hat Sigmund Freud zu Beginn des letzten Jahrhunderts eine starke Prägung der *Zurückhaltung* in die Charakteristik der therapeutischen Beziehung gebracht (Mertens 2001). Für die Verhaltenstherapie (Margraf 1996) vor der kognitiven Wende war die therapeutische Beziehung ausschließlich Medium der Übermittlung von Reizkonstellationen. Ähnlich, wie in der ärztlichen Beziehung, wurde nur „Compliance“ verlangt, also Einsicht, Gehorsam, Unterordnung (Leitner 2009). Carl Rogers (1983) hat dieser Bewegung einen gegenläufigen Impuls gegeben, in dem er in seiner *Gesprächstherapie* zwischen Patient und Therapeut eine Beziehung auf der Ebene einer *Realbegegnung* verlangte. Aus diesen Bewegungen entstand, zusammen mit anderen Mitbegründern der sog. „Humanistischen Psychologie“ (Fromm 2005; Cohn 1975; Maslow 2005; Jourard 1971 u.a.) das Diktum, mit dem die meisten Kolleginnen und Kollegen hier wahrscheinlich beruflich groß geworden sind: „*Beziehung heilt*“. Das war gewissermaßen eine, auch gesellschaftspolitisch motivierte Idealisierung der therapeutischen Beziehung, denn warum das so war, das konnte damals noch keiner so genau bestimmen. Es war ja schon aufregend genug, wenn man darüber sprach....

Diese Idee des „Darüber Sprechens, um damit den eigenen Impuls zu finden“, das hat der Gestalttherapeut Fritz Perls (1980; idem et al. 1951) in den 50er Jahren noch verstärkt, in dem er in der therapeutischen Beziehung nicht nur eine Begegnung sah, sondern vom Therapeuten verlangte, eine „*dialogische Haltung*“ einzunehmen - eine Bereitschaft sich in der Therapie als Person zur Disposition zu stellen. Diese Auffassung wurde in der frühen Gestalttherapie durch Martin Bubers Philosophie des „dialogischen Prinzips“ unterstützt (Buber 1973). Partielle Selbstöffnung, selektives Engagement, Achtung vor der Andersheit des Anderen, Intersubjektivität und Transparenz (Lévinas 1998; Petzold 1980, 2003b), das sind heute die Paradigma, die das der Abstinenz abgelöst haben (Petzold 2003b). Rückblickend kann man daher sagen, dass sich in dieser Entwicklung eine Bewegung von der Zurückhaltung hin zu mehr Mut zu direkter Begegnung und Auseinandersetzung abgezeichnet hat.

Diese Bewegung hat viele gute Gründe, von denen wir uns jetzt drei näher ansehen können. Zum Einen können wir das einmal mit den Ergebnissen aus der psychotherapeutischen Evidenzforschung vergleichen. Klaus Grawe (et al. 1994) und Hilarion Petzold (et al. 1993) haben mit ihrem jeweiligen Mitarbeitern in großen Vergleichs- und Metastudien untersucht, welche Faktoren in Psychotherapien wirksam sind. Hier finden Sie sechs der wichtigsten, und hier können wir feststellen, dass die meisten dieser Spitzenfaktoren, von denen ihre Wirksam-

keit als nachgewiesen gilt, eindeutige Beziehungsfaktoren sind (ausschnittweise zitiert aus Petzold et al. 1993):

- einführendes Verstehen
- emotionale Annahme und Unterstützung
- Hilfen bei der Lebensbewältigung
- Förderung der kommunikativen Kompetenzen
- Förderung der psychosozialen Selbstregulation
- Ermöglichung von Solidaritätserfahrungen

Ein Dasein im Rahmen lebenslanger Bedeutsamkeit von Beziehung und Bezogenheit verbringen: konkret bedeutet das, dass wir in unsere Beziehungen eine Menge an Erwartungen hineinbringen, was dazu führt, dass wir entweder den Himmel suchen oder die Hölle vorfinden. Aber wie auch immer unsere Erfahrungen gelagert sein mögen, es bedeutet, dass wir letztlich, wie Paul Watzlawick (et al. 1969) sagte „nicht nicht kommunizieren können“. Was immer wir tun oder lassen, wir beziehen uns - explizit oder implizit - auf andere, die uns in unserem Individuationsprozess nicht nur begleiten, sondern mit denen wir in wechselseitigen Gestaltungsprozessen stehen.

Diese Bedeutsamkeit wird durch Forschungen aus dem Bereich der modernen Evolutionspsychologie unterstützt (Buss 2004; Bischof-Köhler 2004). Schon seit ca. 30 Jahren wird hier ein enormer Aufwand interkultureller Forschung betrieben: *ein* Ergebnis mit erdrückender Beweislast ist, dass wir die Geschichte unserer Evolution ohne eine angeborene Motivation der Bezogenheit auf den Anderen nicht überlebt hätten. Dabei geht es hier nicht nur um Fortpflanzung oder Liebe, sondern auch um Freundschaften, um Unterstützung und lebenspraktische Hilfen, um Allianzenbildung zum Schutz der Gemeinschaft, zur Bewältigung der Arbeit und der Beschaffung lebensnotwendiger Ressourcen, die Menschen immer in Gemeinschaft vollzogen und auch in Gemeinschaft genossen haben! Diesen unbewussten und meistens völlig unreflektierten Antrieb, sich in Hinsicht auf alle Belange des Lebens auf den anderen zu beziehen, nennen die Evolutionsforscher das „Affiliations-Narrativ“ (vgl. Petzold 2003a; Grawe 2004). Affiliation – das Motiv der Hinbewegung und Annäherung an den Anderen - das ist ein dispositionelles Schema, das uns auf instinktiver und emotionaler Ebene vermittelt: „Was immer Du spürst oder erlebst, wenn Du wissen willst, was es bedeutet, wende dich erst mal an einen Anderen damit“.

Evolution, das ist eine Geschichte von Versuch und Irrtum. Was sich in Jahrmillionen als nützlich herausgestellt hat, was geholfen hat, besser zu überleben und damit auch, sich erfolgreicher fortpflanzen zu können, konnte sich so - über die „genetische Drift“, wie die Evolutionsforscher sagen -, durchsetzen. Nützlich sein, das heißt: ein Verhalten muss helfen, die Probleme zu lösen, die Menschen in der Evolutionsgeschichte hatten. Eines der nützlichsten Schemata in dieser Hinsicht ist das Affiliations-Narrativ, das in letzter Konsequenz dafür sorgt, dass wir ein Leben in der Atmosphäre und Qualität von „Konvivialität“ (Petzold 2003c) verbringen können, wie das Hilarion Petzold nennt: „Gut miteinander leben“.

Wie zentral dieses Narrativ ist, zeigt uns u.a. auch die Tatsache, dass es keine einzige psychische Störung gibt, die nicht eine Beeinträchtigung der sozialen Kompetenzen mit beinhaltet. Und von den Effektivitätsforschungen her ist schon lange erwiesen, dass wir mit der Arbeit an psychosozialen Kompetenzen unseren Patienten wieder Kontrollmöglichkeiten über ihr Leben an die Hand geben, und das wirkt gesundheitsstabilisierend (Leitner 2010).

Mit dem Hinweis der Evolutionsforschung zur Bedeutung menschlicher Bezogenheit, stellt sich die Frage nach der Qualität von Beziehung, und im Speziellen der therapeutischen Beziehung, noch einmal dringender: eben weil das menschliche Bedürfnis nach Bezogenheit damit nicht etwas x-beliebiges, sondern etwas überlebensnotwendiges ist. Die Gestaltung der therapeutischen Beziehung ist damit nicht etwas, was den jeweiligen Stilrichtungen von „Schulen“ anheimgestellt ist, sondern sie hat sich demnach stark an diesen dispositionellen Grundbedürfnissen des Menschen auszurichten (Osten 2008).

Aus den Neuroforschungen (Lurija 2001; LeDoux 2001; Petermann et al. 2004) bekommen wir weitere Hinweise. Wenn wir auf die Welt kommen, sind unsere Gehirne, vor allem in den Bereichen, die später unsere Persönlichkeit bestimmen, noch nicht fertig verschaltet. Neuronale Netzwerke bilden sich im präfrontalen Hirn aufgrund unserer Welterfahrung hoch angepasst an unsere Umwelten. Kultur, Gesellschaft und die Mikroklimata der Familie spielen dabei natürlich die prominente Rolle. So werden unsere Gehirne durch Beziehungserfahrungen „formatiert“ und vor dort aus wirken sie wieder auf unsere Umgebungen formatierend ein. Systemtheoretiker nennen das Rekursivität (Haken 1996; Prigogine 1979).

Mit all dem ist die Relevanz der therapeutischen Beziehung für den Heilungsprozess natürlich mehr als gesichert. So ist es also gerechtfertigt und auch notwendig, dass wir uns immer wieder neu darüber Gedanken machen, wie wir uns in der Komplexität der menschlichen Bezogenheit zurechtfinden und in der Vielfalt verschiedener Ansätze hierzu orientieren können (Schmidt-Lellek 2006). Dabei werde ich nun alle üblichen Themen, wie etwa die wichtigen Fragen nach der Intersubjektivität und den Gegenübertragungsdynamiken, und auch alle äußeren Handlungsanweisungen an den Therapeuten, einmal beiseitelassen, um mich nur einem Aspekt zu widmen, dem der Geistesschulung zur persönlichen Beziehungsfähigkeit, und zwar in einem anthropologischen Sinn: Was erwarten Menschen in Beziehungen? Was tut ihnen gut? und im Speziellen: Was heilt? Und die für meine Ausführungen wichtigste Fragestellung ist diese: Wie müssen wir unseren Geist schulen, um im Ergebnis gute Beziehungen aufbauen und erhalten zu können?

Aus verschiedenen Richtungen kommend, aus den Weisheitslehren der Antike (Seneca 1986, 1999; Platon 2006), aus der buddhistischen Philosophie (Ngawang 2005; Tsongkhapa 2007; Tobden 2003; Gyatso 2000; Koss 2004), aus verschiedenen Richtungen der Philosophie her kommend (Comte-Sponville 1996; Merleau-Ponty 2002a, b; Nietzsche 1999; Foot 1997; Luhmann 2001) und aus der modernen Bewusstseinsforschung (Koch 2005; Metzinger 2009; Petzold 2011) habe ich hierzu 11 Punkte erarbeitet, die eine Art Geistesschulung für diejenigen sein können, die ihre Beziehungsfähigkeit überprüfen oder verbessern wollen. Durch diese Punkte machen wir jetzt zusammen eine kleine Entwicklungsreise, die vom Einfachen zum Schwierigeren voranschreitet und dahin führen soll, dass wir uns selbst und unsere Bezie-

hungspartner auf einer geistig-seelischen Ebene hinsichtlich unserer Beziehungsbedürfnisse besser verstehen lernen.

## 1. Wachheit

Die erste Voraussetzung für eine gute Beziehungsfähigkeit können wir als Wachheit bezeichnen (Hick/Bien 2010). Wachheit ist ein natürlicher Zustand des Geistes, der alle Dinge offen und mit gleicher Aufmerksamkeit beachtet. Wach zu sein bedeutet, nicht zu schlafen, nicht dumpf zu sein, sich nicht abzuschotten, sondern alle Wahrnehmungen in einem breiten Blickwinkel in sich aufzunehmen. Wachheit bedeutet, zuzulassen, dass diese Wahrnehmungen zum Teil widersprüchlich sind oder unangenehme Gefühle in uns auslösen. Wachheit ist daher so etwas wie das „offene Herz“ eines Menschen, seine grundlegende Berührbarkeit, die oft zu Konsequenzen führt, die mitfühlend oder altruistisch sind, Loyalität oder helfendes Handeln begründen.

Das heißt, je wacher ein Mensch ist, umso mehr wird er, auch sich widersprechende, konfliktierende, ambivalente Aspekte ein und derselben Situation, vermerken können, was uns belasten kann. Aber, je wacher und damit komplexer wir eine Situation wahrnehmen, umso besser angepasst wird natürlich auch unsere Reaktion, unsere Handlungsantwort auf sie ausfallen. Aber wir sehen, dass eine so verstandene Wachheit nicht nur vorteilhafte Aspekte hat. Wer wach ist, wird auch Wahrnehmungen von *Unangenehm* und *Schmerz* in sich verspüren und sie in seinen Bewusstseinsprozess mit aufnehmen müssen.

Diesen Schmerz wollen wir normalerweise vermeiden, deshalb schotten wir uns ab, machen zu oder schlafen ein. Bevor wir mitfühlend sind, denken wir gerne, dass wir den Schmerz, der da ist, nicht ertragen können, dass er uns auslaugt, dass wir uns schützen müssten oder dass wir uns nicht ausbeuten lassen wollen. Aus all diesen Gründen verschließen wir oft unser Herz und damit sind wir weniger offen und wach. Wenn aber die Wachheit nicht da ist, verfallen wir in den Zustand einer vagen, selbstbezogenen Dumpfheit, die nur noch kontrolliert, ob alles zum Besten steht.

Unser erster Bezugspunkt einer „guten“ Beziehungsfähigkeit ist daher eine Begegnung, in der das gemeinsame Geschehen mit einer großen, offenen Wachheit verfolgt werden kann. Mit der Qualität von Wachheit wird weder Schmerz noch spontan entstehendes Engagement vermieden, sondern ausgedrückt und in den Prozess der Begegnung mit einbezogen. So führt die Wachheit, der Natur des Menschen gemäß, von selbst zu einem engagierten Dialog (Hege 1979) mit dem Anderen.

## 2. Achtsamkeit

Kommen wir über dieses Stichwort des „engagierten Dialoges“ zur zweiten Station unserer Reise, der Achtsamkeit (Gyatso 2000; Huppertz 2003, 2011; Siegel 2007), die direkt aus der Wachheit hervorgeht. Worin unterscheiden sich Wachheit und Achtsamkeit? Wachheit ist breiter, sie lässt den Geist in der Weite der Erscheinungen verweilen. Achtsamkeit ist fokussierter als Wachheit, sie fasst bestimmte Aspekte ins Auge, den Prozess der eigenen und der Person des Anderen. Die Situation und die Phänomene, die der Themenentwicklung der Be-

gegnung zugeordnet werden können, z.B. achten wir auf den Wechsel zwischen Sympathie und Aversion, wir achten auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung, auf den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen, zwischen Dominanz und Kooperation usw.

Während also Wachheit dafür sorgt, dass ein breites Spektrum an Wahrnehmungen da ist, fokussiert die Achtsamkeit auf bestimmte Aspekte der Begegnung und Beziehung. Bis hierher könnten wir also sagen, dass eine „gute“ Beziehung eine ist, in der Wachheit und Achtsamkeit beider Teilnehmer einer Begegnung dafür sorgen, dass man sich gegenseitig auf eine engagierte Weise wahrnimmt und Sorge für das Gemeinsame Geschehen trägt. In Achtung für die „Andersheit des Anderen“ - wie Emanuel Lévinas (1998) das sagt -, die zu intersubjektiver Bezogenheit, zu „gelebter Intersubjektivität“ führt und zu einer Qualität von „Ko-respondenz“, gemeinsam getragener Verantwortlichkeit und Konvivialität (Petzold 2003a, b, c; idem 2004). Wachheit und Achtsamkeit ergänzen sich auf diese Weise und sorgen für eine Equilibrierung und Balance der Motivationen zwischen Selbstbezogenheit auf der einen Seite und Altruismus und Engagement auf der anderen.

Wachheit und Achtsamkeit bekommen wir nur zu *dem* Teil in die Wiege gelegt, der die basale Fähigkeit dafür betrifft. In Hinblick auf die Qualität zur therapeutischen Beziehung müssen sie geübt werden. Das erfordert Mut zur eigenen Empfindungsfähigkeit, Mut zur Begegnung mit der Welt, den Dingen, den Phänomenen und mit den Anderen (Comte-Sponville 1996).

So können wir sehen, dass die Geistesübung von Wachheit und Achtsamkeit Konflikte in sich birgt, weil wir uns nicht mehr auf den Dämmerzustand eines „pflanzenhaften Dahinwährens“ zurückziehen können, in dem wir normalerweise gerne verharren. Aus Bequemlichkeit. So drückt Hermann Schmitz (1989) das aus, ein Phänomenologe und Leibphilosoph. Der Grund für diese Bequemlichkeit wird enthüllt, wenn wir uns nun der nächsten Stufe unserer Geistes-schulung widmen.

### 3. Über die Universalität des Leidens

Wer im Zustand der natürlichen Offenheit des Geistes verweilt, dem wird nicht verborgen bleiben, dass das Leben in dieser Welt auf eine unbedingte Weise mit Leiden verbunden ist (Tobden 2003; Gyatso 2000). Daher besteht der nächste Schritt auf der Reise durch unsere Geistesschulung darin, den Blick vor dieser wesentlichen Dimension unsers Lebens nicht zu verschließen. Uns Psychotherapeuten kommt hier eine besondere Verantwortung zu: wer mit menschlichem Leiden zu tun hat, kann sich eine vermeidende Haltung zu diesem Thema nicht leisten, vielmehr muss er eine *elaborierte Haltung* dazu entwickeln.

Alle Menschen leiden vom Beginn des Lebens an - und über die gesamte Lebensspanne. Der Säugling leidet darunter, dass er nichts kontrollieren kann, was mit ihm geschieht, das Kleinkind leidet an seinem alles durchdringenden Begehren, dass es all die schönen Dinge nicht bekommt, die es will, dass es von anderen weggeschubst oder abgelehnt wird. Das Schulkind leidet unter dem Druck der Anforderungen, unter der Konkurrenz mit seinen Mitschülern, vielleicht unter schlechten Noten. Pubertierende leiden an den Verunsicherungen ihres Körpers und der sich verändernden Identität, unter Liebeskummer oder der Wut auf ihre Eltern. Junge Erwachsene leiden am Zerschneiden ihrer ersten Liebe. In der Mitte des Lebens leiden wir an

den Mühen des Erwerbs unseres Unterhalts. Wir leiden an den Mühen der Erziehung unserer Kinder und am Streit mit unseren Partnern.

Im späten Erwachsenenalter leiden wir am Rückgang unserer Lebenskraft und Alternde schließlich leiden an Krankheit und Tod. Dabei ist von den vielen Schicksalsschlägen, Krankheiten, Traumatisierungen und anderen Unglücksfällen, die wir im Leben durchmachen, noch gar nicht die Rede. Nicht, dass dies die einzige Dimension unseres Lebens wäre, aber meistens, wenn es in diesem Leben etwas zu lernen gibt, steckt auch ein Leiden dahinter. Die Herausforderung des Leidens stellt einen der größten Entwicklungsmotoren auf dem Weg zur Individuation in unserem Leben dar. Ganz allgemein kann man daher sagen, Leiden geschieht, damit wir das Leben besser verstehen, und dieser Prozess hat lebenslang kein Ende.

In unseren therapeutischen Beziehungen, in denen es dezidiert um das Leiden geht, wäre es problematisch, am Leiden vorbeizusehen - es nicht als ein universelles Thema zu erkennen, dem wir uns, ob wir wollen oder nicht, zu stellen haben. Deshalb müssen wir eine Haltung zu diesem Thema gewinnen, die *grundlegend zustimmend* ist. Das ist der springende Punkt! Oft genug wird vermiedener Schmerz zum Grund für neues oder sogar anhaltendes Leiden. Wenn wir in unseren persönlichen Beziehungen Leiden vermeiden, fällt es meist wieder auf uns zurück.

Stellen Sie sich das vor: Wenn ein Mensch es schafft, sich mit wachem, offenem Geist, für sich selbst und seine Umgebung, und für das Alles durchdringende des Leidens zu öffnen, kann er nicht umhin, dass dies in seinem Geist ein charakteristisches Muster des Mitgefühls erzeugt. Es ist nicht zu verhindern, es gehört zu unserer Natur. Dies ist unser nächstes Thema.

#### 4. Mitgefühl

Dieses Mitgefühl, dem wir nur schwer entweichen können, entsteht aus der grundlegenden, angeborenen Fähigkeit zur Empathie. Die Entwicklung verläuft von der Gefühlsansteckung, im Säuglingsalter, über die Differenzierung von Empathie, im Kleinkindalter, bis hinein in die Pubertät (Eisenberg/Strayer 1987), und findet im voll entwickelten Mitgefühl seine reifste Form (Tobden 2003). Mitgefühl muss von Gefühlsansteckung und Empathie unterschieden werden. Die Gefühlsansteckung ist reines Ineinanderfließen von Gefühlen, sie kennt keine Identitätsgrenze zwischen sich und dem anderen, vor allem im Angesicht großen Leides wird sie vollkommen diffus. Wir nennen das Konfluenz (Petzold 1986).

Empathie dagegen kennt diese Grenze, sie ist die Möglichkeit, vom eigenen Standpunkt aus festzustellen, dass da ein Anderer glücklich ist oder leidet, ohne, dass das eigene Empfinden dadurch beeinträchtigt wird. Von daher weiß Empathie um die Gefühlslagen des anderen Bescheid, bleibt aber bei sich, wo es sicher ist. Mitgefühl geht noch einen Schritt weiter. Es fühlt nicht nur ein, sondern es ist ein direktes Engagement für den Anderen. Mitgefühl stellt sich mit dem Selbst des anderen auf eine Ebene, ohne zu konfluieren, es setzt Kraft ein, um Leiden zu vermindern, wo immer das geht. Die Wahrnehmung von Grenzen der eigenen Identität und die Konturiertheit zum Anderen hin sind daher unbedingte Voraussetzungen von Mitgefühl (Rizzolati/Sinigaglia 2008).

Wird Leiden unmittelbar wahrgenommen, ohne Verblendung und Verstellung, führt es bei einem halbwegs gesunden Menschen direkt zur Empfindung von Mitgefühl. Mitgefühl ist da-

her keine „Fähigkeit“ des Geistes, sondern eine seiner natürlichen Eigenschaften, die nur durch Vermeidungen einerseits, oder durch Verstörungen und Traumatisierungen andererseits, beeinträchtigt werden kann. Dies lässt sich demonstrieren.

Menschen wehren Mitgefühl ab, sie wollen Unannehmlichkeiten vermeiden und nicht unter den Zwang ihres eigenen Empfindens kommen, das sie zum Engagement zwingen würde. Normalerweise haben wir schon ärgste Schwierigkeiten, das eigene Leiden zu sehen. Und wenn wir mit dem Leiden der anderen konfrontiert sind, machen wir für gewöhnlich ganz zu sich zu schützen, ist uns angeboren, sich zu öffnen dazu bedarf es unseres eigenen Willens, unseres Mutes und unserer Anstrengung (Petzold/Sieper 2007).

Versuchen Sie, diesen Weg des Sich Verschließens wieder rückwärts zu gehen. Wenn Sie anfangen, sich für Ihr eigenes Leiden wieder öffnen, werden Sie merken, dass Sie plötzlich auch für das Leiden anderer wieder offener und engagierter sind. Dann sind Sie im Empfinden von Mitgefühl. Nun könnten Sie noch einen Schritt weiter gehen und versuchen, einmal zu denken, dass Ihr persönliches Leiden *sich in nichts unterscheidet von dem Leiden der Andern*; sondern dass beides einfach Leiden ist. Aus einem mitfühlenden Standpunkt heraus, gibt es daher keinen Grund, nur das eigene Leiden zu beachten, das der anderen aber nicht. Der Grund, warum wir aus Mitgefühl das Leiden vermindern wollen, ist dann nicht der, dass es *mein* Leiden ist, sondern, dass es *Leiden* ist. Universelles, alle betreffendes Leiden.

Weil wir um das Alledurchdringende des Leidens bescheid wissen, instinktiv sogar, wenn wir es abwehren und vermeiden, stellt das Mitgefühl eine nicht zu zerstörende Verbindung zwischen den Menschen her. Evolutionsgeschichtlich gesehen, ist Mitgefühl daher Überleben sichernd, ebenso wie Schuldgefühle reguliert das Mitgefühl die Selbstbezogenheit, den Egoismus und die Aggressionen herunter (Buss 2004). Daher ist Mitgefühl auch die Wurzelempfindung der menschlichen Solidarität.

Wir sehen jetzt, sobald wir das Leiden verleugnen, uns der natürlichen Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, verschließen, verhindern wir damit die fundamentale Form menschlicher Bezogenheit und Verbundenheit. So gesehen, ist Mitgefühl die allen gemeinsame Brücke, die uns verbindet, wenn wir daher das Empfinden von Leiden oder unser Mitgefühl vermeiden, sind wir abgeschnitten vom Anderen.

Hier lässt sich vielleicht eine kleine Ermutigung aussprechen: Wer Angst hat, sich dem Empfinden von Mitgefühl zu stellen, weil er denkt, „das halte ich nicht aus“, oder „ich habe selbst schon genügend Sorgen“, der könnte sich vorstellen, wie klein der „Stich des Mitgefühls“ ist, gegenüber dem Unermesslichen, Alles Durchdringenden des Leidens aller Menschen. Dabei könnte man dann wieder Freude empfinden, über die guten Bedingungen, in denen man selber lebt, ohne jeden Zynismus und ohne jede Distanz zum anderen, der leidet. Dies bringt uns zur nächsten Stufe unserer Reise, das ...

## 5. Sich erfreuen am Guten

Sich erfreuen am Guten ist eine elementare geistige Übung und Disziplin, mit der wir alle ein ganzes Leben der Geistesschulung zubringen könnten (Foot 1997; Gyatso 2000). Wer sich der Tatsache des Leidens nicht verschließt und Mitgefühl empfinden kann, für sich selbst und für andere, dem bleibt ebenso wenig verschlossen, dass er trotz aller Herausforderungen des Lebens eine Menge Dinge um sich herum wahrnehmen kann, die eindeutig den Charakter des Guten in sich tragen. Das ist nun eine überhaupt nicht konsumierende Haltung: für gewöhnlich, wenn wir nicht weiter nachdenken, nehmen wir alles Gute einfach so hin, ohne jedes Bewusstsein dafür. Wenn dagegen etwas nicht erwartungsgemäß läuft, wird ein großes Geschrei angestimmt. Wir sind alle Meister darin, großes Theater zu machen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir uns das vorgestellt hatten. Leider gehört das auch zu unserer Natur, und es hat noch nicht einmal etwas damit zu tun, das wir von Natur aus affektiert und unbescheiden wären. Anlass zur Freude gibt es allenthalben. Wir sind von Natur aus bloß nicht besonders wach dafür! Das ist das Problem.

Sich erfreuen am Guten, das bedeutet z.B., sich am Morgen zu freuen, dass mich die Sonne an der Nase kitzelt, dass ich in einem gesunden Körper erwache, vielleicht mit einem Partner neben mir, der sein Leben mit mir teilt, auch wenn ich hin und wieder ganz schön zickig bin. Sich erfreuen an einem Traum, dem ich gerade entstiegen bin. Sich erfreuen an dem frischen Wasser, mit dem ich mir das Gesicht wasche, am heiteren, morgendlichen Gequassel meiner Kinder, mir bewusst machen, *was alles nötig war und wie viele Menschen dazu beigetragen haben*, dass ich jetzt diese Semmel essen kann, die da heute Morgen auf meinem Teller liegt. Mich erfreuen, über das Lächeln eines vorübergehenden Menschen auf der Straße, oder an dem Vertrauen, das mir ein Patient entgegenbringt, in dem er mir von all seinen Geheimnissen berichtet, die er sonst niemandem erzählen würde...

Hunderttausend dieser erfreulichen Kleinigkeiten rauschen täglich an uns vorbei, ohne, dass wir sie eines Blickes würdigen. Allein unserer Schläfrigkeit und Ignoranz wegen bleiben sie alle ohne Wirkung. Es ist also wichtig, wach zu sein, um das Leiden zu sehen und Mitgefühl entwickeln zu können, aber noch wichtiger ist es, sich an all den guten Dingen zu erfreuen, von denen wir umgeben sind, damit sie eine Chance bekommen, uns zu nähren! Wer sich am Guten nicht erfreuen kann, und nicht wach ist, für das, was er täglich an Geschenken entgegengebracht bekommt, wie sollte der einen Menschen therapieren können, der „vom Glauben abgefallen“ ist und nur noch das Hoffnungslose sieht?

Das bedeutet nun nicht, dass wir uns den Bauchladen umspannen und unseren Patienten gegenüber „think pink“ propagieren sollten; so einfach können wir uns nicht aus der Affäre ziehen. Nein, es bedeutet, dass wir unsere Überheblichkeit und Ignoranz, unseren rigiden Anspruch auf ein glückliches Leben überprüfen müssen, unsere Selbstsucht hinterfragen, runterkochen, auf ein gutes Maß an einfachem, glücklichem Leben. Wenn uns das gelingt, beginnt sich langsam eine weitere Qualität in unserem Geist zu entfalten...

## 6. Großzügigkeit

Bis hier hin haben wir nun die Fähigkeiten entwickelt, unserer abwehrenden Natur des Verdrängens etwas entgegenzustellen, etwas, was wirklich Bestand hat. Einerseits hören wir auf, uns „wie ein Hund beim Eierlegen anzustellen“, bloß weil wieder mal irgendein Aspekt des Lebens leidvoll ist. Andererseits haben wir unsere dämmrige Natur soweit überlistet, dass sie nicht nur selbstgerecht dahinvegetiert oder herummeckert, wenn mal wieder was nicht passt, sondern dass sie in der Lage ist, auch die *Ozeane an Gutem* zu sehen, all das, was unter dem Verdienst von Menschen an Erfreulichem auf der Welt je geschaffen wurde und täglich zu unserer Verfügung steht.

Dies könnte uns nun zu einer verfeinerten Geisteshaltung führen, die wertschätzend und gewährend sowohl mit den eigenen Fehlern als auch mit jenen der Anderen umgehen lernt (Gyatso 2000). Wenn ich bei mir selbst spüre, dass da Kraft und Gesundheit sind, wenn ich sehe, dass sich da viel Leiden um mich herum abspielt, könnte ich da nicht ein wenig großzügiger sein? Ich könnte mir vorstellen, dass nicht nur die anderen Freude an meiner Großzügigkeit haben, sondern dass auch ich selbst voller Freude sein werde, wenn das, was ich bin und was ich tue, sich als wertvoll für andere herausstellt.

Dies ist - nebenbei bemerkt - ein Spitzenfaktor in der Selbstwertforschung. Wir denken ja normalerweise immer, dass wir das, was wir als Selbstwert in unserer Psyche vernehmen, aus uns selbst generieren und „hochpumpen“ müssten: Schicke Klamotte, tolles Auto, Supereloquenz, immer den ersten Stich machen usw. Aber es verhält sich genau andersherum: Was nach breit angelegten Untersuchungen zum Thema „Selbstwert“ als selbstwertdienlich zu Buche schlägt, sind genau nicht die Werte, die wir uns selbst zuschreiben, sondern das, was andere in uns sehen. Der Spitzenfaktor des Selbstwertgefühls ist, ob *andere* das, was wir sind oder tun, als wertvoll erachten (Schütz 2000). Dies musste ein Tiefschlag sein für Wolfgang Schmidbauer (1982, 1983), der seit 30 Jahren nicht aufhört, Helfer und ihre Motivation zu pathologisieren und zu entwerten. Studien aus Amerika bestätigen dies: Helfen ist gesund und macht gesund und hilft, Gesundheit zu erhalten, und das sogar dann noch, wenn die Dynamik, die Schmidbauer mit seinem „Helfersyndrom“ beschrieben hat, voll zutrifft.

Warum? Weil unser Geist von Natur aus wach und offen ist, weil wir wissen, dass das Leiden zum Leben gehört (Namgyal et al. 2009). Und wir wissen, dass wir sichere Verbundenheit mit anderen auf lange Sicht nicht erleben werden, wenn wir uns ihrem Leiden gegenüber verschließen. Wir wissen instinktiv, dass Freundschaft, Liebe und Bezogenheit nur möglich sind, wenn wir unser Mitgefühl - die allen gemeinsame Brücke - für andere zulassen (Ngawang 2005). Menschen leben seit den Anfängen ihrer Evolutionsgeschichte in Freundschaften und Allianzen, die ihnen das Überleben sichern. Daraus haben sich Sinnstrukturen entwickelt, eine Überleben sichernde Wertschöpfung (Wright 1996). Und Menschen *gefällt* es auch, sich am Guten zu erfreuen und in großzügiger Konvivialität zu leben, weil das die einzige Haltung ist, die das Leben lebenswert macht. An dieser Stelle nun ergibt sich für unseren Weg ein kurzer Einhalt, eine Besinnung, ein Moratorium.

## *Moratorium: Selbstsucht, Ausgebeutet werden und Idiotenmitgefühl - „Die Sorge um Sich“*

Die Zweifler werden nun sagen: Was soll ich denn von dem ganzen esoterischen Geschwafel haben? Das süßliche Zeug, das der Typ da oben zum Besten gibt, wird allenfalls dazu genügen, dass ich verarscht und ausgenutzt werde. So verhält sich doch kein normaler Mensch? Hat sich je einer um mich so gekümmert? Ich muss selber - jeder muss selber! - zusehen, wie er durchkommt! Ich bin doch nicht Mutter Theresa! Alle versuchen, mich irgendwie abzuzocken. Und dann soll ich noch mitfühlend und großzügig sein?! Wieso soll ich meine Kraft für die anderen hergeben? Mich zum Deppen machen für irgendwelche Idioten? Nein. Erst kommt das Fressen, dann die Moral!

Soviel zu den Zweiflern. Aber jetzt kommt die frohe Botschaft: Sie alle haben Recht !! Wenn wir voller Mitgefühl sind, empfinden wir schmerzhaft, wie sehr die meisten Menschen in ihrem Denken und Handeln nur auf sich selbst bezogen sind, in Egoismus und Selbstgerechtigkeit verharren. Und bei all dem vorgeben, auf die schlichteste Weise sehr glücklich zu sein. An diesem Punkt sind wir da, wo der „Ehrliche“ zum „Dummen“ wird (Wickert 1992). Wenn wir beschließen, offener mit uns selbst, dem Leben und den anderen zu sein, kommt irgendwann der Punkt, an dem man für naiv gehalten oder sogar verlacht wird. Wer beschlossen hat, ein „besserer Mensch“ zu werden, ist nicht gerade der Überheblichste? Ist der nicht der Stolzeste, der sich einbildet alles und alle zu verstehen? Und sich damit über alle erhebt? „Wer nach allen Seiten hin offen ist, der kann nicht ganz dicht sein!“

Auf dem Weg dieser Geistesschulung müssen wir mit Angriffen rechnen. Daher sind alle Zweifel sind berechtigt: Wer sich auf den Pfad einer persönlichen und sozialen Bewusstseinsethik begibt, muss gewappnet sein gegen Anfeindung, Ausbeutung und Entwertung. Wir sind von Natur aus empfindungsfähig und daher verletzbar, und wenn Empfindungsfähigkeit und Verletzbarkeit überreizt und ausgebeutet werden, „machen wir zu“. Die Folge ist eine überhöhte Selbstbezogenheit in Form von Narzissmus und Depression.

Ohne je von Haus aus bössartig zu sein, neigen wir alle mehr oder weniger zu Selbstsucht, zu Rechthaberei, zu Manipulation und Ausbeutertum (Bourdieu 1992). Schlimmer noch, während wir nach Gewinn und Ehren streben, neigen wir vor lauter Überbeschäftigung damit sogar zur Blindheit gegenüber dem Faktum, dass wir zur selben Zeit bereits von anderen wieder an der Nase herumgeführt werden. Das ist das Erbe unserer Evolutionsgeschichte. Sie hat uns zu Überlebenskünstlern gemacht. Menschen können beides: andere zugunsten des eigenen Vorteils manipulieren. Sie können aber auch die Manipulationen anderer aufspüren und entlarven. Und natürlich: Sich zur Wehr setzen. Genau darum geht es hier.

Unser Moratorium dient daher mehreren Zielen. Einerseits müssen wir lernen, den eigenen Willen, die eigene Selbstbezogenheit, unsere rigiden Vorstellungen nicht so ernst zu nehmen, abzulassen, wenn mal wieder etwas nicht so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben. Und dann lernen wir, andere nicht sinnlos, nur um des eigenen Vorteils willen, auszubeuten. Andererseits müssen wir wach sein für die Bestrebungen anderer, *uns* zu manipulieren und auszubeuten. Wir müssen dabei gar nicht denken, dass sie das aus bösem Willen tun. Wir Menschen tun das, weil wir alle so sind. Meistens aus Unachtsamkeit, aus unserer angeborenen Schläfrigkeit

keit, aus der heraus wir denken, auf alles Mögliche ein Anrecht zu haben. Wenn wir unseren eigenen Geist gezügelt haben, und anderen keine böartigen Motive unterstellen, wenn wir wach sind für diese problematischen Strebungen im Menschen, wird es uns gelingen, *mitfühlend* mit diesen Fehlern umzugehen. Wir sehen einfach, dass wir uns in dieser Hinsicht überhaupt nicht voneinander unterscheiden. Wir sitzen alle im selben Boot.

Auch, wenn die Versuchung noch groß ist, könnten wir theoretisch aufhören damit, uns Zug um Zug, Schlag um Schlag bloß für irgendwelche Kleinigkeiten zu rächen. Mitgefühl heißt aber in diesem Zusammenhang nicht, dass wir auf eine blinde Weise nachsichtig sind, über die Fehler der anderen leichtfertig hinwegsehen, uns ihnen gegenüber dümmer darstellen, als wir sind. Dass wir sie am Ende noch unterstützen, nur damit sie später - mithilfe des Beistands, den sie von uns erfahren -, wieder denselben Ärger machen können. Sich so zu verhalten: das wäre Idiotenmitgefühl! Idiotenmitgefühl ist naiv, blindgläubig und urteilslos, es ist arglos und denkfaul, es zieht keine Grenzen und lässt sich ausbeuten, es kennt keine Verantwortung für sich, es verausgabt sich und dann brennen wir aus (Trungpa 1989). So kann es nicht gehen. Hier müssen wir ein erweitertes Verständnis von Mitgefühl entwickeln.

Ich habe das den *zornvollen Aspekt des Mitgefühls* genannt (ibid.). Das Motiv von mitfühlendem Zorn ist nicht eine persönliche Gekränktheit oder ein egoistisches Ziel, das wir um des Rechthabens willen verfolgen, sondern es ist das Motiv, einen Wert zu schützen, und die Person zu schützen, die sich selbst verletzt, wenn sie diesen Wert missachtet. Im Zustand von mitfühlendem Zorn, greifen wir nicht den Menschen an, sondern eine maligne Funktion seines Verhaltens, während wir die Person selbst stützen, damit sie auf den Angriff in einer guten Weise reagieren kann. Mitfühlender Zorn ist ein Aspekt dessen, was Michel Foucault (1989) die „Sorge um Sich“ genannt hat.

Diese Sorge um sich ist etwas anderes als dumpfe Selbstbezogenheit. Sie ist ein verantwortungsvoller Umgang mit den eigenen Grenzen und Ressourcen, mit den eigenen Beziehungen, mit der eigenen Ethik, den persönlichen Werte- und Sinnvorstellungen, die uns schützen. Die kleinmütige Wut, die in uns als Reaktion auf Kränkungen entsteht, ist wie eine Atombombe, sie explodiert nach allen Seiten, da wächst kein Gras mehr. Oft genug ist sie bloß Ausdruck von Ohnmacht, Ausdruck dessen, dass wir uns ohnehin schon nichts mehr ausgerechnet haben. In einem Wutanfall ist die Sorge um sich nicht mehr gegeben. Aber wenn wir nicht mehr bloß hinter den eigenen, kleinmütigen, egoistischen Vorstellungen hinterherlaufen, wenn wir wach und mitfühlend sind für uns selbst und die Anderen, wenn wir das Gute sehen können, das es zu beschützen gilt, in einem Wort, wenn wir also eine Bewusstseinsethik für das Menschsein in unserem Geist kultivieren, verliert unsere Wut das Ohnmächtige und Lächerliche.

Jetzt kämpfen wir nicht mehr nur im eigenen Interesse. Mitfühlender Zorn ist fokussierter, er hat nichts Destruktives mehr, denn er verfolgt ein Ziel, ich streite nicht mehr bloß um eigene egomanische Vorstellungen, sondern für etwas Wertvolles und Beschützenswertes, ich kämpfe für etwas den menschlichen Beziehungen Struktur und Ordnung gebendes (Foucault 1974). Und ich greife diejenigen an, die diesen Wert angreifen und sich damit selbst in Gefahr bringen. Weil das über die Grenze selbstbezogener Kleinmut hinausgeht, ist die zornvolle Kraft, die eingesetzt wird, eine mitfühlende. So dient also unser Moratorium dazu, die Ichbezogenheit zu

vermindern, das Ausgebeutet werden durch andere mitfühlend und mit großer Wachheit zu verfolgen und nicht einem blöden, aufopfernden Mitgeföhlsstereotyp zu verfallen, sondern eine kämpferische Haltung den eigenen wie den Fehlern der Anderen gegenüber zu entfalten.

Was für eine Anstrengung! Nun wird deutlich, dass wir, um einen solchen Anspruch zu verwirklichen, wahrscheinlich mehrere Leben bräuchten. Auch diese Entmutigung ist Gegenstand unseres Moratoriums. Aber lassen wir uns dadurch nicht zu tief beeindrucken. Hohe Ansprüche sind die Gipfel in der Landschaft, an denen man bemessen kann, wie weit man gerade von ihnen entfernt ist. Sie dienen nur der Orientierung. Nur selten besteigen wir einen solchen Gipfel, und wenn, dann bleiben wir nicht lange, denn - obwohl die Luft da oben klar ist - lebt es sich in den Niederung des Tales - wo die klaren Bächlein rauschen - besser.

Um also im Angesicht dieser Herausforderung nicht zu verzagen, müssen wir eine Qualität in unserem Geist entfalten, die wir im nächsten Schritt unserer Geistesschulung besprechen werden.

## 7. Geduld

Auf unserem Weg werden wir also herausgefordert und müssen nicht nur mit Anfeindungen klar kommen, sondern vor allem auch mit den eigenen Zweifeln. Nun gilt es, Geduld zu üben mit den Fehlern und geistigen Makeln, denen wir selbst und alle anderen regelmäßig unterliegen. Welche Schwächen sind hier gemeint?

Nun, wir unterliegen alle einem riesigen Trägheitsmoment, gehen in der Regel zu leichtfertig mit diesem um, und neigen dazu, uns ständig abzulenken. Wir leiden an Ungeduld und an überwertigen narzisstischen Vorstellungen. Wir halten unnütz lange an den eigenen Meinungen fest, obwohl andere oft nicht schlechter sind und nicht weniger überzeugend. Wir versuchen, andere immer zu toppen, obwohl außer der schnell vergänglichen narzisstischen Gratifikation meist nichts zu gewinnen ist. Dem gegenüber gibt es eine nicht weniger unsinnige Neigung zu Sorgen und Pessimismus, einer Tendenz, sich selbst gering zu schätzen oder gar sich anderen zu unterwerfen. Und sobald wir müde sind, gehen alle Dinge, ob wichtig oder banal, in einem Meer von Gleichgültigkeit und Ignoranz unter.

Dies soll nun ganz und gar nicht den Eindruck einer anklagenden Zusammenstellung neurotischer Qualitäten des Menschseins vermitteln. Das sind einfach die Probleme, mit denen wir uns aufgrund unserer Natur herumzuschlagen haben. Aber wir lösen das Problem sicher nicht, in dem wir uns vormachen „ach, das stimmt schon, aber eher für andere, bei mir selbst ist doch alles in Ordnung“. Nein, man löst es in dem man zustimmt, und wach dafür bleibt!

Wenn wir innerhalb dieser Schwächen handeln, suggerieren uns unsere Kontrollinstanzen für gewöhnlich Stärke, Kontrolle und Macht. Aber hier täuscht uns unser Geist unentwegt, und das hängt mit unseren natürlichen Verblendungen zusammen: Was schwer ist hält unser Geist für leicht und was umgekehrt viel leichter wäre, hält er für schwer. Obwohl uns vollkommen klar ist, dass wir unter diesen Untugenden leiden, schreiben wir sie weiter fort. Das halten wir für leichter, als mit ihnen zu arbeiten und sie zu vermindern. Obwohl uns klar ist, dass es auf lange Sicht weniger Schmerz bereiten würde, sie aufzugeben, hält unser Geist das für schwer. Geduld üben heißt daher, wach zu sein und die Suggestionen des eigenen Geistes an dieser Stelle nicht mehr gar so ernst zu nehmen.

Es bedeutet, die Herausforderung anzunehmen, sich in einer *gewährenden Haltung* den eigenen Mängeln zu stellen, allem voran, ist da der Narzissmus zu nennen. Viel mehr noch als eine psychiatrische Diagnose, ist der Narzissmus doch eher ein Menschheitsproblem. Wenn wir wach hinschauen, sehen wir, dass alle Leiden dadurch entstehen, dass wir uns selbst zu wichtig nehmen. Und wenn wir noch genauer beobachten, erkennen wir, dass alles Glück dadurch entsteht, dass wir anfangen die Selbstbezogenheit aufzugeben und uns um das Wohl der anderen zu kümmern (Dalai Lama 1998).

Geduld zu üben, ist damit eine echte Umkehr der Werte des Gewöhnlichen. Wenn wir das hinbekommen, können wir über die eigenen und die Fehler der anderen vielleicht schmunzeln oder nachgiebig und liebevoll sein. Sich selbst nicht mehr so wichtig zu nehmen ist wie die Befreiung von einer großen Geißel. Geduld zu erlernen, ist eine der härtesten Geistesschulungen, die es gibt. Es ist schmerzhaft, der Wut, der Rechthaberei und dem Narzissmus zu entsagen.

Und letztlich muss man sagen, zunächst muss ein ICH entwickelt werden, das wirklich ICH sagen kann, denn man kann nur aufgeben, was man einmal besessen hat. Die meisten unserer Patienten müssen erst einmal lernen, ICH zu sagen, ICH sagen zu all dem, was schon in ihrem Leben passiert ist. Diesen Prozess haben wir als Helfer - mit etwas Glück und guten Begleitern - schon überwunden. Aber hier ist die Reise noch nicht ganz zu Ende. Wenn wir ICH sagen können, geht sie dort weiter, wo wir dieses ICH - verstanden als das Ego der Selbstbezogenheit - wieder aufgeben lernen. Um das bewerkstelligen zu können müssen wir eine weitere Qualität entwickeln.

## 8. Freudige Tatkraft

Freudige Tatkraft ist der Vorschub auf unseren Weg, mit dem wir all diese Inhalte nicht nur intellektuell zu verstehen versuchen, sondern sie täglich zu praktizieren lernen. Vielleicht verstehen wir rein intellektuell schon, dass es Sinn macht, in einer solchen Geisteshaltung mehr Verantwortung zu übernehmen, für uns selbst und für das, was in unseren Beziehungen geschieht. Dieser Sinn reicht aber noch wesentlich tiefer. In gewisser Hinsicht hat er etwas mit dem zu tun, was wir in den Beziehungen und Begegnungen mit anderen Menschen suchen und als sinnvoll erfahren.

Um es Maurice Merleau-Ponty (2002a) zu sagen: „Sinn, der entsteht, ist immer indirekt, lateral, schräg, anspielend, ein Sinn *zwischen* den Zeichen, der zerrinnt, wenn wir ihn direkt zu fassen suchen“. Das ist der springende Punkt: Das für uns in Beziehungen Wesentliche erleben wir zwischen den Zeilen. Dort hat es seinen Ort und muss auch da bleiben – als nicht-begriffliches, sinnhaft Erfahrenes.

Freudige Tatkraft ist das Bestreben, das genau so zu sehen, und daher, sich darin zu üben, eine geistige Verfassung zu realisieren, die es mir erlaubt, diese – nur gespürte - Ebene von Begegnung zuzulassen, sie wieder zu erfahren und sie zu kultivieren. Erst dann werde ich sehen, wie meine Patienten – aus Angst, aus Mutlosigkeit, oder weil sie überhaupt keine Idee davon haben – versuchen, genau diese Sphäre der Bezogenheit zu vermeiden, obwohl es genau das ist, wonach sie im Inneren am tiefsten verlangt. Wenn wir das schaffen, diese Schicht von Begegnung mit unseren Patienten wieder zu berühren, erfüllt uns dies mit einer großen ...

## 9. Heiterkeit

Heiterkeit dem Leben und den Anderen gegenüber. Heiterkeit hat etwas mit Verwirklichungen auf diesem Weg zu tun. Das können wir vielleicht jetzt etwas klarer sehen. Heiterkeit ist keine distanzierte Ironie, sie ist ein erarbeiteter Geistes-zustand, der die Tiefe und die Weite des Menschlichen erfasst hat. Die Tiefe, das ist das Leiden und die Bedingungen seines Entstehens, wozu vor allem die menschlichen Fehler gehören, die wir vorher unter dem Aspekt der Geduld angesehen haben. Und die Weite, das sind die Möglichkeiten, die uns trotz dieser Makel und Fehler jeden Tag offenstehen. All das, was wir täglich vom Leben oder den Anderen geschenkt bekommen, was uns nährt, was da ist, auch, wenn wir das gar nicht mitbekommen. Die Weite, das sind auch die Entscheidungsmöglichkeiten, die wir in den meisten Fällen unseres Lebens weder sehen noch nutzen.

Wir denken immer, wenn wir da drinnen was spüren, dass dafür der Grund da draußen liegt. Kaum haben wir ein unangenehmes Gefühl, finden wir schnell einen Grund dafür da draußen. Und unser Geist gibt sich damit zufrieden, solange kein Widerspruch mit einem anderen entsteht. Aber wir machen das nicht nur mit Unangenehmem. Selbst, wenn wir glücklich sind, suchen wir den Grund für diese Empfindung da draußen. Und auch damit gibt sich unser Geist zufrieden! Obwohl für beides der Grund wahrscheinlich eher in der eigenen Geisteshaltung oder in unseren Präformationen liegt, mit denen wir in die Welt, auf den Anderen und die Dinge schauen. Selbst vor der Freiheit, die wir so sehr einklagen, fürchten wir uns, wenn wir sie am Ende bekommen sollten (Fromm 2005).

Wenn wir erkennen, was für ein absurdes Theater unser eigener Geist uns ständig vorspielt, und mit welchem sturen Ernst wir diese Welt dabei für real halten, könnte uns das mit einer kopfschüttelnden Heiterkeit erfüllen. Dafür brauchen wir Humor. Diese Heiterkeit, die ja etwas mit Humor und Weisheit zu tun hat, suchen wir auf diesem Weg. Sie lässt uns innerlich lächeln und offen sein für die Begegnungen in unserem Leben, sei es mit unseren Freunden oder mit unseren Patienten, ja, sogar mit unseren sogenannten „Feinden“.

Diese Heiterkeit, mit allem, was in ihr drin steckt: Weil sie allem, was mit uns selbst oder den Anderen passiert, ohne große Mühe zustimmt, *deshalb ist sie die Basis unserer Beziehungsfähigkeit*. Wirkliche Heiterkeit und Humor verbinden, nur Ironie und Sarkasmus trennen uns vom Anderen. Sarkasmus ist überhebliche Ablehnung. Heiterkeit ist Zustimmung, deshalb ist sie die Basis (Lauer 1974). Diese Grundlage - ist sie einmal erreicht - braucht sie Bestärkung und Bekräftigung. Wir müssen wach bleiben für diese Qualität, und sie täglich üben, damit sie nicht wieder verlorengeht. Diese Übung ist ....

## 10. Sammlung

Auch, wenn ich hier zu Ihnen in einem Vortrag über diese Dinge spreche, weiß ich, dass sie letztendlich auf rein intellektueller Ebene nur zum Teil vermittelbar sind. Wenn wir die Tiefe dieser Auseinandersetzung wirklich erfassen wollen, dann wäre es besser, darüber zu schweigen. In diesem Paradoxon befinden wir uns mit allen geisteswissenschaftlichen Ansätzen und

Philosophien. Weil sie nicht allein über den Verstand zugänglich sind, benötigen wir, um sie voll erfassen zu können, die Besinnung, die Sammlung.

Dies können wir wiederum evolutionsgeschichtlich verstehen. In Millionen von Jahren hat unser Gehirn strukturell zugenommen. Im Innersten Teil, ganz in der Mitte, befindet sich die älteste Gehirnregion, das sog. „Limbische System“, das aus der Hypophyse, der Amygdala, dem Hippocampus, dem Thalamus und noch anderen kleineren Zentren besteht. In dieser älteren Schicht bildet sich die Welt in uns auf eine Weise ab, die rein Gefühl, körperliche Empfindung und instinkthaft ist. Alle Inhalte und Kontexte dieser Schicht sind nicht - wie im präfrontalen Bereich - linear miteinander verknüpft, sondern vollkommen chaotisch, so wie etwa die Inhalte in unseren Träumen. Darüber hinaus zeichnet sich diese Schicht unseres Erlebens durch völlige Nicht-Begrifflichkeit aus, es ist das Leben, bevor es irgendein Wort wurde. Alles da ist Empfindung, Bild, Phantasma und Atmosphäre. Stammhirnmäßig sozusagen (Koch 2005; Vygotsky 1978).

Maurice Merleau Ponty sprach in seinem letzten Werk *La Prose du Monde* (2002a) vom „stummen Sinn der Welt“ – der an sich erfahrbar ist, viel schwerer aber mit Worten beschreibbar. Dieser „stumme Sinn“ ist eine limbische Erfahrung. Die erste „Sprache“, in der Menschen über sich „nachgedacht“ haben, war daher „limbisch“. Das war empfindungsgesteuert, an die leiblich spürbare Realität des Wahrnehmbaren angeknüpft. Die limbische Welt bestimmt in einem Maß unser Lebensgefühl, wie wir es gar nicht überschätzen können.

Das ist insofern kein Wunder, als dass diese subkortikalen Zentren schon etwa 5 Mio. Jahre älter sind als die neokortikalen, die das Bewusstsein und die höheren Kognitionen - Kontrolle, Bewertung, Antizipation - ermöglichten. Wir Menschen des Westens und der Wohlstandsgesellschaften denken, dass diese evolutionsgeschichtlich jüngeren Zentren uns zur „Krone der Schöpfung“ gemacht haben. Descartes' „Cogito ergo sum“ zeugt davon, und auch Sigmund Freuds Auffassung, der gesagt hat, dass „eine der größten Kränkungen des Menschen darin bestehe, dass das Ich nicht Herr im eigenen Haus sei“.

Nun zurück zu unserer Geistesübung der Sammlung. Jeder Inhalt, den wir wahrnehmen, wenn er in das Langzeitgedächtnis überführt werden soll, muss er durch dieses limbische System hindurch. Dort muss er als „für das Leben oder für das Überleben“ als relevant eingestuft werden. Nur dies allein wird dafür sorgen, dass wir uns an diesen Inhalt erinnern werden können. Dieser Prozess läuft nahezu vollständig jenseits unserer Kontrolle ab, und das bedeutet: ohne unsere Gefühle - ohne die sinnlich-emotionale, leiblich erfahrbare Bedeutsamkeit zu einem Eindruck zuzulassen - wird es weder eine Einspeicherung noch eine Erinnerung geben (LeDoux 2001).

*Sammlung* bedeutet daher, dem Geist Zeit und vor allem Raum zu geben, damit das, was er präfrontal aufgenommen hat, durchsickern, absickern kann, in limbische Zentren, von wo aus Sinn, Gefühl und Bedeutung zugemessen werden. *Sammlung* ist ein Zustand vollkommener Mühelosigkeit, in dem wir zusehen, wie unsere ursprüngliche Intelligenz einen Eindruck, eine Idee verarbeitet und in unserem Denken verankert. In der Sammlung schauen wir zu, wie unser Geist, diese Ideen mit all dem vernetzt, was an Erfahrungen aus dem Leben schon da ist.

Damit wird es nicht allein die intellektuelle Auseinandersetzung sein können, mit der wir diesen Weg stabilisieren. Unser Verstand braucht die ganze Tiefe unserer Empfindungsmög-

lichkeiten, damit seine Potenz zum Tragen kommen kann. Erst unter solchen Voraussetzungen werden wir die Stabilität entwickeln, die wir brauchen, um Zuversicht zu erlangen. Zuversicht, dass es gut ist, sich dem Leben zu öffnen, sich in den Beziehungen, die da sind, den Menschen zu öffnen, als der Mensch – als die Frau oder der Mann, die ich bin, präsent zu werden.

### 11. Zuversicht: „Den Wesen mitfühlender Freund sein“

Diese Zuversicht ist das vorläufige Ergebnis unserer Reise. Es ein im Grunde ein recht unspektakulärer Geisteszustand. Wer erkannt hat, wie komplex das Leben ist und wie unvollkommen unser Vermögen, mit dieser Komplexität klarzukommen, der wird bescheiden werden. Diese Bescheidenheit hat aber nichts mit Resignation oder Nihilismus zu tun. Auch etwa ein Gottes-Eternalismus wäre hier nicht zu finden. In Bayern sagen die Leute: „Der Himmivatter weads schon richt'n!“

Wenn ich weiß, dass eine Sache komplex ist, und wenn ich weiß, dass meine Möglichkeiten, sie zu durchschauen beschränkt sind, ist das genau der Grund dafür, dass ich verdammt wach bleibe, um nämlich genau das mitzubekommen, was ich verschlafen werde, wenn ich denke, eh schon alles verstanden zu haben. Das ist die Geistesschulung, die uns beziehungs-fähig macht, bezogen zu sein auf sich selbst, auf die Welt, die Dinge, die Anderen und die Phänomene.

Zuversicht ist daher eine Geisteshaltung, in der wir wach bleiben und darauf vertrauen, dass uns im richtigen Moment schon das richtige einfallen wird. Damit bin ich präsent als der Mensch, der ich bin. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Damit das funktioniert, dürfen wir nicht allzu sehr präformiert sein. Zu viele eigene Vorstellungen verhindern, dass wir das richtige im richtigen Augenblick wahrnehmen.

In dieser Einsicht von Nicht-Wissen verweilend - wie das Sokrates sagte: „Ich weiß, dass ich nicht weiß!“ - , sind wir auf einer fundamentalen Ebene beziehungs-fähig und können allen Wesen zum „mitfühlenden Freund“ werden (Platon 2006). Wir sehen also: Dass wir uns schlichtweg mit allem, was uns bewegt, auf den anderen beziehen, das ist eine Sache, die wir in die Wiege gelegt bekommen. Dass wir uns selbstbezogen mit überlebenswichtigen Ressourcen versorgen auch. Sogar, dass wir unter allen Umständen das Glück vermehren und Leiden vermeiden wollen, gehört zu unserer evolutionären Ausstattung. Das zu bewerkstelligen kostet kaum Mühen.

Eine hoch entwickelte soziale Ethik zu verwirklichen - sie also nicht nur zu verstehen und einen Haken dahinter zu machen -, ist dagegen kein Geschenk der Natur, dafür benötigen wir Mut, eine Entscheidung und unseren ganzen Willen (Petzold/Sieper 2007).

Der Wille - eine Geisteskraft, die sich - wie wir hier sehen konnten - aus dem unverstellten Blick auf die Natur der Dinge ergibt. Die Natur unserer Beziehungen ist Vergänglichkeit. Wenn wir uns zu sehr vor ihnen schützen, verpassen wir das Wesentliche. Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

### Zusammenfassung

Der Artikel befasst sich mit der Frage, welche Geistes- und Werthaltungen hinsichtlich einer „guten Beziehungsfähigkeit“ bei Therapeuten nützlich sein können. Aus evolutionspsychologischer Sicht wird die Bedeutsamkeit menschlicher Bezogenheit hervorgehoben und hinsichtlich der Relevanz der therapeutischen Beziehung gewichtet. Zur Entwicklung der individuellen Beziehungsfähigkeit wird eine „Geistesschulung in 11 Punkten“ dargelegt, deren grundlegende Orientierung vor allem der tibetisch-buddhistischen Philosophie stammt, die aber auch durch Quellen aus den Weisheitslehren der Antike, aus verschiedenen Richtungen der Philosophie und modernen neurobiopsychologischen Bewusstseinsforschungen weiter gestützt wird.

### Summary

The article concerns the question, which mentality and value position in view of a “good ability for human relationships” could be useful for therapists. Form the view of evolutionary psychology, the importance of human relatedness is emphasized and evaluated in respect of therapeutic relation. Concerning the development of the individual ability of relatedness, the author demonstrates a “mind training in 11 points”. The main source of that are parts of the philosophies from the tibetan Buddhism, but also supported by apprenticeships of wisdom from the Antique, from different approaches of philosophy, and the modern, neurobiopsychologic sciences of consciousness.

**keywords:** therapeutic relationship, evolutionary psychology, apprenticeships of wisdom and psychotherapy, mind training for ability in relationship, integrative therapy

## Literatur

- Asendorpf, J.B., Banse, R. (2000): Psychologie der Beziehung. Bern: Huber.
- Bauer, J. (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt: Eichborn.
- Bischof-Köhler, D. (2004): Von Natur aus anders. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bourdieu, P. (1992): Die verborgenen Mechanismen der Macht. Hamburg: VSA.
- Buber, M. (1973): Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert-Schneider.
- Buss, D.M. (2004): Evolutionäre Psychologie. Heidelberg: Pearson Studium.
- Cohn, R. (1975): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Stuttgart: Klett.
- Comte-Sponville, A. (1996): Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte. Frankfurt a.M.: rororo.
- Dalai Lama [Tenzin Gyatso] (1998): Der Stufenweg zu Klarheit, Güte und Weisheit. München: Diamant. [Eine Unterweisung auf der Basis der Schrift „Der angenehme Weg zur Erkenntnis aller Phänomene von Pachen Lama Lobsang Chökyi Gyaltsen, der seinerseits auf dem Text von Atisha „Die Lampe auf dem Weg“ (*Bodhipathapradipa*) beruht]
- Eisenberg, N., Strayer, J. (1987): Empathy and its development. Cambridge: Cambridge UP.
- Fischer, G. (2007): Logik der Psychotherapie. Philosophische Grundlagen der Psychotherapiewissenschaft. Heidelberg: Asanger.
- Foot, Ph. (1997): Die Wirklichkeit des Guten. Moralphilosophische Aufsätze. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Foucault, M. (1974): Die Ordnung des Diskurses. München: Hanser.
- Foucault, M. (1989): Die Sorge um sich. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Fromm, E. (2005): Die Furcht vor der Freiheit. München: dtv.
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994): Psychotherapie im Wandel. Göttingen: Hogrefe.
- Gyatso, K. (2000): Sinnvoll zu betrachten. Die Lebensweise eines Bodhisattvas. Zürich: Tharpa.
- Haken, H. (1996): Principles of brain functioning. A synergetic approach to brain activity, behavior, and cognition. Berlin: Springer.
- Hege, M. (1979): Engagierter Dialog. München: UTB Reinhardt.
- Hick, St.F., Bien, Th. (2010): Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung. Freiburg: Arbor.
- Huppertz, M. (2003): Achtsamkeit, Befreiung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst. Paderborn: Junfermann.
- Huppertz, M. (2011): Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. Paderborn: Junfermann.
- Jourard, S. (1971): The Transparent Self. New York: Van Nostrand.
- Koch, Ch. (2005): Bewusstsein - ein neurobiologisches Rätsel. München: Elsevier.
- Koss, J. (2004): Shāntideva. Lebensführung im Geiste der Erleuchtung. Berlin: Theseus. [Übersetzung der Bodhisattvacharyavatara aus dem Tibetischen direkt ins Deutsche]
- Lauer, W. (1974): Humor als Ethos. Eine moralpsychologische Untersuchung. Bern: Huber.
- LeDoux, J.E. (2001): Das Netz der Persönlichkeit. Wie unser Selbst entsteht. Olten: Walter.
- Leitner, A. (2009): Von der Compliance zur Adherence, vom Informed Consent zu respektvollem Informed Decision Making. Integrative Therapie 35/1, 71-86.
- Leitner, A. (2010): Handbuch der Integrativen Therapie. Wien: Springer.
- Lévinas, E. (1998): Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie. Freiburg i.Br.: Alber.
- Luhmann, N. (2001): Soziale Systeme. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Lurija, A.R. (2001): Das Gehirn in Aktion. Einführung in die Neuropsychologie. Reinbek: Rowohlt.

- Margraf, J. (1996): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Bd. I: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Bd. II: Störungen. Berlin: Springer.
- Maslow, A. (2005): Motivation und Persönlichkeit. Reinbek: Rowohlt.
- Merlau-Ponty, M. (2002a): Die Prosa der Welt. Paderborn: Wilhelm Fink.
- Merlau-Ponty, M. (2002b): Sinn und Nicht-Sinn. Paderborn: Wilhelm Fink.
- Mertens, W. (2001): Psychoanalyse. Stuttgart. Kohlhammer.
- Metzinger, Th. (2009): Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst. Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. Berlin: Berlin Verlag.
- Namgyal, D.T., Kapro, K.K.P., Gyamtso, K.T. (2009): Die Erhellung der Soheit. Großartige Worte der Unterweisung in Mahamudra [Dagpo Tashi Namgyal]; Die Erläuterung der vier Yogas. Eine Lehre, die auf höchste Wirklichkeit hinweist [Kün Kyen Pema Karpo]; Kommentare zu den beiden Texten [Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche]. Langenfeld: Kagyü Dharma Verlag.
- Ngawang, Th. (2005): Mit allem verbunden. Geistesumwandlung im Mahayana Buddhismus. München: Diamant.
- Nietzsche, F. (1999): Menschliches, Allzumenschliches. München: dtv.
- Osten, P. (2008): Evolution, Familie und Persönlichkeitsentwicklung. Integrative Perspektiven in der Ätiologie psychischer Störungen. Wien: Krammer.
- Perls, F.S. (1980): Gestalt, Wachstum, Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Paderborn: Junfermann.
- Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P. (1951): Gestalttherapie. Grundlagen. München: dtv.
- Petermann, F., Niebank, K., Scheithauer, H. (2004). Entwicklungswissenschaft. Entwicklungspsychologie, Genetik, Neurophysiologie. Berlin: Springer.
- Petzold, H. (1980): Die Rolle des Therapeuten und die therapeutische Beziehung. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G. (1986): Konfluenz, Kontakt, Begegnung und Beziehung als Dimensionen therapeutischer Korrespondenz in der Integrativen Therapie. Integrative Therapie 14, 320-341.
- Petzold, H.G. (2003a): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ - embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Paderborn: Junfermann, 1051-1092.
- Petzold, H.G. (2003b): Das Ko-respondenzmodell als Grundlage der Integrativen Therapie und Agogik. In: Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Paderborn: Junfermann, 93-140.
- Petzold, H.G. (2003c): "Polyloge" in Europa - auf dem Wege zu einer „transversalen europäischen Kultur“. Die „Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung“ - ein Ort der Gespräche und der Konvivialität zwischen Europäern - Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 12/2003.
- Petzold, H.G. (2004): Transversale Identität und Identitätsarbeit. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungstheoretisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven einer Klinischen Sozialpsychologie. Integrative Therapie 30/4, 395-422.
- Petzold, H.G. (2006): Evolutionspsychologie und Menschenbilder – Neue Perspektiven für die Psychotherapie und eine Ökopsychosomatik, Integrative Therapie 1 (2006) 7-23.
- Petzold, H.G. (2011): Gewissensarbeit und Weisheitstherapie. Wien: Krammer.
- Petzold, H.G., Goffin, J., Oudhof, J. (1993): Protektive Faktoren und Prozesse - Die positive Perspektive in der longitudinalen klinischen Entwicklungspsychologie und ihre Umsetzung in der Praxis in der Integrativen Therapie. In: Petzold, H.G., Sieper, J. (1993): Integration und Kreation. Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien, Bde. I und II. Paderborn: Junfermann, Bd. I, 173-267.

- Petzold, H.G., Sieper, J. (2007): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bde. Bielefeld: Sirius, Aisthesis.
- Platon (2006): Symposion. Das Gastmahl. Stuttgart: Reclam.
- Prigogine, I. (1979): Vom Sein zum Werden. Zeit und Komplexität in den Naturwissenschaften. München: Piper.
- Rizzolati, G., Sinigaglia, C. (2008): Empathie und Mitgefühl. Die biologische Basis des Mitgefühls. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Rogers, C. (1983): Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Schmidbauer, W. (1982): Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Reinbek: Rowohlt, 12. Aufl.
- Schmidbauer, W. (1983): Helfen als Beruf. Die Ware Nächstenliebe. Reinbek: Rowohlt, 3. Aufl.
- Schmidt-Lellek, Ch. (2006): Ressourcen der helfenden Beziehung, Modelle dialogischer Praxis und ihre Deformationen. Köln: EHP.
- Schmitz, H. (1989): Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik. Paderborn: Junfermann.
- Schütz, A. (2000): Psychologie des Selbstwertgefühls. Stuttgart: Kohlhammer.
- Seneca (1986): Vom glücklichen Leben und andere Schriften. Stuttgart: Reclam.
- Seneca (1999): Über die Ausgeglichenheit der Seele. Stuttgart: Reclam.
- Siegel, D. (2007): Das achtsame Gehirn. Freiburg: Arbor.
- Tobden, Y. (2003): Der Weg des sanften Kriegers. München: Diamant. [vollständiger Kommentar zu Shāntidevas Bodhisattvachāryavatāra]
- Trungpa, Ch. (1989): Spirituellen Materialismus durchschneiden. Berlin: Theseus.
- Tsongkhapa, J. (2007): Der mittlere Stufenweg. München: Diamant.
- Vygotsky, L.S. (1978): Mind and society. A development of higher psychological processes. Harvard: Cambridge UP.
- Watzlawick, P., Beavin, J.-H., Jackson, D.-D. (1969): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen Paradoxien. Bern: Huber.
- Wickert, U. (1995): Der Ehrliche ist der Dumme. Hamburg: Hoffmann & Campe.
- Wright, R. (1996): Diesseits von Gut und Böse. Die biologischen Grundlagen unserer Ethik. München: Limes.

**Adresse des Autors:**

Peter Osten, MSc  
 Praxis für Psychotherapie  
 Winthirstraße 21  
 80639 München  
 net: mail@PeterOsten.de