



Ron Siegel

Denken ist das Problem

Meditation und Psychotherapie

Als klinischer Psychologe lehrt Ron Siegel seit mehr als 30 Jahren an der *Harvard Medical School* und sitzt im Vorstand des *Institute for Meditation and Psychotherapy*. Viele Jahre lang hat er im ambulanten psychiatrischen Dienst mit psychisch kranken Kindern aus bedürftigen Familien gearbeitet. Seit seiner Jugend meditiert er täglich, um seinen ungestümen Geist zu bändigen, und lehrt international die Einsatzmöglichkeiten von Meditation in der Psychotherapie.

Interview: Stefanie Hammer und Marc Loewer | **Fotos:** Anja Limbrunner

Ron, wo siehst du die Psychotherapie heute – nach 40 Jahren Achtsamkeitspraxis sowie Vipassana- und Zen-Meditation, die ebenfalls Eingang in den psychotherapeutischen Bereich gefunden haben?

Es freut mich, Teil dieser Entwicklung gewesen zu sein, in der unterschiedliche Formen der Meditation und westliche Psychologie gemeinsam neue Herangehensweisen und Bereiche erschlossen haben. Ich hatte das Glück, in den vergangenen 35 Jahren zu einer Gruppe von Ärzten zu gehören, die fast alle bereits in ihrer Jugend zu meditieren begannen. Wir trafen uns regelmäßig, um uns

darüber auszutauschen. Viele von uns haben in Boston studiert, doch damals war dieses Fach dort sehr psychoanalytisch ausgerichtet, und niemand von uns wagte, öffentlich darüber zu sprechen, um nicht dem Vorwurf ausgesetzt zu sein, wir würden unbewältigten infantilen Sehnsüchten nachhängen und in einen Zustand ozeanischen Einsseins zurückkehren wollen – als den Sigmund Freud die Meditation verstand. Schlimmer noch Franz Alexander, der meinte, Meditation sei eine Form künstlicher Schizophrenie. Wir haben also aus guten Gründen nicht mit unseren Kollegen darüber gesprochen.

Dann wurde die wissenschaftliche Psychologie tonangebend, mit Behandlungen, deren Wirksamkeit durch empirische Ergebnisse belegt wurde. Und auch da hielten wir den Mund, weil wir im Zeitalter der Wissenschaft nicht für religiös motivierte Mystiker gehalten werden wollten. Daher ist es schön zu sehen, wie sehr sich das Feld gewandelt hat. Wenn du heute auf eine Konferenz der streng wissenschaftlich orientierten ABCT (Gesellschaft für Verhaltens- und kognitive Therapie) gehst, dann handeln die meisten Vorträge von Verfahren, die auf Achtsamkeit und Akzeptanz basieren. Es war ein langer Weg vom Schattendasein zum Mainstream im Feld der Psychotherapie.

Wie ist das passiert? Und warum?

Weil sich die Achtsamkeitspraxis mit einigen Hauptaspekten fast aller psychischen Störungen befasst. Lass mich kurz einige erklären: Viele eurer Leser dürften ab und zu Alkohol trinken. Wohl weniger wegen des Geschmacks, als um sich von einer Gemütslage in eine andere zu versetzen. Man ist zum Beispiel auf einer Party etwas angespannt, will sich wohler fühlen, also trinkt man ein Glas. Wenn wir das ab und zu tun, ist das kein Problem, doch wenn es zur Gewohnheit wird und wir uns dem Leben nicht mehr ohne Alkohol stellen können, haben wir ein Drogenproblem.

Wenn ich beispielsweise vor einem Interview wie diesem Angst bekomme und total

nervös werde und mich entscheide, deshalb nicht für das Interview zur Verfügung zu stehen, bin ich auf dem besten Weg zu einer Angststörung. Wenn ich hingegen meine Nervosität spüre, mich aber trotzdem interviewen lasse, ist alles in Ordnung.

Das gilt auch für Gemütszustände wie eine Depression: Wenn ich enttäuscht bin und meine Traurigkeit fühlen und das, was ich erlebe, mit anderen teilen kann, bin ich wahrscheinlich nicht in einer Depression gefangen. Doch wenn mein ganzes Sein aufgrund einer Enttäuschung dicht macht und nichts mehr geht, wenn ich zu fühlen aufhöre und mich von der Welt zurückziehe, dann habe ich ein Problem.

Wir sehen, dass eine große Bandbreite von psychischen Erkrankungen mit unserer Fähigkeit zu fühlen zu tun hat. Besonders mit der Fähigkeit, Schmerz zu ertragen, die es uns ermöglicht, frei von einer psychischen Störung zu bleiben, während wir in einer solchen Störung stecken bleiben, wenn wir in ein Muster der Schmerzvermeidung geraten. Achtsamkeitsmethoden erweisen sich deshalb in zahlreichen Situationen als hilfreich, weil sie uns dazu bringen, uns von Schmerzhaftem nicht zurückzuziehen. Sie lehren uns, mit allem, was im Augenblick geschieht, zu sein, einschließlich unangenehmer Erfahrungen.

Ein anderer Grund, warum sie so hilfreich sind, ist folgender: Egal, welche psychische Störung wir uns anschauen, sie würde nicht

existieren, würden wir nicht denken. Wenn ein Hase auf der anderen Seite des Feldes einen Fuchs sieht, wird sein Herz schneller schlagen, sein Blutdruck steigen, all seine Muskeln sich anspannen. Er ist bereit zu erstarren, zu kämpfen oder zu fliehen. Da Hasen keine besonders guten Kämpfer sind, wird er wahrscheinlich erst erstarren und dann Reißaus nehmen. Zieht der Fuchs dann davon, kehrt alles innerhalb weniger Minuten wieder in die Ausgangslage zurück, und der Hase wird wieder ruhig sein und sich wohlfühlen. Das funktioniert aber nur, weil Hasen nicht unsere hochentwickelte Fähigkeit zu denken besitzen: Weder analysieren sie die Vergangenheit noch stellen sie sich die Zukunft vor. Wenn sie hingegen unsere Fähigkeit zum Denken hätten, könnte der Hase überlegen: „Wohin ist der Fuchs verschwunden? Womöglich zum nächsten Feld, wo meine Frau und meine Kinder sind? Vielleicht ist er zurück in seinen Bau, um seinen Kumpels von mir zu erzählen?“ Ein gebildeter Hase könnte sich gar fragen: „Habe ich wirklich genug Möhren in meiner Rentenversicherung, um im Alter abgesichert zu sein?“

Es ist also unsere Fähigkeit zu denken, die für eine ganze Reihe psychischer Störungen verantwortlich ist, egal, ob es sich um eine Angststörung – wie im Fall unseres gebildeten Hasen – oder um eine Depression handelt, die fast immer mit Gedanken wie „Mit mir stimmt etwas nicht“, „Mein Leben ist hoffnungslos“,

„Ich finde nie die Freunde, die ich mir wünsche“ einhergeht. Es gibt da immer eine starke gedankliche und erzählerische Spur. Du kannst dir also vorstellen, dass wir von sehr vielen psychischen Störungen verschont blieben, wenn wir unseren Gedanken nicht so viel Glauben schenkten.

Tatsächlich gibt es in der Psychotherapie eine starke Strömung, die kognitive Verhaltenstherapie, die auf der Idee beruht, dass wir uns von Hasen nicht nur durch kleinere Ohren, sondern auch durch unser Denken unterscheiden. In dieser Therapie wird versucht, ungeeignete, irrationale Gedanken in geeignete, rationale zu verwandeln. Durch die Achtsamkeitspraxis beginnen wir, zu bemerken, dass alle Gedanken kommen und gehen und nicht unbedingt die Wirklichkeit wiedergeben. Und wir beginnen, zu erkennen, dass all unsere Gedanken stark von unseren Gefühlen gefärbt sind und wir ihnen nicht so stark vertrauen sollten. Das ist bei der Behandlung einer Vielzahl von psychischen Störungen außerordentlich hilfreich.

Zusätzlich kommen viele psychischen Leiden daher, dass Menschen das Gefühl haben, sie gehörten nicht ganz zur Menschheitsfamilie. Wir sind überaus soziale Wesen, wir sind in Primatengruppen von 25 bis 50 Mitgliedern entstanden. Andere Primaten streifen nicht allein durch die Savanne, denn ein einsamer Primat überlebt da nicht lange. Wir brauchen andere Menschen, wir haben lange Schwangerschaften, wir brauchen lange, bis wir als Erwachsene unabhängig sind, und eine Vielzahl psychologischer Probleme hat damit zu tun, dass Menschen sich nicht liebenswert finden und das Gefühl haben, nicht in die Familie zu passen: „Ich bin anders“, „Ich bin unzulänglich“. Hier sind die Praxis der Akzeptanz und des Selbstmitgefühls so wichtig. Sie sind Möglichkeiten, das Gefühl, geliebt, gehalten und Teil einer Gruppe zu sein, das wir idealerweise in unserer Kindheit erhalten haben, selbst zu entwickeln und so Beruhigung und Trost zu finden. Dadurch spielen sie in der Therapie eine so wichtige Rolle. Traditionellerweise ist lediglich der Therapeut in einer fürsorglichen, annehmenden und mitfühlenden Weise präsent. Jetzt beziehen wir Praxisformen mit ein, mit denen wir den Patienten beibringen, einiges davon selbst zu entwickeln und es so immer dabei zu haben.



Ironischerweise können uns Praktiken, die dazu geschaffen worden sind, uns mehr in der Gegenwart zu fühlen, in einem Zustand des Getrenntseins zurücklassen.

Nach meinem Verständnis sind wir Menschen nicht entstanden, um glücklich zu sein, sondern um unsere DNA weiterzugeben. Und durch zahlreiche Evolutionsunfälle haben wir viele Werkzeuge entwickelt, wie unsere Fähigkeit zu denken. Aber diese neigen in unserem modernen Leben dazu, durchzudrehen – vielleicht nicht erst jetzt, sondern wohl auch schon im Mittelalter und in der Antike. Sicher haben sie zu sehr viel psychischem Leid geführt, das untrennbar mit ihnen verbunden ist.

Ich glaube, dass eine Achtsamkeitspraxis mit einer in sie integrierten Mitgefühlspraxis im Grunde ein Gegenmittel gegen die von uns entwickelten Arten des Unglücklichseins ist. Sie verhilft uns zu mehr Wohlbefinden. Es ist interessant, zu sehen, dass moderne Fachleute für psychische Gesundheit das erkennen und selbst zu praktizieren beginnen. Das sorgt besonders dann für Veränderungen, wenn sie mit „höheren Dosen“ praktizieren und bemerken, wie sich ihre eigenen Gedanken und Gefühle verändern. Wenn solche Fachleute Veränderungen ihres eigenen Herzens und Denkens erleben, werden sie sich besonders stark dafür begeistern, das auch in ihre Arbeit mit anderen Menschen aufzunehmen.

Besteht nicht die Gefahr, wenn wir Achtsamkeit im Mainstream als Gegenmittel gegen alles Mögliche verwenden, dass sie dann verwässert wird und ihre transformative Kraft verliert? Sicher. Einige Leute fürchten, dass die Achtsamkeitspraxis ihres eigentlichen Kerns beraubt werden könnte oder ihre enorme Transformationskraft verlöre, wenn man sie auf ein Mittel zur Stressreduktion zurechtstutze. Ich glaube Folgendes: Tatsächlich dürften einige

Leute aus Gründen der Stressreduktion zur Achtsamkeitspraxis gelangen oder sie sogar in ihrer Therapie kennenlernen. Vielleicht geht das nie darüber hinaus. Aber sie sagen: „Das hilft mir, ich fühle mich weniger unter Druck, schlafe besser und habe mehr Geduld mit meinem Kind.“ Nun, das ist ein Gewinn. Sicherlich hat diese Praxis Wirkungen, die viel weitreichender sind, etwa zu verstehen, wer wir sind. Doch wenn wir versuchen, jeden Augenblick zu leben, erkennen wir, dass einige Menschen von alldem einen kurzen Blick erhaschen, andere einen Großteil in ihr Leben aufnehmen und wieder andere nichts dergleichen tun. Ich glaube, es ist kein Schaden, wenn die Achtsamkeitspraxis zum Gebrauchsgegenstand, zur Technik wird.

Ich glaube, das passiert allen Weltreligionen – sehr viele Menschen wachsen in einer religiösen Tradition auf und kommen nie über die Grundstufe hinaus. Sie lernen bestimmte moralische Prinzipien, um mit anderen klarzukommen, und empfinden Trost, wenn sie zur Kirche gehen oder ein Ritual ausführen. Ob bei einer Hochzeit oder einem Todesfall, es wird damit etwas Beruhigendes, Tröstendes verbunden. Andere werden in diesen religiösen Traditionen eine echte Transformation erleben, mit allen möglichen Stadien der Auflösung narzisstischer Sorgen und der Fähigkeit, über die Welt der Vorstellungen hinauszusehen. Sie meinen, magische Fähigkeiten zu besitzen, aber diese Fähigkeiten sind nicht magisch. Damit will ich nicht sagen, dass die Stufe der Volksreligionen einen Missbrauch darstellt. Sie wird missbraucht, und das kann sicher problematisch sein, etwa wenn jemand eine Volksreligion annimmt und sich dann zum Beispiel wegen seiner Sexualität furchtbar schuldig fühlt. Aber ich glaube nicht, dass wir aufseiten der Achtsamkeit viele solche Risiken haben.

Wir begegnen aber Risiken, wenn Menschen mit diesen Praktiken im höheren Intensitätsgrad beginnen, zugleich aber viele psychische Schwachstellen haben, die sie noch nicht durchgearbeitet haben. Mein Kollege Willoughby Britton sammelt Geschichten von Leuten, die nicht mehr in ihrem Körper leben oder sich abwesend fühlen. Ironischerweise können uns Praktiken, die dazu geschaffen worden sind, uns mehr in der Gegenwart zu fühlen, in einem Zustand des Getrenntseins zurück-

LEISE starten, genau zuhören, tief nachdenken – so gelangen introvertierte Menschen **ZUM ZIEL.**



DAS BEWEGT MICH!
**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

Ich glaube, dass uns sowohl die Meditationspraxis als auch die Psychotherapie viel zu bieten haben. Obschon wir nun versuchen, beide zu verflechten, sind sie in gewisser Weise komplementär.

lassen, weil Prozesse in Gang gesetzt wurden, die unser herkömmliches Selbstgefühl zerlegen. Und manche Menschen bleiben darin stecken.

Anderen kann es passieren, dass sie von Erinnerungen an ein traumatisches Erlebnis überschwemmt werden, das zum Zeitpunkt, als es geschah, zu stark war, als dass sie es hätten integrieren können. Und jetzt kehrt es wieder, denn wenn du viel Zeit damit bringst, still zu sitzen und deinem Atem zu folgen, geschieht Ähnliches wie in der freien Assoziation der Psychoanalyse. Früher oder später schwappt alles, was du nicht hast denken oder fühlen wollen, zurück in deine Wahrnehmung. Das kann therapeutisch sehr wertvoll sein, wenn du gerade entweder in Therapie bist oder in Lebensumständen, in denen du die Kapazitäten hast, um mit dem hochkommenden Material zu arbeiten. Oder es kann schädlich sein, wenn es zu rasch hochkommt und dir die nötige Unterstützung fehlt. Einen großen Beitrag, den Fachleute für psychische Gesundheit zu den Weisheits- und Mitgefühlstraditionen leisten können, ist Paracelsus' Gedanke von der Dosis. Daher lasst uns vorsichtig sein, wie wir unser Engagement in diesen Dingen dosieren.

Viele traditionelle Meditationslehrer meinen, es sei hervorragend, wenn jemand eine Angsterfahrung macht, weil sich sein herkömmliches Selbst auflösen scheint und er einen flüchtigen Blick auf *anatta*, die Freiheit von egoistischen Sorgen, erhaschen kann. Sie bestärken den Betreffenden darin, weiterzumachen, länger in diesem Zustand zu verweilen, an einem weiteren Retreat teilzunehmen. Das ist nicht unbedingt die beste Idee. Dem einen mag das nützen, doch ein anderer

bekommt vielleicht immer mehr Angst und fühlt sich immer stärker von seinen Mitmenschen abgeschnitten. Für so jemanden wäre es wahrscheinlich besser, er würde fernsehen oder mit einem Freund zu Abend essen, um sein herkömmliches Selbstgefühl wiederherzustellen. So was kann kompliziert werden, vor allem bei höheren Dosen, also wenn Menschen auf Retreats gehen oder längere Zeit meditieren. Das ist ein interessanter Bereich, der auf die Erforschung durch Fachleute wartet. Doch bis dahin gilt die alte medizinische Regel: „Richte keinen Schaden an.“

Möchtest du noch etwas hinzufügen?

Die traditionelle Achtsamkeitspraxis bewirkt, ebenso wie die Mitgefühlspraxis, viel Gutes. Nur ist Psychotherapie etwas anderes. Viele westliche Meditationslehrer, die ich kenne, erreichen, obwohl sie als Meditierende weit gekommen sind, einen Punkt in ihrer eigenen Entwicklung, an dem sie in persönlichen Mustern steckenbleiben, die sich durch Meditation nicht groß zu ändern scheinen. Sie ändern sich hingegen schneller in einer traditionellen Psychotherapie. Da befinden sie sich in einem Raum im Gespräch mit einem anderen Menschen und verbinden sich mit ihren Gefühlen, und sie tun das innerhalb einer realen Beziehung mit jemandem, der Einblick in solche Muster hat. Ich glaube also, dass uns sowohl die Meditationspraxis als auch die Psychotherapie viel zu bieten haben. Obschon wir nun versuchen, beide zu verflechten, sind sie in gewisser Weise komplementär. Mir scheint das für alle von Nutzen zu sein, egal ob wir Meditierende oder Psychotherapiepatienten sind. Die je andere Herangehensweise kann uns möglicherweise auch etwas geben. So wie eine bestimmte Meditationsform kein Allheilmittel ist, ist es auch die Meditation im Allgemeinen nicht – und anderes könnte ebenfalls hilfreich sein.

Vielen Dank, Ron!

Ronald D. Siegel: *Achtsamkeit als Weg*, arbor
www.mindfulness-solution.com

Die kleine Weisheit ist **wie Wasser** in einem Glas: **klar**, durchsichtig, rein. Die große **Weisheit** ist wie das Wasser des Meeres: **dunkel, geheimnisvoll, undurchdringlich.**

RABINDRANATH TAGORE