

p

Psychotherapiewissenschaft  
in Forschung, Profession und Kultur

Band 22

Harald Erik Tichy

# Die Kunst präsent zu sein

Carl Rogers und das frühbuddhistische  
Verständnis von Meditation



WAXMANN

Bestellen Sie bis zum  
15. August 2018 zum  
Subskriptionspreis von  
27,95 € (D) / 28,75 € (AT).

Danach ist das Buch  
für 34,90 € (D) / 35,90 € (AT)  
erhältlich.

**BUCH ONLINE BESTELLEN**

**BUCH PER E-MAIL BESTELLEN**

# Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur

Schriftenreihe der  
Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien

Herausgegeben von Bernd Rieken

Band 22

Die Sigmund-Freud-Privatuniversität in Wien ist die erste akademische Lehrstätte, an der die Ausbildung zum Psychotherapeuten integraler Bestandteil eines eigenen wissenschaftlichen Studiums ist. Durch das Studium der Psychotherapiewissenschaft (PTW) wird dem Umstand Rechnung getragen, dass Psychotherapie eine hoch professionelle Tätigkeit ist, die – wie andere hoch professionelle Tätigkeiten auch – neben einer praktischen Ausbildung eines eigenen akademischen Studiums bedarf. Das hat zur Konsequenz, dass die wissenschaftliche Beschäftigung mit ihr nicht mehr ausschließlich den Nachbardisziplinen Psychiatrie und Klinische Psychologie mit ihrer nomologischen Orientierung obliegt, sodass die PTW als eigene Disziplin an Konturen gewinnen kann.

Vor diesem Hintergrund wird die Titelwahl der wissenschaftlichen Reihe transparent: Es soll nicht nur die Kluft, welche zwischen Psychotherapieforschung und Profession besteht, verringert, sondern auch berücksichtigt werden, dass man der Komplexität des Gegenstands am ehesten dann gerecht wird, wenn neben den üblichen Zugängen der Human- und Naturwissenschaften auch Methoden und/oder Fragestellungen aus dem Bereich der Kultur-, Sozial- und Geisteswissenschaften Berücksichtigung finden.

Harald Erik Tichy

# Die Kunst präsent zu sein

Carl Rogers und das frühbuddhistische  
Verständnis von Meditation



Waxmann 2018

Münster • New York

Diese Arbeit wurde im Juni 2017 von der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien als Dissertation angenommen. Für die Drucklegung wurde sie leicht überarbeitet.

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur, Band 22**

ISSN 2192–2233

Print-ISBN 978–3-8309-3827-9

E-Book-ISBN 978–8309-8827-4

© Waxmann Verlag GmbH, 2018  
Steinfurter Straße 555, 48159 Münster

[www.waxmann.com](http://www.waxmann.com)  
[info@waxmann.com](mailto:info@waxmann.com)

Umschlaggestaltung: Anne Breitenbach, Münster  
Titelbild: © Frances Fuchs, Natalie Rogers Trust  
Satz: Sven Solterbeck, Münster  
Druck: CPI Books GmbH, Leck

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier,  
säurefrei gemäß ISO 9706



Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.  
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des  
Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung  
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

*Für Ajahn Runjuan,*

*meine Freundin und Lehrerin,  
ohne die ich nicht der wäre,  
der ich heute bin*

Wahrscheinlich darf man ganz allgemein sagen, dass sich in der Geschichte des menschlichen Denkens oft die fruchtbarsten Entwicklungen dort ergeben haben, wo zwei verschiedene Arten des Denkens sich getroffen haben.

Diese verschiedenen Arten des Denkens mögen ihre Wurzeln in verschiedenen Gebieten der menschlichen Kultur haben oder in verschiedenen Zeiten, in verschiedenen kulturellen Umgebungen oder verschiedenen religiösen Traditionen.

Wenn sie sich nur wirklich treffen, d. h., wenn sie wenigstens so weit in Beziehung treten, dass eine echte Wechselwirkung stattfindet, dann kann man hoffen, dass neue und interessante Entwicklungen folgen.

*Werner Heisenberg*  
(*Gifford lectures 1955/56*)

## Geleitwort von Martin van Kalmthout

Bei manch einem personzentrierten Psychotherapeuten wird der Gedanke an einen Dialog zwischen dem Ansatz von Carl Rogers und dem Buddhismus gemischte Gefühle hervorrufen. Auch wenn man auf den ersten Blick gewisse Übereinstimmungen konstatieren kann, so handelt es sich beim Buddhismus doch um eine Religion – mithin also etwas grundlegend anderes als ein wissenschaftlich fundiertes Psychotherapieverfahren.

Man kann es aber auch aus einer anderen Perspektive betrachten: Wenn man den personzentrierten Ansatz als ein modernes Sinngebungssystem, eine säkulare Art von Religion oder eine spirituelle Disziplin ansieht, wird die Kluft zwischen dem Buddhismus und dem personzentrierten Ansatz schon ein Stückchen kleiner. Und wenn man sich dann noch auf den Kern des Buddhismus – losgelöst von rituellen und mythischen Verschnörkelungen – konzentriert, wird die Kluft nochmals kleiner. Man könnte dann durchaus zu dem überraschenden Ergebnis gelangen, dass es zwischen einer bestimmten Form des Buddhismus und einem bestimmten Psychotherapieverfahren essenzielle Verwandtschaften gibt.

Zu dieser Schlussfolgerung gelangt der Psychotherapiewissenschaftler, personzentrierte Psychotherapeut und buddhistische Meditationslehrer Harald Tichy in seiner beeindruckenden Dissertation „Die Kunst präsent zu sein: Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation“. In dieser Arbeit führt Harald Tichy einen innovativen und faszinierenden Dialog zwischen dem personzentrierten Ansatz als einem tiefgründigen Psychotherapieverfahren des 20. Jahrhunderts und den Lehrreden des Pāli-Kanons, den ältesten erhaltenen Aufzeichnungen der Lehrreden Buddhas.

Harald Tichys Forschungsarbeit umfasst verschiedene Aspekte, die für sich genommen bereits äußerst lesenswert sind, wie beispielsweise seine Analyse, wie sich der Begriff „Präsenz“ im Werk von Carl Rogers entwickelt hat. Auch wenn die Bedeutung dieses Begriffs von anderen Autoren hier und da erörtert wird, habe ich bislang noch keine so gründliche und vollständige Analyse und Interpretation gelesen wie in der Dissertation von Harald Tichy. Das liegt besonders daran, weil in dieser Untersuchung das erste Mal zwischen zwei Begrifflichkeiten im Sprachgebrauch Carl Rogers' unterschieden wird, die bis jetzt immer als Einheit aufgefasst wurden: beim Einnehmen der drei Therapeuteneinstellungen „präsent“ sein und „Präsenz“ als veränderter Bewusstseinszustand, der sich einstellen kann, wenn ein Therapeut mit einer gewissen Beständigkeit präsent ist. Damit beschreibt Harald Tichy „Präsenz“ nicht als irgendeinen Fachbegriff in Rogers' Theorie, sondern „Präsenz“ avanciert zur Krone und Vertiefung im Œuvre Rogers', die erst jetzt als solche offenbar wird.

Faszinierend finde ich die Feststellung, dass der Entwicklungsprozess von einem *Präsent*-Sein beim Einnehmen der drei Therapeuteneinstellungen zum heilsamen veränderten Bewusstseinszustand der *Präsenz* Parallelen mit einem jahrtausendealten Ansatz aufweist. Hier zeigt sich, wie universell das war, was Rogers im 20. Jahrhundert entdeckte und entwickelte.



Für eine empirische Fundierung seiner Arbeit untersucht Harald Tichy zentrale Aussagen aus beiden Richtungen mit Hilfe der experimentalhermeneutischen Methode des Standardisierten Therapieschulendialogs. Diese Methode wurde eigentlich für den Dialog zwischen verschiedenen Psychotherapieverfahren entwickelt. Wie Harald Tichy zeigt, kann sie modifiziert jedoch auch für den Dialog eines Psychotherapieverfahrens mit einer Religion verwendet werden. Diese Methode erlaubt es ihm, aus personenzentrierter Sicht einen differenzierten Dialog mit dem frühbuddhistischen Verständnis von Meditation zu führen.

Mutig ist die Aussage, das Werk von Rogers als eine Meditationsform anzusehen. Diese Aussage wird im Buch tiefgehend herausgearbeitet und erläutert. Wenn es im Prozess des Entfaltens eines *präsenten* Einnehmens der drei Therapeuteneinstellungen zum veränderten Bewusstseinszustand der *Präsenz* Parallelen zum frühbuddhistischen Meditationsverständnis gibt, kann man diese Entfaltung nach diesem frühbuddhistischen Verständnis als eine Meditationsform ansehen. Diese Aussage wird umfassend untermauert. – Ob man dem zustimmt oder nicht: Dies eröffnet auf das Werk von Rogers einen ganz neuen Blickwinkel und sollte von Anwendern des personenzentrierten Ansatzes beherzigt werden. Diese Untersuchung zeigt, dass das letzte Wort über Rogers' Lebenswerk noch nicht gefallen ist und dass es durchaus eine Tiefendimension beinhaltet, die uns noch nicht oder noch nicht vollends bewusst gewesen ist.

Wer hätte das gedacht: Eine Theorie über Meditation im personenzentrierten Ansatz! Eine Theorie, die meditative Erfahrungen hypothetisch im oberen Bereich von Rogers' Konzept des Prozesskontinuums verortet und mit dem Begriff „Präsenz“ eine Brücke schlägt zu der Annahme, dass es Psychotherapeuten möglich ist, in diesem Bereich die drei Therapeuteneinstellungen besonders gut einzunehmen. – Dieser Gedanke ist plausibel, denn im Kern geht es sowohl beim Einnehmen der drei Grundhaltungen eines Therapeuten als auch beim Veränderungsprozess eines Klienten darum, *präsent* zu sein. Und wenn dies mit einer gewissen Kontinuität geschieht, so weist Harald Tichy nach, kann man dies als einen meditativen Prozess interpretieren, der zu einem herausragenden meditativen Zustand, eben *Präsenz*, führen kann. Hierbei ist freilich zu berücksichtigen, was im Frühbuddhismus unter Meditation verstanden wird. Dem geduldigen Leser wird hierzu eine präzise Beschreibung serviert – sowohl theoretisch als auch praktisch.

Ein sich durch die gesamte Untersuchung hindurchziehendes Thema ist, dass eine systematische Schulung unserer Aufmerksamkeit durch Meditation – das gilt sowohl für buddhistische Meditation als auch ihre Parallele im personenzentrierten Ansatz – uns personenzentrierte Psychotherapeuten dabei unterstützen kann, für unsere Klienten präsent zu sein. Das ist ein hochinteressantes Thema, das einige Fragen aufwirft. Dieser Sichtweise zufolge kann das Praktizieren einer „spirituellen Disziplin“ – oder einer „autonomen inneren Disziplin“, wie Harald Tichy sie lieber nennt – einen Zugang zu einer Tiefendimension im personenzentrierten Ansatz eröffnen. Und in diesem Buch wird ausführlich und detailliert beschrieben, was wir in dieser Hinsicht vom frühbuddhistischen Verständnis von Meditation lernen können.

Darüber hinaus wird sogar ein Ausbildungsprogramm vorgestellt, das darauf abzielt, personenzentrierte Psychotherapeuten in Ausbildung dabei zu unterstützen, *präsent* zu sein, so dass sie leichter die drei Therapeuteneinstellungen einnehmen können. – Inhaltlich kann man sich natürlich fragen, ob es nicht zu einem genuin personenzentrierten Ansatz gehört, seine Präsenz durch einen natürlichen Entwicklungsprozess zu entwickeln – also so, wie Carl Rogers Präsenz entwickelte – anstatt durch „von außen“ auferlegte Methoden. Und wenn dann doch geübt werden soll, könnte man auch erwägen, hierfür das Werk von Eugen Gendlin heranzuziehen, statt auf Methoden aus der buddhistischen Tradition zurückzugreifen. Allerdings gibt es in Gendlins Werk keine differenzierte Reflexion über das Hervorbringen heilsamer veränderter Bewusstseinszustände. Interessant wäre sicherlich auch ein Dialog zwischen dem frühbuddhistischen Meditationsverständnis und dem Werk von Gendlin.

Insgesamt erscheint mir der Dialog zwischen dem personenzentrierten Ansatz und der buddhistischen Tradition sehr wichtig und fruchtbar. Es bleibt die Frage, ob auch die Buddhisten von uns personenzentrierten Psychotherapeuten etwas lernen können. Für beide Seiten ist die Arbeit von Harald Tichy richtungsweisend. Ich möchte sie sowohl allen personenzentrierten Psychotherapeuten als auch Meditationslehrern und Therapeuten mit buddhistischem Hintergrund wärmstens empfehlen.

*Dr. Martin van Kalmthout*

Personenzentrierter Psychotherapeut,  
langjährige Tätigkeit als Associate Professor  
für Klinische Psychologie an der  
Radboud Universität Nijmegen (Niederlande)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	17
<b>I Einleitung</b> .....	23
1 Rogers' Präsenz-Erfahrung als <i>samādhī</i> -Phänomen .....	23
2 Forschungsstand .....	25
3 Interpretation des Forschungsstandes .....	27
4 Forschungsfrage .....	30
5 Vorausschau auf die Kapitel .....	30
<b>II Experimentalhermeneutische Methodik</b> .....	37
1 Methodologische Fragen .....	37
2 Interkultureller Kontext .....	40
3 Dekonstruktion .....	47
4 Kurzschemata des Therapieschulendialogs nach Kurt Greiner – in der Zusammenfassung von Gabriela Breindl .....	49
4.1 Definition .....	49
4.2 Die Experimentelle Trans-Kontextualisation im Therapieschulendialog .....	50
4.3 Bestimmungen einiger dialogexperimenteller Grundbegriffe im Therapieschulendialog .....	52
4.4 Die methodische Detailstruktur der Experimentellen Trans-Kontextualisation im Therapieschulendialog .....	52
5 Modifikationen .....	55
5.1 Erprobte und bewährte Grundsätze für interkulturell orientierte Untersuchungen im wissenschaftsphilosophischen Kontext des Konstruktiven Realismus .....	56
5.2 Reflexion der Relevanz dieser Grundsätze für die vorliegende Untersuchung und Lösungsvorschläge .....	58
5.3 Spezifische Besonderheiten dieser Untersuchung .....	61
5.3.1 Besonderheiten aufgrund des Verfremdungskontextes der Pāli-Lehrreden .....	62
5.3.2 Modifikationen der klassischen Experimentellen Trans- Kontextualisation aufgrund der Interkulturalität der Untersuchung .....	63
<b>Teil 1 – Dialogpräparation</b> .....	66
<b>III Personzentrierter Ansatz als Herkunftskontext:</b>	
<b>Rogers' Präsenz-Erfahrung</b> .....	66
1 Annäherungen .....	66

2	Rogers' Theorie der sechs notwendigen Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung . . . . .	68
2.1	Rogers' Verständnis der sechs Bedingungen . . . . .	68
2.2	Andere Konzepte von Bedingungen . . . . .	71
3	Außergewöhnliche Beziehungserfahrungen . . . . .	75
3.1	Rogers' Hauptaussage über Präsenz . . . . .	75
3.2	Das Gespräch mit Antonio Santos . . . . .	76
3.3	Michelle Baldwins letztes Interview mit Rogers . . . . .	79
3.4	Rogers über die „Fülle des Erlebens“ . . . . .	80
4	Das Prozesskontinuum . . . . .	83
5	Die Nähe des personenzentrierten Ansatzes zum religiösen Feld . . . . .	86

#### IV **Buddhismus als Verfremdungskontext: *Cittabhāvanā***

	<b>(Meditation) in den Pāli-Suttas</b> . . . . .	92
1	Das Begriffsfeld ‚Meditation‘ in den Pāli-Suttas . . . . .	94
2	Arbeitsdefinition von ‚Meditation‘ . . . . .	98
3	Buddhistische Psychologie – Eine Positionierung . . . . .	100
4	Die vier edlen Wahrheiten [ <i>ariyasacca</i> ] . . . . .	103
4.1	Die erste Wahrheit: <i>dukkha</i> (Ungenügen) . . . . .	106
4.2	Die zweite Wahrheit: <i>taṇhā</i> (Begehren) . . . . .	107
4.3	Die dritte Wahrheit: <i>nibbāna</i> (das Enden von Ungenügen) . . . . .	109
4.4	Die vierte Wahrheit: <i>aṭṭhangika magga</i> (der achtgliedrige Weg) . . . . .	111
5	„After Mindfulness“ . . . comes <i>samādhi</i> . . . . .	114
5.1	<i>Sati</i> (Achtsamkeit) . . . . .	115
5.2	<i>Samādhi</i> (Herzenseinigung) . . . . .	119
6	<i>Samatha</i> (Gemütsruhe) und <i>vipassanā</i> (Hellblick) . . . . .	126

#### Teil 2 – Dialogoperation . . . . . 131

#### V **Erste Dialogoperation: Rogers' Gedanke *kontinuierlicher* und *optimaler* Therapeuteneinstellungen im Dialog mit den Konzepten *viharati* (verweilen) und *sammā* (recht) beim Kultivieren von *sati* (Achtsamkeit)** . . . . . 131

1	Auswahl und Bestimmung des Transponats . . . . .	133
2.	Kurzexplikation der beiden Transponatsaspekte in deren originalem Strukturzusammenhang . . . . .	133
3	Übersetzung und Einbau . . . . .	137
3.1	Auffinden und Vorstellen einer Heterokontextuellen Kopplung für den integrationsfreundlich anmutenden Transponatsaspekt . . . . .	137
3.2	Kurzexplikation der Heterokontextuellen Kopplung in ihrem originalen Strukturzusammenhang . . . . .	138

3.3	Demonstration der Gemeinsamkeiten von Rogers' Konzeption <i>kontinuierlicher</i> und <i>optimaler</i> Therapeuteneinstellungen und den Pāli-Begriffen <i>viharati</i> (Verweilen) und <i>sammā</i> (recht) beim Kultivieren von <i>sati</i> (achtsames Gewahrsein) . . . . .	140
4	Kritische Testung des Heterokontextuellen Integrationsversuchs . . . . .	142
4.1	Überprüfung der Heterokontextuellen Übertragungseignung von Rogers' Konzeption <i>kontinuierlicher</i> und <i>optimaler</i> Therapeuteneinstellungen und den Pāli-Begriffen <i>viharati</i> (Verweilen) und <i>sammā</i> (recht) beim Kultivieren von <i>sati</i> (Achtsamkeit) . . . . .	142
4.2	Präsentation des extrahierten Kontradikts . . . . .	146
5	Reflexionsgewinn . . . . .	147
5.1	Rogers' <i>theoretische</i> Annahme kontinuierlicher und optimaler Therapeuteneinstellungen . . . . .	148
5.2	Rogers' Aussage, er hätte nie gemeint, Therapeuten ‚sollten‘ kongruent, wertschätzend und empathisch sein . . . . .	150
5.3	Rogers' Aussage, es sei von einem Therapeuten nicht zu erwarten, dass er andauernd kongruent sei . . . . .	160
<b>VI</b>	<b>Zweite Dialogoperation: <i>Unmittelbares Erleben und reflexives Bewusstsein im Dialog mit <i>anupassati</i> (Betrachten), <i>sati</i> (Achtsamkeit) und <i>sampajañña</i> (Wissensklarheit)</i></b> . . . . .	<b>163</b>
1.	Auswahl und Bestimmung des Transponats . . . . .	163
2.	Kurzexplikation der beiden Transponatsaspekte in ihrem originalen Strukturzusammenhang . . . . .	164
3	Übersetzung und Einbau . . . . .	166
3.1	Auffinden und Vorstellen einer Heterokontextuellen Kopplung für den integrationsfreundlich anmutenden Transponatsaspekt . . . . .	167
3.2	Kurzexplikation der Heterokontextuellen Kopplung in ihrem originalen Strukturzusammenhang . . . . .	167
3.3	Demonstration der Gemeinsamkeiten von Rogers' Begriffen <i>immediacy</i> (Unmittelbarkeit) und <i>reflexive awareness</i> (reflexives Bewusstsein) und den Pāli-Begriffen <i>anupassati</i> (Betrachten), <i>sati</i> und <i>sampajañña</i> (Wissensklarheit) . . . . .	170
4	Kritische Testung des Heterokontextuellen Integrationsversuchs . . . . .	172
4.1	Überprüfung der Heterokontextuellen Übertragungseignung von Rogers' Begriffen <i>immediacy</i> (Unmittelbarkeit) und <i>reflexive awareness</i> (reflexives Bewusstsein) und den Pāli-Begriffen <i>anupassati</i> (Betrachten), <i>sampajañña</i> (Wissensklarheit) und <i>sati</i> (Achtsamkeit) . . . . .	172
4.2	Präsentation des extrahierten Kontradikts . . . . .	174
5	Reflexionsgewinn . . . . .	174

<b>VII</b>	<b>Dritte Dialogoperation: Die Entwicklung von <i>Präsent-Sein</i> zu <i>Präsenz</i> im Dialog mit der Entwicklung von <i>sati</i> (Achtsamkeit) zu <i>samādhi</i> (Herzenseinigung)</b>	179
1.	Auswahl und Bestimmung des Transponats	181
2.	Kurzexplikation der beiden Transponatsaspekte in deren originalem Strukturzusammenhang	182
3	Übersetzung und Einbau	188
3.1	Auffinden und Vorstellen einer Heterokontextuellen Kopplung für den integrationsfreundlich anmutenden Transponatsaspekt	188
3.2	Kurzexplikation der Heterokontextuellen Kopplung in ihrem originalen Strukturzusammenhang	189
3.3	Demonstration der Gemeinsamkeiten in der Entwicklung von <i>Präsent-Sein</i> zu <i>Präsenz</i> und der Entwicklung von <i>sati</i> (Achtsamkeit) zu <i>samādhi</i> (Einigung)	196
3.3.1	Gemeinsamkeiten von <i>intensely focussed</i> (intensiv fokussiert) und <i>yoniso manasikāra</i> (weise, gründliche, angemessene Aufmerksamkeit)	197
3.3.2	Gemeinsamkeiten von <i>Präsent-Sein</i> und <i>sati</i> (Achtsamkeit)	199
3.3.3	Gemeinsamkeiten von <i>Präsenz</i> und <i>samādhi</i> (Herzenseinigung)	201
3.3.4	Gemeinsamkeiten in den Entwicklungen von <i>Präsent-Sein</i> zu <i>Präsenz</i> und von <i>sati</i> zu <i>samādhi</i> (Herzenseinigung)	204
4	Kritische Testung des Heterokontextuellen Integrationsversuchs	210
4.1	Überprüfung der Heterokontextuellen Übertragungseignung von <i>Präsent-Sein</i> beim Manifestieren einer einladenden Einstellung und <i>sati</i> (achtsames Gewährsein) sowie von <i>Präsenz</i> und <i>samādhi</i> (Herzenseinigung)	210
4.2	Präsentation des extrahierten Unterschieds	210
5	Reflexionsgewinn	210
5.1	Die fünf <i>indriya</i> (Fähigkeiten)	211
5.2	Carl Rogers – ein Therapeut mit herausragenden Tugenden	214
5.2.1	<i>saddhā</i> (Vertrauen)	214
5.2.2	<i>virīya</i> (Tatkraft)	215
5.2.3	<i>sati</i> (Achtsamkeit)	216
5.2.4	<i>samādhi</i> (Herzenseinigung)	217
5.2.5	<i>paññā</i> (Wissen)	218
	<b>Teil 3 – Dialogevaluation</b>	220
<b>VIII</b>	<b>Dialogergebnisse</b>	220
1	Ergebnisse der ersten Dialogoperation	220
2	Ergebnisse der zweiten Dialogoperation	222
3	Ergebnisse der dritten Dialogoperation	223

<b>IX</b>	<b>Auf dem Weg zu einer Theorie der Meditation im personenzentrierten Ansatz</b> .....	226
1	Carl Rogers, der intuitiv meditierende Psychotherapeut .....	226
2	Meditation als autonome innere Disziplin des Psychotherapeuten .....	229
3	Kernelemente einer programmatischen Meditationstheorie im personenzentrierten Ansatz .....	232
3.1	Die fünf Fähigkeiten .....	233
3.2	Die in Präsenz kulminierende Entwicklungsdynamik .....	236
<b>X</b>	<b>Meditation im Curriculum der Psychotherapeutenausbildung</b> .....	244
1	Psychotherapie, Meditation und der personenzentrierte Ansatz .....	244
2	Meditative Praxis .....	248
3	Grundgedanken zur Integration einer intra- und interpersonalen Achtsamkeitsschulung in die Ausbildung zum personenzentrierten Psychotherapeuten .....	254
3.1	Allgemeine Überlegungen .....	254
3.2	Konkretisierung .....	257
	<b>Ausklang</b> .....	261
	<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	264
	<b>Literatur</b> .....	266
	<b>Anhang: Die Integration von individueller Einsichtsmeditation und Einsichtsdialog in die Psychotherapeutenausbildung (Cognitive-Constructivist Psychotherapy) an der ‚NOUS-School of Psychotherapy‘ in Milano</b> .....	289
	<b>Abstract</b> .....	292

## Vorwort

„Einem Menschen begegnen heißt,  
von einem Rätsel wach gehalten zu werden.“  
– Emmanuel Lévinas<sup>1</sup>

Immer wieder geschieht es im Leben, dass wir innehalten, wenn unser Blick dem eines anderen Menschen begegnet. In günstigen Augenblicken sehen wir den anderen dann nicht nur, sondern wir fühlen uns von ihm gesehen. Ebenso wissen wir ganz unmittelbar, dass auch er sich von uns gesehen fühlt.

Auch wenn wir dies schon unzählige Male erlebt haben mögen, liegt es in der Natur dieser Begegnungen, dass sie nie an Reiz verlieren. Ganz im Gegenteil: Eher fühlt es sich so an, als ob wir in ihnen mit einer Frische des Lebens in Berührung kommen, die wir intuitiv schätzen und die potenziell immer da zu sein scheint. Wer meist nicht da ist, sind wir.

Wenn wir uns als Psychotherapeuten<sup>2</sup> in unserer Arbeit am personzentrierten Ansatz Carl Rogers' orientieren, liegt uns viel daran, unseren Klienten bedingungslos wertschätzend, empathisch und authentisch zu begegnen. Die große Frage ist hier natürlich: Wie können wir uns diese drei Therapeuteneinstellungen wirklich aneignen?

Rogers zufolge können wir das, wenn wir in einer zwischenmenschlichen Beziehung die Erfahrung machen, dass sie uns entgegengebracht werden. So verinnerlichen wir sie nach und nach. D. h., zuerst eignen wir uns bedingungslose Wertschätzung, Empathie und Kongruenz als Einstellungen allmählich an. So werden sie ein Teil unserer Persönlichkeit. Und das ist die Voraussetzung dafür, dass wir sie unseren Klienten gegenüber überhaupt manifestieren *können*. Etymologisch kommt Kunst von Können. Deshalb handelt es sich beim Manifestieren einer authentischen, bedingungslos wertschätzenden und empathischen Haltung um eine ‚Kunst‘, genau genommen um eine hohe Kunst.

Beim Erlernen dieser Kunst übersehen wir jedoch leicht etwas im wahrsten Sinn Grundlegendes: *Für das Manifestieren einer authentischen, bedingungslos wertschätzenden und empathischen Einstellung ist es notwendig, präsent, aufmerksam, achtsam zu sein.* Präsent-Sein geschieht – von manchen Gefahrensituationen abgesehen – jedoch nicht von allein. Wir können es nicht so einfach willentlich herbeiführen, sondern präsent zu sein ist selbst eine Kunst, deren Ausübung viel Geschick – und damit Hingabe und Geduld – erfordert.

---

1 Lévinas, Emmanuel (2017): Der Untergang der Vorstellung, in: ders.: Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie, übersetzt, herausgegeben und eingeleitet von Wolfgang Nikolaus Krewani. Freiburg/München: Verlag Karl Alber, S. 120.

2 Die vorliegende Arbeit bezieht sich in gleichem Maße auf Frauen und Männer. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird jedoch die männliche Form für alle Personenbezeichnungen verwendet. Die weibliche Form ist dabei stets mitgedacht und mitgemeint.



Warum übersehen wir das so leicht? In meinem Verständnis liegt das hauptsächlich daran, dass es uns häufig nicht schwerfällt, in einem kleineren Ausmaß für kurze Augenblicke präsent zu sein. Wenn uns beispielsweise jemand fragt, ‚bist du dir gerade dessen bewusst, dass du dir etwas bewusst bist?‘, können wir uns im Allgemeinen dessen kurz innewerden und ehrlich sagen: ja. – Doch wie lange hält diese Bewusstheit an? Ohne Übung meiner Erfahrung nach nicht lange. Außerdem geht in diesem Beispiel der Ruf von jemand anderem aus, der uns eine Frage stellt. Viel schwieriger ist es, uns selbst daran zu erinnern, präsent zu sein.

Wenn wir eine Tätigkeit zur Kunst erheben, verändert das unsere Perspektive auf sie: Einerseits evoziert dies die Vorstellung einer Kunstfertigkeit, die völlig mühelos wirkt. Carl Rogers ist diesbezüglich ein gutes Beispiel für mich. Wenn ich etwa im Internet Filmausschnitte betrachte, in denen ich Rogers in Aktion erlebe, habe ich nicht den Eindruck, dass er sich sonderlich dafür anstrengt, für sein Gegenüber präsent zu sein. Er *ist* es. Andererseits werden wir uns dessen bewusst, dass es vieler Übung bedarf, bis es uns gelingt, die Kunst, präsent zu sein, mit einer derartigen Kunstfertigkeit auszuüben. – Zugleich ist das Üben jeder Kunst ein hochkreativer Prozess. Wenn wir uns beispielsweise jemanden vorstellen, der Geige spielen lernt, ist offensichtlich, dass es notwendig ist, bestimmte Griffe immer und immer wieder aufs Neue zu üben. Nur allzu leicht geschieht es jedoch, dass aus echter Übung mechanische Wiederholung wird. Dann mag es aufs Erste so ausschauen, als ob wir üben würden, doch es fehlt diese Gesinnung, es so zu machen, als ob wir es noch nie in unserem Leben gemacht hätten. Wir machen es dann nicht mit ganzem Herzen. Was fehlt, ist dass wir dann nicht präsent beim Üben sind. Und echte Übung, ohne präsent zu sein, gibt es nicht.

Ist es nicht eigenartig? Wir schätzen diese Augenblicke, in denen wir – sei es mit anderen, sei es allein – präsent sind. Doch wir wissen so wenig darüber, wie es zu ihnen kommt. – Als ich 1998 ein Buch von Carl Rogers las, in dem er von seiner Erfahrung einer heilsamen Präsenz in Encounter-Gruppen berichtete, erinnerte mich das augenblicklich an Erfahrungen, in denen ich selbst in zwischenmenschlichen Beziehungen ein heilsames Gewahrsein erlebt hatte. Ich bin überzeugt, dass diese Erfahrungen *in ihrem Kern* etwas sind, das viele Psychotherapeuten bereits erfahren haben – wenn auch nur für kurze Augenblicke. Was Rogers' Erfahrung der Präsenz von diesen Beziehungserfahrungen unterscheidet, ist in meinem Verständnis ihre *Dauer*. Rogers spricht explizit von einem leicht veränderten Bewusstseinszustand. Und ein *Zustand* ist etwas für eine gewisse *Zeit Andauerndes*. Muss das so sein, dass diese Erfahrungen nur so kurz sind? Angesichts Rogers' Präsenz-Erfahrung im Sinn eines *veränderten Bewusstseinszustands* offenbar nicht.

Wie wäre es, wenn wir die Bedingungen für das Andauern dieses Gewahrseins kennen würden? Dann könnten wir aktiv Einfluss auf sie nehmen und so Präsenz im Sinne eines heilsamen, veränderten *Bewusstseinszustands* bewusst herbeiführen. Genau darum geht es in dieser Untersuchung: Erstmals biete ich hier eine – im Dialog mit den buddhistischen Lehrreden des Pāli-Kanons entwickelte – Erklärung für das Entstehen von Rogers' Präsenz-Erfahrung als veränderten Bewusstseinszustand an. Diese verstehe ich als Ansatz für eine sich in ihren ersten Konturen abzeichnende

Theorie der Meditation im personzentrierten Ansatz. Und ich stelle einen Weg der Übung vor, wie wir diesen kurzen Momenten des Gewahrseins eine gewisse *Dauer* verleihen können. Anders formuliert: Wie aus einem jeweils *augenblicklichen Präsent-Sein* der heilsame veränderte *Bewusstseinszustand der Präsenz* entstehen kann.

Manchmal dauern Projekte länger, als wir das anfangs vermuten. Gelegentlich sogar viel länger. Das Arbeiten an der Dissertation, die diesem Buch zugrundeliegt, begleitete mich 19 Jahre. Im Lauf dieser Jahre habe ich mich mit vielen Menschen über dieses Forschungsprojekt ausgetauscht, Impulse bekommen, wieder verworfen – und neue Impulse aufgenommen. Ganz herzlich möchte ich mich hier bei allen bedanken, die mir beim Begehen meiner Wege und Irrwege geholfen haben, und bedauere es, nicht alle namentlich nennen zu können.

In den letzten sieben Jahren, in denen ich die Dissertation, die dieser Publikation zugrundeliegt, an der Sigmund-Freud-Privatuniversität (SFU) vollendete, nachdem ich eine erste, nahezu fertig gestellte Version verworfen hatte, waren es im Besonderen drei Personen, die mir dabei eine unschätzbare Hilfe waren – Kurt Greiner, mein Erstbetreuer (SFU), und meine beiden Zweitbetreuer Christoph Köck (Buddhistisches Zentrum Wien) und Martin Jandl (SFU). Allen dreien danke ich von ganzem Herzen für ihre überaus große Hilfsbereitschaft, ihre kritischen Rückmeldungen und für zahllose Anregungen. Jeder der drei war in ganz bestimmter Weise für mich eine große Hilfe:

Kurt Greiner danke ich für seine Ermutigung, zur Originalität meiner Gedanken und damit zu mir zu stehen, für seine feine Balance im Gewähren kreativer Freiheit und seinem pragmatischen Eingreifen, wenn ich Gefahr lief, meine Überlegungen nicht mehr einem der standardisierten Denkschritte der Experimentellen Trans-Kontextualisation (ExTK/TSD) zuordnen zu können.

Christoph Köck, mit dem ich zur Schule ging und mit dem ich 1982 auf unserer ersten Indienreise in Bodhgaya zu meditieren begonnen hatte, danke ich für unsere langjährige Dharma-Freundschaft. Ich danke ihm für seine Präsenz in unserem regelmäßigen Austausch über Meditation und den personzentrierten Ansatz, in dem wir gewissermaßen informal *Insight Dialogue* pflegten und pflegen. Besonders danke ich ihm für seinen Rat, mich auf die Pāli-Suttas selbst zu beziehen – anstatt auf ihre Rezeption durch Ajahn Buddhādāsa – und seine Hilfe bei ihrer Aneignung.

Martin Jandl danke ich für seine Unterstützung beim Adressieren philosophischer Fragen, die sich unvermeidlich in dieser Untersuchung stellten, für unseren spannenden Austausch über die aristotelische Denkweise in Rogers' Schriften und Sartres Konzept des reflexiven Bewusstseins und für wertvolle Tipps zur Struktur der Dissertation.

Karl Garnitschnig danke ich für unsere langjährige Freundschaft und für unsere vielfältige Zusammenarbeit, in der ich viel von ihm lernen konnte. Sie trug maßgeblich dazu bei, dass ich mich mit vierzig Jahren noch dazu entschloss, eine Ausbildung zum Psychotherapeuten zu beginnen. Ebenso danke ich ihm für seine Betreuung bei einer ersten Version dieser Dissertation an der Universität Wien und für seine Rückmeldungen zur vorliegenden Version.

Ich danke Ursula Baatz für viele schöne Jahre der Freundschaft und unseren regen Austausch über Meditation, westliche Buddhismusrezeption und methodische Probleme im interreligiösen Dialog. In unzähligen Gesprächen eröffnete sie mir neue Denkwege und machte mich auf wichtige Werke aufmerksam, die mein Verständnis entscheidend prägten. Besonders danke ich ihr auch für Anregungen und kritische Rückmeldungen zum Methodikkapitel der Dissertation.

*Jetzt kommt ein weiter Zeitsprung:* 1982 nahm ich das erste Mal an einem von Joseph Goldstein, James Baraz, Munindraji und Dipa Ma geleiteten Meditationsretreat in Bodhgaya in Indien teil, der ein Wendepunkt in meinem Leben war. Joseph Goldstein danke ich für seine Klarheit im Darlegen der buddhistischen Lehre und James Baraz für sein tiefes Wohlwollen und seine Geduld, die er mit mir hatte.

1983 begann meine zweite Reise nach Asien. In diesem Jahr suchte ich das erste Mal Wat Suan Mokkh auf. Das bedeutet ‚Garten der Befreiung‘ und ist der Name eines Klosters im Süden von Thailand, das von Ajahn Buddhadasa, einem hochkarätigen, international renommierten Meditationsmeister gegründet wurde. Wat Suan Mokkh war mir 15 Jahre lang ein Zuhause, zu dem ich immer wieder heimkam. Ajahn Buddhadasa danke ich für die Brillanz seines Lehrens und für sein Klarstellen der Meditationstheorie nach den Pāli-Suttas, in der dem Kultivieren von *samādhi* (Herzenseinigung) eine *zentrale* Rolle zukommt, die im Meditationsverständnis der modernen Achtsamkeitsbewegung (wie ich es durch Joseph Goldstein kennen gelernt hatte) nicht in ihrer tragenden Bedeutung erkannt wird.

Bereits bei meinem ersten Aufenthalt in Wat Suan Mokkh lernte ich Ajahn Runjuan kennen, eine ehemalige Universitätsprofessorin und nahe Schülerin Ajahn Buddhadasas, die meine Freundin und Lehrerin wurde. Es ist selten, dass sich zwischen einem Lehrer und einem Schüler auch eine innige Freundschaft entwickelt. Diese Fügung erachte ich als unermessliches Glück in meinem Leben. Aus tiefstem Herzen danke ich Ajahn Runjuan für ihre Freundschaft. Im Differenzieren, Korrigieren, Verfeinern und Vertiefen meines Meditationsverständnisses war sie mir eine unschätzbare Hilfe.

*Erneuter Zeitsprung:* Seit 1999, als ich die fachspezifische Ausbildung in personenzentrierter Psychotherapie begann, nutzte ich die sich mir bietenden Gelegenheiten, mich über Rogers' Präsenz-Erfahrung auszutauschen. Für viele inspirierende Gespräche danke ich Maureen O'Hara, Brian Thorne, Martin van Kalmthout und Peter Frenzel. Mein allerherzlichster Dank gilt Marietta Winkler, meiner ersten Lehrtherapeutin, und Peter F. Schmid, zu dem ich anschließend in eine optionale Lehrtherapie ging. Peter F. Schmid danke ich auch von ganzem Herzen für seine Interpretation Rogers' im Licht der Dialogphilosophie.

Manchmal sind es nur kurze Begegnungen im Leben, die eine weitreichende Wirkung haben. Als ich mich vor vielen Jahren in der Pause einer Selbsterfahrungsgruppe mit Renate Motschnig über meine Dissertation austauschte, erzählte sie mir von einem Interview, das ein Freund von ihr, der brasilianische Psychologe Antonio Monteiro dos Santos, 1981 mit Rogers über Präsenz geführt hatte und das für meine

Untersuchung wichtig sein könnte. Seltsamerweise wurde dieses Interview meines Wissens nie rezipiert – und so war es meiner Aufmerksamkeit entgangen. Dieses Interview ist für die vorliegende Untersuchung, wie sich herausstellte, tatsächlich sehr wichtig – und so danke ich Antonio Monteiro dos Santos für dieses Interview und unseren per E-Mail geführten Gedankenaustausch. Und Renate Motschnig danke ich für ihren äußerst wertvollen Tipp. Die vorliegende Dissertation wäre ohne dieses Interview weit weniger fundiert.

In ganz anderer Weise habe ich von Mark Williams einen wesentlichen Impuls bekommen. Nachdem ich die erste Version der Dissertation, die ich am Institut für Bildungswissenschaft der Universität Wien geschrieben hatte, verworfen hatte, weil es mir in meiner Einschätzung nicht gelungen war, die Bedeutung von *samādhi* (Herzenseinigung) für die Psychotherapie ausreichend theoretisch zu begründen, stagnierte die Weiterarbeit. Im Grundmodul meiner Weiterbildung in MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) stellte Mark Williams eine Übung vor, die mich wieder auf die Spur brachte. Es galt zu erkunden, welcher Tätigkeit man *nicht* nachging und gerade *dadurch* eine Einbuße in seiner Energie erlebte. Zu meinem Erstaunen war mir in Kürze klar, dass dies mein inzwischen halbherziges Engagement für die Dissertation betraf. Angesichts dessen, dass ich im Grunde ohnehin an einer *psychotherapiewissenschaftlichen* Arbeit schrieb, entschied ich mich wenige Wochen später dafür, an der SFU zu inskribieren und die Dissertation hier neu zu beginnen.

Ganz besonders danken möchte ich Gregory Kramer für seine Konzeption des *Insight Dialogue* und für unsere Gespräche über Rogers' Präsenz-Erfahrung. *Sati* (Achtsamkeit) und weitere heilsame Geistesigenschaften, die *sati* begleiten und unterstützen, werden traditionell durch Meditationsübungen kultiviert, die in Stille vollzogen werden. Im Unterschied zu dieser Art von meditativer Praxis konzipierte Gregory Kramer eine auf den Pāli-Suttas basierende Meditationsmethode, in der zwei oder mehr Personen sich miteinander in Beziehung erleben und ihr Lauschen und Sprechen als Weisheit [*paññā*] fördernde Meditation verstehen. Danken möchte ich auch Fabio Giommi von der ‚NOUS-School of Psychotherapy‘ in Milano, der mir praktisch in letzter Sekunde vor dem Lektorat dieser Arbeit ein Manuskript über seine erfolgreiche Integration von stiller Meditation und Meditation im *Insight Dialogue* in die Psychotherapeutenausbildung zur Verfügung stellte. Sein Resümee nach sechs Jahren Erfahrung fasse ich im Anhang kurz zusammen.

Auch wenn es mir nicht möglich ist, alle zu nennen, die mir bei dieser Dissertation wichtige Impulse gaben, möchte ich mich noch bei folgenden Personen bedanken: Ich danke Renate und Walter Hofstetter, den ersten personzentrierten Psychotherapeuten, die ich persönlich kennen lernte, für ihre Freundschaft und für das Näher-Bringen von Rogers' personzentriertem Ansatz. Ich danke Monika Schreier, meiner einstigen Partnerin, für die Zusammenarbeit an einer allerersten Version der Dissertation, die wir 1999 als interdisziplinäre Arbeit begannen und die ein Ende fand, als unsere Wege drei Jahre später auseinander gingen. Für das Digitalisieren von auf Tonbandkassetten aufgezeichneten Vorträgen Ajahn Buddhāṣas danke ich

meinem lieben, vor kurzem verstorbenen Freund Hannes Steinhagen, für das Lektorat Andreas Deppe und für das Layout Else Rieger.

Für wertvolle kritische Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge bei der Publikation dieser Dissertation danke ich Johannes Girschik, Michael Harrer, Gabriele Holzreiter, Renate Motschnig, Brigitte Müllauer und Jasmin Novak. Für das Geleitwort danke ich Martin van Kalmthout und für dessen Übersetzung aus dem Holländischen ins Deutsche Carsten Hoffmann. Frances Fuchs, einer Enkelin von Carl Rogers, danke ich für das Foto von Carl Rogers auf dem Cover und Antonio Monteiro dos Santos für das Herstellen dieses Kontakts mit der Familie Rogers'. Sven Solterbeck vom Waxmann Verlag danke ich für seine Sorgfältigkeit beim Lektorat und die kreative Zusammenarbeit.

Nicht zuletzt danke ich allen, die ich im Lauf der Jahre in die Kunst der Achtsamkeit einführen und begleiten durfte. Es liegt im Wesen dieser Begegnungen, dass sie auch für mich stets wichtige Lernerfahrungen waren, die es mir erlaubten, mich in Beziehung mit anderen weiterzuentwickeln. Ganz besonders danke ich hier an die Mitglieder der legendären, seit 27 Jahren bestehenden, mir ans Herz gewachsenen Yoga-Gruppe der Volkshochschule Mödling und unsere Begegnungen in Meditationsretreats in Traunstein.

Von ganzem Herzen danke ich Monika Herma für unseren regen Gedankenaustausch und für viele literarische Verbesserungsvorschläge, die entscheidend zur besseren Lesbarkeit dieser Untersuchung beitragen.

*Wer bin ich?  
Ein Du für ein Du.*<sup>3</sup>

---

3 Das ist die Paraphrasierung einer Aussage von Katz (1999: 9): „Im Osten ist der Mensch ein ‚Du für ein Du‘, ein Intersubjekt.“

# I Einleitung

## 1 Rogers' Präsenz-Erfahrung als *samādhi*-Phänomen

„Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie.“

– Kurt Lewin<sup>1</sup>

Der Begründer der ‚personzentrierten Psychotherapie‘, respektive des ‚personzentrierten Ansatzes‘, Carl Rogers, berichtete während seines letzten Lebensjahrzehnts von einer Erfahrung der Präsenz, die sich einstellte, wenn er sich in Encounter-Gruppen mit anderen in besonders unmittelbarer Beziehung erlebte. Er sprach dieser Präsenz etwas Heilendes zu und bezeichnete sie in Ermangelung säkularer Begriffe als ‚spirituell‘, ‚mystisch‘ und als ‚veränderten Bewusstseinszustand‘. Wenige Monate vor seinem Tod 1987 warf Rogers die Frage auf, ob er vielleicht das wichtigste Element beim Formulieren seiner drei Therapeuteneinstellungen – Echtheit, bedingungslose Wertschätzung und empathisches Verstehen – übersehen hätte, nämlich dass es dabei darum gehe, wirklich *präsent* zu sein. – Seitdem Rogers erstmals 1979 über sein Erleben von Präsenz schrieb, gibt es neben ablehnenden Stellungnahmen konstruktive Ansätze, dieses Phänomen zu verstehen. Rogers' Präsenz-Phänomen erinnert an Erfahrungen, wie sie in der Meditation gemacht werden. In diesem Zusammenhang wurde es schon verschiedentlich in Beziehung zu östlichen Weisheitslehren gesetzt. Bis jetzt bietet jedoch keine Rezeption von Rogers' Präsenz-Erfahrung eine systematische Erklärung an, wie man den Zusammenhang zwischen den drei Therapeuteneinstellungen und Präsenz im Sinne eines veränderten Bewusstseinszustands verstehen kann. In der vorliegenden Untersuchung biete ich erstmals eine Erklärung dafür an. Diese verstehe ich als essenziellen Baustein einer sich in ihren ersten Konturen abzeichnenden Theorie der Meditation im personzentrierten Ansatz (PZA).

Die Meditation gibt es nicht. ‚Meditation‘ wird heute als Überbegriff für ein weites Spektrum von östlichen und westlichen Wegen der Geisteskultivierung verwendet. Für ein Andenken erster Schritte auf dem Weg zu einer Theorie der Meditation im PZA Carl Rogers' bedarf es folglich der Bezugnahme auf ein bestimmtes Meditationsverständnis: Angesichts der Differenziertheit seiner erfahrungsnahen Reflexionsstrukturen und des Umstands, dass das dem Buddhismus entstammende Konzept *Mindfulness* bzw. *Achtsamkeit* bereits umfassend Einzug in die Welt der Psychotherapie gefunden hat, wähle ich für mein Anliegen die buddhistische Lehre. – Die säkulare Form der *Mindfulness Meditation* (dt.: Achtsamkeitsmeditation), wie sie in MBSR [*Mindfulness-Based Stress Reduction*], MBCT [*Mindfulness-Based Cognitive Therapie*] und weiteren daraus abgeleiteten psychotherapeutischen Verfahren eingesetzt wird, gehört derzeit im angloamerikanischen Kulturraum zu den

---

1 Zitiert nach: Wegener, Robert; u. a. (Hg.) (2011): *Coaching Entwickeln – Forschung und Praxis im Dialog*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften: 47.



heißesten Themen im Diskurs klinischer Psychologie und Psychotherapie. Auch bei diesen achtsamkeitsbasierten psychotherapeutischen Verfahren wird das Entwickeln einer ‚Therapeutenhaltung‘ thematisiert, die eben durch Achtsamkeit charakterisiert ist. – Allerdings ist auch das moderne Konzept *Mindfulness* kritisch zu hinterfragen.

Historisch gesehen ist es jung: gerade etwa ein Jahrhundert alt. Deshalb nehme ich für ein Reflektieren von Rogers’ Präsenz-Erfahrung als meditatives Phänomen den Dialog mit jener buddhistischen Tradition auf, der das Konzept *Mindfulness* entstammt: dem *Theravāda* und hier wiederum mit dem Korpus der Lehrreden des *Pāli*-Kanons.

In diesem kommt dem Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) eine zentrale Bedeutung zu. *Samādhi* (Herzenseinigung) spielt im frühbuddhistischen Meditationsverständnis der *Pāli*-Suttas eine unverzichtbare Rolle: *Samādhi* hat die Funktion, den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren. Aus der Perspektive westlicher Psychologie ist *samādhi* (Herzenseinigung) ab einer bestimmten Stärke seiner Ausprägung als veränderter Bewusstseinszustand charakterisierbar, der Ähnlichkeiten mit Rogers’ Präsenz-Phänomen aufweist: Beide Zustände zeichnen sich durch ein hohes Ausmaß an Offenheit, Geistesgegenwart und Zentrierung aus. In beiden Verfassungen kommt es zu einer deutlichen Relativierung von Selbstbezogenheit. In beiden Zuständen ist es möglich, sich in ein interpersonales Feld hinein zu öffnen und ein unmittelbares Gewahren des anderen als anderen zu realisieren.

Daher bietet es sich an, die in beiden Entwicklungswegen jeweils beabsichtigten *Einstellungen*, die zu diesen Phänomenen – also zu *Präsenz* und zu *samādhi* (Herzenseinigung) – führen, sowie diese *Phänomene* selbst auf Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten hin zu untersuchen.

Meine grundlegende These ist, dass man Rogers’ Präsenz-Erfahrung sinngemäß als *samādhi*-Phänomen (Phänomen der Herzenseinigung) interpretieren kann. Wenn sich in beiden Entwicklungswegen signifikante Entsprechungen aufweisen lassen, so meine Überlegung, kann man Rogers’ jahrzehntelange Praxis des Manifestierens der drei Therapeuteinstellungen als seine regelmäßige Meditationspraxis interpretieren, die natürlich-organisch zur Erfahrung von Präsenz führte. Nachdem es ein differenziertes Wissen von Bedingungen für das Entstehen von *samādhi* (Herzenseinigung) gibt, würde das weiter bedeuten, dass sich in einem Dialog mit der buddhistischen Psychologie *verallgemeinerbare Bedingungen für das Entstehen von Präsenz* explizieren ließen.

Die praktische Konsequenz wäre, dass wir dann ein reflektiertes, im Dialog intersubjektiv überprüfbares Erfahrungswissen darüber hätten, wie wir für Klienten besser präsent sein könnten und wie wir leichter in den heilenden, integrierenden Bewusstseinszustand einer authentischen, bedingungslos wertschätzenden und empathischen Präsenz gelangen würden. Wir würden die Grundprinzipien einer Meditation verstehen, die Rogers intuitiv entfaltete. Und wir könnten unser reflektiertes Verständnis für das Üben einer Disziplin einsetzen, die das Entstehen einer Präsenz erleichtert, die wir unter günstigen Rahmenbedingungen mit unseren Klienten teilen.

Angesichts der Bedeutung, die Rogers' Untersuchungen zur Qualität der Beziehung zwischen Klient und Therapeut für alle Therapieschulen zukommt, ist diese These – über die Weiterentwicklung personenzentrierter Theorie hinaus – von allgemeiner psychotherapiewissenschaftlicher Relevanz.

## 2 Forschungsstand

Meines Wissens hat noch niemand versucht, eine systematische Theorie der Meditation im PZA anzudenken. Insofern gibt es keinen Forschungsstand, an dem ich mit meinen Überlegungen *unmittelbar* ansetzen könnte. Es gibt jedoch einen Grundgedanken, auf den ich mich in dieser Untersuchung direkt beziehe: *Thornes (1994, 1996, 2012) Konzept der ‚spirituellen Disziplin‘*. Brian Thorne ist personenzentrierter Psychotherapeut, Laiengeistlicher der anglikanischen Hochkirche und er war ein Freund Rogers'. Thorne kann als *der* Pionier im Diskurs des PZA schlechthin gelten, der seit Jahrzehnten auf seine spirituelle Dimension hinweist. Thornes Grundgedanke ist, dass dem PZA generell eine religiöse bzw. spirituelle Tiefendimension innewohnt. Wenn diese erkannt wird, erscheinen auch die drei Therapeuteneinstellungen in einem neuen Licht und ihr Vervollkommen kann als ‚spirituelle Disziplin‘ verstanden werden.

Thornes und meine Gedanken konvergieren sowohl in der Sichtweise von der potenziellen Tiefendimension des PZA als auch im prinzipiellen Verständnis einer Disziplin des Therapeuten. Im Unterschied zu Thorne distanzieren mich jedoch vom Begriff ‚spirituell‘, weil er mir in seiner Verallgemeinerung zu unscharf ist. – Bei Thornes eigener Praxis ist der Kontext definiert: Aufgrund seiner Konfession bedeutet ‚Spiritualität‘ für ihn christliche Spiritualität. Von dieser Position aus verallgemeinert Thorne und gebraucht den Begriff ‚spirituell‘ im über- bzw. postkonfessionellen Sinn. Außerhalb eines definierten religiösen Kontextes ist der Begriff jedoch in hohem Ausmaß unbestimmt.

Auch wenn bis jetzt noch niemand eine systematische Theorie der Meditation im PZA angedacht hat, wird er doch mittlerweile in vielen Artikeln in einen Zusammenhang mit ‚Meditation‘ gebracht. In der vorliegenden Untersuchung stellt sich nur die Frage, wo die Grenze für das Nachweisen eines ‚Forschungsstandes‘ gezogen werden soll, den es genau genommen noch nicht gibt. Die Untersuchung ist hermeneutisch, d. h., ich untersuche Texte, analysiere Begriffe und versuche ganz grundsätzlich, Bedeutungszusammenhänge zu verstehen und kritisch zu hinterfragen. Als Kriterium, welche Beiträge über Rogers' Präsenz-Phänomen zum Thema ‚Meditation‘ für das Aufzeigen des Forschungsstandes anzuführen sind, dienen folglich Begriffe. Pragmatisch entscheide ich mich deshalb für folgende Vorgehensweise: Ich sichte die Fachliteratur aller auf Rogers zurückgehenden Therapieschulen darauf, ob in ihrem Inhalt *explizit* einer der drei folgenden Begriffe aufscheint: ‚Meditation‘, ‚Kontemplation‘ oder ‚Achtsamkeit‘ (in Deutsch oder Englisch). – ‚Meditation‘ und ‚Kontemplation‘ waren im christlich-abendländischen Bezugssystem einst klar definiert. In der heutigen globalen Welt ist diese Trennschärfe verloren gegangen. Deshalb



suche ich nicht nur nach Beiträgen, in denen ‚Meditation‘, sondern auch ‚Kontemplation‘ als Begriff verwendet wird. Als dritten Suchbegriff nehme ich ‚Mindfulness‘ bzw. ‚Achtsamkeit‘ hinzu, weil ich mich beim Andenken einer Theorie der Meditation im PZA auf die buddhistische Lehre und ihre Psychologie beziehe.

Hier könnte man – berechtigterweise – einwenden, dass es doch auch eine Vielzahl von Beiträgen gibt, in denen es *sinngemäß* um Meditation gehen würde. Aus religionswissenschaftlicher und theologischer Perspektive kann man etwa eine Nähe zwischen ‚Meditation‘, ‚mystischen Praktiken‘ und ‚Gebet‘ konstatieren. Ein Beispiel hierfür wäre etwa Mhairi MacMillans (1999) Untersuchung über Gemeinsamkeiten zwischen Theorieelementen Rogers‘ und Gedankenfiguren des Sufi-Mystikers Muhyiddin Ibn al‘Arab. – Es steht für mich außer Frage, dass man Beiträge wie diesen unter dem Gesichtspunkt reflektieren kann, Meditation würde hier *sinngemäß* eine zentrale Rolle spielen. Doch es ist eben bereits eine *Interpretation*, wenn man in sie das Konstrukt ‚Meditation‘ hineinliest. Um eine gewisse begriffliche Trennschärfe zu wahren, führe ich deshalb jene Beiträge an, in denen der Begriff ‚Meditation‘, ‚Kontemplation‘ oder ‚Mindfulness‘/ ‚Achtsamkeit‘ *explizit* zum Bezeichnen einer besonderen Dimension in den drei Therapeuteneinstellungen verwendet wird. Für einen besseren Überblick ordne ich diese Beiträge jeweils den Traditionen zu, auf die sie Bezug nehmen. Folgende Gruppen lassen sich hier unterscheiden:

### *(1) Zen-buddhistische und daoistische Präsenz-Interpretationen der japanischen Schule*

Japan ist bislang das einzige asiatische Land, in dem der personenzentrierte Ansatz Rogers‘ nicht nur aufgenommen, sondern auch vor dem traditionellen *kultureigenen* Hintergrund – bezugnehmend auf daoistische und buddhistische Konzepte – weiterentwickelt worden ist. – So wurde etwa Rogers‘ Grundgedanke der Nichtdirektivität von Fujijo Tomoda bereits 1976 mit dem daoistischen Begriff *mui-shizen* ins Japanische übersetzt – und damit von Anfang an implizit in einen religiösen, eben den daoistischen, Zusammenhang rekontextualisiert: Ikemi (2013), Hayashi, Kara, Morotomi, Osawa, Shimizi, Suetakte (1994), Hayashi, Kara (2002), Kuno (2002), Morotomi (1998), Shimizu (2010).

### *(2) Buddhistische Präsenz-Interpretationen aus der Perspektive westlicher Autoren*

Unter dieser Kategorie ordne ich Beiträge von *westlichen* Autoren ein, die Rogers buddhistisch interpretieren. Es scheint mir wichtig, diese Beiträge in einer eigenen Gruppe zusammenzufassen, weil sie in den Kontext der westlichen Buddhismusrezeption eingebettet sind. – Hier sind sinnvollerweise Untergruppen der Rezeption zu unterscheiden, in denen eine Beziehung zwischen dem PZA und dem Zen, dem

tibetischen Buddhismus und dem (dem Theravāda entstammenden) Konzept ‚Mindfulness‘ hergestellt worden sind:

- *Zen*: Bazzano (2009, 2011, 2013a, 2013b, 2014b, 2015, 2016), Bazzano u. Webb (2016), Beech u. Brazier (1996), Brazier (1993, 1999, 2000, 2007, 2012, 2014, 2016a), Moore (2000, 2002, 2004), Moore u. Shoemark (2010), Purton (1996, 2004, 2010a, 2010b, 2016a, 2016b, 2017), Webb (2016);
- *Tibetischer Buddhismus*: Harman (1990), Welwood (2000);
- *Achtsamkeit/Mindfulness-Referenz*: Bundschuh (2007, 2009, 2013), Flender (2013), Hayes (2016), Hyland (2016), Lazaridou u. Pentaris (2016), Lottaz (2013), Ryback (2013), Shobbrook-Fisher (2016), Wyatt (2013), Steiner (2013), Gutberlet (2005), Weber u. Taylor (2016).

### *(3) Christliche Präsenz-Interpretationen*

Zu diesem Punkt ergibt die Durchsicht der einschlägigen Literatur nur einen Treffer: Prüller-Jagenteufel (2006).

### *(4) Keiner bestimmten Tradition zuordenbare Sichtweisen*

Diese Gruppe umfasst jene Fachbeiträge, in denen mindestens einer der drei Suchbegriffe – ‚Meditation‘, ‚Kontemplation‘, ‚Achtsamkeit‘ – in einem überkonfessionellen Sinn aufscheint: Ellingham (2001, 2002, 2006), Finke (2013), Gutberlet (2005), Janecka (2000), Mountford (2006), Rowan (2013), Schudel (2006), van Kalmthout (1998a, 2006, 2013).

### *(5) Empirisch basierte Modelle therapeutischer Präsenz*

Als letzte Gruppe von Fachbeiträgen zu Rogers' Präsenz-Erfahrung sind empirische Untersuchungen zu nennen, aus denen Modelle therapeutischer Präsenz abgeleitet werden: Ederer u. Gruber (1999, 2000, 2002), Geller (2003, 2004, 2013a, 2013b, 2017), Geller u. Greenberg (2002, 2012, 2013), Geller, Greenberg, Watson (2010).

## **3 Interpretation des Forschungsstandes**

Wenn man die Anzahl der Beiträge in diesen fünf Gruppen vergleicht, fällt auf, dass sich die meisten Beiträge auf den Zen beziehen. Explizite christliche Bezüge zu ‚Meditation‘ oder ‚Kontemplation‘ gibt es nur in einem Artikel, was insofern erstaunt, als beide Begriffe doch letztlich in den christlichen Traditionen geprägt wurden. Wenn man dann noch berücksichtigt, dass auch in den Fachbeiträgen, die sich keiner bestimmten Tradition zuordnen lassen, und den Beiträgen, die empirisch basierte

Modelle therapeutischer Präsenz thematisieren, regelmäßig auf östliche Traditionen referiert wird, kann man ein massives Übergewicht östlicher Bezüge konstatieren. Weiter fällt auf, dass in den Beiträgen über empirisch basierte Modelle – da, wo Bezüge zu buddhistischen Meditationspraktiken hergestellt werden – auf das *moderne* Konzept ‚Mindfulness‘/ ‚Achtsamkeit‘ referiert wird. Im Hinblick auf bestimmte Traditionen kann man somit deutlich zwei Haupttrends in der Rezeption erkennen: Bezüge zum Zen und jener ‚Tradition‘, die seit wenigen Jahren kritisch als moderne ‚Achtsamkeitsbewegung‘ bezeichnet wird. Ist dieses Übergewicht verwunderlich? Ich meine nein.

Vom christlichen interreligiösen Dialog ist bekannt, dass er zuerst mit dem Zen geführt wurde. Anscheinend fällt es am leichtesten, mit jenen Traditionen ins Gespräch zu kommen, die geographisch am weitesten entfernt sind. Hier kann die kulturfremde Tradition und ihr Meditationsverständnis auch am leichtesten – zumindest eine Zeit lang unentdeckt – verklärt werden. Mit dem Judentum und dem Islam, die mit dem Christentum ihre abrahamitischen Wurzeln teilen, ist der Dialog, wie die Erfahrung zeigt, ungleich schwieriger. Darin erkenne ich einen Grund für die Vielzahl jener Beiträge, die eine Verbindung mit dem Zen herstellen. Außerdem wird der Zen von vielen für die Spontaneität und Unkonventionalität, ferner seine – positiv gemeint – ‚Wildheit‘ geschätzt, die ihm zugeschrieben wird. Das macht ihn für viele an Meditation interessierte Abendländer attraktiv – sichtlich auch für Therapeuten im PZA.

Ebenso wenig wundert mich das Ausmaß der Bezüge zur modernen Achtsamkeitsbewegung. Als in den 1960er- und 1970er-Jahren viele Abendländer nach Indien reisten und sich für ‚buddhistische Meditation‘ interessierten, fanden sie dort bereits eine ganz bestimmte Rezeptionsweise vor, die gerade erst Anfang des 20. Jahrhunderts in Burma aus einer Reformbewegung hervorgegangen war. Ein spezifisches Merkmal dieser Reformbewegung ist, die Bedeutung von *samādhi* (Herzenseinigung) in der Meditation herunterzuspielen. Das heute bei uns im Westen etablierte Verständnis von ‚Achtsamkeit‘, wie es derzeit im angloamerikanischen Sprachraum – ungefähr seit der Jahrtausendwende auch in der Welt der Psychotherapie – boomt, hat hier seinen Ursprung. Doch was bedeutet das für die vorliegende Untersuchung? Sehr viel.

*Keine der gegenwärtigen Interpretationen von Rogers' Präsenz-Erfahrung bietet eine Erklärung dafür, wie man sie als ‚veränderten Bewusstseinszustand‘ verstehen kann, als den Rogers sie ausdrücklich charakterisiert.* Hier gibt es also eine große Forschungslücke. Doch im Dialog mit welcher der angesprochenen buddhistischen Traditionen könnte das differenziert herausgearbeitet werden? Wo könnte dieses Potenzial ausgeschöpft werden?

Sicher nicht in der Rezeption der modernen ‚Achtsamkeitsbewegung‘. Im Dialog mit dieser Rezeptionslinie kann Rogers' Präsenz-Phänomen nicht expliziert werden, weil der Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) bereits Anfang des 20. Jahrhunderts in einer reformbuddhistischen Bewegung in Burma an den Rand gedrängt wurde. Von Burma ausgehend verbreitete sich dieses Meditationsverständnis infolge postkolonialistischer interkultureller Wechselbeziehungen zuerst nach Sri Lanka und von hier

über die beiden deutschen Mönche Nyānatiloka und Nyānaponika letztlich auf die westliche Welt. Als Ende der 1970er-Jahre in den USA die sogenannte *Mindfulness-Meditation* – beginnend mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – säkular etabliert wurde, kam es zu einem kompletten Streichen des Begriffs *samādhi* (Herzenseinigung) in der Meditationstheorie. Das gleiche gilt dementsprechend für MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), eine zur Rückfallprävention von Depression aus dem MBSR adaptierte Form der Psychotherapie, und für alle wiederum aus dem MBCT abgeleiteten störungsspezifischen Psychotherapiemethoden. Als Überbegriff über die mittlerweile mehr als 20 weiteren aus dem MBSR und MBCT abgeleiteten Methoden hat sich die Abkürzung MBI (Mindfulness-Based Interventions) eingebürgert.

In der Konzeptualisierung der Meditationstheorie der MBI wurde der Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) ersatzlos gestrichen. Sprache schafft Realität. Indem *samādhi* aus dem Begriffsinventar der Meditationstheorie verschwand, wurde diese nicht nur grob verzerrt. Sie wurde auch ärmer. Praktisch bedeutet das, dass der weitaus überwiegende Großteil der Professionalisten im psychosozialen Feld, der Medizin, der Psychiatrie, der Psychotherapie oder in einem pädagogischen Beruf, die ‚achtsamkeitsbasiert‘ arbeiten, den Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) nicht einmal kennt. Was man nicht kennt, darüber kann man sich auch kein fundiertes Urteil bilden.

Wenn die Bedeutung von *samādhi* (Herzenseinigung) bereits in den Anfängen der modernen Achtsamkeitsbewegung heruntergespielt wurde und in allen MBI nicht reflektiert werden kann, weil *samādhi* (Herzenseinigung) als Begriff in ihrer Meditationstheorie gar nicht aufscheint, stellt sich eine zentrale Frage: In welcher der im Forschungsstand aufgewiesenen buddhistischen Traditionen gibt es ein reflektiertes Verständnis jener Dimension, die mit *samādhi* (Herzenseinigung) bezeichnet wird?

Eindeutig gibt es im Zen dieses Bewusstsein und dieses Verständnis. Für das Ausarbeiten einer Theorie der Meditation im PZA bringt der aus dem chinesischen Ch’an stammende japanische Zen jedoch einen Nachteil mit sich. Er verdankt seine Herkunft gerade einer bewussten Abkehr von Theorie zugunsten einer Zuwendung zum Ideal der unmittelbaren Erfahrung. Solange eine authentische unmittelbare Weitergabe ‚von Herz zu Herz‘, wie es im Zen genannt wird, gewährleistet ist, kann Erfahrung so vermittelt werden. Doch für das Ausarbeiten einer Theorie braucht es Begriffe. Das ist wohl auch ein maßgeblicher Grund, warum Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR-Trainings, sich als langjähriger Zen-Praktizierender für die Meditationstheorie der modernen Achtsamkeitsmeditation zu interessieren begann. Im Klassiker „The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha’s Way of Mindfulness“ von Nyānaponika (1954) fand er eine differenzierte Meditationstheorie. Doch das ist bereits die verkürzte.

Im tibetischen Buddhismus gibt es ein hoch differenziertes theoretisches Wissen von *samādhi* (Herzenseinigung) und seiner Bedeutung. Aus der Perspektive einer seiner Überlieferungslinien wurde allerdings noch keine systematische Interpretation von Rogers’ Präsenz-Erfahrung als meditatives Phänomen angedacht. Historisch gesehen ist das tibetische Meditationsverständnis eine theoretische Weiterentwick-

lung des Meditationsverständnisses in den Pāli-Suttas. Für die Wahl, mit diesem Meditationsverständnis in einen Dialog zu treten, spricht, dass in ihm – wie auch in den chinesischen Übersetzungen der Lehrreden Buddhas – das ursprünglichste uns sprachlich zugängliche Meditationsverständnis Buddhas reflektiert wird. Meines Wissens gibt es bis jetzt noch keinen Beitrag über Rogers' Präsenz-Erfahrung, in dem sie aus der Perspektive der Pāli-Suttas reflektiert wird. Das ist ein völlig unerforschtes Gebiet. – Unter dem Gesichtspunkt, dass die vorliegende Untersuchung nicht auf das moderne Konzept ‚Achtsamkeit‘/ ‚*Mindfulness*‘, sondern das Meditationsverständnis in den Pāli-Suttas referiert, das die Bedeutung von *samādhi* (Herzenseinigung) hervorhebt, ist sie auch – weit über den PZA hinaus – ein Beitrag zu einer grundlegenden Horizonterweiterung in der Meditationstheorie der Achtsamkeitsbewegung – und damit in der Medizin, der Psychiatrie, der Psychologie, der Psychotherapie, der Psychotherapiewissenschaft und der Bildungswissenschaft.

#### 4 Forschungsfrage

Die Forschungsfrage gliedert sich in eine Hauptfrage und drei Unterfragen:

Inwiefern kann man Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Carl Rogers' Konzept ‚Präsenz‘ [*presence*] und in der Meditation [*cittabhāvanā*] zu kultivierenden heilsamen [*kusala*] Geisteseigenschaften [*dhamma*] nach den Lehrreden des Pāli-Kanons aufweisen? Das bedeutet konkret:

- 1) Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede kann man zwischen Rogers' Gedanken *kontinuierlicher* und *optimaler* Therapeuteneinstellungen und den Konzepten *viharati* (verweilen) und *sammā* (recht) beim Kultivieren von *sati* (Achtsamkeit) erkennen?
- 2) Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede kann man zwischen Rogers' Gedanken eines *unmittelbaren* Erlebens und eines *reflexiven* Bewusstseins und den buddhistischen Konzepten *sati* (Achtsamkeit) und *sampajañña* (Wissensklarheit) erkennen?
- 3) Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede kann man zwischen der Entwicklung von *Präsent-Sein* zu *Präsenz* bei Rogers und der Kultivierung von *sati* (Achtsamkeit) zu *samādhi* (Herzenseinigung) im Kontext von *cittabhāvanā* (Meditation) erkennen?

#### 5 Vorausschau auf die Kapitel

Die Untersuchung ist in drei große Teile gegliedert, welche den genormten Strukturmomenten im Standardisierten Therapieschulendialog (TSD) via Experimentelle Trans-Kontextualisation (ExTK) entsprechen: Teil 1: Dialogpräparation, Teil 2: Dialogoperation und Teil 3: Dialogevaluation.

Im *ersten Teil*, der Dialogpräparation, führe ich in den Herkunftskontext und den Verfremdungskontext ein, also in den PZA und die buddhistische Psychologie. Hier lege ich die kontextuellen Rahmenbedingungen dar, in die ‚Präsenz‘ im Verständnis Rogers‘ und *samādhī* (Herzenseinigung) im Meditationsverständnis der Pāli-Lehrreden eingebettet ist. Im *zweiten Teil* bringe ich beide Entwicklungskonzepte miteinander ins Gespräch. Dafür adressiere ich in jeder der drei Dialogoperationen eine Unterfrage der Forschungsfrage. Im *dritten Teil*, der Dialogevaluation, begutachte ich die Dialogergebnisse im Hinblick auf meine Grundthese, Rogers‘ Präsenz-Erfahrung als *samādhī*-Phänomen (Phänomen der Herzenseinigung) zu interpretieren, biete eine systematische Erklärung für das Entstehen von Präsenz im Sinne eines veränderten Bewusstseinszustands an und zeige mögliche praktische Konsequenzen auf.

Diesen drei großen Teilen der Untersuchung ist das nachfolgende Kapitel über ihre Methodik vorangestellt. – Im Detail arbeite ich in den nachfolgenden Kapiteln folgende Überlegungen aus:

Im *zweiten Kapitel* stelle ich die Methode vor, mit der ich mich Rogers und dem Buddha der Pāli-Suttas annähere. Dafür werfe ich im ersten Unterkapitel methodologische Fragen auf, die sich aus der Interkulturalität dieser Untersuchung und dem Umstand ergeben, dass hier ein modernes psychologisches Entwicklungskonzept und ein religiöser Weg miteinander in Beziehung gebracht werden. Die Inkommensurabilität beider Entwicklungskonzepte, die ich in einen Dialog bringe, erfordert einen texthermeneutischen Zugang. Ein rein phänomenologischer Zugang könnte der geschichtlichen Gewordenheit beider Konzepte nicht gerecht werden, weil der Blick letztlich an einer schulisch bedingten Rezeptionsweise hängen bliebe. Ihrem Eigenverständnis zufolge können sowohl der PZA als auch die buddhistische Psychologie nur verstanden werden, wenn sie *gelebt* werden. Damit bedarf es nach Ramon Panikkar eines erweiterten hermeneutischen Verständnisses im Sinn einer existenziellen Hermeneutik. Im zweiten Unterkapitel reflektiere ich den interkulturellen Kontext dieser Untersuchung. Ich problematisiere das moderne westliche Buddhismusbild und betrachte markante Stadien seiner Rezeption im 20. Jahrhundert. Im dritten Unterkapitel arbeite ich heraus, warum sich für die vorliegende Untersuchung eine dekonstruierende hermeneutische Methode anbietet und stelle die von Fritz Wallner entwickelte wissenschaftsphilosophische Konzeption des ‚Konstruktiven Realismus‘ vor. Wallners Grundidee der Erkenntnisgewinnung basiert auf dem Konzept der Verfremdung. Aus dieser Grundidee entwickelte der Psychotherapiewissenschaftler Kurt Greiner für den Dialog zwischen Therapieschulen das Forschungsprogramm der ‚Experimentalhermeneutische Psychotherapiewissenschaft‘. Von den verschiedenen im Rahmen dieses Forschungsprogramms entwickelten Methoden erlaubt der Standardisierte Therapieschulendialog (TSD) via Experimentelle Trans-Kontextualisation (ExTK), den ich im vierten Unterkapitel vorstelle, die differenzierteste Analyse von Gemeinsamkeiten und Unterschieden von Konzepten. Diese Methode wurde speziell für den Dialog zwischen Psychotherapieschulen entwickelt, also für Therapiekonzepte, die *historisch* der (Post-)Moderne zuzuordnen sind und *örtlich* weitgehend in den westlichen Industrienationen in Europa und den USA entstanden.



Angesichts der Interkulturalität dieser Untersuchung und spezifischer Besonderheiten der Pāli-Suttas bedarf es folglich einiger Modifikationen der Experimentellen Trans-Kontextualisation, die ich im fünften Unterkapitel vorstelle.

Mit dem *dritten Kapitel* beginnt der erste große Teil dieser Untersuchung, die Dialogpräparation. Hier lege ich als erstes die kontextuellen Rahmenbedingungen im PZA für ein Reflektieren von Rogers' Präsenz-Erfahrung dar. D. h., ich reflektiere Rogers' Therapietheorie insoweit, als dies für die Argumentation in den drei Dialogoperationen erforderlich ist. Im ersten Unterkapitel führe ich in die These dieses Kapitels ein: *Das Wichtigste beim Manifestieren der drei Therapeuteneinstellungen – Authentizität, bedingungsloses Wertschätzung und empathisches Verstehen – ist es, präsent zu sein.* Im zweiten Unterkapitel stelle ich den unmittelbaren Kontext der drei Therapeuteneinstellungen in Rogers' Therapietheorie vor: Rogers' Theorie der sechs notwendigen Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung. Mit seiner Frage nach notwendigen Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung regte Rogers auch Kollegen an, ihr eigenes Verständnis solcher Bedingungen zu artikulieren. Diese reflektiere ich im Hinblick auf ihre potenzielle Relevanz für die vorliegende Untersuchung. Im dritten Unterkapitel stelle ich außergewöhnliche Beziehungserfahrungen Rogers' vor. Zu diesen zähle ich nicht nur seine Präsenz-Erfahrung, sondern auch eine Erfahrung, über die er bereits 24 Jahre früher publizierte und die an seine Präsenz-Erfahrung erinnert. Diese Darstellung ergänze ich durch Rogers' Reflexionen seiner Präsenz-Erfahrung in zwei Interviews: Rogers' letztes Interview, das er wenige Monate vor seinem Tod Michelle Baldwin gab, ist weithin bekannt. Das andere Interview, auf das ich mich hier beziehe, führte Antonio Monteiro dos Santos 1981 mit Rogers. Angesichts Santos' persönlichem Interesse für Yoga und östliche Mystik stellte er Rogers Fragen über sein Fokussiert-Sein im Zustand der Präsenz und wie er es angehe, in sie hineinzugelangen. Für eine Verortung veränderter Bewusstseinszustände in Rogers' Therapietheorie stelle ich dann im vierten Unterkapitel das Konzept des ‚Prozesskontinuums‘ vor. Rogers zufolge stellte sich die Erfahrung der Präsenz ein, wenn er in Bestform war. Dies weist auf eine Erlebnisweise im oberen Bereich dieses Spektrums. Angesichts dessen, dass Rogers seine Erfahrung der Präsenz als ‚spirituell‘ bezeichnete, reflektiere ich schließlich im fünften Unterkapitel die Nähe des PZA zum religiösen Feld: Einerseits distanzierte Rogers sich von ‚Religion‘, wobei er damit Religion in ihrer institutionellen, doktrinären Form meinte. Andererseits flossen Gedanken, die sich ideengeschichtlich dem religiösen Feld zuordnen lassen, in seine Therapietheorie ein: Rogers interessierte sich für östliche Weisheitslehren (vor allem Daoismus) und für die Werke Søren Kierkegaards und Martin Bubers, an denen er sich nachweislich orientierte. Trotz dieser Nähe Rogers' zum religiösen Feld distanzieren mich in dieser Untersuchung von der Übernahme des Attributs ‚spirituell‘ zum Kennzeichnen von Präsenz oder einer meditativen Disziplin, weil dieser Begriff außerhalb eines eindeutigen konfessionellen Kontextes in hohem Ausmaß offen lässt, was mit ihm gemeint ist.

Im *vierten Kapitel* stelle ich das Verständnis von *cittabhāvanā* (Meditation) in den Pāli-Suttas vor. These: *Im medizinischen/psychiatrischen/psychotherapeutischen Kontext, in dem Patienten und Klienten angeleitet werden zu meditieren, ist*

das Integrieren von *samatha* (Gemütsruhe) als Orientierung in der Meditation besonders wichtig. Dieser Orientierung zufolge gilt es, auf der Basis einer achtsamen Zuwendung eine Sensibilität für *sukha* (tiefes Wohlgefühl) zu entwickeln, diese zu verfeinern und im Zuge dieses Verfeinerungsprozesses *samādhi* (Herzenseinigung) zu kultivieren. *Samādhi* impliziert psychische Stabilität, also das subjektive Erleben psychischer Festigkeit und Kohärenz. Menschen, die medizinische oder psychotherapeutische Hilfe aufsuchen, bedürfen oft gerade dieser beiden Eigenschaften. Außerdem wirkt das bewusste Erleben von *sukha* (Wohlbefinden) dem Leidensdruck entgegen.

Im ersten Unterkapitel stelle ich das Begriffsfeld von ‚Meditation‘ in den Pāli-Suttas vor. Von diesen Begriffen ist *cittabhāvanā* (Kultivierung des Herzens/Geistes) der umfassendste Begriff. Deshalb ziehe ich ihn zur Übersetzung des Begriffs ‚Meditation‘ heran. Im zweiten Unterkapitel präsentiere ich die Arbeitsdefinition von ‚Meditation‘, die der vorliegenden Untersuchung zugrunde liegt. Im dritten Unterkapitel erläutere ich, wie der Begriff ‚buddhistische Psychologie‘ von anderen Autoren gebraucht wird und wie ich ihn in der vorliegenden Untersuchung verwende: Ich kennzeichne mit ihm die psychologische Dimension des Buddhadhama (der buddhistischen Lehre) in den Pāli-Suttas. Die für die vorliegende Untersuchung wichtigste Konsequenz dieser Positionierung ist die Bedeutung, die *samādhi* (Herzenseinigung), dem Zusammenspiel von *samatha* (Gemütsruhe) und *vipassanā* (Hellblick) als *Orientierungen* in der Meditation und damit *sukha* (tiefes durch die Meditation entstandenes Wohlgefühl) in den Suttas zukommt. Im vierten Unterkapitel stelle ich eine zentrale Gedankenfigur der buddhistischen Psychologie vor: die vier *ariyasacca* (edle Wahrheiten). Diese sind ein Bezugsrahmen, sich geschickt [*kusala*] auf die gegenwärtige Erfahrung zu beziehen. Angesichts der Bedeutung, die *sati* (Achtsamkeit) und *samādhi* (Herzenseinigung) in der Meditation zukommen, reflektiere ich beide Geistesigenschaften differenziert im fünften Unterkapitel. *Sati* (Achtsamkeit) hat zwei Bedeutungen: Erinnern und Gewahrsein. Systematisch wird *sati* (Achtsamkeit) durch *satipaṭṭhāna* (Errichtung der Achtsamkeit) kultiviert. *Samādhi* (Herzenseinigung) kommt eine Bedeutung zu, die in der Meditationstheorie der modernen Achtsamkeitsbewegung verloren gegangen ist. Vor dem Hintergrund meiner Prämisse, *ekaggatā* nicht als ‚Einspitzigkeit‘, sondern als ‚Einswerdung‘ zu übersetzen, präsentiere ich eine geraffte Darstellung, wie das Zusammenspiel von *samatha* (Gemütsruhe) und *vipassanā* (Hellblick) in drei unterschiedlichen Kontexten aufgefasst wird: in den Suttas (4.–2. Jh. v. u. Z.), in der Visuddhimagga (Weg zur Reinheit) von Buddhaghosa (8. Jh.) und in der modernen Achtsamkeitsbewegung (Anfang des 20. Jh.). Mit der Einführung des Konzepts eines momentanen *samādhi* unterläuft Buddhaghosa das Verständnis von *samādhi* in den Suttas, denn diesen zufolge impliziert *samādhi* ein zeitliches Andauern. Den Suttas zufolge ist *sukha* (tiefes, durch die Meditation hervorgerufenes Wohlgefühl) eine unmittelbare Bedingung für *samādhi* (Herzenseinigung). Die Bedeutung dieses Verständnisses arbeite ich im abschließenden sechsten Unterkapitel heraus.

Mit dem *fünften Kapitel* beginnt der zweite große Teil dieser Untersuchung: die Dialogoperation. Hier adressiere ich die erste Unterfrage zur Forschungsfrage, indem



ich Rogers' Gedanken *kontinuierlicher* und *optimaler* Therapeuteneinstellungen mit den Konzepten *viharati* (verweilen) und *sammā* (recht) beim Kultivieren von *sati* (Achtsamkeit) in Beziehung bringe. Der Grundgedanke der Überlegungen ist hier, dass Rogers in seinem Theoriebaustein des Prozesskontinuums die drei Therapeuteneinstellungen als ‚kontinuierlich‘ und ‚optimal‘ konzeptualisiert. Damit weisen sie auf eine bestmögliche Einstellung hin. Allerdings distanziert Rogers sich davon, Therapeuten *sollten* kongruent, bedingungslos wertschätzend und empathisch sein. Der Dialog mit der buddhistischen Psychologie eröffnet die Denkmöglichkeit eines ‚praktischen Sollens‘ (B. Vermazen und J. J. C. Smart), das für alle Therapeuten verallgemeinert werden kann. Im Zusammenhang mit der Frage, was Therapeuten dafür tun können, sich die drei Therapeuteneinstellungen anzueignen, arbeite ich in diesem Kapitel heraus, dass es über das unverzichtbare Lernen im sozialen Begegnungskontext noch eine weitere Möglichkeit gibt: Therapeuten können sich auch allein darin üben, präsent zu sein, was ihnen dabei hilft, ihren Klienten gegenüber leichter die Therapeuteneinstellungen zu manifestieren.

Das *sechste Kapitel* ist der zweiten Subfrage der Forschungsfrage gewidmet. In diesem Kapitel bringe ich Rogers' Gedanken eines *unmittelbaren* Erlebens und eines *reflexiven* Bewusstseins mit den buddhistischen Konzepten *sati* (Achtsamkeit) und *sampajañña* (Wissensklarheit) in Beziehung. In seiner Darstellung des Erlebens einer *fully functioning person* schreibt Rogers: „He experiences with a quality of immediacy, knowing at the same time *that* he experiences. [...] He is aware of himself, but not as an object. Rather it is a reflexive awareness [...].“ (Rogers 1961a: 154 f.) In dieser Dialogoperation ist mein Grundgedanke, dass ein unmittelbares und zugleich reflexives Bewusstsein, das Rogers dem oberen Bereich des Prozesskontinuums zuordnet, nicht ausschließlich eine Folge von Persönlichkeitsentwicklung sein muss. In der buddhistischen Psychologie ist *sati* (Achtsamkeit) durch ein derartiges Bewusstsein charakterisierbar. Und *sati* (Achtsamkeit) wird in Bewusstseinsverfassungen geübt, in denen ein unmittelbares und reflexives Bewusstsein *durch diese Übung* immer wieder aufs Neue momentan entsteht. So eröffnet der Dialog mit der buddhistischen Psychologie die Sichtweise, bei den Stufen des Prozesskontinuums zwischen einem durchschnittlichen Erleben und augenblicklichen Zuständen zu unterscheiden. Indem ein Therapeut sich bewusst darin übt, sich dessen gewahr zu sein, was geschieht, während es gerade geschieht, ist es ihm leichter möglich, dieses Gewahrsein in seiner therapeutischen Arbeit zu manifestieren und für seine Klienten präsent zu sein.

Im *siebenten Kapitel* adressiere ich die dritte Unterfrage. Dafür integriere ich die Ergebnisse der beiden vorherigen Dialogoperationen und bringe Rogers' Entwicklung von Präsent-Sein zu Präsenz mit der Kultivierung von *sati* (Achtsamkeit) zu *samādhi* (Herzenseinigung) im Kontext von *cittabhāvanā* (Meditation) in Beziehung. Dabei zeigen sich zwei Arten von Entsprechungen: Entsprechungen zwischen Phänomenen und Entsprechungen in der sinnvollen Reihenfolge dieser Phänomene. In den besonders innigen Beziehungssituationen, in denen Rogers in den leicht veränderten Bewusstseinszustand der Präsenz gelangte, ist folgende Bedingungssequenz rekonstruierbar: die Absicht, für einen Klienten authentisch, bedingungs-

los wertschätzend und empathisch verstehend *kontinuierlich* präsent zu sein → gründliche Aufmerksamkeit → Präsent-Sein → drei Therapeuteneinstellungen → Überwinden der fünf Hemmungen eines *kontinuierlichen* Präsent-Seins (Sinneslust, Aversion, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und Zweifel) → Präsenz.

In dieser Bedingungsabfolge gibt es eine Art ‚Schwachstelle‘: Für den Übergang von einem jeweils momentanen Präsent-Sein zu seiner Kontinuität, also Präsenz, bedarf es eines Überwindens der fünf Hemmungen. Diese können jedoch nur überwunden werden, wenn fünf Fähigkeiten, Kompetenzen, Tugenden in einem Menschen in einem gewissen Mindestausmaß entwickelt sind: Vertrauen, Tatkraft, Präsent-Sein, (ansatzweise) Präsenz, Weisheit. Daraus kann der Schluss gezogen werden: Rogers als Person verfügte über diese fünf Fähigkeiten. Sie waren ein Teil seiner Persönlichkeit. Und deshalb konnte er sie in seiner Arbeit mit Klienten aktualisieren.

Mit dem *achten Kapitel* beginnt der dritte große Teil der Untersuchung: die Dialogevaluation. In diesem Kapitel fasse ich die Dialogergebnisse der drei Dialogoperationen zusammen.

Im *neunten Kapitel* biete ich erstmals eine systematische Erklärung für das Entstehen von Rogers’ Präsenz-Phänomen *im Sinn eines veränderten Bewusstseinszustands* an. Das Verallgemeinern dieser Erklärung erlaubt das Erkennen erster Ansätze einer Theorie der Meditation im PZA: Indem ich im ersten Unterkapitel Carl Rogers’ Entwicklung von Präsent-Sein zu Präsenz als meditativen Entwicklungsprozess interpretiere, konstruiere ich einen ganz neuen Blick auf Carl Rogers als intuitiv meditierenden Menschen und Psychotherapeuten. Im zweiten Unterkapitel reflektiere ich – bezugnehmend auf Brian Thorne und Martin van Kalmthout – das Konzept von Meditation als autonomer innerer Disziplin eines Psychotherapeuten. Und im abschließenden dritten Unterkapitel präsentiere ich die im Leben Rogers’ rekonstruierten Bedingungen für seine Präsenz-Erfahrung als verallgemeinerbare Kernelemente einer programmatischen Meditationstheorie im PZA: 1. die fünf Fähigkeiten: Vertrauen, Tatkraft, Präsent-Sein, (ansatzweise) Präsenz, Weisheit; 2. die in Präsenz kulminierende Entwicklungsdynamik: die Absicht, für einen Klienten authentisch, bedingungslos wertschätzend und empathisch verstehend *kontinuierlich* präsent zu sein → gründliche Aufmerksamkeit → Präsent-Sein → drei Therapeuteneinstellungen → Überwinden der fünf Hemmungen eines *kontinuierlichen* Präsent-Seins (Sinneslust, Aversion, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und Zweifel) → Präsenz.

Im *zehnten Kapitel* erörtere ich die Frage, wie die gewonnene Erkenntnis, dass Präsenz durch *kontinuierliche* Achtsamkeit entsteht, für die Ausbildung zum personenzentrierten Psychotherapeuten fruchtbar gemacht werden kann. Dafür stelle ich im ersten Unterkapitel den aktuellen Wissensstand vor, welche Vorteile es mit sich bringt, als Psychotherapeut Achtsamkeitsmeditation zu praktizieren. Danach hebe ich einen grundlegenden Unterschied hervor: *Während die Integration von Achtsamkeit in die Verhaltenstherapie synkretistisch ist, wohnt der vorliegenden Untersuchung zufolge dem PZA von Beginn an etwas Meditatives inne, das nur erst jetzt explizit wurde.* Angesichts der ausgewiesenen Strukturverwandtschaft zwischen dem PZA

und der buddhistischen Psychologie plädiere ich im zweiten Unterkapitel auf einer theoretischen Ebene für eine Vertiefung der Rezeption buddhistischer Psychologie für den PZA und auf einer praktischen Ebene für die Praxis von Meditation im PZA. Dafür stelle ich den Einsichtsdialog Gregory Kramers vor, der bereits für die Psychotherapie rezipiert wird, und präsentiere einen Überblick meditativer Praktiken. Im dritten Unterkapitel biete ich schließlich Grundgedanken zur Integration einer Achtsamkeitsschulung in die Ausbildung zum personenzentrierten Psychotherapeuten an und bringe konkrete Vorschläge unter Einbeziehung des Einsichtsdialogs Gregory Kramers.

In logischer Hinsicht bauen diese zehn Kapitel aufeinander auf. Jedes Kapitel ist jedoch so verfasst, dass es auch weitgehend für sich lesbar ist, um den eigenen Interessen beim Lesen möglichst frei folgen zu können. Eine unvermeidliche Folge dieser Entscheidung ist, dass es dadurch teilweise zum Wiederholen zentraler Gedanken kommt.

## Abstract

Gegen Ende seines Lebens schrieb Carl Rogers über eine persönliche Erfahrung intensiver *Präsenz* in Encounter-Gruppen. Er verstand sie als *veränderten Bewusstseinszustand*, der tiefe Heilung ermöglicht. Aufgrund dieser transformierenden Wirkung spekulierte Rogers, ob Präsent-Sein vielleicht sogar noch wichtiger als die drei Therapeuteneinstellungen Kongruenz, bedingungslose positive Wertschätzung und Empathie sein könnte, ließ dies jedoch offen. – In dieser Dissertation wird erstmals eine systematische Erklärung für das Emergieren von *Präsenz als veränderten Bewusstseinszustand* angeboten. Dafür wird der Dialog mit dem frühbuddhistischen Meditationsverständnis in den Pāli-Lehrreden (4.–2. Jh. v.u.Z.) aufgenommen. Methodisch basiert dieser Dialog auf der Experimentalhermeneutischen Psychotherapiewissenschaft (Kurt Greiner), die in diesem Dialog erstmals in einem interkulturellen Rahmen angewendet wird: Die grundlegende These ist, dass *Präsenz* sinngemäß ein *samādhi*-Phänomen ist. Das ist ein Phänomen der ‚Herzenseinigung‘, das in den Pāli-Lehrreden zentral ist, in der modernen Achtsamkeitsbewegung, die aus einer burmesischen reformbuddhistischen Bewegung Anfang des 20. Jahrhunderts hervorging, jedoch an den Rand gedrängt wurde (Erik Braun).

Es wird argumentiert, dass sich *Präsenz im Sinn eines heilsamen veränderten Bewusstseinszustands* bei Rogers allmählich entwickelte, indem er sich intuitiv darin übte, *kontinuierlich achtsam* beim Manifestieren der drei Therapeuteneinstellungen zu sein, und dass sich erste Spuren von *Präsenz* bereits in seinen Schriften in den 1950er-Jahren erkennen lassen. Basierend auf dieser Interpretation werden erste Gedanken zu einer Theorie der Meditation im personenzentrierten Ansatz konzeptualisiert, die systematisch erklären, *wie* therapeutische *Präsenz als heilender veränderter Bewusstseinszustand* kultiviert werden kann. In Entsprechung zum Konzept einer ‚spirituellen Disziplin‘ (Brian Thorne) wird dieses Kultivieren als ‚autonome innere Disziplin‘ des Therapeuten verstanden. Für das Erlernen dieser intra- und interpersonalen Disziplin wird ein *Curriculum* angeboten, das in die Ausbildung zum personenzentrierten Psychotherapeuten integriert werden könnte. In diesem Training könnte *Einsichtsdiallog* (Gregory Kramer) eine Schlüsselrolle beim Entwickeln interpersonaler Achtsamkeit und *Präsenz* spielen. Dieses Training könnte Therapeuten helfen, ihre Beziehungsfähigkeit zu vertiefen und ihren Klienten leichter eine *kontinuierliche Ich-Du-Beziehung* (Martin Buber) in *relational depth* (Dave Mearns) beziehungsweise eine *kontinuierliche dialogische personale Beziehung* (Peter F. Schmid) anzubieten.

At the end of his life Carl Rogers wrote about a personal experience of intense *presence* in encounter groups, which he understood as a deeply healing *altered state of mind*. Because of its transformative effect Rogers speculated, that being present might even be more important than the three therapist attitudes – congruence, unconditional positive regard and empathy. Yet, he left this open. – For the first time a systematic explanation for the emerging of Rogers’ experience of presence *as an altered state of mind* is offered here by engaging in a dialogue with the early Buddhist

teachings of meditation, as they are recorded in the Pāli-discourses (4.–2. B. C. E.). Methodically this dialogue is based in Experimental Hermeneutics (Kurt Greiner), which gets applied for the first time in an intercultural context. The basic thesis is, that presence is analogously a *samādhi* phenomenon. This is a phenomenon of collectedness, which is central in the Pāli-discourses, but got downplayed in the modern mindfulness movement, which evolved from a Burmese reform Buddhist movement at the beginning of the 20<sup>th</sup> century (Erik Braun).

It is argued, that Rogers developed presence *as a healing altered state of mind* gradually by intuitively exercising being *continuously* mindful, while offering the three therapist attitudes, and that first traces of presence are already recognizable in his writings in the 1950s. Based in this interpretation first thoughts about a theory of meditation in the person-centred approach gets conceptualized, which systematically explain *how* therapeutic presence *as a healing altered state of mind* can be developed. In correspondence to the concept of a ‘spiritual discipline’ (Brian Thorne), this cultivation is understood as an ‘autonomous inner discipline’ of the therapist. For the mastering of this intra- and interpersonal discipline a *curriculum* is offered, which could be integrated in the education of becoming a person-centred psychotherapist. In this training *Insight Dialogue* (Gregory Kramer) could play a key role in developing interpersonal mindfulness and presence. The training could help therapists to improve their relational skills, thus offering easier an *enduring* I-Thou-Relationship (Martin Buber) at *relational depth* (Dave Mearns), respectively an *enduring* dialogical personal relationship (Peter F. Schmid), to clients.

*Keywords:*

*presence, mindfulness, therapist attitudes, relational depth, spiritual discipline, Insight Dialogue, psychotherapy training, samādhi, samatha-vipassanā, mindfulness movement, Buddhist Psychology, meditation theory, theory of presence, Experimental Hermeneutics, Therapy Schools Dialogue (TSD), Experimental Trans-Contextualization (ExTC), Standardisierter Therapieschulendialog (TSD), Experimentelle Trans-Kontextualisation (ExTK)*

■ Wenige Monate vor seinem Tod überraschte Carl Rogers mit der Frage, ob er nicht vielleicht das Wichtigste beim Konzeptualisieren der drei Therapeuteneinstellungen Empathie, bedingungslose Wertschätzung und Kongruenz übersehen hätte, nämlich wirklich präsent zu sein. Über Rogers' Erfahrung der Präsenz ist schon viel geschrieben worden. Doch wurde noch keine Theorie vorgelegt, wie es Rogers möglich war, in diese Präsenz im Sinne eines heilsamen veränderten Bewusstseinszustands zu gelangen. In einem experimentalhermeneutischen Dialog mit Buddhas Lehrreden im Pāli-Kanon entwickelt Harald Erik Tichy hier erstmals eine Erklärung dafür, wie das Entstehen dieser herausragenden Erfahrung rekonstruiert werden kann.

Die daraus gewonnenen Erkenntnisse geben Aufschluss darüber, wie es Therapeutinnen und Therapeuten leichter gelingen kann, präsent zu sein. Sie erlauben erste Ansätze für eine Theorie der Meditation im personenzentrierten Ansatz, und sie eröffnen einen ganz neuen Blick auf die Entstehungsgeschichte von Rogers' Psychotherapie-theorie.



**Harald Erik Tichy**, Psychotherapeut, Psychotherapiewissenschaftler, Meditationslehrer und Yogalehrer, ist Lehrbeauftragter für personzentrierte Psychotherapie und Achtsamkeitsmeditation an der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien (SFU). Er lernte buddhistische Meditation in der Theravāda-Tradition, insbesondere bei Ajahn Buddhādāsa, Wat Suan Mokkh, Thailand, studierte Bildungs- und Religionswissenschaft an der Universität Wien und promovierte in Psychotherapiewissenschaft an der SFU Wien.



**WAXMANN**

ISBN 978-3-8309-3827-9  
ISSN 2192-2233



9 783830 938279

[www.waxmann.com](http://www.waxmann.com)