

**Weiss, Halko, Harrer Michael E., Dietz, Thomas:**

**Das Achtsamkeitsbuch**

Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2010

**Das Achtsamkeits-Übungsbuch. Für Beruf und Alltag (mit 2 CD)**

Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2012

Das Achtsamkeitsbuch von Weiss/Harrer/Dietz ist in drei, deutlich unterschiedliche Teile gegliedert.

Auf den ersten hundert Seiten findet sich eine gut lesbare Darstellung des Achtsamkeitskonzeptes. Dabei werden die traditionellen Wurzeln der Achtsamkeit – v.a. die buddhistische Psychologie – ebenso verständlich dargestellt wie moderne Achtsamkeitskonzepte in Medizin und Psychologie. Verschiedene Aspekte von Achtsamkeit wie Gegenwärtigkeit, innerer Beobachter, Disidentifikation oder Konzentration werden erläutert und mit nützlichen Hinweisen zur Praxis verknüpft. Dargestellt werden weiterhin Erkenntnisse aus der Hirnforschung und aktuelle Anwendungsgebiete von Achtsamkeit. Abgerundet wird der erste Teil mit der Beschreibung verschiedener Achtsamkeitsübungen, die der Leser mehr oder weniger selbständig durchführen kann.

Im zweiten Teil wird ein Ansatz vorgestellt, „der die Qualitäten von Achtsamkeit nutzt und sie mit einem zielorientierten, psychodynamisch geprägten Vorgehen verknüpft“ (129). Die Absicht dabei ist, das auf östlichen Traditionen beruhende Achtsamkeitskonzept „mit der westlichen Tendenz (zu kombinieren), das was man bemerkt, auch „begreifen“ und „erfahren“ zu wollen“ (129). Dazu wird im wesentlichen auf das Konzept des Systems der inneren Familie (Internal Family Systems, IFS) des amerikanischen Psychologen Richard C. Schwartz Bezug genommen. Kerngedanke ist, innere Zustände als „eigenständige Persönlichkeitsanteile zu betrachten“ (138), die als „relativ eigenständige lebendige Wesen“ (138) ihre Interessen schützen. Diese Teilpersönlichkeiten lassen sich mit innerer Achtsamkeit erforschen und verstehen; man kann mit ihnen kommunizieren und sie führen. Dieses Konzept der achtsamkeitsbasierten Selbstführung ist schlüssig und gut nachvollziehbar und dürfte vor allem für Coachs von großem Interesse sein.

Der dritte Teil des Buches ist vor allem für die interessant, die daran interessiert sind, „wie die Integration der Achtsamkeit in den tiefenpsychologischen Prozess gelingen kann“ (192). Im Kern geht es um ein neues Paradigma: „Das Konzept der Achtsamkeit stellt dem reflektierenden westlichen Vorgehen eine Alternative entgegen“ (196). „Eine tief in Achtsamkeit eingebettete Therapie (...) steht in fundamentalem Widerspruch zu dem, was uns die etablierten Strukturen der Gesundheitsversorgung mit Selbstverständlichkeit als die „richtige“ Auffassung vorgeben“ (191). Eindrücklich dargestellt wird dies am Beispiel der Hakomi Methode, die der amerikanische Psychotherapeut Ron Kurtz vor fünfzig Jahren entwickelt hat

und die heute weltweit zu den führenden achtsamkeitszentrierten psychotherapeutischen Methoden zählt. Die Darstellung von konkreten Interventionen ermöglichen auch für den psychotherapeutischen Laien einen faszinierenden Einblick in die Arbeit von Psychotherapeuten, die mit „experimentellem Vorgehen“ und „akzeptierendem Untersuchen (...) ein tieferes und genaueres Erforschen des inneren Geschehens ermöglichen“ (228).

Insgesamt ein modernes, kenntnisreiches Sachbuch. Der interessierte Laie mag sich nach der Lektüre allerdings fragen, wie er damit konkret – wie auf dem Einband angekündigt – zu „mehr Lebensqualität durch Entschleunigung“ kommen kann. Klugerweise hat der Verlag zwei Jahre nach dem eher theoretisch ausgerichteten Buch ein Achtsamkeits-Übungsbuch herausgegeben, das von denselben Autoren verfasst wurde. Dort finden sich auf zwei CD 13 gesprochene Übungsanleitungen – vom „achtsamen Experimentieren mit dem Atem“ bis zur „Achtsamkeit in der Begegnung zu zweit“. 13 abwechslungsreiche Übungen, mit deren Hilfe jeder seinen eigenen Übungsweg zu mehr Lebensqualität durch Entschleunigung finden kann.

Edgar Geiselhardt