

Michael Huppertz

# Der Wert der Gefühle. Achtsamkeit und Emotionsregulation.

The Value of Emotions. Mindfulness and Emotion Regulation

Der Umgang mit Gefühlen ist ein zentrales Thema aller Achtsamkeitskonzepte. Was ist ein achtsamer Umgang mit Gefühlen? Welche Ziele werden dabei verfolgt? Passt eine gezielte Veränderung von Gefühlen zur Haltung der Achtsamkeit? Sollen alle Gefühle gleichermaßen geachtet werden? Sollen alle Gefühle grundsätzlich überwunden werden? Worin besteht der Wert von Gefühlen? Der Text versucht solche Fragen zu beantworten, indem er eine Typologie psychotherapeutischer Gefühlskonzepte vorstellt und den Einfluss des Buddhismus auf das Verständnis von Gefühlen im Rahmen der aktuellen Achtsamkeitsbewegung diskutiert. Vor diesem theoretischen Hintergrund wird die Praxis eines achtsamen Umgangs mit Gefühlen entwickelt.

Schlüsselwörter

Achtsamkeit – Gefühlsregulation – Buddhismus – Gefühlskonzepte – achtsamkeitsbasierte Therapie

*Emotion regulation is a central issue of all mindfulness concepts whether therapeutic or not. What does mindful emotion regulation mean? What are the aims of this practice? Does a targeting modification of emotions fit to the attitude of mindfulness? Should all emotions be handled mindfully? Should all emotions be overcome? What is the value of emotions? The text tries to answer these questions by presenting a typology of psychotherapeutic concepts of emotions and by discussing the influence of Buddhism in recent mindfulness concepts of emotion regulation. Using this theoretical background, the practice of mindful emotion regulation will be unfolded.*

Key words

Mindfulness – Emotion Regulation – Buddhism – Concepts of Emotion – Mindfulness Based Therapy

## Einleitung

Auf den ersten Blick scheinen Achtsamkeit und Emotionsregulation eine Verbindung wie Feuer und Wasser. „Regulation“ hat einen aktiven Bedeutungshof. Der Begriff legt nahe, dass jemand oder eine Instanz aktiv in ein Geschehen eingreift, es auf ein Ziel hin lenkt, in einem Rahmen hält usw. Entsprechend formuliert Lammers: „Der Begriff der Emotionsregulation (...) sollte (...) nur dann verwendet werden, wenn die bewusste und

direkte Beeinflussung von Emotionen im Mittelpunkt steht.“ (Lammers, 2015, S. 19). Achtsamkeit wird aber heute in der Regel als ein Verweilen in der Gegenwart verstanden, in dem nichts – auch nicht die eigenen Gefühle – zielgerichtet verändert wird. Wenn also Achtsamkeit etwas zur Emotionsregulation beitragen sollte, so müsste eine Art von Regulation oder sagen wir etwas allgemeiner Beeinflussung möglich ein, die nicht in einer aktiven zielgerichteten Veränderung besteht. Tatsächlich umfasst folgende Auflistung individueller emotionsregulatorischer Kompetenzen sowohl rezeptive als auch aktiv verändernde Praktiken:

- „Emotionen bewusst und differenziert wahrzunehmen
- Emotionen zu benennen
- die situativen Auslöser von Emotionen zu verstehen
- das Erleben von Emotionen zu akzeptieren und zu tolerieren
- Emotionen durch Kognitionen zu beeinflussen
- sich zur Erreichung persönlicher Ziele Situationen aussetzen, die problematische Emotionen auslösen
- sich beim Erleben von problematischen Emotionen innerlich zu unterstützen und zu ermutigen
- die durch Emotionen zum Ausdruck gebrachten Bedürfnisse zu verstehen und einen adaptiven Umgang mit diesen zu erreichen
- Emotionen in ihrer Zeitdauer und Intensität zu beeinflussen
- alternative positive Emotionen zu aktivieren.“ (Lammers, 2015, S. 20)

In dieser Aufzählung bilden die differenzierte Wahrnehmung von Gefühlen und die Empfehlung, sich auch problematischen Emotionen auszusetzen und sie zunächst einmal zu akzeptieren, eine unproblematische gemeinsame Schnittmenge von Achtsamkeitspraxis und Emotionsregulation. Alle anderen aufgeführten Kompetenzen beinhalten ein mehr oder minder hohes Maß an direkter Veränderung des Gefühls. Die Erhellung dieser Grauzone stellt eine der Herausforderungen an diesen Text dar.

Aus dieser Auflistung ergibt sich eine zweite Herausforderung: Gefühle werden, wenn von Emotionsregulation oder auch nur von dem Umgang mit Gefühlen die Rede ist, in erster Linie als innere Vorgänge verstanden. Das ist verständlich, weil für die Achtsamkeitspraxis wie für die Emotionsregulation im Rahmen der Psychotherapie vor allem die Aspekte der Emotionsregulation interessant sind, die zumindest potenziell in der Verfügung des Einzelnen stehen. Nun muss Emotionsregulation aber nicht als interne bewusste Regulation erfolgen und auch nicht alleine einer Person zugeschrieben werden. Sie kann auch unbewusst, „automatic and effortless“ (Mesquita, De Leersnyder, & Albert, 2014, S. 287) geschehen und die soziale Umgebung kann eine sehr aktive Rolle dabei spielen (Partner, Rollen, Normen). Emotionsregulation kann zudem in einer gezielten Vermeidung oder Gestaltung der Situation bestehen, aus denen heraus sich Gefühle entwickeln (Gross, 2014, S. 9). In diesen Überlegungen werden Gefühle weniger als intrapsychische Prozesse, sondern als „relationship engagements“ (Mesquita u. a., 2014, S. 284), als Aspekte des „In-der-Welt-Seins“ verstanden. Ich möchte zeigen, dass ein solches, um die Interaktivität erweitertes Verständnis von Gefühlen auch für das Thema der Emotionsregulation durch Achtsamkeit bedeutsam ist.

Schließlich möchte ich die übliche Fokussierung des Themas „Achtsamkeit und Emotionsregulation“ auf den Umgang mit problematischen Gefühlen, die ebenfalls in der

Aufzählung von Lammers zum Ausdruck kommt, diskutieren. Diese Fokussierung ergibt sich zum einen daraus, dass aus einer therapeutischen Perspektive insbesondere Gefühle interessant sind, die einem Menschen Schwierigkeiten bereiten. Sie ergibt sich aber auch aus der aktuell stark betonten buddhistischen Tradition der Achtsamkeit. Die Bezugnahme auf buddhistische Strömungen führt zu einer grundlegenden Skepsis gegenüber dem spontanen Gefühlsleben – so wie es ist. In einigen populären Übertreibungen tritt diese Tendenz besonders deutlich zu Tage. Ich werde auf solche Übertreibungen und auf die Bedeutung der buddhistischen Tradition für unser Thema näher eingehen. Daraus ergibt sich die Frage nach dem Wert der Gefühle für ein gelungenes oder gesundes Leben. Um zu einem stimmigen Gesamtbild eines achtsamen Umgangs mit Gefühlen zu kommen, scheint es mir daher sinnvoll, einen Blick auf das Spektrum der Gefühlskonzepte zu werfen, die im psychotherapeutischen Diskurs eine Rolle spielen.

Begrifflich unterscheide ich nicht zwischen „Gefühlen“ und „Emotionen“. Ich fasse unter beide Begriffe auch „Affekte“ (üblicherweise als kurzlebig und objektbezogen verstanden) und „Stimmungen“ (üblicherweise als andauernd und nicht auf einzelne Objekte bezogen verstanden). Sicher kann man auch andere Definitionen verwenden, aber das hätte keine Bedeutung für die grundsätzlichen Probleme, die im Folgenden dargestellt werden.

Für die weitere Behandlung des Themas brauchen wir zunächst einen konsensfähigen Begriff von „Achtsamkeit“.

## Achtsamkeit

Eine allgemein akzeptable Definition von Achtsamkeit ist folgende: Achtsamkeit ist eine Haltung des wachen, absichtslosen, offenen, akzeptierenden Verweilens in der Gegenwart. Entscheidend für diese Haltung ist, dass wir mit ihr durchaus viele Ziele (Glück, Gesundheit, spirituelle Erfahrungen) verbinden können, in ihr aber einfach bei (oder schöner noch „mit“) dem sind, was gerade ist. Einigkeit besteht darin, dass eine dezidierte Akzeptanz der gegenwärtigen Situation zur Achtsamkeit gehört und dass deshalb auch Bewertungen zu Gunsten einer genaueren Wahrnehmung und Beschreibung überschritten werden sollten.

Achtsamkeit kann fokussiert und weit praktiziert werden. Als Fokus können äußere Objekte, Tätigkeiten, mentale Prozesse, Körperempfindungen usw. dienen. „Weite Achtsamkeit“ (oft auch „Gewahrsein“ genannt) nenne ich die Praxis, in der die Aufmerksamkeit frei, nicht haftend, anstrengungslos zwischen allen Elementen einer Situation wandert (also äußeren Eindrücken, Gedanken, Körperempfindungen, einzelne Sinneswahrnehmungen usw.), natürlich ohne Bestreben nach Vollständigkeit. Achtsamkeit kann sich nach innen richten (mentale Prozesse, Körperempfindungen), aber auch nach außen (äußere, transsubjektive Ereignisse) sowie auf das Beziehungsgeschehen (zwischen Menschen, Mensch und Dingen, Natur). In diesen inhaltlichen Orientierungen unterscheiden sich die Konzepte – eine Folge der unterschiedlichen, z. B. therapeutischen oder spirituellen, Ausrichtungen und spirituellen und philosophischen Hintergründe. Es gibt entsprechend Unterschiede in der Übungspraxis. Sie reichen von einem sehr strukturierten, disziplinierten bis zu einem spielerischen, experimentellen, individualisierten Vorgehen. Die Unterschiede betreffen auch den Umgang mit dem Körper und die Verwendung von Musik, Bewegung, Kommunikation und Natur (Huppertz, 2009, 2015, Huppertz & Schataneck, 2015).

Bei aller Vielfalt bleibt das Achtsamkeitsverständnis, das ich diesem Text zu Grunde lege, puristisch: Hypnotherapeutische Techniken, also alle Imaginationen, Phantasieren, gezielte Aktivierungen von Erinnerungen oder positiven Vorstellungen gehören nicht zur achtsamkeitsbasierten Arbeit, auch wenn sie natürlich therapeutisch sinnvoll sein können. Das gleiche gilt für die gezielte Inszenierung und Integration innerer Prozesse oder andere aktiv aufdeckende oder transformierende Techniken. Die achtsamkeitsbasierte Arbeitsweise lässt sich selbstverständlich auch mit solchen Vorgehensweisen verbinden. Sie sollte aber gerade deswegen klar definiert und begrenzt werden. Der Begriff wird sonst inflationär gebraucht und ein zu weites und inkonsistentes Konzept schafft Verwirrung bei PatientInnen wie TherapeutInnen. Einigkeit herrscht unter allen Achtsamkeitskonzepten bei der Würdigung der informellen Achtsamkeit. Achtsamkeit sollte auch im Alltag Platz finden, bei dem, was wir ohnehin tun. Sie sollte den Rahmen künstlicher Übungen und Settings verlassen können.

## Emotionsregulation durch Achtsamkeit – state of the art

Aus den unstrittigen Gemeinsamkeiten in den Achtsamkeitskonzepten ergeben sich einige ebenso *unstrittige Annahmen* darüber, wie die Haltung der Achtsamkeit das Gefühlsleben beeinflussen kann (Farb, Anderson, Irving & Segal, 2014).

- Die Haltung der Achtsamkeit muss zunächst einmal verstanden und geübt werden. Die ganze Praxis beruht auf einer Selbstverpflichtung („commitment“) für einen langfristigen Lernprozess.
- Gefühle werden in ihren einzelnen Elementen bewusst wahrgenommen. Dazu gehören Wahrnehmungen, kognitive Elemente, körperliche Empfindungen incl. vegetativer Prozesse, Handlungs- und Ausdrucksimpulse.
- Gewohnte Umgangsweisen mit Gefühlen werden wahrgenommen und nicht als selbstverständlich beibehalten. Das betrifft z. B. impulsives Handeln oder Kommunizieren von Gefühlen, Grübeln, Bewerten von Gefühlen.
- Die Aufmerksamkeit wird in der Achtsamkeit bewusst gelenkt. Sie kann ein Gefühl, aber auch andere Aspekte der gegenwärtigen Situation fokussieren. Es ist auch möglich, auf jede Fokussierung zu verzichten.
- Gefühle werden akzeptiert, auch wenn sie unangenehm sind. Ablenkungen und Vermeidungen passen nicht zur Haltung der Achtsamkeit.
- Bewertungen als Teil von Gefühlen werden als solche wahrgenommen und relativiert. Dies betrifft sowohl die Bewertungen, die immanente Bestandteile von Emotionen wie Liebe, Wut oder Trauer sind als auch Bewertungen, die sich auf die Emotionen selbst beziehen.
- Kognitive Konzepte, die Gefühle gestalten, werden wahrgenommen und in Frage gestellt. Dazu gehören auch allzu starre Selbstkonzepte.
- Die Gegenwart steht im Vordergrund. Es ist durch Achtsamkeit möglich, sich in der Gegenwart zu verankern und damit Gefühle zu relativieren, die sich auf die Vergangenheit und die Zukunft beziehen.

## Überwindung der Gefühle durch Achtsamkeit?

Nun gibt es in aktuellen Darstellungen eines achtsamen Umgangs mit Gefühlen einige typische weitergehende und populäre Vorstellungen, die ich im Folgenden kurz vorstelle und dann jeweils kritisch behandle. Dabei geht es mir zunächst einmal darum, diese populären Missverständnisse zu klären, im Weiteren aber auch darum, dass sie eine Tendenz zu einer grundlegend skeptischen Haltung gegenüber spontanen Gefühlen verraten.

### **Innerlichkeit**

Achtsamkeit wird oft mit der Vorstellung verbunden, Gefühle würden sich ausschließlich im Inneren der Psyche abspielen und dort unserer Kontrolle unterliegen. Ein Beispiel für viele: „Die Achtsamkeit hat die Aufgabe, den Geist zu beobachten. Wenn z. B. heftige Wut aufkommt, dann können wir im Geist differenzieren: Ein Teil des Geistes wird zwar von der Wut beherrscht, aber durch beharrliche Übung können wir erreichen, dass der andere Teil des Geistes davon unberührt bleibt. (...) Wenn Sie Achtsamkeit praktizieren, dann haben Sie die Möglichkeit, den Ärger sobald er aufwallt, in jeder einzelnen Phase und Intensität zu kontrollieren etwa so wie die Polizei arbeitet, wenn sie Überwachungskameras einsetzt. Achtsamkeit ist sozusagen die innere Polizei, die Ihren Geist überwacht und darauf achtet, welche Gedanken und Emotionen auftauchen. Das ist eine Form der Achtsamkeit.“ (Dalai Lama, 2012, S. 213). Ein achtsamer Umgang mit Gefühlen wird hier vor allem als distanzierte Beobachtung und Kontrolle und Achtsamkeit in diesem Zusammenhang vor allem als innere Achtsamkeit verstanden. Eine vorrangige Orientierung der Achtsamkeit nach innen findet sich allerdings weder in den frühen buddhistischen Sutren (auch nicht in dem Satipatthana Sutra, s. Zumwinkel, 2014, S. 157-175; Schmitz, 2012), noch in allen buddhistischen, geschweige denn in taoistischen, jüdischen, christlichen oder humanistischen Achtsamkeitstraditionen.

Aus philosophisch-anthropologischer und psychologischer Sicht sind Gefühle keine inneren Prozesse, sondern komplexe Szenarien aus Körperempfindungen, Gedanken, Impulsen, Verhaltensweisen und situativen Faktoren (de Sousa, 1997). Sie ereignen sich in situativen und interaktiven Kontexten (Schmitz, 1998 [1968]). Gefühle sind der alltägliche Beleg für die Begrenztheit unserer Autonomie, Fühlen heißt auch, sich in Abhängigkeiten zu bewegen. Wenn sich aktuelle Achtsamkeitskonzeptionen zu einseitig auf die Seite der Autonomie schlagen, übersehen sie leicht, dass gerade der achtsame Umgang mit Gefühlen beinhaltet, zu akzeptieren, dass wir gefühlsmächtigen Erfahrungen ausgesetzt sind, dass wir verletzlich sind, dass wir selbst von Ereignissen und Umständen betroffen sein können und uns ihnen weder entziehen können noch sollten (Böhme, 2016).

### **Die „reine“ Beobachtung**

Die Selbstbeobachtung spielt in unserem Leben, in unserem Umgang mit Gefühlen und in therapeutischen Prozessen eine entscheidende Rolle. Eine achtsame Haltung gegenüber Gefühlen wird aber oft als „reine Beobachtung“ verstanden. „Der Begriff ‚rein‘ bezieht sich hier auf die Tatsache, dass der Beobachter oder die Beobachterin versucht, lediglich das beobachtete Objekt wahrzunehmen, anstatt mit ihm zu interagieren, wie dies z. B. durch Beurteilungen, Bewertungen, Stellungnahmen oder bewusste Handlungen geschieht.“ (Schmidt, 2015, S. 23f, kursiv im Original). „In der Meditation nehmen wir die Position des inneren Zeugen oder neutralen Beobachters ein und behalten sie bis

zum Schluss der Sitzung bei. Gegen Ende der Body-Scan-Kassetten [Anleitungen zum systematischen Spüren des Körpers, M. H.] üben wir etwas, was man als *nichtgerichtetes Bewusstsein* bezeichnen könnte. Dabei versucht man, überhaupt *jede* Identifikation mit jeglichem inneren Geschehen aufzugeben, sei es nun der Atem, Empfindungen oder Wahrnehmungen gleichwelcher Art. Für einen kurzen Augenblick bringen wir Gedanken, Gefühle, Vorlieben und Abneigungen, Konzepte und Ideen über uns selbst und die Welt, kurz unsere ganze Identität, in das Feld des Bewusstseins und lassen sie auch ganz bewußt los.“ (Kabat-Zinn, 1998, S. 242).

Durch die Vorstellung der Achtsamkeit als „reiner Beobachtung“ wird die einseitige Betonung der Autonomie verstärkt. Diese auf den ersten Blick attraktive Konzept wirft viele Probleme auf: Ein Beobachter, der keinerlei Bedingungen (Interessen, Vorgaben, Kontexte usw.) unterliegt, wüsste gar nicht, was er beobachten sollte. Er könnte nur völlig willkürlich agieren. Er müsste zudem selbst unachtsam sein. Würde er selbst der Achtsamkeit unterliegen, müsste man einen Beobachter des Beobachters postulieren, dann wieder einen Beobachter des Beobachters des Beobachters usw. Tatsächlich ist die Position des reinen Beobachters illusionär und hat allenfalls bei hyperemotionalen Zuständen einen didaktischen Wert. Wenn wir mit uns selbst in einen Dialog treten können, so deshalb, weil wir gelernt haben, mit anderen Menschen zu interagieren. Wir kommunizieren mit uns wie mit anderen Menschen, interessiert und beteiligt, nicht „rein“ und neutral. Gewöhnliche Selbstreflexion findet nicht in dieser Aufspaltung in zwei Instanzen statt und muss auch nicht dazu führen, dass wir uns nicht mehr mit unseren Gefühlen, Gedanken usw. identifizieren. Man kann Selbstbeobachtung als einen selbstreferentiellen Prozess verstehen. Bewusst und selbstwahrnehmend etwas zu tun heißt dann nicht, etwas zu tun und noch ein getrenntes Bewusstsein davon zu haben, das einem externen Beobachter zugeschrieben wird, sondern etwas auf bewusste Art und Weise zu tun – so wie man etwas sorgfältig, mit Liebe oder gelangweilt tut, ohne dass sich diese Qualitäten von dem Vorgang lösen und substantialisieren ließen (Ryle, 1985 [1949]). Auch die klassische maligne Iteration der Beobachtung des Beobachters des Beobachters usw. bei der Rekonstruktion des Bewusstseins lässt sich dadurch vermeiden.

### **Nicht-Bewerten**

Durch die Neutralität der Beobachtung sollen insbesondere Bewertungen vermieden oder aufgelöst werden. „Die Bewertung ist der Weg in das Gefühl. Ohne bewertendes Urteil hat die Emotion wenig Macht. *Don't judge – Bewerten Sie nicht!*“ (Bohus & Wolff, 2009, S. 101). Es ist tatsächlich im Sinne der Achtsamkeit, nicht an Bewertungen blindlings festzuhalten, sie nicht aktiv zu forcieren und nicht zu verstärken, vor allem nicht auf Kosten der Wahrnehmung und des Kontakts mit uns selbst und der Umwelt und Mitwelt. Unsere spontane Herangehensweise an die Welt ist allerdings voller Bewertungen. Schon Wahrnehmungen entstehen in Wechselwirkung mit subjektiven Bedürfnissen, Resonanzen und Aktivitäten wie schon M. Merleau-Ponty, V. v. Weizsäcker oder E. Straus gezeigt haben. Wir nehmen nicht erst neutrale Begebenheiten wahr, die wir dann mit Bewertungen versehen, sondern die Welt ist für uns voller Anmutungen. Ein Ereignis oder eine Nachricht erleben wir als erfreulich oder bedrohlich, Musik als harmonisch oder quälend, einen Menschen als sympathisch oder unsympathisch usw. Wenn wir die Bewertungen aus diesen ganzheitlichen Wahrnehmungen herauslösen und neutralisieren, bringen wir



uns um das Erlebnis selbst. Es ist nicht nur widersprüchlich, die solchen Erlebnissen innewohnenden Bewertungen negativ zu bewerten, sondern es nimmt Gefühlen ihre erlebte Besonderheit (Huppertz, 2015). Wenn wir nicht gefühllos werden wollen, müssen wir also auch bewerten. Auf die ethische Relevanz der Wertschätzung von Bewertungen komme ich am Schluss des Textes zurück.

### **„Ich bin nicht das Gefühl.“**

Das Bestreben nach Autonomie, vor allem gegenüber problematischen Gefühlen, führt manchmal zu der Maxime „Ich bin nicht dieses Gefühl“ (sondern der Beobachter) oder „Ich bin nicht dieses Gefühl, ich habe dieses Gefühl.“

Mit dem Satz „Ich bin nicht dieses Gefühl“ (oder „dieser Gedanke“) begeben wir uns in die Position des Kreters, der sagt „Alle Kreter lügen“. Um zu wissen, von welchem Gefühl ich denn sage, dass ich es nicht bin, muss ich es fühlen. Ich muss es auch als „mein“ Gefühl fühlen, denn zu sagen, dass ich nicht das Gefühl eines Anderen bin, wäre einigermaßen trivial und ist auch nicht gemeint. Ich kann auch nicht sagen, dass ich es eben gefühlt habe, aber jetzt nicht mehr, denn auch das wäre trivial. Ich sage also eigentlich: „Ich bin nicht das Gefühl, das ich gerade fühle“. In einer Anlehnung an die klassische Formulierung Helmut Plessners über das Verhältnis des Menschen zu seinem Körper können wir aber sinnvollerweise nur formulieren: „Ich bin das Gefühl und ich habe das Gefühl“ oder „Ich bin nicht nur dieses Gefühl. Ich habe es auch und ich bin mehr als dieses Gefühl.“ Wenn ich nicht meine Gefühle, mein Körper, meine Gedanken usw. bin, was bin ich dann?

### **Das „Nicht-Selbst“**

Die fundamentalste Gefahr für die Anerkennung der Gefühle sind bestimmte Interpretationen des „Nicht-Selbst“ („Anatta“). Stellen wir uns vor, folgende Empfehlung zur Entidentifizierung würde funktionieren: „(...) bewusst eine Sprache und Wahrnehmungskultur zu pflegen, in welcher Verben nominal, also ohne Subjekt verwendet werden. Man kann beispielsweise sagen *Empfinden findet* statt *ich empfinde*.“ (Anderssen-Reuster, 2007, S. 59, s. a. Fulton, 2010) Um diese Wahrnehmungskultur zu pflegen und dieser Redeweise Sinn zu verleihen, müssten wir das eigenleibliche Spüren („mein Herz klopft“), die Impulse („Ich würde gerne schreien“) ebenso eliminieren wie einige Grundlagen der Achtsamkeitspraxis („Ich lenke meine Aufmerksamkeit“). Da letzteres selbstwidersprüchlich wäre, werden „Ich-stabilisierenden Qualitäten“ der Achtsamkeitspraxis und die notwendige Bedingung „eines funktionierenden Ichs“ auch zugestanden (Anderssen-Reuster, 2007, S. 60). Die Idee eines „Nicht-Selbst“ wendet sich vor allem gegen das Selbst als symbolische Organisation, als „hypothetisches Konstrukt“ (Fulton, 2010, S. 90): „Letztendlich ist das Selbst ein Konzept, das wir zur Organisation unseres Erlebens benutzen; es hat nicht mehr Substanz als ein Gedanke und kann im Prinzip als solcher betrachtet werden, wodurch es möglich wird, seiner vertrauten Schwerkraft zu entkommen.“ (Fulton, 2010, S. 99). Diese Position wird manchmal mit einem „eliminativen Materialismus“ (affirmativ Reuster, 2007, S. 13) verbunden, der nur naturwissenschaftlichen Erkenntnissen einen Wahrheitswert zubilligt.

Tatsächlich ist das symbolisch konstruierte, heute oft „narrativ“ genannte, Selbst höchst real und höchst wirksam. Das narrative Selbst umfasst Selbstbeschreibungen in Form von Eigenschaften, Möglichkeiten, Wünschen, Biographie, sozialer Identität. Wer sich

für ungeeignet hält, einen bestimmten Job auszufüllen, wird sich nicht bewerben, wer sich als Vegetarier definiert, wird kein Fleisch essen und wer sich als depressiv einschätzt, wird evtl. eine Psychotherapie beginnen oder Medikamente nehmen. Es ist möglich und notwendig, dem symbolisch konstruierten Selbst wie anderen psychischen und sozialen Ereignissen und Entitäten (Gefühlen, Gedanken, Normen, Gesetzen, Institutionen usw.) eine *Wirklichkeit* zuzuschreiben und es ist auch erkenntnis- und wissenschaftstheoretisch kein Problem, wenn man nicht gerade reduktiv materialistisch denkt.

Es ist allerdings im Sinne der Achtsamkeit, unsere Selbstkonstrukte immer wieder zu relativieren, sie vorübergehend außer Kraft zu setzen oder in Frage zu stellen und sie vor allem nicht als Nabel der Welt zu verstehen, mit all den Folgen der Egozentrik, der ständigen Selbstthematisierung, der Dramatisierungen unserer Identität oder unseres Wunsches nach Anerkennung. Soweit ging auch das Anliegen Buddhas (Epstein, 1998). Als „Erlösungspragmatiker“ (Zimmermann, 2012, S. 9) hat er die Frage nach Sein oder Nicht-Sein des Selbst, die zu seiner Zeit die spirituelle Diskussion Indiens bestimmte, zurückgewiesen.

Heute, nach vielen Fortschritten von Wissenschaft und Philosophie, können wir die Bedeutung des Selbst genauer bestimmen. Nicht nur unser symbolisch konstruiertes Selbst ist für unser Gefühlsleben wichtig, sondern es wird selbst von einer tieferen Selbsterfahrung getragen. Die Entdeckung eines nicht-symbolisch konstruierten, „minimal“ oder „embodied self“ (Fuchs, Sattel & Henningsen, 2010; Gallagher, 2011; Gergen, 2009) oder „Kernselbst“ (Stern, 1994) hat unseren Blick auf die Thematik erheblich geschärft. Das Selbst ist immer schon, bevor es sich narrativ entwickeln kann, ein körperliches, gespürtes Selbst, das sich von Geburt an in präverbalen Interaktionen mit den signifikanten Bezugspersonen entwickelt und lebenslang bei Interaktionen eine wichtige Rolle spielt. Es besteht aus Körperempfindungen, Erleben der eigenen Aktivität, der Steuerbarkeit des Verhaltens, der Unterscheidbarkeit von eigenen und fremden Beiträgen zur Interaktion, der Körpergrenzen, die sich nicht allein aus der physischen Gestalt, sondern auch aus der Interaktion mit der Um- und Mitwelt ergeben usw. Dieses Kernselbst ist eine unverzichtbare Grundlage unseres Gefühlslebens, aber auch jeder spirituellen Erfahrung.

In vielen Auslegungen des Nicht-Selbst geht es nicht um Psychologie oder Psychotherapie, sondern um ein spirituelles Anliegen, nämlich die grundsätzliche Aufhebung des Selbst in einem großen Ganzen. Diese Vision findet sich – wie selbstverständlich – auch in Texten, die sich eigentlich nicht als spirituell verstehen: „Wenn die Haltung der Achtsamkeit vollständig verkörpert ist, drückt sich das in einem grundlegend neuen Erleben aus, in dem das eigene Selbst als ungetrennt vom Gesamten erlebt werden kann.“ (Hölzel & Bröhler, 2015, S. 15; s. a. Kabat-Zinn, 1998, S. 242; Fulton, 2010, S. 100). Mit der Idee eines Ungetrenntseins wird die Hoffnung verbunden, dass „negative“ Gefühle wie z. B. Ärger, Wut, Trauer, Einsamkeit, die auch das Erleben des Getrenntseins beinhalten, verschwinden. Mark Epstein hat sich aus buddhistischer Sicht schon vor über 20 Jahren kritisch mit dem Versuch beschäftigt, Gefühlen mittels der Idee und Praxis der Nicht-Selbst und der Non-Dualität zu entkommen. „Ein weiteres gängiges Missverständnis liegt darin, Selbst-Losigkeit als eine Art Einssein oder Verschmelzung zu begreifen – als ein Vergessen des Selbst, während man sich gleichzeitig mit der Umgebung identifiziert, als



einen Trancezustand oder eine ekstatische Vereinigung. Dieser Ansicht zufolge trennt uns die Sehnsucht vom letztendlichen Objekt der eigenen Leidenschaft; und wenn man seine Emotionen aufgibt, kann man eine Art endgültiger Befriedigung erreichen. (...) In der Vereinigung erfolgt angeblich die Vernichtung der Emotionen; das Individuum kann sie loswerden, indem es in den Zustand des Einsseins eintaucht.“ (Epstein, 1998, S. 103f). Gewiss ist Derartiges erlebbar, in Trancezuständen, Versenkungen und mystischen Erfahrungen. Diese Erfahrungen haben ihren spezifischen Sinn (und auch ihre spezifische, z. B. ethische Problematik), sind aber m. E. kein Teil der Achtsamkeitspraxis. Mystik beruht auf Entdifferenzierung, Achtsamkeit auf Differenzierung. Die Achtsamkeitspraxis sollte auch die differenzierte Wahrnehmung von Beziehungen und Interaktionsprozessen umfassen - „relationale Achtsamkeit“ (Huppertz, 2009). Das Selbst steht weder in seiner minimalen noch in seiner narrativen Form in einem Widerspruch zum Erleben von Verbundenheit in Beziehungen. Beziehung ist nur möglich, wenn auch Getrenntheit vorhanden ist und sie kann nur erlebt werden, wenn auch Getrenntheit erlebt wird. Martin Buber hat dies immer wieder dargestellt, auch in der kritischen Auseinandersetzung mit seinen eigenen mystischen Erfahrungen (s. v. a. Buber, 2008 [1948]; Buber, 2008 [1951]). Das „personale Gegenübersein, in dem sich Menschen nach dem Maß ihrer Möglichkeiten als sie selbst sein lassen, bedeutet eine Vereinigung, die differenziert.“ (Baier, 2005, S. 204).

Alle die gerade diskutierten Theoreme und Denkfiguren, mit denen die Funktion der Achtsamkeit als Emotionsregulation beschrieben werden soll, würden nicht nur zu einer weitgehenden Veränderung des alltäglichen Gefühlslebens führen, wenn sie durchführbar wären. Sie würden Gefühle auch in ihrem Kern treffen: Partizipation an Situationen, Bewertungen, persönliche Betroffenheit und Selbsterleben. Überdehnt man in den beschriebenen Weisen bestimmte Aspekte der Achtsamkeit, besteht die Gefahr, dass Achtsamkeit als eine Möglichkeit verstanden wird, gewöhnliche Gefühle und die Erfahrungen selbst, die aus dem In-der-Welt-Sein entstehen, an sich abprallen zu lassen („Teflon-Meditation“). „Ein solch Meditierender blickt auf die Welt der Phänomene, ohne sie mit Vorstellungen von Gefallen oder Missfallen zu überlagern, ohne Anziehung und Abneigung.“ (Ricard, 2012, S. 50). Von Mathieu Ricard, einem buddhistischen Mönch, von dem dieses Zitat stammt, berichtet Paul Ekman anerkennend: „Doch während er sich in diesem offenen, weiten Zustand befindet, ist er eindeutig in der Lage, seine Aufmerksamkeit auf eine Weise zu lenken, die den Einfluss der Außenwelt grundlegend verringert. (...) Mathieu berichtete, dass er in seinem Zustand der offenen Präsenz alles hörte, aber seine Wahrnehmungen riefen keine Wellen oder Beunruhigungen hervor, wie es der Fall ist, wenn Ihr Geist angespannt und begrenzt ist.“ (Ekman, 2011, S. 116f).

Aus dieser Sicht sollen die unerwünschten Gefühle durch die Haltung der Achtsamkeit und die Vermeidung der Stimuli und Verführungen der Welt abgebaut werden. In einem weiteren Schritt soll man sich allerdings dann den Gefühlen zuzuwenden, die moralisch und spirituell erwünscht sind. Um diese Vision eines Umgangs mit Gefühlen zu verstehen, ist es hilfreich, sich den Wert der Gefühle und das Verständnis von Achtsamkeit im Buddhismus genauer anzuschauen.

## Wie steht „der Buddhismus“ zu Gefühlen?

Es ist schwierig, über „den Buddhismus“ zu schreiben, weil sich die Auffassungen und spirituellen Praktiken zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen kulturellen Kontexten erheblich unterscheiden. Ganz pragmatisch werden mit dem Begriff „Buddhismus“ heute alle spirituellen Bewegungen bezeichnet, die sich selbst auf Buddha beziehen. In den Tausenden von Lehrreden, die Buddha zugeschrieben werden, aber erst lange, teilweise erst Jahrhunderte nach Buddhas Tod verschriftlicht wurden, gibt es einen kleinen Kanon sich stets wiederholender Mitteilungen, von denen man vermuten kann, dass sie dem, was Buddha gelehrt hat, nahestehen. Volker Zotz hat vorgeschlagen, in dem „Buddhismus“ eine Sammlung von Bewegungen zu sehen, die versuchen, Antworten auf eine bestimmte Grundfrage zu finden: Wie kann der Mensch aus eigener Kraft eine grundsätzliche Erlösung von Leid in einer Welt finden, die durch Vergänglichkeit und Bedingtheit bestimmt wird, wenn er selbst Teil der Welt ist? (Zotz, 1996). Dabei sollte „bedingt“ nicht als „determiniert“ verstanden werden, da Buddha sicher keine Ontologie und keine Metaphysik begründen wollte, sondern eine Weisheitslehre.

Buddha lebte in einer Zeit und Kultur, die selbstverständlich von der Wiedergeburt ausgegangen ist und in der als höchstes Ziel angesehen wurde, das ewige Werden und Vergehen zu überwinden. Mit diesem Anliegen hat er sich auch mit Gefühlen beschäftigt. Er war nicht an einer Untersuchung der Gefühle im Allgemeinen interessiert, nicht an einer Philosophie oder Wissenschaft der Gefühle, sondern an einer Lehre, die zeigen sollte, wie das Leid überwunden werden kann (s. u. a. Batchelor, 1998; Bronkhorst, 2000; Zimmermann, 2012). Die wesentliche leidverursachende Bedingung aber ist der Umgang mit dem Werden. Das Werden wird von Buddha aus der Sicht des leidenden Menschen heraus verstanden. Es ist Ursache allen Leids, wenn der Mensch sich ihm entgegengestellt und versucht festzuhalten, was nicht festzuhalten ist. Der Erlösungsweg besteht darin, das Anhaften aufzugeben. Anhaften aber spielt sich tausendfach ab. Formen des Anhaftens sind Sinnesfreuden, Bindungen, Bedürfnisse, die Idee eines stabilen Selbst, Konzepte, Kontakt jeder Art und auch Gefühle.

Gefühle sind in den frühen buddhistischen Sutren grundsätzlich Hindernisse auf dem Erlösungsweg. Wenn daher heute Achtsamkeit als allgemeine Akzeptanz aller Gefühle verstanden wird, so ist dies eine starke Verkürzung des ursprünglichen buddhistischen Begriffs. Aus der Sicht der buddhistischen Sutren ist die unvoreingenommene Betrachtung maximal der erste Schritt im Umgang mit den Gefühlen. In den weiteren Schritten geht es um die Überwindung der Gefühle. Sie sind eine Form der Verblendung (Dukkha). Die Formen der Verblendung muss man sich wie Stockwerke in einem Gebäude vorstellen, wobei jeweils das untere Stockwerk das obere unmittelbar bedingt. Wenn die Verblendung überwunden werden soll, muss das Gebäude von oben nach unten etagenweise abgebaut werden: „Also, ihr Bikkhus, bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen; bedingt durch Gestaltungen ist Bewußtsein, bedingt durch Bewußtsein ist Name-und-Form; bedingt durch Name-und Form ist die sechsfache Sinnesgrundlage; bedingt durch die sechsfache Sinnesgrundlage ist Kontakt; bedingt durch Kontakt ist Gefühl; bedingt durch Gefühl ist Begehren; bedingt durch Begehren ist Anhaften, bedingt durch Anhaften ist Werden; bedingt durch Werden ist Geburt; bedingt durch Geburt sind Altern und Tod, Sorge,

Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. So ist der Ursprung dieser ganzen Masse von Dukkha.“ (Mahatanhasankhaya –Sutta, Zumwinkel, 2014, S. 416). „Freunde, wenn ein edler Schüler Gefühl versteht, den Ursprung von Gefühl, das Aufhören von Gefühl und den Weg, der zum Aufhören von Gefühl führt, dann ist er auf jene Weise einer mit richtiger Ansicht, dessen Ansicht geradlinig ist, der vollkommene Zuversicht in Bezug auf das Dhamma hat und bei diesem wahren Dhamma angelangt ist.“ (Sammadhitti Sutta, Zumwinkel, 2014, S. 149). „Der Weg, der zum Aufhören von Gefühl führt, ist eben dieser Achtfache Pfad.“ (ebd).

Die Achtsamkeit ist ein Element auf dem achtfachen Pfad, der einerseits ein Weg zur Erlösung ist, andererseits aber auch ein Leitfaden für ein moralisch gutes Leben. Während die Erlösung in einer schrittweisen Loslösung aus allen Bindungen besteht und Buddha daher zu Rückzug, Einsamkeit und Askese aufruft, so war es ihm doch wichtig zu betonen, dass diese Elemente des Verzichts kein Selbstzweck sind (denn dann wären sie nur eine Form des Anhaftens), sondern dass sie so gemäßigt ausfallen müssen, dass sie den Erlösungsweg und ein Zusammenleben, soweit wie notwendig, ermöglichen. Die Achtsamkeit hat die Aufgabe, die Hindernisse auf dem Erlösungsweg ausfindig zu machen und sie durch Distanzierung und den Blick auf das Erlösungsziel zu überwinden. Buddha verlangte, dass das alltägliche Leben entsprechend geführt wird. Die meisten moralischen Forderungen bestehen in Verzichtsforderungen (nicht lügen, nicht besitzen wollen usw.). Was die Gefühle betrifft, so ist es die Aufgabe der Achtsamkeit, alle ethisch wertlosen und den Erlösungsweg behindernden Gefühle zu erkennen und zu überwinden und die ethisch wertvollen und für die Erlösung hilfreichen Gefühle zu fördern. Da der achtfache Pfad nicht als Chronologie verstanden werden sollte (Gäng, 1996), sind solche ethisch wertvollen Gefühle stets von Bedeutung, auch wenn in dem Zustand des Nirvana Gefühle wie jede Art von Selbstwahrnehmung oder Bewusstheit keine Rolle mehr spielen.

Als im Mahayana-Buddhismus die endgültige Erlösung eines Menschen von der Erlösung aller Menschen abhängig gemacht und diese Möglichkeit metaphysisch untermauert wurde, gewannen altruistische Gefühle eine noch größere Bedeutung und wurden stärker durch entsprechende Meditationsformen gefördert (Meditationen des Mitgefühls). Eine gezielte Aktivierung des Mitgefühls und des Selbstmitgefühls ist nun als Schritt auf dem Weg zu einer allgemeinen Befreiung von Leid erwünscht. Diese Gefühle tragen dazu bei, dass sich alle Menschen von ihren Verhaftungen befreien können. Es wird nun klarer zwischen erwünschten und unerwünschten („positiven“ und „negativen“ sowie „neutralen“) Gefühlen unterschieden. Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Gelassenheit, Freude sind erwünschte Gefühle, Wut, Hass, Gier, Stolz unerwünschte Gefühlszustände. Aus buddhistischer Sicht ist die nicht-bewertende Betrachtung allenfalls ein Aspekt oder eine Vorstufe der eigentlichen Achtsamkeit. Ihre Verselbstständigung als nicht-bewertende Haltung gegenüber allen Gefühlen wird von buddhistischer Seite daher auch sehr kritisch gesehen (Wallace, 2012; Bikkhu Analayo, 2012).

In der Praxis führt dies dazu, dass aktiv verändernde, suggestive Techniken in die Achtsamkeitspraxis einbezogen oder sehr eng mit ihr assoziiert werden (Huppertz 2013a, 2015, S. 242 ff). Das gilt insbesondere für Meditationen des Mitgefühls („Metta-Meditationen“). Auf diese Weise kann man sicher eine Disposition entwickeln, aber Mitgefühlsmedita-

tionen beruhen nicht auf der realen Kommunikation mit realen Menschen in der gemeinsamen Gegenwart, die gelingen kann oder auch nicht, sondern auf der normativen monologischen Entwicklung eines allgemeinen Gefühls mit Hilfe von Vorstellungen und Sätzen. Auf Grund metaphysischer Erwägungen kommt es vielen buddhistischen AutorInnen auch gar nicht so sehr auf diese individuelle Begegnung mit all ihren Schwierigkeiten und Grenzen an. Alle Menschen sind per se miteinander verbunden.

Die kritische Grundhaltung des Buddhismus gegenüber den gewöhnlichen Gefühlen gilt nicht durchgehend. Als Beispiel sei kurz eine Kontroverse zwischen Paul Ekman und dem Dalai Lama referiert. Ekman erscheinen alle gewöhnlichen Emotionen in traditioneller buddhistischer Sicht als hinderlich (Ekman, 2011, S. 16). Insbesondere hat er Stimmungen im Visier: „Ich behaupte, dass Stimmungen nicht von Nutzen für uns sind. Sie dienen als Filter für das, was wir in der Welt sehen, und lassen uns auf Grundlage einer engen, wenn nicht gar verzerrten Sicht der Realität reagieren. (...) Wir könnten besser auf das reagieren, was sich tatsächlich in der Welt ereignet, als auf das, was wir durch den begrenzten Filter der einen oder anderen Stimmung sehen.“ (Ekman, 2011, S. 16). Der Dalai Lama vertritt eine differenziertere Sicht: „Wenn man Emotionen betrachtet und zu verstehen versucht, welche destruktiv (leidverursachend) sind und welche nicht, kommt es nicht so sehr auf das Wesen der Emotionen selbst an. Es spielt eine viel größere Rolle, ob Emotionen unter den gegebenen Bedingungen realistisch und angemessen sind und in welchem Maß sie unrealistisch sind. Wenn eine Emotion unrealistisch wird, ist sie gewöhnlich leidverursachend, also destruktiv.“ (Dalai Lama in Ekman, 2011, S. 30). Jinpa, ein buddhistischer Gelehrter und Übersetzer des Dalai Lama, erklärt die Kontroverse: „Die buddhistische Position scheint zum großen Teil auf der Voraussetzung zu beruhen, dass man alle geistigen Faktoren, die zur Befreiung von einer nicht erleuchteten Existenz beitragen, als konstruktiv im endgültigen und letzten Sinne bezeichnet. Alle geistigen Zustände und geistigen Faktoren, die dies auf eine bestimmte Weise verhindern – Sie wissen schon, die einen schädlichen Einfluss auf dieses Vorhaben ausüben –, werden als leidverursachend bezeichnet. Doch seine Heiligkeit ist damit nicht einverstanden (lacht).“ (Ekman, 2011, S. 34). Die Position des Dalai Lama bedeutet eine Aufwertung der Gefühle, so wie sie sind.

Buddha hat in den vier edlen Wahrheiten eine existenzielle Wahrheit entdeckt, die für die Achtsamkeitspraxis und die Emotionsregulation zentral ist: Vergänglichkeit verursacht häufig Leid, vor allem dann, wenn der Mensch der Illusion unterliegt, er könne der Vergänglichkeit durch eine Haltung des Habenwollens und Festhaltens begegnen, also durch Gier und Besitzstreben. Existenzieller Realismus und Gelassenheit führen aus diesen Illusionen und können selbst Verlustängste und Todesangst zumindest abmildern. Die kritische Grundhaltung des Buddhismus gegenüber den Gefühlen ist eine Folge der negativen Einschätzung des Werdens. Nun kann man aber gegenüber dem Werden auch eine grundsätzlich positivere Einstellung entwickeln. Werden steht auch für Wachstum, Natur, Leben, Abwechslung, Entwicklung, Fortschritt, Tatkraft, zusammengefasst für eine offene Zukunft, die gestaltet werden kann und die nicht in einer Rückkehr zu Bekanntem, bereits Vorhandenem besteht. Es gibt auch buddhistische Strömungen, in denen die Gefühle, die Sinne und der Körper positiv gesehen wurden und reformatorisch eingestellte Buddhisten, die sich explizit auch an der Fülle des Lebens und nicht nur an

seinen leidvollen Aspekten orientieren (z. B. Batchelor, 1998). Eine positivere Einstellung gegenüber Veränderungen kann viele Hintergründe haben: religiöse (Eschatologie, die Schöpfung als Gottes Werk und der Mensch als ihr Vollender), wissenschaftliche (Evolutionstheorie, Ökonomie), philosophische (Aufklärung, Vitalismus, Humanismus) und moralisch-politische (Ethiken des guten Lebens, Gesellschaftsutopien). Die humanistische Tradition der Achtsamkeit, von Martin Buber, Elsa Gindler und Heinrich Jacoby, über Charlotte Selver zu Carl Rogers, Eugen Gendlin, Fritz Perls, Hilarion Petzold und vielen anderen vor, mit und nach ihnen haben die absichtslose Präsenz im Kontakt mit sich und in der Beziehung zu Mitwelt und Umwelt als Begegnung mit der Fülle des Lebens und der Gefühle interpretiert und praktiziert. Im Unterschied zur buddhistischen Tradition haben sie dabei mehr die Experimentierfreude, die Individualität, das Vertrauen in Natur, Körper und achtsame Begegnungen betont. Das Verhältnis zu den Gefühlen ist in dieser Tradition ausgesprochen positiv. Gefühle haben ihre eigene Logik, ihre eigene Sprache, ihre eigene Zeit und ihren eigenen Wert.

Die Achtsamkeitskonzepte des 20. und 21. Jahrhunderts unterscheiden sich offensichtlich stark in ihrer Sicht auf die Gefühle. Dies liegt nicht nur an den religiösen und weltanschaulichen Traditionen, die sie prägen, sondern auch daran, dass sie Teil der Geschichte der Psychotherapie sind.

## Vom Chaos bis zur Welterschließung – was ist ein Gefühl?

Welche Vorstellungen von Gefühlen finden wir in der Geschichte der Psychotherapie? Ich möchte einige prototypische Vorstellungen skizzieren und dabei auch darauf schauen, welche Aspekte der Emotionsregulation sich aus diesen Auffassungen ergeben. In aktuellen psychotherapeutischen Konzepten ergänzen und mischen sie sich selbstverständlich, auch auf widersprüchliche Weise.

### **Das wilde Gefühl**

Nach dieser Vorstellung sind Gefühle wild, ungezähmt, unreguliert, kreativ, spontan. Sie entstammen einer eigenen Welt, in der sie sich in engem Zusammenspiel mit der „inneren Natur“, den Trieben, Bedürfnissen, Phantasien auf eher chaotische Weise formieren. Aus sich heraus sind sie irrational, stehen konträr zum Realitätsprinzip, dafür aber der Natur nahe. Ähnlich wurden die „Natur“ selbst, der „Wilde“ oder der „Verrückte“ gesehen (Sass, 1992). Sie bilden eine Gemeinschaft des „Anderen der Vernunft“ (Böhme & Böhme, 1985). Dem eher kritisch-ängstlichen Blick auf die Gefühle seitens der Aufklärung, der Vernunft und der normativen wie technischen Effektivität entspricht die Umkehrung in dem faszinierten Blick der Romantik auf die Gefühlswelt, beginnend mit Rousseaus Umwertung der Natur, des Wilden und des Kindes. In der Romantik wird gerade die gefühlvolle, dunkle, geheimnisvolle Seite der Seele thematisiert. Was in der Romantik mit der Kritik an dem „Philistertum“ und dem urban-merkantilen Leben begann, setzte sich über Schopenhauer und Nietzsche als Kritik an der Selbstüberschätzung der Vernunft fort. Im 19. Jahrhundert wurde die Vorstellung des „Unbewussten“ entwickelt, Nietzsche hat die ungezügelt Welt des Gefühls wirkungsmächtig als das „Dionysische“ beschrieben (Nietzsche, 1999 [1886]) und Freud schließlich den Ursprung der Gefühle

in das Reich des „Es“ verbannt, aus dem heraus sie erst durch die Leistungen anderer Instanzen personalisiert und zivilisiert werden müssen. Bei Freud treffen der Rationalismus der Wissenschaften und der Aufklärung und die Faszination durch das Irrationale aufeinander. Dieses Zusammentreffen verlangt nach Kompromissbildungen – in der Psyche des gesunden wie des neurotischen Menschen und in der Theorie. Wir werden gleich sehen, dass sich die Gefühlsauffassungen in der Psychoanalyse mit der Abschwächung der Triebtheorie und der Orientierung auf das Beziehungsgeschehen gewandelt hat.

Diesem Gefühlskonzept entspricht als Emotionsregulation in erster Linie neben der *Emotionswahrnehmung* – was ich kontrollieren will, muss ich sorgfältig beobachten – die *Emotionskontrolle*.

Das Konzept des wilden Gefühls scheint mit dem Niedergang der primär triebtheoretischen Psychoanalyse ausgedient zu haben. Dies ist nicht nur eine Folge wissenschaftlicher Entwicklungen. Der emotional repressiven ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist eine Hälfte gefolgt, in der der Zeitgeist den Gefühlen zunehmend freundlicher gegenübersteht, ja sie sogar geradezu begeistert begrüßt, was man im Sinne einer Befreiung oder auch einer „repressiven Entsublimierung“ (H. Marcuse) deuten kann. Aktuell leben wir geradezu in einer Zeit der Gefühlsseligkeit, des Subjektivismus und des Relativismus. Die Gefahr, dass das wilde, widerständige, phantasievolle Gefühl mit dem Niedergang der Triebtheorie und der Naturnähe in Vergessenheit gerät, wurde von gesellschaftskritischer Seite früh gesehen. Adorno sah sie in frühen „kulturalistischen“ Strömungen der Psychoanalyse, die Gefühle als von vorneherein gesellschaftlich reguliert angesehen und sie von der Natur und den Trieben weggerückt haben (Adorno, 1962). Das Problem ist: Wenn Gefühle von vorneherein sozialisiert sind, wie sollen sie dann noch ein utopisches Potenzial gegenüber den gesellschaftlichen Verhältnissen haben? Wenn schon der Säugling seine Gefühle in direkter Abstimmung mit seinen wichtigsten Bezugspersonen, durch szenische Gestaltung und Validierung („attunement“) entwickelt, wie sollen dann Gefühle noch wild, chaotisch und kreativ sein können (sofern sie nicht pathologisch sind)? Wenn sie in Sprachspielen ihre passende Gestalt finden, wie können sie dann noch namenlos und unaussprechlich sein?

### **Das authentische Gefühl**

Die Kritik der Lebensreformbewegung an der katastrophal fortgeschrittenen Industrialisierung lenkte die Aufmerksamkeit auf den Prozess der Gefühlsverarmung im Prozess der Zivilisation. Ihr entsprang nicht nur die Psychoanalyse als die ambivalent skeptische Variante, sondern auch das Streben nach einem neuen Humanismus, in dem die Natürlichkeit und damit die Gefühlhaftigkeit des Menschen gegen die destruktiven Kräfte des Maschinenzeitalters gestärkt wurden. Gefühlsarmut drohte, die Gefühle mussten gehegt, gepflegt, entfaltet werden. Sie wurden weniger als wild denn als schwach angesehen. Ziele dieser Bestrebungen waren und sind Ganzheitlichkeit und Selbstverwirklichung, das Mittel dazu die *Emotionsaktivierung*. Sie macht aus einem schwachen ein starkes Gefühl, aus einem undeutlichen ein deutliches.

Eine Gefühlsaktivierung oder -kultivierung im Sinne eines persönlichen Wachstums findet sich in den humanistischen Therapien. Maßstab und Ziel ist die Entfaltung der Individualität, notfalls auch gegen gesellschaftliche Anforderungen und Normen oder Erwägungen eines unmittelbaren Nutzens. Bisweilen wird dabei ein wahres Selbst



postuliert, das es zu entdecken und zu befreien gilt. Die *Emotionsaktivierung* ist in der Regel prozessorientiert, sie gesteht den Gefühlen eine autonome Entwicklung und eine erhebliche Weisheit bzgl. innerer Unklarheiten und innerem Potential zu. So beschreibt Gendlin das von ihm entwickelte Focusing als die „Fähigkeit“, die es „Ihnen ermöglichen (wird) herauszufinden, wo Ihr Leben festgefahren, verkrampft und eingeengt ist. Und sie wird es Ihnen ermöglichen, sich zu ändern – die Person zu werden, die Sie schon immer in sich gespürt haben, die sich aber nie wirklich entfalten konnte.“ (Gendlin, 1998 [1978], S. 23). Der Weg entsteht durch „eine neue Art innerer Aufmerksamkeit auf das, was man zunächst nur unklar gefühlt hat.“ (Gendlin, 1998 [1978], S. 27). Die Gefühlsveränderungen sind der entscheidende Prozess, der dann auch „verborgenes persönliches Wissen auf die Bewusstseins Ebene (hebt).“ (Gendlin, 1998 [1978], S. 46). „Finden Sie (...) heraus, was Sie wirklich fühlen und brauchen.“ (Gendlin, 1998 [1978], S. 123). Gendlin formuliert, was für alle humanistischen Therapieformen gilt: Folge in erster Linie der Spur des Gefühls. Dieser Prozess wird heute auch als ein „Weg der inneren Achtsamkeit“ interpretiert (Renn, 2006).

Manchmal wird dem bewusst vertieften ganzheitlichen leib-seelischen Gefühlsprozess („Felt Sense“) allerdings nicht nur eine leitende Kraft bei der inneren Klärung, sondern auch bei der Lösung von Lebensproblemen zugeschrieben. Auch das hat Gendlin sehr klar formuliert: „Wenn wir wissen wollen, was richtig und gut ist, was wir denken sollen, wie wir uns benehmen sollen, wohin wir uns wenden sollen, brauchen wir nur unseren eigenen Körper zu befragen.“ (Gendlin, 1998 [1978], S. 184). Dadurch tritt ein Problem zu Tage, dessen Lösung das Konzept des authentischen Gefühls sprengt. Das Gefühl ist sicher ein starker Leitfaden für innere Prozesse. Angesichts der vielen Irrtümer sowohl in Bezug auf die Gegenwart als auch in Bezug auf die Vergangenheit, die gleichwohl von einem sehr überzeugenden Evidenzgefühl begleitet sind (Kahnmann 2013), ist es aber zweifelhaft, inwiefern diese Art *innerer* Aufmerksamkeit auch über Lebenssituationen und Lebensgeschichten, sofern sie mehr sind als innere Biographien, aufklären kann. Authentische, starke Gefühle sind nicht unbedingt der Realität angemessen, weder im Sinne eines Realismus noch im Sinne der Nützlichkeit und reichen für objektiv mögliche, sinnvolle und moralisch belastbare Lösungen realer Probleme nicht aus. Sowohl das wilde als auch das authentische Gefühl haben ja gerade etwas Bedingungsloses. Sie antizipieren nicht die gesellschaftlichen Bedingungen, die ihnen vorschreiben wollen wie sie sich zu formen und zu artikulieren haben und sie sind nicht dem Realitätsprinzip verpflichtet.

### **Das nützliche Gefühl**

Gefühle können aber auch als Voraussetzungen für eine gelungene Anpassungsleistung der Psyche angesehen werden. Aus dieser Sicht geben Gefühle zwar ebenfalls Auskunft über die innere Verfassung eines Menschen, insbesondere über seine Bedürfnisse, aber sie scannen darüber hinaus auch die Umgebung auf ihre Funktionalität für die Bedürfnisse eines Individuums hin ab. Sie vermelden Hunger und Nahrung, Angst und Gefahr. Sie sind informativ und zwar so weit wie es aus der Sicht der individuellen Adaptation notwendig ist. „Emotionstheoretiker [Anm. die Autoren beziehen sich auf Frijda, Greenberg, Pavio, Safran, Lazarus, Tomkins, M. H.] sind der Auffassung, dass Emotionen von Natur aus grundsätzlich adaptiv sind, da sie dem Organismus helfen, komplexe situationsbezogene Informationen schnell und automatisch zu verarbeiten, um geeignete Handlungen zur

Befriedigung zentraler persönlicher Bedürfnisse (z. B. Selbstschutz, Unterstützung) anzustoßen. Emotionen ermitteln, was für das Wohlbefinden von Bedeutung ist, und versetzen den Menschen in die Lage, adaptiv zu handeln.“ (Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2008, S. 24, s. a. Lammers 2015, S. 15f). Im Konzept des nützlichen Gefühls funktioniert der Einzelne nach Art eines biologischen Organismus und als Homo oeconomicus. Da die Erfahrung besagt, dass nicht alle Gefühle in dieser Weise so korrekt an die Realität angepasst sind wie sie eigentlich können und sollen, hat die Emotionsregulation die Aufgabe der *Emotionsanpassung*. Sie muss zwischen adaptiven und maladaptiven Gefühlen unterscheiden und letztere in Richtung Adaptation beeinflussen.

Dieses utilitaristische, oft evolutionär-funktional begründete Konzept hat eine empirische und eine methodische Problematik. Es widerspricht unserer Erfahrung, dass sich Menschen nur für das interessieren, was ihnen individuell nutzt. Was ist mit der Neugierde der Kinder, der Sehnsucht nach der Ferne und dem Unbekannten, mit Altruismus, Forscherdrang, Kunst und Religion? Das Konzept der Authentizität und erst recht das Konzept des wilden Gefühls wiesen schon über das utilitaristische Modell hinaus. Der Mensch lebt in eine offene Zukunft hinein, entwirft sich zumindest teilweise selbst und es ist nicht gesagt, dass er dabei immer den Weg geht, den ihm seine Bedürfnisse weisen. Es kann sein, dass er neue Gefühle, Wünsche usw. entwickelt und bei der Verfolgung nicht-utilitaristischer Ziele von neuen Gefühlen überrascht wird oder altruistisch handelt (Monroe, 1996). Das oben angeführte Zitat von Elliot et al., deren emotionsfokussierte Therapie verhaltenstherapeutische, systemische und humanistische Therapieelemente miteinander verbindet, wird denn auch in einer offeneren Weise fortgeführt: „Emotionen koordinieren zudem Erleben, geben ihm Orientierung und ein Gefühl von Ganzheit. Mit anderen Worten: Emotionen informieren Menschen über das, was wichtig ist, und das Wissen darüber, was wichtig ist, sagt ihnen, was sie zu tun haben und wer sie sind.“ (Elliott u. a., 2008, S. 24). Das organismische Modell ist also sicher zu eng, weil der Mensch ein psychosoziales, neugieriges und kreatives Wesen ist, das ökonomische Modell ist zu eng, weil wir inzwischen wissen, dass Menschen durchaus nicht immer ökonomisch rational und selbstbezogen handeln.

Methodisch sind funktionale und evolutionäre Erklärungsversuche (die oft gemeinsam auftreten) unbefriedigend, weil sich post festum für alles was geschieht oder geschehen ist, eine funktionale oder evolutionäre „Erklärung“ finden lässt. Die Schwäche des Funktionalismus ist, dass er nur eine Beschreibung des Funktionierens eines Systems sowie Aussagen über Minimalbedingungen liefern kann, die auf vielerlei Weise erfüllt werden können (funktionale Äquivalente). Ansonsten sind der evolutionär-funktionalen Spekulation keine Grenzen gesetzt, z. B. über die Frage, warum es so viele verschiedene Singvögel in dem gleichen Garten gibt. Der letzte Mensch könnte, an dem letzten Maiskolben kauend, darüber spekulieren, dass die Gattung Mensch wohl ziemlich dysfunktional war, weil sie zu viele heterosexuelle Mitglieder in ihrer Population hatte, weil die moralische Entwicklung nicht mit der kognitiven Schritt halten konnte oder weil die Wirtschaftspolitik nicht an den langfristigen Interessen ausgerichtet war. All das geht über Plausibilitäten nicht hinaus, die niemand widerlegen kann und würde nicht erklären wie es tatsächlich zu der Einsamkeit des letzten Menschen kam.

## **Das welterschließende Gefühl**

Nach dieser Auffassung gehören Gefühle zum In-der-Welt-Sein. Wir suchen sie uns nicht aus, sondern sie sind ein ebenso selbstverständlicher Teil der menschlichen Existenz wie der Körper, das Denken oder die Beziehungen, in denen wir uns befinden. Wir sind in Situationen „geworfen“ (Heidegger), die wir uns nur begrenzt aussuchen, die uns emotional betreffen und die wir bewusst oder unbewusst mitgestalten. Der Mensch ist immer schon in emotional bedeutsamen Beziehungen, ob er will oder nicht. Gefühle entstehen als Teil des In-der-Welt-Sein und sie orientieren uns über die Bedeutung der Mitwelt und Umwelt für unser Dasein. Gefühle sind Teil von Szenarien, sie entstehen aus (emergieren auf) Interaktionen. Solche Situationen haben natürliche, existenzielle, kulturelle, zwischenmenschliche und andere Dimensionen. Über Gefühle erschließen wir unsere Beteiligung an Situationen. Dabei sind sie nicht auf das Erschließen individuell nützlicher Aspekte festgelegt, sondern sie können auch die Bedeutung einer Situation für andere Menschen (Empathie), moralische oder kreative Bedeutungen einer Situation, z. B. im Erleben von Kunst, erschließen.

Diese Sichtweise der Gefühle findet sich in der Phänomenologie des 20. Jahrhunderts, der Soziologie und der Dialogphilosophie (Buber) ebenso wie in der Forschung zur grundsätzlichen Beteiligung der Gefühle an kognitiven Prozessen (Ciompi, 1982; De Sousa, 1997; Damasio, 1998; Goleman, 1997). In der Psychotherapie hat sie sich insbesondere durch die humanistische Psychotherapie, die Säuglingsforschung und die Entwicklung der Psychoanalyse seit den 50er Jahren etabliert. In der relationalen Psychoanalyse und dem szenischen Verstehen sind Gefühle Teil einer Szene und können nur aus ihr heraus verstanden werden – und umgekehrt. Der Therapeut ist an den Inszenierungen, die oft als Reinszenierungen verstanden werden können, beteiligt. Eine Darstellung des Themas aus achtsamkeitsbasierter Sicht findet sich bei Safran & Reading (2010). Grundsätzlich kann man die Welterschließung nicht von der Selbsterschließung trennen. In der Interaktion mit der Mitwelt und Umwelt erfahren wir immer auch etwas über uns selbst und umgekehrt. Der Schwerpunkt liegt traditionell im Rahmen der Psychotherapie allerdings auf den zwischenmenschlichen Beziehungen, während dingliche, atmosphärische und Naturerlebnisse ein Schattendasein führen. Hier deuten sich neue Entwicklungen an (Petzold, 2016; Huppertz & Schataneck, 2015, S.247ff). Das erschließende Gefühl spielt auch eine Rolle in der Logotherapie Viktor Frankls, in deren Zentrum die Bedeutung der Sinnfindung für ein gesundes menschliches Leben steht. Die sinnhaften Herausforderungen werden nicht von einem Subjekt konstruiert, sondern erschlossen (Frankl, 2015 [1946]; Huppertz, 2016a, S. 11ff). Dabei sind die Gefühle das entscheidende Medium, das die persönliche Betroffenheit und die Entschlossenheit zum Handeln entstehen lässt.

Die Angemessenheit, Stimmigkeit und Integration dieser Gefühlskonzepte zu diskutieren, ist Sache der Psychologie, der Soziologie, Sozialisationsforschung etc., in summa der philosophischen Anthropologie. Ich schlage vor, in diesen paradigmatischen Gefühlsauffassungen zunächst einmal wesentliche Beiträge zu einem umfassenden Verständnis der Gefühle zu sehen. Gefühle können wild, unreguliert, naturnah, kreativ, authentisch, schwach und stark, adaptiv und maladaptiv, welt-, selbst- und beziehungerschließend sein.

## Der achtsame Umgang mit Gefühlen

Ich denke, wir haben nun genügend Material für eine Darstellung eines achtsamen Umgangs mit Gefühlen. Davon, dass ein achtsamer Umgang zunächst einmal die Fähigkeit erfordert, die Haltung der Achtsamkeit einzunehmen, war schon die Rede. Vermeiden wir nun die extremen Auslegungen, die uns in Sackgassen führen, ziehen wir die unterschiedlichen Achtsamkeitstraditionen und die verschiedenen Aspekte von Gefühlen in Betracht, so lässt dich der achtsame Umgang mit Gefühlen idealerweise folgendermaßen auffächern (ich wähle die Wir-Form, um zu betonen, dass es sich um die Beschreibung einer Praxis handelt):

- Wir nehmen Emotionen differenziert wahr, gleich ob sie willkommen oder unwillkommen sind und gleich ob sie zu moralisch akzeptablen Handlungen führen können oder nicht. Das schließt situative Elemente, Ereignisse, Atmosphären usw. ebenso ein wie Interpretationen, Körperempfindungen, Handlungsimpulse, Phantasien, Assoziationen, Erinnerungen. Gefühle zu bekämpfen ist ebenfalls eine Form des Festhaltens. Ein achtsamer Umgang mit Gefühlen bedeutet auch die Akzeptanz und Konfrontation mit unangenehmen Gefühlen und Situationen und in manchen therapeutischen Situationen ist es sinnvoll, dies stark zu betonen, z. B. bei unrealistischen Wiedergutmachungswünschen. Außerdem ermöglicht die Konfrontation, neue Situationen als solche zu erkennen und dadurch neu zu erleben. (Bohus & Huppertz, 2006).
- Wir lassen Gefühle geschehen, ohne einzugreifen. Gefühle haben ihre eigene Entwicklung und ihre eigenen Bedeutungen. Sie generieren Wissen und Erinnerungen. Vor allem aber haben sie ihre eigene Zeitlichkeit. Die Gegenwärtigkeit der Achtsamkeit bedeutet nicht, die Zeit in Einheiten von wenigen Sekunden zu pulverisieren, sondern der Welt und sich selbst Zeit zu lassen (Huppertz, 2013b). Ein Sonnenaufgang hat seine Zeit, ein Musikstück, eine Mitteilung eines Menschen. So haben auch Gefühle ihr eigenes Timing. Gefühle können ihre Wirkmacht nur entfalten, wenn wir sie weder beschleunigen noch festhalten.
- Wir verzichten auf Pseudokontrolle. „Um Kontrolle zu erleben, kann man sich z. B. Sorgen machen. Dabei suggeriert das ständige Analysieren, dass man Ursachen finden und daraus Handlungspläne entwickeln kann. Damit wird die Situation wieder eher als kontrollierbar erlebt.“ (Berking, 2015, S. 21). Ähnliche Funktionen können Somatisierungen, Essstörungen, Zwänge, Substanzmissbrauch etc. erfüllen. Diese Kontrollversuche „erschweren den Erwerb von Regulationsstrategien, die auch langfristig effektiv sind und weniger `Nebenwirkungen´ haben.“ (Berking, 2015, S. 21). Achtsamkeit gehört zu diesen langfristig effektiven Strategien. Sie löst Kontrollbemühungen durch Akzeptanz, Offenheit und Gegenwärtigkeit ab.
- Wir kultivieren die Fähigkeit, in der Gegenwart zu sein bzw. immer wieder in die Gegenwart zurückzukehren. Viele Gefühle beziehen sich auf die Zukunft (Angst, Hoffnung, Sehnsucht usw.) oder auf die Vergangenheit (Trauer, Wut, Kränkung usw.). Es ist achtsam, sie wahrzunehmen, während man in der Gegenwart verankert ist.
- Wir setzen Impulse nicht um, sondern lassen Impulse Impulse sein. Da in der Haltung der Achtsamkeit nichts aktiv verändert wird, werden auch Impulse nicht in Handlungen verwandelt, sondern wahrgenommen. Sie haben ebenfalls ihren eigenen Verlauf, in der Regel ein An- und Abschwellen, das in Form des „Wellenreitens“ (Marlatt) begleitet werden kann.

- Wir können uns bewusst auf Emotionen mehr oder weniger stark einlassen. Die Gefühlsaktivierung geschieht durch Aufmerksamkeitslenkung. Sich stark auf Emotionen einzulassen, bedeutet, ihnen körperlich nachzuspüren, Assoziationen und Erinnerungen nachzufolgen, den relevanten situativen Elementen Aufmerksamkeit zu schenken. Im Sinne der Achtsamkeit ist aber immer auch ein gewisser Abstand nötig, um die Aufmerksamkeit überhaupt in Intensität und Ausrichtung lenken zu können. Mehr Abstand zu einem Gefühl („Ich bin nicht nur dieses Gefühl“) kann unter Umständen sinnvoll sein, aber wenn er zu groß wird, ist es nicht mehr sinnvoll, von einem achtsamen Umgang mit einem Gefühl zu sprechen, weil es kaum noch erlebt, also „beachtet“ wird. Gefühllosigkeit ist kein Ziel der Achtsamkeitspraxis.
- Wir können die Aufmerksamkeit fokussieren und erweitern. Es ist nicht achtsam, in eine Gefühlstrance zu verfallen und dabei alle anderen Aspekte der Lebenssituation und der Wirklichkeit, in der wir uns befinden, zu übersehen. Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst zu bleiben, dass die Gegenwart sehr viel weiter und umfassender verstanden und erlebt werden kann und dass wir nicht der Nabel der Welt sind. Achtsamkeit tendiert prinzipiell zu Weite, Offenheit und relationalem Denken. Selbst wenn jemand sehr fokussiert ist, sollte er sich dessen bewusst sein und aus dem Fokus herausfinden können, wenn er will. Um von einem erwünschten Fokus (z. B. Atmung) oder einem unerwünschten Fokus (z. B. Schmerz, Grübeln) immer wieder in die Weite zu kommen, genügt ein „und“: „Und was ist noch?“. „Und“, nicht „Aber“ - es geht um Erweiterung, nicht um Vermeidung oder Ablenkung. Auch ein unerwünschter Fokus wird akzeptiert (und wird sich in der Regel auch häufig wieder melden), aber er wird in ein erweitertes Gegenwartsbewusstsein integriert.
- Wir relativieren Wahrnehmungs- und Denkmuster. Sie können quasi in Anführungszeichen gesetzt und als vorläufige Annäherungen an das Gemeinte und an die subjektive und objektive Wirklichkeit verstanden werden. Diese Fähigkeit zur „Dekonstruktion“ oder auch „Defusion“ bezieht sich bei Gefühlen sowohl auf die kognitiven Inhalte, die zu Gefühlen gehören („X hat mir geschadet“) als auch auf die kognitiven Inhalte, die sich auf die Gefühle beziehen („Ich bin ein Angsthase“).
- Wir erkennen Bewertungen und lassen sie los, wenn sie auf Kosten des Wahrnehmens und Beschreibens gehen. Bewertungen sind für Gefühle zwingend notwendig, sind aber auch häufig für Fehlinterpretationen und Fixierungen verantwortlich. Es ist im Sinne der Achtsamkeit, sie nicht zu verstärken oder festzuhalten.
- Wir gehen mit Benennungen von Gefühlen vorsichtig und kritisch um. Emotionen sind immer viel mehr, als eine (meist psychologisch entwickelte) Sprache erfassen kann. Manchmal sind auch Farben oder Metaphern wie Wetterberichte aussagekräftiger als psychologische Fachbegriffe. Gefühle sind oft diffus und gemischt, sie sollten sich entfalten und verändern dürfen, ohne dass sie durch Begriffe vereinfacht und fixiert werden. Die Skepsis gegenüber der Sprache kann sich eher auf den Zenbuddhismus und humanistische Traditionen berufen, die Vorliebe des Benennens auf Praktiken innerhalb des Vipassana, der kognitiven Verhaltenstherapie und der Psychoedukation. Das Benennen von Gefühlen stellt in der Regel auch mehr Distanz zu den Gefühlen her.
- Wir verstehen Emotionen als Formen der Welterschließung. Sie sagen uns etwas über die äußere Wirklichkeit (andere Menschen, Natur, Dinge, Kunst, Situationen aller Art).
- Wir verstehen Emotionen als Selbsterschließung, erfassen, was sie uns über die eigene aktuelle innere Verfassung (Bedürfnisse, Wünsche, Konflikte, Möglichkeiten;

Geschichte usw.) mitteilen. Diese Selbsterschließung sollte prozessorientiert erfolgen und nicht zur Konstruktion eines starren Selbst, erst recht keines „wahren Selbst“ beitragen. Das Selbst aus der Sicht der Achtsamkeit ist situativ, relational, fließend. Prozesse, die das Kernselbst oder „minimal self“ formen, sind daher genauso wichtig wie narrative Konstrukte. Die Selbsterfahrung und die Differenz zwischen Selbst und Umwelt bzw. Mitwelt sind neben und als Voraussetzung aller Interaktivität für unser Alltagsleben von entscheidender Bedeutung: „[E]in ausgeprägtes Bewusstsein von der eigenen Person, der besonnene Umgang mit nicht eindeutigen Emotionen, das sensible Eingehen auf die Emotionen anderer Menschen – und die Gabe, dies alles in funktionierende und befriedigende Interaktionen münden zu lassen“ lautet eine entsprechende Definition der emotionalen Intelligenz von Daniel Goleman (1997, S. VII).

- Wir lesen Emotionen als Informationen über die Beziehungen, in denen wir uns zu anderen Menschen, Dingen, Natur usw. befinden, das „Zwischen“ und als Auskunft über unsere Beteiligung an Situationen, unsere Resonanz.
- Wir verzichten auf analytische Bemühungen und „Warum“ – Fragen. So wertvoll sie sein mögen, sie sind doch nur durch zielgerichtet analysierende Anstrengung möglich. Die Haltung der Achtsamkeit bleibt aber rezeptiv. Wir lassen das, was uns begegnet, auf uns wirken.
- Wir verändern durch die Achtsamkeitspraxis unser Lebensgefühl. Die Haltung der Achtsamkeit schwebt nicht in der Luft, sondern ist eine gefühlvolle Art und Weise in der Welt zu sein – mit Vertrauen, Dankbarkeit, Leichtigkeit, Verbundenheit, Gelassenheit, Daseinsfreude und einem Gefühl der Freiheit. Dieses Achtsamkeitsgefühl tritt nicht an die Stelle anderer Gefühle wie Angst, Verzweiflung oder Begeisterung, sondern färbt sie ein (Huppertz, 2016a, 2016b).

*In der therapeutischen Praxis* ist es nicht sinnvoll, die Achtsamkeit von Anfang an auf Gefühle auszurichten, schon gar nicht wenn sie problematisch sind (Angst, Unsicherheit, Depressivität, Scham usw.). Die Haltung der Achtsamkeit sollte zunächst auf weniger vermintem Terrain gelernt werden und dann auf schwierige Gefühle angewandt werden. Im Weiteren ist es dann gut, sich zu überlegen, welche Übungen man welchen PatientInnen vorschlägt. Ist die Patientin instabil oder stabil, hyperemotional oder hypoemotional, wie stark oder schwach ist ihr Realitätsbezug? Ein Achtsamkeitskonzept sollte in der Lage sein, unterschiedlichen therapeutischen Anforderungen gerecht zu werden. Dafür muss es verschiedene Formen von Achtsamkeit integrieren und ausloten und vielfältig und flexibel genug sein (Huppertz u. a., 2013). Die Konfrontation mit Gefühlen kann z. B. durch Bilder, Musik, Bewegung, Atemübungen, Begegnungen mit der Natur und zwischenmenschliche Interaktion erfolgen (Huppertz, 2015; Huppertz & Schataneck, 2015). In der Regel sind Übungen der äußeren Achtsamkeit zu Beginn unproblematischer als Übungen der inneren Achtsamkeit, die das körperliche Empfinden, die Atmung oder mentale Prozesse fokussieren, zumal wenn sie wenig strukturiert sind. Übungen der relationalen Achtsamkeit, also der Achtsamkeit auf das Beziehungsgeschehen, sind schwer einzuordnen. Sie können stabilisierend wirken, vor allem wenn der Kontakt der nicht-menschlichen Umgebung (Boden, Wände, Räume, Gegenstände, Natur) gilt, aber auch labilisierend, vor allem wenn es um den Kontakt mit unvertrauten Menschen (wie in therapeutischen Gruppen) geht. Weite Achtsamkeit ist tendenziell eher labilisierend, fokussierte Achtsamkeit stabilisierend (wenn der Fokus nicht gerade ungeeignet und belastend ist).



Der Schwerpunkt der Achtsamkeitsarbeit im Umgang mit Gefühlen richtet sich nach der Indikation: Unterbrechen des Grübelns und Aktivierung und Differenzierung der Gefühle, Distanzierung und Impulskontrolle, Betonung der Gegenwärtigkeit, des Kontakts, des Beziehungsgeschehens, des Körperspürens oder des Realitätsbezugs (Huppertz u. a., 2013).

Der achtsame Umgang mit Gefühlen ist aber auch eine Sache der informellen Achtsamkeit, also Achtsamkeit in alltäglichen Situationen, v. a. bei Tätigkeiten, die wir sonst routinemäßig, jetzt aber achtsam durchführen (essen, gehen, duschen, einen Raum betreten usw.). Der Alltag ist voller Gelegenheiten, auf unsere Gefühle zu achten. Dazu gehört auch der Umgang mit schwierigen Gefühlen im Alltag, die wir gerne vermeiden, verdrängen und bei Seite schieben. In Gruppen ist es sinnvoll, einen wesentlichen Teil der Zeit (etwa 25 %) auf den Rückblick auf die Übungspraxis und die Umsetzung der Haltung der Achtsamkeit im Alltag zu verwenden. Dabei ist der Umgang mit Gefühlen in schwierigen Situationen eins der häufigsten Themen.

Was die moralische Beurteilung von Gefühlen betrifft, so sollte Achtsamkeit nicht den Weg einer kategorialen Einteilung der Gefühle gehen. Sie kann auf andere Weise ein *Beitrag zu unserer ethischen Intelligenz* sein:

- Achtsamkeit kann unsere Sensibilität für die Bedeutung von Mensch, Natur und Dingen und für unsere Verantwortung ihnen gegenüber stärken. Da wir in der Haltung der Achtsamkeit keine Absicht verfolgen, müssen wir uns, unsere Mitwelt und Umwelt nicht nach dem Nutzen für uns oder für andere beurteilen. Wir erkennen, dass jemand oder etwas wertvoll sein kann, so wie es ist und weil es ist wie es ist (Hauskeller, 2001; Fischer, 2012; Garfield, 2012, S. 231ff; Huppertz, 2014, 2015, S. 231ff; Böhme, 2016).
- Sie legt die Trennung von Gefühlen (Wünschen, Impulsen, Phantasien) und Handlungen nahe. Wir sollten Gefühle, Gedanken, Phantasien anders als Handlungen nicht moralisch beurteilen.
- Achtsamkeit bedeutet, zwischen Menschen und ihren Handlungen zu unterscheiden. Menschen sind immer viel mehr als ihr Verhalten oder ihre Handlungen.
- Achtsamkeit bringt uns dazu, unsere Bewertungen zu überprüfen. Das kann zu neuen Bewertungen führen, die haltbarer und belastbarer sind und auf die wir uns dann verpflichten.

Achtsamkeit kann eine neue Gewohnheit und damit eine Lebensweise werden, die sowohl therapeutisch und präventiv nützlich ist, als auch gleichzeitig der Idee eines guten Lebens folgt. Achtsamkeitsbasierte Therapie ist als gemeinsame Praxis und Gespräch über das Leben eine Form existenzieller Therapie.

## Literatur

- Adorno, T. W. (1962). Die revidierte Psychoanalyse. In M. Horkheimer & T. W. Adorno, *Sociologica II. Reden und Vorträge* (S. 115-201). Frankfurt a. M.: Europäische Verlagsanstalt.
- Anderssen-Reuster, U. (2007). Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung? In U. Anderssen-Reuster (Hg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode* (S. 53-68). Stuttgart, New York: Schattauer.
- Baier, K. (2005). Der Mensch als Person und als Anatman. Überlegungen zu einer Grundfrage des buddhistisch-christlichen Dialogs. In Y. B. Raynova & S. Moser (Hrsg.), *Das integrale und das gebrochene Ganze*. Frankfurt: Peter Lang.
- Bachelor, S. (1998). *Buddhismus für Ungläubige*. Frankfurt: Fischer.
- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen (3. Auflage)*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Bhikku Anlayo (2012). Achtsamkeit aus frühbuddhistische Sicht. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hg.), *Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 277-290). Bern: Hans Huber.
- Böhme, H. & Böhme, G. (1985). Das Andere der Vernunft. Zur Entwicklung von Rationalitätsstrukturen am Beispiel Kants. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Böhme, G. (2016). *Gut Mensch sein. Anthropologie als Proto-Ethik*. Zug: Prof. Dr. Alfred Schmid-Stiftung.
- Bohus, M. & Huppertz, M. (2006). Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 4, 265-276.
- Bohus, M. & Wolf, M. (2009). *Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten*. Stuttgart: Schattauer.
- Bronkhorst, J. (2000). Die buddhistische Lehre. In H. Bechert (Hrsg.), *Die Religionen der Menschheit Bd. 24: Der Buddhismus I: Der indische Buddhismus und seine Verzweigungen* (S. 45-151). Stuttgart: Kohlhammer.
- Buber, M. (2008) [1948]. Der Weg des Menschen in der chassidischen Lehre. In M. Buber (Hrsg.), *Werkausgabe Bd. 10. Schriften zur Psychologie und Psychotherapie*. Gütersloh.
- Buber, M. (2008) [1951]. Urdistanz und Beziehung. In M. Buber (Hrsg.), *Werkausgabe Bd. 10. Schriften zur Psychologie und Psychotherapie*. Gütersloh.
- Ciampi, L. (1982). *Affektlogik*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dalai Lama (2012). Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hg.), *Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 211-216). Bern: Hans Huber.
- Damasio, A. R. (1998). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: dtv.
- De Sousa, R. (1997). *Die Rationalität des Gefühls*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N. & Greenberg, L. S. (2008). *Praxishandbuch der Emotions-Fokussierten Therapie*. München: CIP-Medien.
- Ekman, P. (Hrsg.) (2011). *Gefühl und Mitgefühl. Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht. Ein Dialog zwischen dem Dalai Lama und Paul Ekman*. Heidelberg: Spektrum.
- Epstein, M. (2008). *Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Farb, N. a. S., Anderson, A. K., Irving, J. A. & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness Interventions and Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 548-570). New York, London: The Guilford Press.
- Fischer, J. (2012). *Verstehen statt Begründen. Warum es in der Ethik um mehr als nur um Handlungen geht*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Frankl, V. (2015) [1946]. Vom Sinn und Wert des Lebens. In V. Frankl, *Es kommt der Tag, da bist du frei. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden*. München: Kösel.
- Fuchs, T., Sattel, H. C. & Henningsen P. (Hrsg.) (2010). *The Embodied Self. Dimensions, Coherence and Disorders*. Stuttgart: Schattauer.
- Fulton, P. R. (2010). Anatta. In S. F. Hick & T. Bien (Hrsg.), *Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung* (S. 179-203). Freiburg: Arbor.
- Gäng, P. (1996). *Was ist Buddhismus?* Frankfurt: Campus.
- Gallagher, S. (Ed.) (2011). *The Oxford Handbook of The Self*. Oxford: Oxford University Press.
- Garfield, J. (2012). Achtsamkeit als Grundlage für ethisches Verhalten. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 227-250). Bern: Hans Huber.
- Gendlin, E. (1998) [1978]. *Focusing*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gergen, K. J. (2009). *Relational Being. Beyond Self and Community*. Oxford: Oxford University Press.
- Goleman, D. (1997). Emotionale Intelligenz. München: dtv
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-22). New York: The Guilford Press.
- Hauskeller, M. (2001). *Versuch über die Grundlagen der Moral*. München: Beck.
- Hölzel, B. & Bröhler, C. (2015). Achtsamkeit mitten im Leben. In B. Hölzel & C. Bröhler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. (S. 7-20). München: O. W. Barth.
- Huppertz, M. (2009). *Achtsamkeit – Befreiung zur Gegenwart*. Paderborn: Junfermann.
- Huppertz, M. (2013a). Meditation und Psychiatrie. Über die Verseelung und Vergeistigung der Meditation. *Zeitschrift für Historische Anthropologie*, 2, 115-129. Verfügbar unter <http://www.mihuppertz.de/texte-zum-download/>.
- Huppertz, M. (2013b). *Wo bleibt die Zeit? Achtsamkeit, Zeiterleben und seelische Gesundheit*. (Vortrag im Rahmen der „Tage der seelischen Gesundheit“ in Darmstadt am 11. 10. 2013, Verfügbar unter <http://www.mihuppertz.de/texte-zum-download/>).
- Huppertz, M. (2014). Achtsamkeit und Unternehmensethik. SEM Radar. *Zeitschrift für Systemdenken und Entscheidungsfindung im Management*, 13 (1), 49-83. Verfügbar unter <http://www.mihuppertz.de/texte-zum-download/>.
- Huppertz, M. (2015). Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl (2. überarbeitete Auflage). Paderborn: Junfermann.
- Huppertz, M. (2016a). Zurück in die Gegenwart? Achtsamkeit in Lebenskrisen. Verfügbar unter <http://www.mihuppertz.de/texte-zum-download/>.
- Huppertz, M. (2016a). Erleuchtung – Erlebnis oder Einsicht? Zur Struktur von Erleuchtungserfahrungen aus Sicht der Phänomenologie und der Kognitionswissenschaft. In A. Renger (Hg.), *Erleuchtung, Kultur- und Religionsgeschichte eines Begriffs*. (177-202). Freiburg: Herder.
- Huppertz, M., Saurnani, S. & Schneider, S. (2013). *Ein pluralistisches Achtsamkeitskonzept für die therapeutische Praxis. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 45 (2), 381-397. Verfügbar unter <http://www.mihuppertz.de/texte-zum-download/>.
- Huppertz, M. & Schataneck, V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur*. Paderborn: Junfermann.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Gesund durch Meditation*. Bern: O. W. Barth.
- Kahnemann, D. (2012). *Schnelles Denken, langsames Denken*. München: Siedler Verlag.
- Lammers, C.-H. (2015). *Emotionsfokussierte Methoden: Techniken der Verhaltenstherapie*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Mesquita, B., De Leersnyder, J. & Albert, D. (2014). In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 284-304). New York: The Guilford Press.

- Monroe, K. R. (1996). *The Heart of Altruism. Perceptions of a Common Humanity*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Nietzsche, F. (1999) [1886]. Die Geburt der Tragödie In G. Colli & M. Montinari (Hg.), *Kritische Studienausgabe I. Berlin, New York: De Gruyter*.
- Petzold, H. G. (2016). Die „Neuen Naturtherapien, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In N. Altner (Hg.), *Rieche das Deuer, spür den Wind. Wie Achtsamkeit in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt*. Essen: KVC Verlag.
- Renn, K. (2006). *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit*. Freiburg: Herder.
- Reuster, T. (2007). Achtsamkeit aus philosophischer Sicht. In U. Anderssen-Reuster (Hrsg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode* (S. 7-15). Stuttgart: Schattauer.
- Ricard, M. (2012). Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 49-55). Bern: Hans Huber.
- Ryle, G. (1985) [1949]. *Der Begriff des Geistes*. Ditzingen: Reclam.
- Safran, J. D. & Reading, R. (2010). Achtsamkeit: Metakommunikation und Affektregulierung in der psychoanalytischen Behandlung. In S. F. Hick & Bien (Hrsg.), *Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung* (S. 179-203). Freiburg: Arbor.
- Sass, L. (1992). *Madness and Modernism. Insanity in the Light of Modern Art, Literature and Thought*. Cambridge Mass.. London: Harvard University Press.
- Schmidt, S. (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 21-42). München: O. W. Barth.
- Schmithausen, L. (2012). Achtsamkeit „innen“, „außen“ und „innen wie außen“. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 291-304). Bern: Hans Huber.
- Schmitz, H. (1998) [1968]. *System der Philosophie III, 2, Der Gefühlsraum*. Bonn: Bouvier.
- Stern, D. (1994). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wallace, B. A. (2012). Achtsamkeit: mehr als eine Methode der Streßbewältigung. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 21-36). Bern: Hans Huber.
- Zimmermann, M. (2012). Vorwort. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 9-17). Bern: Hans Huber.
- Zotz, V. (1996). *Geschichte der buddhistischen Philosophie*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.
- Zumwinkel, K. (Hrsg.) (2014). *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikaya)* Bd. I. Uttenbühl: Jhana Verlag.

## Korrespondenzadresse

Dr. phil. Dipl. Soz. Michael Huppertz  
 Heidelberger Landstr. 171 | 64297 Darmstadt  
 mihup@web.de