

Das Therapieprinzip Achtsamkeit und seine verschiedenen Aspekte in der Personzentrierten Therapietheorie

Jobst Finke

Abstract: Die heute mit dem Begriff „Achtsamkeit“ gemeinte sorgsame Zuwendung sich selbst oder anderen gegenüber als eine besondere Form der Aufmerksamkeitshaltung wurde nicht nur in der fernöstlichen, sondern schon früh auch in der europäischen Philosophie und dann auch bereits in den Anfängen der modernen Psychotherapie beschrieben. In der Personzentrierten Psychotherapie ist das „Achtsamkeit“ Gemeinte jeweils ein Element der von Rogers dargestellten drei therapeutischen Kernkonzepte. Die Ausformulierung dieser Konzepte macht deutlich, wie sehr hier so etwas wie Achtsamkeit als impliziter Faktor vorausgesetzt wird. Dabei geht es sowohl um die Achtsamkeit des Therapeuten gegenüber seinem Klienten wie um die Selbstachtsamkeit des Klienten aber auch des Therapeuten.

Das Prinzip „Achtsamkeit“ spielt in vielen Psychotherapieverfahren eine Rolle. Es wird hier aber der Begriff „Achtsamkeit“ nicht immer ausdrücklich erwähnt, in der Sache aber geht es meist um eben diesen Begriffsinhalt. Dabei ist das Prinzip „Achtsamkeit“ bei diesen Verfahren in der Regel eine Komponente einer oder mehrerer ihrer Methoden, wie etwa in der Personzentrierten Psychotherapie. In dem Bemühen, genau hier zu unterscheiden, sind die jeweils verschiedenen Bezugspunkte von Achtsamkeit zu beschreiben, d.h. es ist zu fragen nach dem jeweiligen Adressaten von Achtsamkeit einerseits und ihrem Urheber andererseits. Es ist also zu unterscheiden, wer jeweils gegenüber wem achtsam sein soll. Dies soll hier für die Kernmerkmale der Personzentrierten Psychotherapie im Einzelnen erörtert werden.

Die ideengeschichtlichen Quellen des Prinzips „Achtsamkeit“

In der Literatur über das Therapieprinzip Achtsamkeit wird oft auf die Wurzeln dieses Prinzips in der östlichen Meditation, näherhin im Buddhismus verwiesen (Bundschuh-Müller, 2007; Knoche, 2007). Da in unserem Zusammenhang jedoch „Achtsamkeit“ als ein Prinzip der „modernen“, also „westlichen“ Psychotherapie erörtert werden soll, ist es mindestens ebenso nahelegend, auf die „abendländischen“, europäischen Quellen dieses Prinzips hinzuweisen. Denn so könnte auch dem gelegentlich zu hörenden Einwand begegnet werden, man würde sich als Angehöriger der westlichen Kultur eines Prinzips bedienen, ohne dessen kulturspezifisches Bezugssystem in seiner ganzen Eigenart und Tiefe wirklich verstanden zu haben. Man würde sich, so der vielleicht nicht ganz unberechtigte Vorwurf, hier einer verfla-

chenden oder gar entstellenden Vereinnahmung von Anschauungen und Praktiken schuldig machen, die ihren spezifischen Sinn nur in einem ganz anderen, den „Westlern“ nicht so ohne Weiteres zugänglichen Kontext haben. Die „Achtsamkeit“ als verwoben mit den tiefen Erfahrungen buddhistischer Mystik lasse sich nur um den Preis eines massiven Bedeutungsverlustes bzw. einer Trivialisierung aus eben dieser mystischen Weltdeutung herausisolieren.

Hinsichtlich der „westlichen“ Quellen von „Achtsamkeit“ ist vor allem auf die antike und spätantike griechische wie auch römische Philosophie hinzuweisen. Platon lässt im „Alkibiades“ seinen Sokrates sagen, dass man, wenn man sich z.B. als Politiker um die anderen in einem guten Sinne kümmern will, sich allererst um sich selbst kümmern, sich um sein eigenes Selbst sorgen müsse. Sorge dich um dich selbst, achte auf dein Selbst, indem du das, was du im Augenblick fühlst und denkst, wachsam und unverstellt zu erfassen suchst, so könnte man zusammenfassend die Maxime nennen, die Platon hier darstellen will. Dabei müsse man sich selbst aufmerksam, umsichtig und offen in den verschiedenen Situationen des täglichen Lebens wahrnehmen (Platon, 1994). Dieses Thema der Sorge um das eigene Selbst als zunächst wachsame und unverstellte Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber, um so schließlich zu wahrer Selbsterkenntnis zu gelangen und das Göttliche in sich selbst zu entdecken, durchzieht fast die gesamte griechisch-römische Philosophie und spielt auch noch bei den Neuplatonikern und den Stoikern eine große Rolle (Foucault, 2004). Seneca sagt, dass man bei dieser Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Selbst im jeweiligen Moment auch mit Freude und Freundlichkeit bei sich selbst verweilen solle, und Marc Aurel, „der Philosoph auf dem Kaiserthron“, versucht fast von Augenblick zu Augenblick seine den Erfordernissen der jeweiligen Tageszeit entsprechenden Gedanken, Empfindungen und Absichten sorgsam zu registrieren und zu reflektieren (Foucault, 2004).

Natürlich kann hier nicht die gesamte abendländisch-westliche Philosophie auf die Konzeptualisierung des Prinzips der Achtsamkeit hin untersucht werden. Hier sollen lediglich zwei neuere philosophische Richtungen in diesem Zusammenhang erwähnt werden. In der Phänomenologie gilt die Achtsamkeit zwar nicht in erster Linie dem eigenen Selbst, sondern grundsätzlich jedem Phänomen, aber dieses gilt es jeweils mit großer Sorgfalt und Aufmerksamkeit zu betrachten, zu erschauen. Die Vertreter der Existenzphilosophie bzw. des Existenzialis-

mus stehen in methodischer Hinsicht meist der Phänomenologie nahe. Bei ihnen ist das Phänomen, dass man vor allem achtsam zu vergegenwärtigen hat, die eigene Existenz. Heidegger (1963) versteht das Sein des Menschen als Sorge, als Sorge um das eigene Sein-Können. Das Sich-Sorgen ist nach ihm ein bestimmendes Moment des Menschseins. Sorge aber impliziert Achtsamkeit, denn auf das, um das man sich sorgt, gibt man in besonderer Weise Acht. Das bedeutet hier auf das eigene Selbst zu achten und vor allem darauf, dass dieses Selbst erst zu bestimmen, erst zu wählen ist und nicht etwa schon als ein Gegebenes vorliegt, dem man sich vertrauensvoll zuwenden kann. So haben auch die eigenen Entscheidungen, die man aktuell zu treffen hat, und denen man aber vielleicht grade ausweichen will, im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen. Man muss sich berühren lassen von den Rätseln, auch der Absurdität der eigenen Existenz und sich trotzdem darum kümmern, sich in diesem Existieren selbst zu bestimmen. Man muss achtgeben auf den Augenblick, in dem man sich selber wählen muss oder in dem man sich selbst auch verfehlen kann (Sartre, 1965). Verglichen mit der Antike ist hier die Achtsamkeit gewissermaßen argwöhnischer, gespannter, und weniger harmonischfreundlich gestimmt. Diese Grundstimmung und diese besondere Akzentuierung von Achtsamkeit ist natürlich ein Ergebnis der Erfahrungen der großen humanen Katastrophen und der Zivilisationsbrüche des 20. Jahrhunderts.

Etymologisch leitet sich das Wort „Acht“ von dem germanischen „ahta“ ab und hat die Bedeutungen von „Aufmerksamkeit, Beachtung, Fürsorge“ (Duden-Herkunftswörterbuch, 1963, S. 11). In diesem so skizzierten Bedeutungsumfang ist eigentlich schon alles vorgegeben, was für die Funktion von „Achtsamkeit“ in der modernen Psychotherapie und insbesondere auch in der Personzentrierten Therapie wesentlich ist, eben auch die fürsorgliche, anerkennende Zuwendung. Insofern bedarf es hier nicht unbedingt eines rechtfertigenden Rückgriff auf Bezugssysteme ferner Kulturen, was ja auch immer die Gefahr von Missverständnissen und Entstellungen der dort eigentlich intendierten Gehalte mit sich bringen würde.

Das Prinzip Achtsamkeit in Psychoanalyse und Verhaltenstherapie

Das Therapieprinzip Achtsamkeit, hier im „westlichen“ Sinne verstanden als eine bestimmte Form von Aufmerksamkeitshaltung, spielte schon zu Beginn der modernen Psychotherapie eine Rolle, insofern Freud die Achtsamkeitshaltung des Therapeuten gegenüber seinen Patienten mit sehr prägnanten Worten beschrieben hat. Er sprach von der „gleichschwebenden Aufmerksamkeit“ mit der der Therapeut dem Patienten zuhören sollte (Freud, 1912/1975, S. 171). Er erläuterte dazu, dass der Therapeut seine Aufmerksamkeit nicht nach bestimmten Erwartungen

oder Neigungen ausrichten und auf entsprechende Themen fokussieren sollte. Er sollte vielmehr allem Gehörten ein gleichmäßiges, nicht wertendes und insofern auch nicht selektierendes Interesse entgegenbringen. Bei der verstehenden Aufnahme des Gehörten sollte er „wie absichtslos verfahren“ und unbefangen und ganz im Gegenwärtigen „sich von jeder Wendung überraschen lassen“. – Wenn man Freud vorhalten will, dass er sich selbst an diese Vorgaben nicht immer strikt gehalten habe, da er z.B. in seiner Aufmerksamkeitshaltung allzu sehr sexuelle Themen fokussiert habe, so wird man ihm doch zugestehen müssen, dass er konzeptuell das Prinzip Achtsamkeit sehr ausdrücklich beschrieben hat.

Bisher war von der Achtsamkeit des Analytikers gegenüber seinem Patienten die Rede. Die Achtsamkeit des Patienten wird in der Psychoanalyse, wenn auch weniger explizit, in dem zur „gleichschwebenden Aufmerksamkeit“ korrespondierenden Konzept des „freien Assoziierens“ angesprochen. Der Patient ist hier gehalten, seine Aufmerksamkeit „gleichschwebend“, also nicht wertend-fokussierend, nicht auswählend, sondern akzeptierend auf jeden Gedanken, jedes Gefühl und auf jedes Phantasiebild zu richten, das ihm im jeweiligen Augenblick der Therapie in den Sinn kommt, um sodann davon seinem Analytiker zu berichten. Dieses Gebot des Berichtens aller Wahrnehmungen und auch der „unpassendsten“ Vorstellungen ist übrigens inzwischen von analytischer Seite selbst, namentlich von Vertretern der Selbstpsychologie, an diesem Konzept kritisiert worden. Mit dieser Art von Geständniszwang würde der Idee eines wirklich „freien“ Assoziierens entgegengewirkt (Bartosch, 2000).

Bekannt ist die Psychoanalyse für ihre Institution der Lehranalyse, die im gewissen Sinne Vorbild wurde für die Selbsterfahrungseinrichtungen in fast allen anderen Therapieschulen. Es geht hier als eine erste Stufe um die Achtsamkeit des künftigen Therapeuten bzw. des Lehranalysanden sich selbst gegenüber mit dem Ziel einer zunehmenden Selbsterhellung bzw. Selbsttransparenz. In der „freien Assoziation“ soll der Lehranalysand diese Achtsamkeit gegenüber sich selbst lernen.

Bei den Konzeptbildungen der Verhaltenstherapie geht es fast ausschließlich um die Achtsamkeit des Klienten, also um die Achtsamkeit, die der Klient gegenüber sich selbst anwenden und einüben soll (im Gegensatz zur Personzentrierten Therapie, in der oft nur von der Achtsamkeit des Therapeuten gegenüber seinem Klienten die Rede ist). Dabei sind solche Achtsamkeitsübungen oft nur ein Element unter anderen im Rahmen einer bestimmten Methode. Eine solche ist z.B. die Dialektisch-Behaviorale-Therapie, in der das Einüben von Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gefühlen im Rahmen der Emotionsregulierung bzw. des Skilltrainings zur Bewältigung negativer Gefühle eine Rolle spielt (Wolf & Grathwol, 2011). Achtsamkeit kann aber auch ein sehr vorherrschendes Element einer Methode sein, so z.B. bei

der so genannten Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion von Kabat-Zinn (Heidenreich & Michalak, 2011).

Besonders bei der Anwendung des Achtsamkeitsprinzips in der Verhaltenstherapie wird dieses Prinzip rein instrumentell konzeptualisiert. Dies zeigt sich, wenn etwa Achtsamkeit als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung im Sinne einer absichtsvollen und nicht-wertenden Fokussierung auf das bewusste Erleben definiert wird (Heidenreich & Michalak, 2011). Es fehlt hier jede quasi religiöse Überhöhung dieses Prinzips, etwa als eine kontemplative Andachtshaltung. Letzteres würde auch mit den Prämissen moderner Psychotherapie nicht ohne Weiteres vereinbar sein.

Achtsamkeit in der Personzentrierten Psychotherapie

Rogers hat den Terminus Achtsamkeit nicht ausdrücklich gebraucht, schon weil dieser Begriff damals noch gar nicht in Mode war. Aber selbstverständlich hat er die Sache, die hier gemeint ist, in seinen Konzeptbildungen berücksichtigt. Denn aus den Beschreibungen der drei therapeutenbezogenen Kernkonzepte ergibt sich, wie sehr eine auch achtsame Zuwendung des Therapeuten zu seinen Klienten und seine Präsenz, sein besonderes Zugegensein in der therapeutischen Situation Rogers ein Anliegen war. Dabei war die Achtsamkeit des Klienten gegenüber sich selbst natürlich immer ein Ziel der Therapie. Die folgenden Beschreibungen wollen deutlich machen, dass so etwas wie Achtsamkeit jeweils eine implizite Komponente dieser Konzepte ist. Diese Komponente ist dabei eine Voraussetzung für die Realisierung dieser Konzepte.

Schon in den oben gemachten Ausführungen wurde klar, dass wegen der Eindeutigkeit der Aussagen zwischen den verschiedenen Bezugspunkten bzw. Bezugnahmen von Achtsamkeit zu unterscheiden ist. Es ist so jeweils herauszustellen, wer der Adressat und wer der Urheber von Achtsamkeit ist, wer also wem gegenüber achtsam sein soll. In diesem Sinne sollen die folgenden Anmerkungen zur Achtsamkeit in der Personzentrierten Psychotherapie gegliedert werden.

1. Die Achtsamkeit des Therapeuten gegenüber seinem Klienten

In der Personzentrierten Therapie gilt die bekannte Forderung an den Therapeuten, ein bedingungsloses, nicht wertendes Akzeptieren des Klienten zu realisieren. Er soll seinem Klienten und dessen Äußerungen, dessen Darstellungen eine unbedingte positive Beachtung entgegenbringen. Das bedeutet, dass der Therapeut, allen diesen Äußerungen gegenüber aufgeschlossen ist, dass er sie achtsam und nicht wertend und damit auch nicht auswählend wahrzunehmen versucht. Da er ihnen mit einer bejahenden

Grundhaltung und voller Präsenz zugewandt ist, kann er auch die leisen Andeutungen und die nur impliziten Botschaften hören (Bundschuh-Müller, 2007).

Zum anderen wird die so bezogene Achtsamkeit realisiert im Vollzug des Einfühlenden Verstehens, insofern der Therapeut sich hier sehr um die subtile, achtsame Wahrnehmung der inneren Welt des Klienten in all ihren Facetten bemühen muss. Der Therapeut muss hier ja „die Erlebnisse und Gefühle des Klienten und deren persönliche Bedeutung präzise und sensibel erfassen. Ein solches einführendes Verstehen heißt, dass der Therapeut in der Welt des Klienten zu Hause ist. Es ist ein unmittelbares Gespür im Hier und Jetzt für die innere Welt des Klienten mit ihren ganz privaten personalen Bedeutungen“ (Rogers, 1977, S. 20). Das Anliegen des Therapeuten sollte es also sein, „die private Welt des Klienten zu verspüren, als wäre sie die eigene.“ (Rogers, 1961/1973, S. 277). Was Rogers hier „spüren“ oder „Gespür“ nennt, könnte man als eine achtsame Einfühlung bezeichnen. Hier wird also der Sache nach mit sehr eindrücklichen Worten auch das Prinzip der Achtsamkeit beschrieben. Denn natürlich setzt dieses präzise Erfassen der inneren Welt des Klienten, dieses Gespür für die ganz individuellen Bedeutungen ein hohes Maß von Achtsamkeit voraus. Es geht zwar dabei dann letztlich nicht nur um Achtsamkeit, sondern drüber hinaus auch um sensible Einfühlung und die Fähigkeit, subtile innerpsychische Zusammenhänge verstehend zu erfassen. Aber Achtsamkeit ist die Basis für die Entfaltungsmöglichkeit solcher Fähigkeiten.

Auch die Arbeit im Focusing erfordert natürlich ein hohes Maß an Achtsamkeit von Therapeut und Klient, insbesondere beim Herausarbeiten des Impliziten zum Expliziten, von der gefühlten zur sprachlich symbolisierten Bedeutung (Gendlin, 1998).

2. Die Selbstachtsamkeit des Therapeuten

Die Achtsamkeit des Therapeuten sich selbst gegenüber ist eine Voraussetzung für die Möglichkeit von Kongruenz. Die Aufhebung von Inkongruenz und das Erreichen von Kongruenz ist für Klient und Therapeut ein zentrales Ziel. Rogers hat die Notwendigkeit von Kongruenz in besonderer Weise für den Therapeuten herausgestellt (Rogers, 1977). Nur wenn der Therapeut mit sich selbst übereinstimmt, nur wenn z.B. seine Rede und sein Ausdrucksverhalten nicht im Widerspruch zueinander stehen, kann er therapeutisch wirksam sein. Dem Ziel der Selbstübereinstimmung soll in der Ausbildung die Selbsterfahrung der Lehrtherapie dienen. Hier ist die exakte und zunehmend differenzierter werdende Wahrnehmung des eigenen Erlebens ein wichtiger Schritt und dieser beginnt mit dem, für Rogers selbstverständlichen, achtsamen, unverstellten registrieren spontaner Gefühle und Regungen. In etwas anderer Formulierung ließe sich sagen, dass eine Voraussetzung für Kongruenz die Möglichkeit

zur Selbstempathie ist, Achtsamkeit wiederum ist eine Komponente dieser Empathie. Die Achtsamkeit gegenüber sich selbst ist also für den Therapeuten eine Grundvoraussetzung für das Gewinnen von Kongruenz.

Die Bedeutsamkeit eines Therapieprinzips zeigt sich oft besonders im Aufzeigen der Schwierigkeiten, die seiner Realisierung entgegenstehen können. Wenn wir der Frage nachgehen, wann hier die Umsetzung von Achtsamkeit infrage gestellt sein könnte, müssen wir Gefühle beschreiben, die mit dem therapeutischen Selbstkonzept oft schwer vereinbar sind und beim Therapeuten z.B. starke Scham- und Schuldgefühle hervorrufen können. Wenn der Therapeut z.B. durch Äußerungen oder Verhaltensweise seines Klienten sich in seiner therapeutischen Kompetenz sehr infrage gestellt fühlt, könnte sich bei ihm ein starkes Gefühl von Gekränktsein mit entsprechenden Wutgefühlen einstellen, deren achtsame Wahrnehmung das Idealbild eines immer nur anerkennenden, wertschätzenden und stets positiv beachtenden Therapeuten entgegen steht. Ebenso könnte es der Selbstachtsamkeit des Therapeuten ergehen, wenn in ihm starke Neid- und Rivalitätsgefühle gegenüber dem Klienten aufkommen, weil dies in krasser Weise mit seinen therapeutischen Idealen unvereinbar wäre. Natürlich stellt sich dieses Problem in allen psychotherapeutischen Schulen, aber das „überirdisch“ hohe Idealbild, das in der Personzentrierten Therapie nicht selten vom Therapeuten gezeichnet wird, könnte diese Schwierigkeiten noch vergrößern.

3. Die Selbstachtsamkeit des Klienten

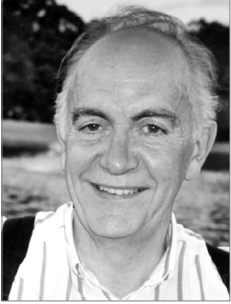
Der Klient wird durch die Interventionen des Therapeuten zur Förderung von Achtsamkeit sich selbst gegenüber ermutigt. Dies geschieht im Rahmen des Einfühlenden Verstehens durch das vom Therapeuten angeregte geduldige, amplifizierende Umkreisen des Bedeutungshofes z.B. eines Gefühls. Durch das bekannte, gelegentlich von Außenstehenden oft in einem eher abschätzigen Sinne gemeinte, „Paraphrasieren“ als einer Interventionsform im Vollzug des Einfühlenden Verstehens (unter vielen anderen! (Finke, 2004)) ist der Klient gehalten, sich etwa einem bestimmten Gefühl immer wieder achtsam zuzuwenden, um zunehmend verschiedene Nuancen und Bedeutungsfacetten dieses Gefühls zu entdecken. Dieses Vorgehen ist gewissermaßen ein gegenüber der Verhaltenstherapie informelles bzw. unsystematisches Einüben von Selbstachtsamkeit durch ein sorgsames Beachten und sodann Identifizieren und Differenzieren von Erlebensweisen. Selbstverständlich ist das so genannte „Paraphrasieren“ bei der Realisierung des Einfühlenden Verstehens nur eine Interventionsform unter anderen, d.h. die Umsetzung des Einfühlenden Verstehens umfasst auch das Aufgreifen von Sinnzusammenhängen, also z.B. den Bedeutungszusammenhang zwischen verschiedenen Gefühlen oder einem Gefühl und einem Bedürfnis (Finke, 2004). Bei solchem Vorgehen ist Achtsamkeit immer eine wichtige Komponente.

Schlussbetrachtung

Der Achtsamkeits-Diskurs in der heutigen Psychotherapie bedeutet, dass eine bestimmte Komponente von Psychotherapie besonders hervorgehoben wird. Das wiederum fordert zur sorgsamem Betrachtung von Therapiekonzepten heraus. In der Personzentrierten Therapie ist das Prinzip Achtsamkeit, wie dargestellt, eine Komponente der drei therapeutenbezogenen Kernkonzepte. Besonders eindrücklich ist dies am Konzept des Einfühlenden Verstehens zu zeigen. Achtsamkeit ist eine notwendige Voraussetzung, um überhaupt empathisch sein zu können. Denn der Therapeut muss ja die verschiedenen Eindrücke und verbalen wie non-verbalen Signale seines Gegenübers ebenso sorgsam wie sensibel und nicht selegierend wahrnehmen können. Er muss sich von diesen Eindrücken berühren und bewegen lassen, um sich ihrer Wahrnehmung ganz hingeben zu können. Neben der Achtsamkeit sind hier natürlich weitere Komponenten dieses Konzeptes zu nennen, etwa die Intuition und besonders die Phantasie als eine besondere Vorstellungs- bzw. Einbildungskraft. Diese Komponenten sind jeweils eine Voraussetzung dafür, sich subtil in die innere Welt eines anderen einfühlen zu können. Denn dieses Einfühlen setzt voraus, sich ein Phantasiebild von dieser inneren Welt entwerfen zu können. Da es beim Einfühlenden Verstehen nicht nur um Einfühlung, sondern eben auch um das Verstehen geht, kommt hier schließlich noch eine weitere Komponente hinzu, nämlich die Fähigkeit, Bedeutungszusammenhänge und Sinnfiguren verstehend erfassen zu können. Achtsamkeit ist also nur der erste wichtige Schritt zur Realisierung des komplexen Konzeptes „Einfühlerndes Verstehen“.

Literatur

- Bartosch, E. (2000). Freies Assoziieren. In G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie*. (217-218) Wien-New York: Springer.
- Bundschuh-Müller, K. (2007). Von Augenblick zu Augenblick – von Angesicht zu Angesicht. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 38(2), 75-83.
- Duden: Herkunftswörterbuch (1963). Mannheim: Bibliografisches Institut, Duden-Verlag.
- Finke, J. (2004). *Gesprächspsychotherapie – Grundlagen und spezifische Anwendungen*. Stuttgart: Thieme.
- Foucault, M. (2004). *Hermeneutik des Subjekts*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Freud, S. (1912/1975.) Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. In *Schriften zur Behandlungstechnik - Studienausgabe* (S. 169-203) Frankfurt: Fischer.
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie*. Stuttgart: Pfeiffer.
- Heidegger, M. (1963). *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2011) Achtsamkeit und Akzeptanz. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 55-60) Heidelberg: Springer.
- Knoche, M. (2007) Im Einklang mit sich selbst – Personzentrierte Beratung und Achtsamkeit. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 38(2), 85-91.
- Platon (1994) *Alkibiades. Sämtliche Werke, Bd. 1* (123-180) Reinbek: Rowohlt.
- Rogers, C.R. (1961/1973). *Die Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett.
- Rogers, C.R. (1977). *Therapeut und Klient*. München: Kindler.
- Sartre, J.-P. (1965). *Der Existenzialismus ist ein Humanismus*. Reinbek: Rowohlt.
- Wolf, M. & Grathwol, T. (2011). Skillstraining. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 443-450), Heidelberg: Springer.



Jobst Finke, Dr. med., Facharzt für Psychotherapeutische Medizin sowie Neurologie und Psychiatrie. Ausbilder in der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (GwG) und der Ärztlichen Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie (ÄGG). Tätig in der klinisch-fachärztlichen Weiterbildung und als Supervisor. Arbeitsschwerpunkte: Störungs- und

Therapietheorie der Gesprächspsychotherapie, Beziehungskonzepte der psychotherapeutischen Schulen. Buchpublikationen zu den Themen Empathie und Interaktion; Beziehung und Intervention und Gesprächspsychotherapie (alle erscheinen bei Thieme).

Kontakt:
jobst.finke@uni-due.de